

FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA DE MOSSORÓ
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

RUANN VALENTIN DA CUNHA SILVA

**APTIDÃO FÍSICA DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES PRATICANTES DE
FUTEBOL EM UMA ESCOLA TÉCNICA NO MUNICÍPIO DE MOSSORÓ/RN**

MOSSORÓ – RN

2022

RUANN VALENTIN DA CUNHA SILVA

**APTIDÃO FÍSICA DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES PRATICANTES DE
FUTEBOL EM UMA ESCOLA TÉCNICA NO MUNICÍPIO DE MOSSORÓ/RN**

Monografia apresentada a Faculdade e
Enfermagem Nova Esperança de Mossoró –
FACENE/RN, como exigência do título de
Bacharel em Educação Física

Orientador: Prof. Me. Lidiane Pinto de Mendonça

MOSSORÓ – RN

2022

Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró/RN – FACENE/RN.
Catalogação da Publicação na Fonte. FACENE/RN – Biblioteca Sant'Ana.

S586a Silva, Ruann Valentin da Cunha.

Aptidão física de crianças e adolescentes praticantes de futebol em uma escola técnica no município de Mossoró/RN / Ruann Valentin da Cunha Silva. – Mossoró, 2022.
26 f. : il.

Orientadora: Profa. Ma. Lidiane Pinto de Mendonça.
Monografia (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró.

1. Crianças. 2. Atividade física. 3. Aptidão física. 4. Futebol. I. Mendonça, Lidiane Pinto de. II. Título.

CDU 796.33(813.2)

RUANN VALENTIN DA CUNHA SILVA

Monografia apresentada à Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN – como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 07/06/2022

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Lidiane Pinto de Mendonça
Presidente e Orientador
FACENE/RN

Prof. Esp. Alberto Assis Magalhães
FACENE/RN

Prof. Me. Francisco Ernesto de Souza Neto
FACENE/RN

AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha esposa Eduarda Nicole, por sempre estar comigo durante toda a minha trajetória e sempre me incentivar.

Agradeço aos meus Pais Antônio Valentin e Raimunda Nonata pois sem eles eu não estaria aqui, pois tive a melhor criação possível.

Agradeço também a minha incrível Orientadora Lidiane Mendonça por ter me auxiliado da melhor forma possível, só nos dois sabemos da correria, mas a atenção que ela deu a mim, me deixa sem palavras para expressar a minha gratidão.

Agradeço a mesa examinadora pelos feedbacks que serviram para o meu crescimento.

Acima de tudo e de todos agradeço ao meu Bom Deus por sempre me fazer acordar com saúde independente do dia sempre esteve comigo e sempre estará por Ele é Fiel, sem sombra de Duvidas.

RESUMO

O futebol ensinado da maneira correta faz com que a criança e adolescentes desenvolva melhor suas capacidades físicas, mentais e sociais, com as novas habilidades aprendidas aumenta e melhora seu acervo motor e a prática de outros tipos de esportes. Diagnosticar o desempenho motor de crianças e adolescentes para realização dessas atividades, proporcionam informações importantes do desenvolvimento. A presente pesquisa teve como objetivo geral avaliar a aptidão física de crianças e adolescentes praticantes de futebol em uma escola de ensino técnico no município de Mossoró/RN por meio de testes do PROESP, em relação a agilidade, flexibilidade e potência de membros inferiores e superiores. Foi realizada uma pesquisa quantitativa com crianças e adolescentes do sexo masculino e feminino com faixa etária entre 08 a 17 anos de idade matriculada na escolinha de futebol Corinthians Sumaré, localizada R. Lourival Caetano Ferreira, S/N - Alto do Sumaré, Mossoró - RN, 59633-710. A amostra da pesquisa foi calculada com grau de confiança de 95 % e margem de erro de 5 %, totalizando o quantitativo de 45 participantes necessários. Através dos dados analisados os participantes da pesquisa tinham idade entre 8 a 17 anos, sendo composto em sua maioria pelo sexo masculino. Verificou-se que os participantes do sexo feminino obtiveram maiores valores em relação a flexibilidade e agilidade. Notou-se que o nível de flexibilidade no sexo masculino e feminino teve tendência em aumentar em relação ao aumento de idade. O mesmo visto em relação a potência de membros inferiores e superiores. Em contrapartida, a agilidade diminuiu em relação a idade dos participantes. Quando analisados segundo o PROESP-Br, todos os participantes foram classificados como fracos em relação a agilidade e potência dos membros superiores, bem como, em sua maioria, fracos para potência de membros inferiores. Já em relação a flexibilidade, a maioria dos participantes de ambos os sexos, foram classificados como muito bom. Portanto, sabendo que potência de membros inferiores e agilidade são os mais requisitados no futebol, sugere-se que a escolinha de futebol Corinthians Mossoró, realize mais treinos voltados para corridas rápidas, saltos e bolas paradas, pois ambos são muito necessários para habilitar a potência de membros inferiores e agilidade.

Palavras-chaves: Crianças; Atividade Física; Aptidão Física; Futebol.

