

NÍVEL DE INTENSIDADE, DURAÇÃO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E O GASTO ENERGÉTICO DE ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO ENVOLVIDOS NA PRÁTICA DO FUTSAL ESCOLAR

KIERTEN, André Pedro

FACHINETO, Sandra

Resumo

A pesquisa é fundamental para contribuir na formação acadêmica e o trabalho de conclusão de curso é um dos espaços destinados a essa prática. O objetivo foi analisar o nível de intensidade, a duração das aulas e o gasto energético de adolescentes do Ensino Médio envolvidos na prática do futsal escolar em uma escola pública de Maravilha, SC. A amostra compreendeu 81 alunos, 42 meninos e 39 meninas entre 15 e 17 anos. Para coleta de dados usou-se frequencímetros, cálculo do gasto energético ($\text{Kcal}/\text{min} = \text{MET} \times 3,5 \times \text{peso corporal (kg)}/200$) e uma ficha de coleta. Para análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva (média, desvio-padrão), a frequência absoluta e o teste t de Student independente adotando nível de significância de $P \leq 0,05$. Houve diferenças estatisticamente significativas entre os gêneros em relação ao gasto energético (Kcal/min), gasto energético total (Kcal) e frequência cardíaca média (bpm), sendo os valores médios maiores nos meninos em comparação às meninas. A partir da classificação proposta por Armstrong (1998 apud MOREIRA, 2014), em relação à intensidade da FC média, observou-se que a maioria dos meninos foram enquadrados na classificação moderada. A maioria das meninas

ANU

ficou enquadrada na classificação leve. Conclui-se que as meninas, em média, apresentaram intensidade, duração e gasto energético inferiores aos meninos quando da prática do futsal. Sugerem-se outros estudos para averiguar essas variáveis em outras modalidades esportivas (voleibol, handebol, basquetebol, badminton...) a fim de traçar melhores comparativos.

Palavras-chave: Intensidade. Duração. Gasto energético. Futsal. Adolescentes.

E-mails - sandra.fachineto@unoesc.edu.br; andre.p.k@hotmail.com