



APTIDÃO FÍSICA EM CRIANÇAS PRATICANTES DE FUTSAL NA CIDADE DE RANCHO ALEGRE – PR

PHYSICAL FITNESS IN CHILDREN PLAYING FUTSAL IN THE CITY OF RANCHO ALEGRE – PR

APTITUD FÍSICA EN NIÑOS JUGADORES DE FÚTBOL SALA EN LA CIUDAD DE RANCHO ALEGRE – PR

Victor Gabriel Goulart¹, Marçal Guerreiro do Amaral Campos Filho¹

e4114391

<https://doi.org/10.47820/recima21.v4i11.4391>

PUBLICADO: 11/2023

RESUMO

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de campo a fim de verificar a aptidão física de 13 crianças do sexo masculino que participam do projeto de futsal da Prefeitura Municipal de Rancho Alegre, estado do Paraná. Assim, foram realizados testes de índice de Massa Corporal (IMC), teste de Leger, flexibilidade e teste abdominal de 1 minuto. Os resultados mostram que as crianças apresentam uma boa aptidão física, capaz de apresentar melhorias com treinamentos mais aprofundados, todavia, a grande maioria dos resultados foram satisfatórios. Esses resultados destacam a importância da atividade física regular na vida das crianças, pois aquelas que se envolvem em esportes e outras atividades físicas demonstraram, consistentemente, níveis mais elevados de aptidão física. Esse achado reforça a necessidade de promover e incentivar um estilo de vida ativo desde a infância.

PALAVRAS-CHAVE: Aptidão Física. Educação Física. Estudo de Campo. Criança.

ABSTRACT

The present study is a field research in order to verify the physical fitness of 13 children who participate in the futsal project of the Municipality of Rancho Alegre, state of Paraná. Thus, Body Mass Index (BMI), Leger test, flexibility and 1-minute abdominal test were performed. The results show that the children have good physical fitness, capable of showing improvements with more in-depth training, however, the vast majority of results were satisfactory. These results highlight the importance of regular physical activity in children's lives, as those who engage in sports and other physical activities have consistently demonstrated higher levels of physical fitness. This finding reinforces the need to promote and encourage an active lifestyle from childhood.

KEYWORDS: Physical Fitness. Physical education. Field study. Child.

RESUMEN

El presente estudio es una investigación de campo con el objetivo de verificar la condición física de 13 niños que participan del proyecto de fútbol sala del Municipio de Rancho Alegre, estado de Paraná. Así, se realizaron el Índice de Masa Corporal (IMC), test de Leger, flexibilidad y test abdominal de 1 minuto. Los resultados muestran que los niños presentan buena condición física, pudiendo mostrar mejoras con un entrenamiento más profundo, sin embargo, la gran mayoría de resultados fueron satisfactorios. Estos resultados resaltan la importancia de la actividad física regular en la vida de los niños, ya que aquellos que practican deportes y otras actividades físicas han demostrado consistentemente niveles más altos de condición física. Este hallazgo refuerza la necesidad de promover y fomentar un estilo de vida activo desde la infancia.

PALABRAS CLAVE: Aptitud Física. Educación Física. Estudio de campo. Niño.

¹ Faculdade Cristo Rei (FACCREI).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

APTIDÃO FÍSICA EM CRIANÇAS PRATICANTES DE FUTSAL NA CIDADE DE RANCHO ALEGRE – PR
Victor Gabriel Goulart, Marçal Guerreiro do Amaral Campos Filho

1. INTRODUÇÃO

A aptidão física é um componente fundamental da saúde e do bem-estar em todas as idades, e sua importância na infância não pode ser subestimada. O período da infância é marcado por um rápido crescimento e desenvolvimento, e é nesse estágio da vida que os alicerces para uma vida saudável são estabelecidos. A aptidão física em crianças é um indicador crucial de sua capacidade para realizar atividades físicas diárias, bem como um preditor de sua saúde futura (Lemes; Gaya, AR; Gaya, A. 2020).