ABSTRACT

Football that helps, raises children and improves teenagers with their physical, mental and enhanced abilities as new motor skills and practices of other sports. Diagnosing the motor performance of children and adolescents to perform these activities provides important results for development. The present general assessment of adolescents of physical tests of children's learning had the general objective of physical learning tests of resources/RN and upper middle of physical tests of performance of members/RN, in relation to agility, flexibility and resources of technical limbs . A survey was carried out with male and female children and adolescents aged between 08 and 17 years old enrolled at the Corinthians Sumaré soccer school, located at R. Lourival Caetano Ferreira, S/N - Alto do Sumaré, Mossoró - RN , 59633-710. The survey sample of 9% with a degree of confidence of margin5 and survey of survey error, totaling the survey of 45% of participants. Through the data analyzed, the research participants were aged between 8 and 17 years old, being composed mostly by sex. It was found that female participants obtained higher values in relation to flexibility and agility. It was noted that the level of flexibility in males and females tended to increase with increasing age. The same seen in relation to the power of the lower and upper limbs. Regarding the age of the participants. When analyzed according to PROESP-Br, all participants were weak in relation to agility and power of the upper limbs, as well as, for the most part, weak for power of the lower limbs. Regarding flexibility, most participants of both sexes were classified as very good. Therefore, knowing that the power of the lower limbs and agility are the most requested balls, the two lower ones are recommended for football Mossoró, the most in football are strong, for fast runs, the two easier balls, as they are very easy jumps to enable lower limb power and agility.

Keywords: Children, Physical Activity, Physical Fitness, Soccer.

LISTA DE TABELAS

- Tabela 1:** Valores médios de aptidão física por gênero/sexo e idade de alunos matriculados na escolinha de futebol Corinthians Sumaré..... 18
- Tabela 2:** Valores médios de idade e aptidão física por gênero/sexo de alunos matriculadas na escolinha de futebol Corinthians Sumaré..... 19
- Tabela 3:** Percentual das classificações do teste de aptidão física por sexo segundo PROESP – br de alunos matriculados na escolinha de futebol Corinthians Sumaré..... 22

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
2 REFENCIAL TEÓRICO	12
2.1 CRIANÇAS, ADOLESCENTES E ATIVIDADE FISICA	12
2.2 FUTEBOL COMO ESPORTE PRATICADO POR CRIANÇAS E ADOLESCENTES.....	13
2.2.1 Aptidão Física e Futebol.....	9
3 METODOLOGIA.....	16
3.1 TESTES EXECUTADOS.....	17
3.3.1 Flexibilidade	17
3.1. 2 Agilidade.....	17
3.1.3 Potência de membros inferiores	17
3.1.4 Potência de membros Superiores.....	18
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	19
5 CONCLUSÃO.....	25
REFERENCIAS.....	26

1 INTRODUÇÃO

Estudos com crianças e adolescentes demonstram benefícios da atividade física no estímulo ao crescimento e desenvolvimento, prevenção da obesidade, ampliação da massa óssea, sensibilidade à insulina aumentada, avanço do perfil lipídico, redução da pressão arterial, desenvolvimento da socialização e da capacidade de trabalhar em equipe (ALVEZ; LIMA, 2008). As crianças e adolescentes, com um nível de atividade física maior, contribui para melhorar o perfil metabólico e lipídico, como também, na redução das chances do acometimento da obesidade. Ainda, uma criança fisicamente ativa tem mais chances se tornar um adulto também ativo, nesse sentido, a prática de esportes favorece a uma qualidade de vida (LAZZOLI *et al.*, 2011).

A atividade física aumenta a disposição para as atividades diárias, podendo proporcionar as pessoas praticantes, estética corporal, força muscular e autoestima, devido aos movimentos realizados (HASS; GARCIA, 2006). Atrelado a isso, algumas emoções como diversão e alegria são percebidas em praticantes de atividade física, e sabendo que um indivíduo que sempre está feliz tem um melhor convívio social com as outras pessoas, essa prática promove uma melhor qualidade de vida (MARBÁ *et al.*, 2016). Além disso, a atividade física promove benefícios a saúde física, como também ao coração (VILARTA; GONÇAVES, 2004).

O futebol é uma expressão cultural que possui uma forte relação com os brasileiros. É uma relação íntima e histórica. Essa relação entre futebol e Brasil é expressa de várias maneiras seja como lazer, uma famosa pelada do fim de semana, seja em um bate-papo no bar, seja na compra de uma chuteira de um jogador famoso, ou até mesmo na aquisição do ingresso que garante o passaporte para o espetáculo. Sempre inserido no cotidiano brasileiro, é bem claro o motivo do Brasil ser chamado o país do futebol. Ao sair na rua, a população se depara com pelo menos um a dois campos de futebol nos bairros, no qual meninos e meninas, de manhã cedo com a bola na mão, correm atrás dos seus sonhos, bem como, do seu divertimento (SANTOS, 2014).

Nesse sentido, diagnosticar o desempenho motor de crianças e adolescentes para realização dessas atividades, proporcionam informações importantes do desenvolvimento, e pode vir a favorecer a conservação, prevenção e melhoria da capacidade funcional trazendo condições melhores de saúde e qualidade de vida para a população (GUEDES; BARBANTI, 1995).

Levando em consideração o exposto, a presente pesquisa teve como objetivo geral avaliar a aptidão física de crianças e adolescentes praticantes de futebol em uma escola de ensino técnico no município de Mossoró/RN por meio de testes do PROESP, em relação a agilidade, flexibilidade e potência de membros inferiores e superiores.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 CRIANÇAS, ADOLESCENTES E ATIVIDADE FÍSICA

De acordo com Felli (2020), a Educação Física utiliza-se de outras ciências para compreender todas as dimensões do homem, principalmente em sua infância e na adolescência. Ela exerce potencialidades, desenvolve funções mentais, coordenação motora, criatividade, livre expressão e sociabilidade.

Em todas as idades, é evidente que a atividade física traz muitos benefícios à saúde esquelética, controle da pressão arterial e na redução da obesidade. No entanto, na maioria dos casos, os benefícios não são levados em consideração, e não há o controle de como isso ocorre ao longo dos anos para as crianças e adolescentes, especificamente atividades que deem início ao desporto (TASSITANO *et al.*, 2007).

