

## ÍNDICES DE APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE ENTRE CRIANÇAS PRATICANTES DE FUTEBOL

Orientador: CEZAR, Marcos Antônio

Pesquisador: CAPELETTO, Eduardo

Colaboradores: ZAWADZKI, Patrick

RIBEIRO, Cezar Grontwski;

SANTOS, Guilherme A. G. dos

DAL CIM, Tiago

Curso: Educação Física

Área de conhecimento: Área das Ciências Biológicas e da Saúde

Nos últimos anos, a melhora da aptidão física tornou-se ainda mais importante. Atualmente, crianças e adolescentes realizam pouca ou nenhuma atividade física em seu dia a dia, o que acarreta uma preocupante situação em relação à sua aptidão física. É importante mensurar os aspectos da aptidão física para que os professores e treinadores possam identificar fatores que afetam a saúde, a qualidade de vida e/ou o desempenho esportivo dos alunos e atletas. A capacidade de realizar e sustentar atividades cotidianas pode ser avaliada como aptidão física, e os componentes que, normalmente, servem de indicadores de saúde são a composição corporal, a resistência cardiorrespiratória e a flexibilidade. Este estudo teve como objetivo identificar índices de aptidão física relacionada à saúde entre crianças praticantes de futebol. Participaram 97 adolescentes com idades entre 11 e 17 anos, praticantes da modalidade de futebol na cidade de Chapecó, SC, da Escola de Base do Reação Futebol Clube. Os adolescentes foram submetidos aos testes e avaliações relacionados à saúde sugeridos pelo Projeto Esporte Brasil Proesp-Br (2012), especificamente, índice de massa corporal (IMC), flexibilidade de cadeia muscular posterior, medida pelo banco de Wells, e corrida/caminhada em 6 minutos para identificar o nível da resistência cardiorrespiratória. Os resultados apresentaram-se abaixo do IMC sugerido pelo \*Proesp \*(22,1), média 17,7 (s = 2,07) para a categoria sub 11, \*(22,0) média 19,3 (s = 3,16) para sub 13, \*(23,0) média 19,56 (s = 2,42) para sub 15 e \*(25,4) média 21,37 (s = 2,10). Quanto aos índices de flexibilidade ficaram acima da média sendo \*(29,5) recomendada e a categoria sub 11 apresentando média 44,5 (s = 4,07), \*(26,5) média 43,4 (s = 8,30) para sub 13, \*(31,0) média 46,0 (s = 8,08) para sub 15 e \*(34,0) média 45,6 (s = 9,83). A resistência cardiorrespiratória apresentou uma ordem \*razoável para as categorias de sub 11, \*boa para os de 13, \*boa para sub 15 e \*ruim para o sub 17. Em resumo, o IMC encontrado está abaixo do recomendado pelo Proesp, a flexibilidade apresentou índices acima e a resistência respiratória uma boa média; foram encontradas duas categorias com níveis bons, apenas uma regular e uma ruim. Este estudo apresenta evidências de que a amostra possui características da aptidão física relacionada à saúde em um nível satisfatório, o que permite concluir que tais atletas se encontram em condições saudáveis de vida.

Palavras-chave: Aptidão física. Saúde. IMC. Flexibilidade. Resistência cardiorrespiratória.

marquinhos\_04@yahoo.com.br

ef.eduardo@hotmail.com