Portanto, compreender e avaliar a aptidão física em crianças é de muita importância para promover hábitos saudáveis desde cedo e prevenir doenças associadas à inatividade física (Da Costa, 2020).

Nos últimos anos, tem havido uma crescente preocupação com os níveis de aptidão física em crianças, à medida que os estilos de vida modernos se tornam cada vez mais sedentários e os riscos associados à obesidade infantil e às doenças relacionadas ao estilo de vida aumentam. A falta de atividade física regular na infância não apenas compromete a saúde física, mas também afeta o desenvolvimento cognitivo e emocional das crianças (CHUMLHAK, 2020).

Este estudo de campo se propõe a examinar de forma abrangente a aptidão física em crianças, abordando uma série de componentes-chave, como o índice de massa corporal (IMC), a flexibilidade, a força muscular e a resistência cardiovascular.

Além disso, este estudo busca identificar fatores que podem influenciar os níveis de aptidão física em crianças, incluindo idade, gênero e hábitos de atividade física. Ao explorar a aptidão física em crianças, este estudo visa fornecer insights valiosos para pais, educadores e profissionais de saúde.

Os resultados obtidos contribuirão para a formulação de estratégias eficazes para promover a aptidão física infantil, prevenir doenças relacionadas ao sedentarismo e criar uma base sólida para um estilo de vida ativo e saudável desde a infância. Em última análise, o bem-estar futuro de nossa sociedade depende, em grande parte, da saúde e da aptidão física de nossas crianças.

2. APTIDÃO FÍSICA

A aptidão física é um conceito que descreve a capacidade do corpo humano de executar atividades físicas com eficiência e eficácia, sem fadiga excessiva, e ainda ter energia para enfrentar as demandas do dia a dia. Ela é influenciada por diversos fatores, incluindo genética, treinamento físico e estilo de vida (Saraiva; Lopes, 2019).

Os componentes da aptidão física podem variar de acordo com a perspectiva de diferentes autores e pesquisadores, mas geralmente incluem:

Força Muscular: Refere-se à capacidade dos músculos de gerar força para realizar tarefas como levantar objetos pesados, empurrar ou puxar.

Resistência Cardiovascular: Também conhecida como resistência aeróbica, é a capacidade do sistema cardiovascular e pulmonar de fornecer oxigênio aos músculos durante atividades prolongadas, como corrida ou ciclismo. Isso está diretamente relacionado à saúde do coração e dos pulmões.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

APTIDÃO FÍSICA EM CRIANÇAS PRATICANTES DE FUTSAL NA CIDADE DE RANCHO ALEGRE – PR
Victor Gabriel Goulart, Marçal Guerreiro do Amaral Campos Filho

Flexibilidade: É a amplitude de movimento das articulações, que permite que o corpo execute movimentos de forma fluida e sem restrições. A flexibilidade é essencial para evitar lesões musculares e articulares.

Composição Corporal: Refere-se à proporção de gordura corporal em relação à massa magra (músculos, ossos, órgãos). Manter uma composição corporal saudável é importante para a saúde geral.

Agilidade: É a habilidade de mudar de direção rapidamente e com precisão, comumente encontrada em esportes que exigem movimentos multidirecionais.

Coordenação: Envolve a capacidade de executar movimentos controlados e precisos, muitas vezes relacionada à habilidade motora e ao equilíbrio.

Potência: É a capacidade de produzir força em um curto período de tempo. Pode ser importante em esportes que envolvem explosões de energia, como salto em altura ou lançamento de dardo.

Assim, o objetivo do presente estudo foi avaliar a aptidão física das crianças praticantes de futebol de salão no município de Rancho Alegre.

3. MATERIAIS E MÉTODO

Participaram do estudo 12 crianças, do sexo masculino, com idade média 12,5 anos, praticantes de futebol de salão em escolinha da Prefeitura Municipal de Rancho Alegre-PR. Para tanto foram obtidos dados de estatura e peso corporal para cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), bem como dados relativos aos níveis de flexibilidade, de resistência muscular abdominal e consumo máximo de oxigênio.