O desenvolvimento dos aspectos motores da criança e do adolescente em termos de processo e produtos podem ser analisados em uma tarefa motora observada com atenção. O processo do desempenho motor envolve uma variedade de funções biomecânicas e musculares, ligadas ao nível e a qualidade de execução da habilidade, enquanto o derivado dessa mesma habilidade motora se torna o resultado expresso numericamente ao final da tarefa, independentemente do tipo de teste, seja de salto, corrida ou lançamento, todos eles são medidos e calculados da mesma forma referente ao desempenho que é expresso numericamente (MALINA; BOUCHARD, 2002).

A relação entre atividade física, saúde e aptidão física, mostra que os indivíduos que têm prática de atividade física regular sistematizada tendem a apresentar um desempenho motor melhor e com isso são mais ativos, o que naturalmente reflete positivamente na saúde dos indivíduos praticantes (GUEDES; GUEDES, 1995).

A atividade física não é necessariamente a prática de esportes e sim a contração dos músculos que resulte em um aumento do gasto de energia. A melhor forma de reduzir a obesidade em crianças e adolescentes é com a prática de atividades físicas que melhorem o perfil lipídico e metabólico. É natural que uma criança saudável se torne um adulto saudável devido a prática regular de atividade física. Para melhorar a qualidade de vida é necessário diminuir o sedentarismo na população, por isso a saúde pública e a medicina preventiva estimulam a atividade física em crianças e adolescentes, incluindo a realização de esportes (LAZZOLI *et al.*, 1998).

2.2 FUTEBOL COMO ESPORTE PRATICADO POR CRIANÇAS E ADOLESCENTES

O esporte pode se dividir em esporte antigo, moderno e esporte contemporâneo. As principais manifestações esportivas de todo o período antigo foram relacionadas aos jogos olímpicos, como provas de corrida de estádio, corrida do duplo estádio, corrida de fundo, luta, pentatlo, corrida das quadrigas, pancrácio, corrida de cavalos montados, corrida com armas, corrida de bigas e pugilato (TUBINO, 2017). Na contemporaneidade é possível notar o surgimento de novas modalidades e o aperfeiçoamento de esportes já existentes, a partir das novas exigências do público, dessa forma, se expressa como um fenômeno de múltiplas manifestações (GALATTI, 2018).

O futebol também pode ser evidenciado através de algumas óticas. O esporte escolar é ensinado de forma pedagógica em ambientes escolares, e o esporte de lazer é mencionado como uma atividade não profissional. No entanto, o esporte de alto rendimento é caracterizado pela performance em competições esportivas profissionais, como o ciclismo, triathlon, basquete, corrida e futebol (GALATTI, 2018).

No começo, o futebol não era reconhecido como um esporte de elite, na segunda edição das olimpíadas, ele foi apresentado como um esporte de espetáculo, só para entreter o público, não fazendo parte realmente da competição. Esse ficou muito atrás de outros esportes que também eram considerados de exibição, e esses tipos de jogos, atraíam poucos espectadores. O único país com força sobre o futebol era a Inglaterra, que saía pelo resto do mundo espalhando essa modalidade (GEHRINGER, 2010).

Café (2010) ressalta que a popularidade do futebol cresceu de uma forma impressionante a ponto de que a Federação Internacional de Futebol (FIFA) ter mais afiliações em todo o mundo do que a própria Organizações das Nações Unidas (ONU), mostrando que que essa modalidade mesmo sendo um esporte, também interfere em outras áreas, como social e política. Com esse crescimento, o capitalismo se aproveitou e começou a vender mais, pois os jogadores viraram ícones para as crianças e adolescentes.

O futebol é um dos maiores esportes coletivos do mundo, as suas regras são universais, onde quer que esteja, seja no Brasil ou na Arábia, o futebol vai ser do mesmo jeito e irão ter a mesma forma de jogar. Esse esporte tem se enquadrado como ramo da atividade humana, podendo chamar jogador como uma profissão. Desta forma, o esporte pode ser tratado como uma ciência, no qual pode-se aprender filosofia, psicologia, nutrição, biomecânica e cinesiologia (SILVA, 2015).

O futebol ensinado da maneira correta faz com que a criança e adolescente desenvolvam melhor suas capacidades físicas, mentais e sociais. Com as novas habilidades aprendidas, aumenta e melhora seu acervo motor, como também, melhora na prática de outros tipos de esportes e adquire novas experiências, fazendo com que esse público faça parte de um novo grupo social (FREIRE, 2006).

Um das importâncias do futebol na infância é que ensina a criança sobre ganhar ou perder, ensinamento esse perdurando durante toda a adolescência. Nem sempre esse público vai ganhar, mas também nem sempre vai perder, com isso, essa compreensão pode auxiliar como encarar a derrota, diminuindo a ridicularização de quem perdeu, por mostrar que como se trata de uma competição infelizmente um dos dois lados tem que sair em desvantagens (ASSUNÇÃO, 2012). Atividades geradoras de ação e compreensão, favorecem a estimulação para ação e decisão no desenrolar das mesmas, para assim, poder modificá-las frente a algumas dificuldades que possam aparecer, reforçando a autoestima, a autoconfiança e o autoconceito (VERDERI, 2000).

No entanto, por se enquadrar em atividade física planejada, a criança e adolescente que pratica futebol, necessita adquirir aptidão física para o melhor desenvolvimento, como isso, a avaliação se torna importante (GAYA, 2021).

