

APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE ESCOLARES PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE FUTSAL

Victor Damasio de Miranda Gonçalves

Jason Azevedo de Medeiros¹

RESUMO

Introdução: Para melhorar a aptidão física, sendo esta seja benéfica aos alunos, é necessário associar a atividade física como referência à condição física progressiva, conhecendo assim a capacidade do comportamento em relação à idade e ao gênero. **Objetivo:** Avaliar a aptidão física relacionada à saúde de escolares praticantes e não praticantes de futsal. **Metodologia:** A pesquisa é caracterizada como descritiva quantitativa e comparativa. A amostra foi composta por 20 escolares, 10 do Ensino Fundamental II e 10 do Ensino Médio de uma escola privada de ensino de Natal. A avaliação da aptidão física relacionada à saúde foi realizada através da bateria de testes do PROESP-Br: Massa corporal; Estatura; Índice de massa corporal (IMC): Fórmula $IMC = \text{Massa (Kg)} / \text{Estatura (m)}^2$; Flexibilidade (Sentar e Alcançar); Resistência abdominal e Resistência Geral (9 minutos). Para análise estatística, primeiramente, aplicou-se o teste de normalidade de Shapiro-Wilk, em que foi possível perceber a normalidade dos dados, e, posteriormente aplicou-se o teste T de student para grupos independentes adotando um valor de $p < 0,05$. **Resultados:** Após a comparação entre escolares praticantes e não praticantes de futsal, a pesquisa mostrou existir diferença estatisticamente significativa apenas para a variável de “Flexibilidade” ($p = 0,033$). **Conclusão:** Escolares não praticantes de futsal, porém participantes das aulas de educação física escolar, apresentam maior flexibilidade e aptidão física relacionada à saúde semelhantes aos escolares praticantes de futsal. Sugerindo que a prática de atividade física pode contribuir para diferentes capacidades físicas, sem haver a necessidade de inserção em uma modalidade específica quando criança.

Palavras-Chaves: Futsal. Educação Física Escolar. Habilidade motora.

¹ Professor Orientador do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: jason.medeiros1@hotmail.com

PHYSICAL FITNESS RELATED TO THE HEALTH OF FUTSAL PRACTICE AND NON-PRACTICAL SCHOOLS

ABSTRACT

Introduction: To improve physical fitness and that it is beneficial for students is necessary to associate physical activity as a reference to progressive physical condition. **Objective:** to evaluate physical fitness and not futsal practitioners. **Methodology:** The research is characterized as descriptive, quantitative and comparative. The sample consisted of 20 students, 10 of Ensino Fundamental II and 10 of Ensino Medium of a private Christmas teaching network. The evaluation of the physical fitness related to the coagulation health of PROESP-Br: Body mass; Stature; Body mass index (BMI): Formula $IMC = \text{Mass (kg)} / \text{Height (m)}^2$; Flexibility (Sit and Reach); abdominal resistance and Overall Resistance (9 minutes). For statistical analysis, we first applied the Shapiro-Wilk normality test, where it was possible to perceive a normality of the data and later applied the student T test to independent groups adopting a value of $p < 0.05$. **Results:** after a course between practicing and non-futsal students, a statistically significant difference was found only for a "Flexibility" variable ($p = 0.033$). **Conclusion:** Students not practicing futsal, but can be made of physical education. Suggest that the practice of physical activity can contribute to different physical abilities without having a need to insert in a specific modality when child.

Keywords: Sport; Physical Education; School; Motor ability.

1. INTRODUÇÃO

Os avanços tecnológicos e o aumento da produtividade de bens de consumo fazem com que se reduza bastante a prática de atividade física no dia a dia do indivíduo, contribuindo assim para o decréscimo de aptidão física (PITANGA, 2002). A ausência de atividade física é um hábito de aquisição relativamente recente na história da humanidade, sendo o sedentarismo um fator de risco independente para as doenças cardiovasculares (COWELL et al., 1999).

A diminuição das atividades físicas, por parte das crianças e adolescentes nas escolas, aumenta o índice de sedentarismo, por isso, a avaliação da aptidão física se tornou de suma importância para os profissionais da área da saúde (MOJICA GT 2008).

Para melhorar a aptidão física, e que esta seja benéfica para os alunos, é

necessário associar a atividade física como referência à condição física progressiva, conhecendo assim a capacidade do comportamento em relação à idade e ao gênero (CLELAND V, 2008).

Nas escolas, mais precisamente nas aulas de educação física, são trabalhados vários esportes para que o aluno vivencie cada um deles, e, o futsal é o principal. Porém, alguns professores ministram suas aulas através do que veem pela mídia e não trabalhando de uma forma mais lúdica, didática e pedagógica e com objetivo de um alto rendimento e resultados tentando fazer com que os alunos tenham uma especialização precoce do esporte (ASSIS & COLPAS, 2013).