As avaliações foram aplicadas no ginásio de esportes no qual são realizadas as sessões de treinamento. Para a medida da estatura foi utilizado um estadiômetro fixado na parede, na qual o avaliado permanecia em posição ortostática, com as costas apoiadas na parede, descalço. Após a medida da estatura o avaliado subia em uma balança digital, previamente aferida, e mantinha-se parado para a obtenção dos dados, que eram anotados em tabela específica, para posterior cálculo do IMC.

Os testes físicos foram realizados na seguinte ordem: teste de flexibilidade, teste de resistência muscular localizada de abdômen e teste de Legger.

Para a avaliação da flexibilidade foi utilizado o banco de wells. Para isso o avaliado realizava o movimento de flexão do tronco à frente. As crianças sentaram-se no chão com as pernas estendidas à sua frente e, mantendo as pernas retas, com as mãos sobrepostas e tentaram alcançar a maior distância possível em direção aos dedos dos pés. A distância alcançada foi medida em centímetros e registrada a melhor medida em três tentativas como medida de flexibilidade.

A resistência muscular localizada do tronco foi avaliada através do teste de abdominal de 01 minuto. Para a execução, o avaliado inicia em decúbito dorsal em um colchonete com os joelhos flexionados a 90 graus e as mãos atrás da cabeça. Após sinal, o avaliado realiza o maior número possível de flexão abdominal em 1 minuto, em direção aos joelhos. O número de abdominais realizados foi registrado como medida de força abdominal.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

APTIDÃO FÍSICA EM CRIANÇAS PRATICANTES DE FUTSAL NA CIDADE DE RANCHO ALEGRE – PR
Victor Gabriel Goulart, Marçal Guerreiro do Amaral Campos Filho

O teste de Leger, um teste de resistência cardiovascular, foi realizado em uma pista com marcações de distância. As crianças correram o mais rápido possível por um período de 20 metros, seguindo um sinal sonoro que indicava o início e o fim do intervalo. O número de voltas completadas durante o teste de Leger foi registrado como medida da resistência cardiovascular.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados coletados, obteve-se os seguintes resultados, expressados em média aritmética:

Tabela 1 – resultados do estudo

| Perfil dos meninos praticantes de futsal no município de Rancho Alegre | |
|---|-------------------------|
| Idade (anos) | resultados: 12,5 |
| Altura (em centímetros): | resultado: 163 |
| peso corporal (kg) | resultado: 51,02 |
| IMC (kg/m²) | resultado: 19,78 |
| Flexibilidade | resultado: 25,5 |
| Resistência muscular de abdômen | resultado: 38 |
| Consumo máximo de oxigênio | resultado: 31.55 |

Fonte: Autores, 2023

Através da análise dos dados verificou-se que os meninos, em média, possuem um IMC 19,78 kg/m² índice dentro da faixa considerada saudável para a maioria dos meninos de 12,5 anos.

A fim de verificar os valores de flexibilidade encontrados neste estudo com padrões de referências nacionais, utilizaram-se tabelas normativas da flexibilidade do Projeto Esporte Brasil – PROESP – BR para Avaliação da Aptidão Física Relacionada à Saúde (APFS). A amplitude padrão, segundo o Proesp/BR, para a faixa etária deste estudo é: sexo feminino 23 a 28 cm; sexo masculino 20 a 25 cm. Assim, o resultado de 25,5 pode ser considerado satisfatório.

Nos termos do estudo de Lima e Sousa (2021) os resultados óbitos no teste de força abdominal são bons, assim com aqueles encontrados em alunos do sexto ao nono ano realizados pelos autores mencionados anteriormente.

O valor de referência do OUES para a classificação de crianças e adolescentes com capacidade funcional normal (> 80% do consumo máximo de oxigênio previsto) foi de 31,55, tido como muito ruim.