2.2.1 Aptidão física no futebol

Por definição a aptidão física é a capacidade do indivíduo na realização de atividades físicas, estando relacionada a fatores genéticos, estado de saúde, nutrição e a prática regular de atividades físicas. A aptidão física vem sendo estudada em relação à saúde (ApFRS), quando caracterizada a uma atividade que proporciona como benefício um menor risco de desenvolver doenças; e ao desempenho motor (ApFDM), quando atrelada as habilidades esportivas e performance motora que auxiliam o desempenho das tarefas (PEREIRA *et al.*, 2011).

A agilidade, flexibilidade e potência de membros inferiores e superiores, são indicadores indispensáveis para capacidade motora em crianças e adolescentes. Quando se trata de futebol, alterações negativas na aptidão física pode causar consequências como lesões e baixo rendimento (MARINS; GIANNICHI, 2003). No entanto, quando as crianças e adolescente têm a aptidão física dentro do padrão da normalidade segundo PROESP-Br, gera efeitos positivos na vida desse público, que pode repercutir na vida adulta (PEREIRA *et al.*, 2011).

Nesse sentido, o Projeto Esporte Brasil - PROESP-Br - configura-se em delinear o perfil de crianças e jovens brasileiros no que se refere ao crescimento e desenvolvimento

somatomotor e aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho esportivo, tem como função observar de forma permanente, indicadores de crescimento e desenvolvimento motor e o estado nutricional de crianças de 6 a 17 anos de idade. (GAYA, 2021).

Segundo o mesmo autor, a partir das informações coletadas dos participantes de determinada pesquisa, é possível estabelecer pontos de corte ou valores críticos que estratificados por idade e sexo permitem a avaliação de crianças e adolescentes numa escala categórica de zona de risco à saúde ou na zona saudável, bem como, índices que os englobem em categorias de expectativa de desempenho esportivo como: fraco, razoável, bom, muito bom e excelência.

3 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de caráter quantitativa, utilizando-se de testes de acordo com Projeto Esporte Brasil (PROESP-Br), para identificar o nível de aptidão física dos indivíduos.

A população total do estudo foi composta por 50 indivíduos do sexo masculino e feminino com faixa etária entre 08 a 17 anos de idade matriculada na escolinha de futebol Corinthians Sumaré, localizada R. Lourival Caetano Ferreira, S/N - Alto do Sumaré, Mossoró - RN, 59633-710. A amostra da pesquisa foi calculada com grau de confiança de 95% e margem de erro de 5 %, totalizando o quantitativo de 45 participantes necessários.

Como critério de inclusão para seleção da amostra contou com indivíduos que eram inscritos ativos e praticantes de futebol na referida escola técnica, de ambos os sexos e com faixa etária entre 08 a 17 anos, que tivessem a autorização dos pais. Foram excluídos aqueles que por algum motivo não assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) ou que não se sentiu confortável em realizar os testes. Houve exclusão de indivíduos fora da faixa etária proposta no trabalho.

A presente pesquisa envolveu seres humanos que contribuíram para análise dos testes necessários na pesquisa. Para tanto foi realizada levando em consideração os Aspectos Éticos preconizados pela Resolução CNS 466/2012, a qual garante o respeito ao participante da pesquisa em sua dignidade e autonomia, assegurando sua vontade de permanecer ou não na pesquisa através do expresso termo de consentimento livre e esclarecido. Somente com a aprovação do CEP é que os participantes da pesquisa foram convidados a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e o Código de Ética do Conselho Federal de Educação Física - RESOLUÇÃO CONFED nº 307/2015.

A coleta de dados iniciou-se após aprovação do projeto pelo Comitê de Ética e Pesquisa com a CAAE: 57411622.3.0000.5179 e parecer número 5.349.972. Os pais e pesquisados foram esclarecidos quanto aos objetivos, riscos e contribuições do estudo e, aceitando-se participar, assinaram o TCLE (Apêndice).

Foi realizada a coleta de dados por meio de caderno, caneta e notebook, para recolher e compilar os resultados dos testes executados. Os testes executados foram: flexibilidade, agilidade, potência de membros inferiores e potência de membros superiores.

3.1 TESTES EXECUTADOS E MATERIAIS UTILIZADOS

3.3.1 Flexibilidade

Para realização da flexibilidade executou-se o teste sentar e alcançar, com auxílio de fita métrica e fita adesiva. Para isso, mediu-se 38 cm com a fita métrica, e inseriu-se a fita adesiva até 30 cm perpendicular a fita métrica, com isso o avaliado descalço, com calcanhares separados, inclinou-se para tocar a ponta dos pés com as mãos e permaneceu na posição até terminar de anotar a distância que foi alcançada. Foram realizadas 2 tentativas.

3.1. 2 Agilidade

Para realização da agilidade realizou-se o teste do quadrado 4x4 metros, como auxílio de um cronômetro e quatro cones. Para isso, demarcou-se um quadrado com 4 metros dos 4 lados e cones, e com uma fita fez-se uma linha para ponto de partida. O participante partiu da posição de pé, com um pé avançado à frente imediatamente atrás da linha de partida. Ao sinal do avaliador, deslocou-se em velocidade máxima e tocando com uma das mãos no cone situado no canto em diagonal do quadrado. Na sequência, correu para tocar o cone à sua esquerda (ou direita) e depois se deslocou-se para tocar o cone em diagonal (atravessa o quadrado em diagonal). Finalmente, correu em direção ao último cone, que corresponde ao ponto de partida. O cronômetro foi acionado pelo avaliador quando o avaliado tocou pela primeira vez com o pé o interior do quadrado e foi travado quando o participante tocou com uma das mãos no quarto cone. Foram realizadas 2 tentativas.