Assim, dos 4 testes realizados somente é VO₂max obteve resultados ruins, de modo que os resultados do estudo num todo podem ser considerados como satisfatórios. Assim, existem considerações a serem realizadas quanto ao resultado. A primeira consideração é o ambiente familiar e escolar, pois as famílias e as instituições de ensino desempenham um papel crucial na promoção de um estilo de vida ativo e saudável para as crianças.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

APTIDÃO FÍSICA EM CRIANÇAS PRATICANTES DE FUTSAL NA CIDADE DE RANCHO ALEGRE – PR
Victor Gabriel Goulart, Marçal Guerreiro do Amaral Campos Filho

A participação regular em atividades físicas, juntamente com uma alimentação equilibrada, pode estar influenciando positivamente os níveis de aptidão física dessas crianças.

Além disso, a cultura do esporte e da atividade física na comunidade local pode estar desempenhando um papel importante, pois se as crianças têm acesso a instalações esportivas, treinadores e oportunidades para se envolver em esportes, isso pode influenciar significativamente seus níveis de aptidão física.

A qualidade e a natureza das atividades físicas que as crianças participam também são fatores essenciais, visto que as atividades que envolvem tanto o fortalecimento muscular quanto o treinamento cardiovascular podem ter um impacto positivo na aptidão física global. Ainda, o aspecto lúdico dessas atividades pode incentivar as crianças a permanecerem ativas.

De acordo com dados do estudo de Mascarenha *et al.* (2018), o IMC médio em crianças de 12 anos geralmente varia em torno de 17,5 a 19,5, com média considerada saudável em cerca de 18. Os resultados deste estudo indicaram um IMC médio de 19,78, o que sugere que as crianças participantes estão em um patamar mais elevado no espectro do IMC. Isso pode ser interpretado como um sinal positivo, indicando um nível de peso saudável para a idade.

Ainda, a flexibilidade é uma medida que pode variar consideravelmente entre indivíduos, mas estudos de Hoffman, Junior e da Cunha Voser (2021) e Paulo *et al.* (2020) mencionam que frequentemente os resultados do teste de flexibilidade de crianças de 12 anos podem variar na faixa de 20 a 25 (pontuação do Banco de Wells). Os resultados deste estudo demonstraram uma média de 25,5, o que indica que as crianças avaliadas possuem uma capacidade de alongamento que excede a média observada em estudos anteriores.

Ainda, a pesquisa de Chumlhak *et al.* (2020), Guedes D e Guedes J (2015) e Cardoso (2021) indicaram a boa aptidão física de crianças, levando a crer que há uma tendência maior de aptidão física satisfatória em crianças que são praticantes de algum tipo de esporte de forma regular.

Em resumo, os resultados, num contexto total, foram satisfatórios e refletem a importância da promoção de um estilo de vida ativo, do acesso a atividades físicas de qualidade e de um ambiente favorável ao desenvolvimento da aptidão física desde a infância. Esses resultados sugerem que, com os estímulos e oportunidades adequados, as crianças têm o potencial não apenas de atingir, mas também de superar as metas de aptidão física estabelecidas para suas faixas etárias, o que é promissor para a sua saúde e bem-estar a longo prazo.

5. CONCLUSÃO

As conclusões deste estudo sobre a aptidão física em crianças revelam uma imagem positiva, tendo em vista que os resultados indicam que muitas crianças apresentam níveis de aptidão física bons para suas faixas etárias. Isso é um sinal encorajador da saúde e condicionamento físico infantil.

Esses resultados destacam a importância da atividade física regular na vida das crianças, pois aquelas que se envolvem em esportes e outras atividades físicas demonstraram, consistentemente,



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

APTIDÃO FÍSICA EM CRIANÇAS PRATICANTES DE FUTSAL NA CIDADE DE RANCHO ALEGRE – PR
Victor Gabriel Goulart, Marçal Guerreiro do Amaral Campos Filho

níveis mais elevados de aptidão física. Esse achado reforça a necessidade de promover e incentivar um estilo de vida ativo desde a infância.

Um aspecto notável é a importância do equilíbrio entre os diferentes componentes da aptidão física, como a força muscular, a resistência cardiovascular e a flexibilidade. O desenvolvimento de todos esses componentes é fundamental para garantir que as crianças tenham uma aptidão física completa e bem-arredondada.

Essas descobertas têm implicações a longo prazo para a saúde das crianças, pois manter um estilo de vida ativo na infância pode estabelecer um padrão positivo que perdura na vida adulta, reduzindo o risco de doenças relacionadas à inatividade. No entanto, é importante destacar que garantir que todas as crianças tenham acesso a atividades físicas de qualidade e oportunidades para desenvolver sua aptidão física é essencial.

De tal modo, para a confecção do presente estudo, verificou-se a importância da promoção da aptidão física na infância, ressaltando os benefícios para a saúde a curto e longo prazo. A promoção de um ambiente que incentive a atividade física e a equidade no acesso a oportunidades físicas de qualidade é crucial para garantir que todas as crianças tenham a chance de desenvolver sua aptidão física e, assim, desfrutar de uma vida saudável e ativa.

REFERÊNCIAS

CARDOSO, Gabriel Leite. **Aptidão física relacionada à saúde em escolares em vulnerabilidade social**. [S. l.: s. n.], 2021.

CHUMLHAK, Zacarias et al. Nível de aptidão física, imagem corporal e desempenho escolar em escolares de séries iniciais do ensino fundamental. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. e178973558-e178973558, 2020.

DA COSTA, Eduardo Aleixo et al. Relação entre testes de aptidão física, índice de massa corporal e relação cintura estatura em escolares das redes públicas e privadas. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 12, p. 102486-102497, 2020.

DE SOUSA PEREIRA, Elenice; MOREIRA, Osvaldo Costa. Importância da aptidão física relacionada à saúde e aptidão motora em crianças e adolescentes. **RBPFEF-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 7, n. 39, 2013.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Aptidão física relacionada à saúde de crianças e adolescentes: avaliação referenciada por critério. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 1, n. 2, p. 27-38, 2015.

HOFFMANN, Renata Rovani; JUNIOR, Miguel Angelo Duarte; DA CUNHA VOSER, Rogério. Perfil da aptidão física relacionada à saúde de escolares brasileiros: Uma revisão narrativa. **RBPFEF-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 15, n. 99, p. 629-636, 2021.

KREBS, Ruy Jornada et al. Relação entre escores de desempenho motor e aptidão física em crianças com idades entre 07 e 08 anos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 13, p. 94-99, 2019.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

APTIDÃO FÍSICA EM CRIANÇAS PRATICANTES DE FUTSAL NA CIDADE DE RANCHO ALEGRE – PR
Victor Gabriel Goulart, Marçal Guerreiro do Amaral Campos Filho

LEMES, Vanilson; GAYA, Anelise Reis; GAYA, Adroaldo Cezar Araujo. Confiabilidade de um escore de aptidão física autorrelatada em 2020, e associação com a aptidão física de crianças no ano 2019. **Ambiente: Gestão e Desenvolvimento**, p. 10-24, 2020.

MASCARENHAS, Luis Paulo Gomes et al. Estudo comparativo da aptidão física entre crianças de escola pública e particular: uma visão regional. **Cinergis**, v. 14, n. 3, p. 157-60, 2018.

MELLO, Júlio Brugnara. **Aptidão física relacionada à saúde de crianças**: uma proposta para a identificação do risco de baixa massa óssea a partir de testes físicos. [S. l.: s. n.], 2020.

PAULO, Rui et al. **Relação Entre Aptidão Física, Composição Corporal E Idade Em Crianças De Cabo Verde**. [S. l.: s. n.], 2020.

SARAIVA, João Paulo; LOPES, Luís Carlos. Relação entre a coordenação motora e a aptidão física em crianças dos 9 aos 14 anos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 27, n. 1, p. 141-149, 2019.