3.1.3 Potência de membros inferiores

Para realização da potência de membros inferiores executou-se o teste salto horizontal, com auxílio de uma trena. Para isso, a trena foi fixada ao solo, perpendicularmente à linha de partida. O ponto zero da trena situa-se sobre a linha de partida. O avaliado se posicionou imediatamente atrás da linha, com os pés paralelos, ligeiramente afastados, joelhos semiflexionados, tronco ligeiramente projetado à frente. Ao sinal, o avaliado saltou a maior distância possível aterrissando com os dois pés em simultâneo. Foram realizadas 2 tentativas.

3.1.4 Potência de membros Superiores

Para a realização da potência dos membros superiores foi executado o teste de arremesso do *medicine ball* de 2 quilos, com auxílio de uma trena e um *medicine ball* de 2 kg. Para isso, a trena foi fixada no solo perpendicularmente à parede e o ponto zero da trena foi fixado junto à parede. O avaliado sentou-se com os joelhos estendidos, as pernas unidas e as costas completamente apoiadas à parede, segurou a *medicine ball* junto ao peito com os cotovelos flexionados e ao sinal do avaliador lançou a bola à maior distância possível, mantendo as costas apoiadas na parede. A distância do arremesso foi registrada a partir do ponto zero até o local em que a bola tocou ao solo pela primeira vez. Realizou-se 2 tentativas.

Os dados foram tabulados em planilha eletrônica Excel, e os resultados foram expressos em porcentagem através da elaboração de gráficos e utilização de tabelas para síntese dos resultados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Mediante ferramentas utilizadas para direcionar a pesquisa, não foi possível coletar a quantidade esperada da amostra (n= 45). Ao fechamento da coleta de dados, encontrou-se uma amostra de 33 participantes. Composto por 33 participantes, a amostra em sua totalidade foi composta em sua maioria pelo sexo masculino (88 %), já o sexo feminino foi evidenciado em 12 %, amostra essa com idade entre 8 a 17 anos.

Os resultados médios da flexibilidade, potência de membros inferiores e superiores e agilidade por gênero e idade de alunos matriculados na escolinha de futebol Corinthians Sumaré estão expressos na tabela 1 e 2. O comportamento da aptidão física segundo a idade está expresso no gráfico 1 e 2. Já o percentual das classificações dos testes de aptidão física por gênero segundo PROESP –Br, estão expressos na tabela 3.

Tabela 1: Valores médios de aptidão física por gênero/sexo e idade de alunos matriculados na escolinha de futebol Corinthians Sumaré

Idade (Anos)	Flexibilidade (cm)		Potência de MI (cm)		Potência de MS (cm)		Agilidade (s)	
	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem
8	40	-	102	-	110	-	9,8	-
9	56	-	147	-	113	-	8,1	-
10	42,5	-	103,5	-	141,5	-	8,9	-
11	47,14	53	138	103	122,3	120	8,4	9,1
12	52,82	-	137	-	130,5	-	8,2	-
13	51	64,5	135	115	112,5	125,5	8,1	8,7
14	70	-	137	-	108	-	8,9	-
15	54,25	-	128	-	131	-	8,4	-
17	-	67	-	141	-	134	-	8,5

Legenda: Masc = masculino. Fem = Feminino. MI = membros inferiores. MS = Membros superiores. cm = centímetros. s = segundos. “-“ = idade não existente. Fonte: Autores, 2022.

Os resultados obtidos da flexibilidade, potência dos membros inferiores e superiores e agilidade para os participantes do sexo masculino variaram de 40 a 70 cm, 102 a 138 cm, 108 a 141,5 cm e 8,1 a 9,8 s, respectivamente. Já para as participantes do sexo feminino variaram de 53 a 67cm, 103 a 141 cm, 120 a 134 cm e 8,5 a 9,1 s, respectivamente. Em relação a flexibilidade relacionada a idade, o sexo masculino teve o seu ápice com 14 anos e o sexo feminino com 17.

Já a Potência de membros inferiores foi maior nos indivíduos com 11 anos para o sexo masculino e 17 para o feminino. Para a potência dos membros superiores, evidencia-se 10 anos para o público masculino e 17 para o feminino. Em relação a agilidade, os participantes do sexo masculino foram mais ágeis na idade de 8 anos e reduziu conforme aumentou a idade, o mesmo visto no público feminino, no qual a agilidade baixou de 9,1 (11 anos) para 8,5 (17 anos). Esses resultados foram diferentes com os encontrados no estudo de Luguetti (2010), onde teve uma melhora significativa quando se trata de potência de membros superiores aos 14 anos.

O futebol requer várias qualidades além das técnicas e táticas, uma delas é a potência muscular, caracterizada como a taxa de realização de trabalho em determinado período, comumente utilizada em saltos, chutes e arrancadas, durante uma partida o jogador tem que dar vários sprints, que seriam reação rápida em um contra-ataque onde se deve correr o mais rápido possível o mais longe possível (DAL PUPO *et al.*, 2010).

De acordo com, Pertile Lara, *et al.* (2011), o futebol sendo um dos esportes mais praticados do mundo, o mesmo requer bastante força de membros inferiores, com os treinos de alta intensidade e repetidos, temos a hipertrofia muscular e com isso a diminuição da flexibilidade, causando o aumento de lesões aos praticantes, por isso há alongamentos bem específicos para diminuir o risco de lesões. A palavra flexibilidade vem do latim *flexere* ou *flexibilis* que significa “curvar-se”, mas comumente conhecida como amplitude de movimento pois se há uma boa flexibilidade, há também uma boa amplitude.

Já a agilidade é uma variável neuromotora responsável por ter capacidade de realizar trocas de direção de forma mais rápida, não só direção, mas também, sentido e deslocamento do centro de gravidade de todo o corpo ou parte dele (MARINS; GIANNICHI 2003). Segundo Barbanti (2003), a agilidade no ambiente esportivo é a resposta do indivíduo em conseguir executar movimentos rápidos e coordenados dentro da especificidade técnica.

Devido a isso, a tabela 2 mostra os resultados médios da flexibilidade, potência de membros inferiores e superiores e agilidade por gênero de alunos matriculados na escolinha de futebol Corinthians Sumaré.

Tabela 2: Valores médios de idade e aptidão física por gênero/sexo de alunos matriculadas na escolinha de futebol Corinthians Sumaré

Variáveis	Meninos n = 29	Meninas n= 4	Total n= 33
Idade (anos)	12	13	12 anos
Flexibilidade (cm)	51,06	62,25	52,42
Potência de MI (cm)	132,2	118,5	131

Potência de MS (cm)	126	126,2	126
Agilidade (s)	8,41	8,75	8,45

Legenda: MI = membros inferiores. MS = Membros superiores. cm = centímetros. s = segundos.
Fonte: Autores, 2022.

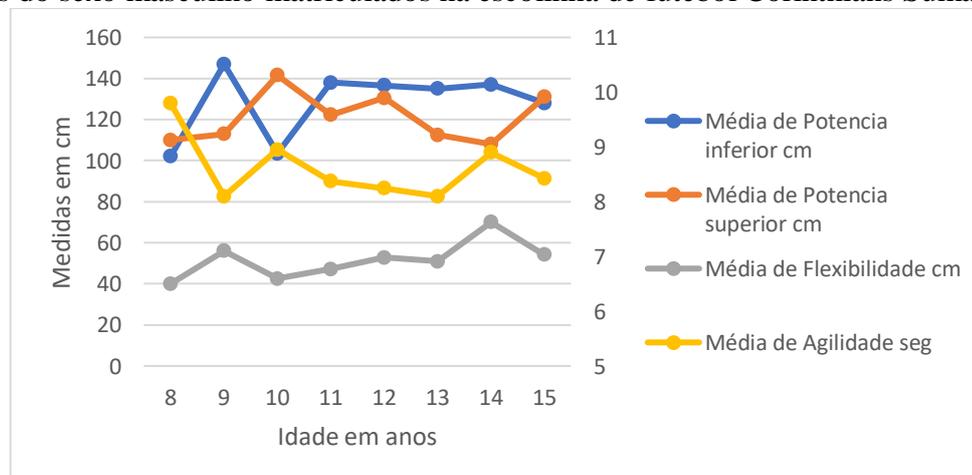
Verificou-se na tabela 2 que os participantes do sexo feminino obtiveram maiores valores em relação a flexibilidade e agilidade. Esses dados são diferentes dos resultados obtidos de Pereira (2011), no qual, os resultados entre meninos e meninas foram semelhantes entre si.

Em aptidão física relacionada a flexibilidade, o gênero feminino teve melhores resultados quando comparados do gênero masculino, mas já relacionado a potência de membros inferiores, o gênero masculino obteve um resultado melhor do que feminino. Já quando se trata de potência de membros superiores e agilidade, houve pouca a diferença entre os gêneros, corroborando os resultados vistos no trabalho escrito por Pereira (2011).

Na presente pesquisa verificou-se baixa prevalência do gênero feminino praticante da modalidade futebol. A inserção de mulheres no futebol está cada vez mais comum, no entanto, ainda é passível de melhora, para isso, é necessário a sociedade dá mais valor ao futebol feminino para gerar visibilidade. Na pesquisa de Natane (2018), foi identificado que 23 % das meninas sofrem rejeição ao querer jogar futebol, possivelmente isso está atrelado na criação das crianças, por crescerem aprendendo que a bola é brinquedo de menino e boneca de menina.

Além das variáveis mencionadas foi realizada uma correlação da aptidão física em relação a idade dos participantes. Os gráficos 1 e 2 demonstra o comportamento da aptidão física segundo a idade das crianças e adolescente do sexo feminino e masculino.

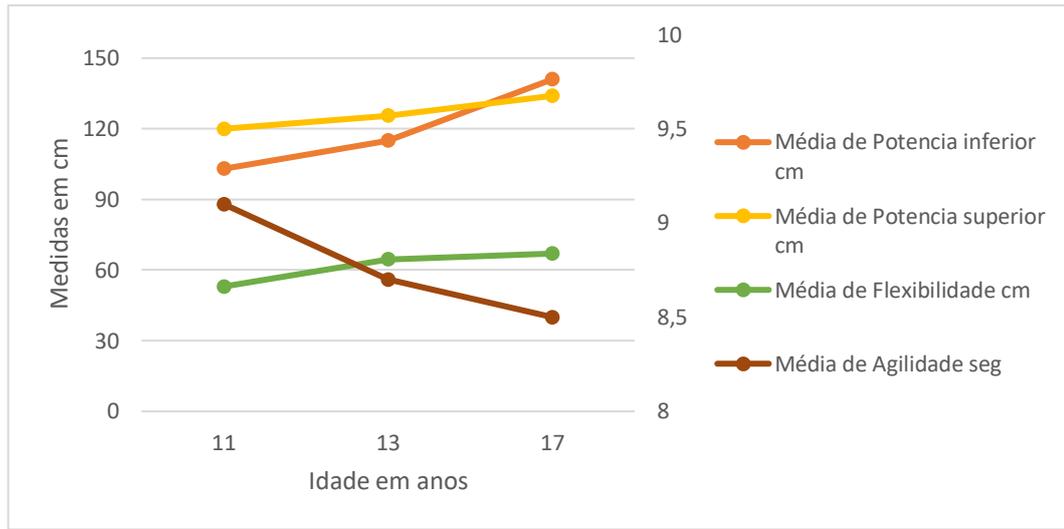
Gráfico 1: Comportamento da flexibilidade, potência e agilidade em função da idade dos avaliados do sexo masculino matriculados na escolinha de futebol Corinthians Sumaré



Fonte: Autores, 2022.

Através da análise dos dados do gráfico 1, notou-se que o nível de flexibilidade no sexo masculino teve tendência em aumentar em relação ao aumento de idade. O mesmo visto em relação a potência de membros inferiores e superiores. Em contrapartida, a agilidade diminuiu em relação a idade dos participantes.

Gráfico 2: Comportamento da flexibilidade, potência e agilidade em função da idade dos avaliados do sexo feminino matriculados na escolinha de futebol Corinthians Sumaré.



Fonte: Autores, 2022.

De acordo com o gráfico 2, resultados semelhantes foram vistos para o público feminino. A flexibilidade no sexo feminino também aumentou em relação a idade. O mesmo visto em relação a potência de membros inferiores e superiores. Em contrapartida, notou-se que a agilidade diminuiu em relação a idade dos participantes.

Possivelmente a diminuição da agilidade em relação a idade de ambos os sexos ocorreu devido a realização de um treino maior de flexibilidade e de toques, pois se está sendo treinando mais toques, não é a necessidade de correr ou desviar de oponentes com a agilidade, nesse sentido, a agilidade pode sofrer uma piora.

O estudo realizado por Pereira *et al.* (2011) teve como objetivo identificar os níveis de aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho motor em 69 escolares de 7 a 11 anos de idade de uma unidade de ensino em Brasília, utilizando o protocolo PROESP-BR. Os autores relataram que houve uma tendência na melhoria em todas as variáveis conforme o aumento da idade para ambos os sexos. Os meninos apresentaram melhores resultados que as meninas nas variáveis agilidade para as idades de 08 e 10 anos. Para a flexibilidade foi identificada uma associação significativa entre os meninos e o critério de não atender aos critérios de saúde.

O percentual das classificações dos testes de aptidão física por gênero segundo PROESP –Br, estão expressos na tabela 3.

Tabela 3: Percentual das classificações do teste de aptidão física por sexo segundo PROESP – br de alunos matriculados na escolinha de futebol Corinthians Sumaré.

Variáveis	Meninos		Meninas		Total	
	n	%	n	%	n	%
Flexibilidade						
Fraco	0	(0%)	0	(0%)	0	(0%)
Razoável	1	(3,44%)	0	(0%)	1	(3,03)
Bom	4	(13,79%)	0	(0%)	4	(12,12%)
Muito Bom	18	(62,06%)	3	(75%)	21	(63,63%)
Excelência	6	(20,68%)	1	(25%)	7	(21,21%)
Potência MI						
Fraco	26	(89,65%)	3	(75%)	29	(87,87%)
Razoável	0	(0%)	0	(0%)	0	(0%)
Bom	2	(6,89 %)	1	(25%)	3	(9,09%)
Muito Bom	1	(3,45 %)	0	(0%)	1	(3,03%)
Excelência	0	(0%)	0	(0%)	0	(0%)
Potência de MS						
Fraco	29	(100%)	4	(100%)	33	(100%)
Razoável	0	(0%)	0	(0%)	0	(0%)
Bom	0	(0%)	0	(0%)	0	(0%)
Muito Bom	0	(0%)	0	(0%)	0	(0%)
Excelência	0	(0%)	0	(0%)	0	(0%)
Agilidade						
Fraco	29	(100%)	4	(100%)	33	(100%)
Razoável	0	(0%)	0	(0%)	0	(0%)
Bom	0	(0%)	0	(0%)	0	(0%)
Muito Bom	0	(0%)	0	(0%)	0	(0%)
Excelência	0	(0%)	0	(0%)	0	(0%)

Legenda: Masc = masculino. Fem = Feminino. MI = membros inferiores. MS = Membros superiores. cm = centímetros. s = segundos. Fonte: Autores, 2022.

O percentual das classificações do teste de aptidão física por sexo segundo PROESP – Br de alunos matriculados na escolinha de futebol Corinthians Sumaré, demonstrou que 63,63

% (n= 21) dos participantes se enquadram na classificação muito bom, 21,21 % (n= 7) em excelência 12,12 (n= 4) em muito bom e 3 % (n= 1) para bom, em relação a flexibilidade. Nenhum dos participantes se enquadraram como fraco em relação a esse teste. Em relação a potência de membros inferiores, 87,87 % (n= 29), foram classificados como fraco, 9,09 % (n= 3) bom, e 3,03 % (n= 1) muito bom. Nenhum dos participantes se enquadraram como excelente em relação a esse teste. Quando analisados em relação a potência de membros superiores, bem como a agilidade, 100 % foram classificados em uma potência fraca.

A potência de membros inferiores e agilidade são os mais requisitados no futebol, seja para saltos ou tiros rápidos, no entanto, através da análise dos dados, essas variáveis não tiveram bons resultados. Mesmo que a potência de membros superiores não seja tão necessária no futebol, o goleiro pode se beneficiar quando essa variável é considerada excelente, apesar disso, os resultados encontrados mostraram uma classificação não favorável em todos os participantes. Resultados melhores foram encontrados para flexibilidade, sendo positivo para a modalidade, pois auxilia na corrida, nos saltos quando for pousar e depois do salto para não se machucar, atrelado a isso, a flexibilidade melhora a amplitude do movimento, sendo um ponto positivo para o futebol.

O estudo de Luguetti, Ré e Bohme (2010), teve como objetivo mensurar indicadores de aptidão física em crianças e adolescentes, de acordo com a idade cronológica e o sexo, bem como, classificar seu desempenho por meio das tabelas normativas do PROESP-BR, com 3145 escolares selecionados aleatoriamente com idades entre 7 e 16 anos. Os autores verificaram através da classificação nas tabelas normativas do PROESP-BR, valores superiores a 50 %, para a classificação em fraco todos os testes para ambos os sexos, principalmente no feminino, concluindo que os jovens, principalmente, do sexo feminino, apresentam um baixo nível de aptidão física.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através dos dados analisados os participantes da pesquisa tinham idade entre 8 a 17 anos, sendo composto em sua maioria pelo sexo masculino. Verificou-se que os participantes do sexo feminino obtiveram maiores valores em relação a flexibilidade e agilidade. Notou-se que o nível de flexibilidade no sexo masculino e feminino teve tendência em aumentar em relação ao aumento de idade. O mesmo visto em relação a potência de membros inferiores e superiores. Em contrapartida, a agilidade diminuiu em relação a idade dos participantes.

Quando analisados segundo o PROESP-Br, todos os participantes foram classificados como fracos em relação a agilidade e potência dos membros superiores, bem como, em sua maioria, fracos para potência de membros inferiores. Já em relação a flexibilidade, a maioria dos participantes de ambos os sexos, foram classificados como muito bom.

Portanto, sabendo que potência de membros inferiores e agilidade são os mais requisitados no futebol, sugere-se que a escolinha de futebol Corinthians Mossoró, realize mais treinos voltados para corridas rápidas, saltos e bolas paradas, pois ambos são muito necessários para habilitar a potência de membros inferiores e agilidade.

REFERENCIAS

- GAYA, A.R.; GAYA, A.; PEDRETTI, A.; MELLO, J. **Projeto Esporte Brasil: Manual de medidas, testes e avaliações**. 5ª ed. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2021. Ebook
- ALVES, R. **A educação Física na construção da cidadania**. Goiás: 2006.
- BARBANTI, D. **Treinamento físico: considerações práticas e científicas**. 5ªed. Porto Alegre: Artmed, 2003.
- CAFÉ, L. **Futebol, Poder e Política**. Bahia: 2010.
- CAMARGO, A. A dança tem história e permanece construindo sua historicidade. **Resv.Cient/ FAP**, Curitiba.v.7, p 153 a 160, jan./ junh. 2011.
- COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.
- DAL PUPO, J. et al. Potência muscular e capacidade de sprints repetidos em jogadores de futebol. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 12, p. 255-261, 2010.
- FELLIPE, A. G.; JUDITH, S. C. L. Abordagem da aprendizagem: educação física e inclusão do aluno autista. **Revista Lusófona de Educação**, Rio de Janeiro, 2020.
- FIAMONCINI, L.; SARAIVA, M. do C. **Dança na Escola: a Criação e a Coeducação em Pauta**: Editora. Ijuí: UNIJUI, 1998
- FREIRE, João B. **Educação de corpo inteiro**. 4. ed. São Paulo: Scipione, 2003.
- GAYA, A. et. al **PROESP-Br**. Manual do Projeto Esporte Brasil UFRGS, 2021
- GEHRINGER, Max. **Almanaque dos Mundiais: Os mais curiosos casos e histórias de 1930 a 2006**: Globo, 2010.
- GONÇALVES, A.; VILARTA, R. **Qualidade de vida e Atividade física. Explorando teoria e prática**. Barueri, SP: Monole,2004.
- HASS, A. N.; GARCIA, Â. **Ritmo e dança**. Canoas. Ed. ULBRA, 2006.
- KROGER, C. **Escola da bola**. Um ABC para iniciantes nos jogos esportivos: São Paulo: Phorte, 2002.

LUGUETTI, C. N.; RÉ, A. H. N.; BÖHME, M. T. S. Indicadores de aptidão física de escolares da região centro-oeste da cidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 12, p. 331-337, 2010.

MARBA, S. G.. Dança na Promoção da Saúde e Melhoria da Qualidade de Vida, **Revista Científica do ITPAC**: 2016

MARINS, J. C. B.; GIANNICHI, R. S. **Avaliação & Prescrição de Atividade Física**. 3ª ed., Rio de Janeiro: Shape, 2003.

MONTOVANI, M. **Futebol teoria e prática**. 1ª ed. – São Paulo: Phorte, 2006.

PEREIRA, C. H. et al. Aptidão física em escolares de uma unidade de ensino da rede pública de Brasília-DF. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, n. 3, p. 223-227, 2011.

PERTILE, L. et al. Estudo comparativo entre o método pilates® e exercícios terapêuticos sobre a força muscular e flexibilidade de tronco em atletas de futebol. **ConScientiae saúde**, v. 10, n. 1, p. 102-111, 2011.

ROCHA, RODRIGUES, **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, São Paulo: 2007

SANTOS, R. **Futebol e sua História: Possibilidade de Edetivação da Proposta Crítico Superadora**. UNESCO: 2014.

SEIDL, E.M.F; ZANNON, C.M.L.D.C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cad. Saúde Pública**. 2004; 20:580-8.

SILVA, D. **A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DO FUTEBOL NO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL DAS CRIANÇAS**. Curitiba, UTFP: 2015

VERDERI, E. B. L. P. **Dança na Escola**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.