Segundo Iglesias et al; (2013) trabalhar o futsal, na escola, é importante não somente na sua prática, mas também as questões históricas e sociais, possibilitando uma relação melhor com o esporte, já que há uma relação do povo brasileiro com o esporte, utilizando assim como instrumento de ensino.

O futebol assim como o futsal, na escola, deve ter uma formação básica, desenvolvendo as habilidades físico-mentais: consciência corporal, coordenação, flexibilidade, ritmo, agilidade, equilíbrio, percepção espaço-temporal em uma atmosfera de descontração, dinamismo e ludicidade (SILVA, 2008).

Partindo dessa premissa, o estudo objetivou avaliar a aptidão física relacionada à saúde de escolares praticantes e não praticantes de futsal.

2. METODOLOGIA

A pesquisa foi caracterizada como descritiva quantitativa e comparativa. Participaram dos estudos escolares matriculados no Ensino Fundamental II e Ensino Médio de uma escola privada de ensino de Natal-RN. A amostra do estudo foi composta por 20 escolares, 10 do Ensino Fundamental II e 10 do Ensino Médio de uma escola privada de ensino de Natal.

Como critérios de inclusão: ser do gênero masculino e estar devidamente matriculado; apresentar frequência regular; aceitarem participar da pesquisa e participar de uma bateria de testes físicos para avaliação de aptidão física relacionada à saúde; participar da coleta das medidas antropométricas (massa corporal e estatura), com a liberação dos responsáveis ao assinarem o TCLE.

Como critérios de exclusão: a não concordância dos responsáveis, apresentarem problemas físicos de saúde ou de saúde mental; não apresentar

interesse em participar do estudo.

Testes referentes à aptidão física relacionada à saúde (PROESP-Br):

Massa corporal; Estatura; Índice de massa corporal (IMC): Fórmula $IMC = \text{Massa (Kg)} / \text{Estatura (m)}^2$; Flexibilidade (Sentar e Alcançar); Resistência abdominal e Resistência Geral (9 minutos).

2.1 ANÁLISES ESTATÍSTICAS

Aplicou-se, primeiramente, o teste de normalidade de Shapiro-Wilk, em que foi possível perceber a normalidade dos dados, e, posteriormente, aplicou o teste T de student para grupos independentes adotando um valor de $p < 0,05$.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados apresentados, após a comparação entre escolares praticantes e não praticantes de futsal, mostraram existir diferença estatisticamente significativa apenas para a variável de “Flexibilidade” ($p = 0,033$).

Figura 1 – Apresentação gráfica dos testes aplicados da bateria do Proesp-Br para a aptidão física relacionada à saúde



Tendo observado a análise das capacidades relacionadas à aptidão física demonstrada no estudo, podemos dizer que todas são fundamentais para os atletas de Futsal. Um dos testes aplicados em que foi observada diferença estatística foi o de flexibilidade. Sward et al; (1990) relatam que acima de 75% dos jovens atletas sentem dor na coluna; no entanto, outras articulações também são propensas a lesões. Isso ocorre como consequência às exigências das habilidades atléticas e ao reduzido nível de flexibilidade desses atletas.

Flexibilidade é a capacidade de realizar movimentos em certas articulações com apropriada amplitude de movimento (BARBANTI, 1994, p.129). A resistência muscular, a força/potência de membros inferiores, a agilidade e a flexibilidade são capacidades físicas consideradas essenciais para a prática do futsal (BELLO

JR.,1998).

Foi observado que os alunos não praticantes possuem melhores resultados quanto à flexibilidade, enquanto que os alunos praticantes tiveram resultados inferiores, o que mostra fragilidade, por ser essencial para o desempenho do atleta. A flexibilidade sendo uma das valências fundamentais a prática esportiva pode ser definida como uma das valências físicas responsável pela amplitude máxima dos movimentos articulares, sendo necessária para a perfeita execução de gestos motores sem que ocorram lesões anatomopatológicas (PAVEL E ARAÚJO, 1980 citado por FARINATTI, 2000).

Os resultados observados, no presente estudo, revelam que os alunos praticantes de futsal possuem melhores resultados de resistência geral em relação aos alunos não praticantes, assim como resistência abdominal, no entanto, não foram encontradas diferenças estatísticas significativas. Isso se dá ao próprio treinamento intenso específico do esporte. (MOLINUEVO & ORTEGA, 1989) e (SANTOS et al., 1991) respectivamente, constataram que atletas de futsal possuem altos valores de força de membros inferiores e agilidade, além de força/resistência abdominal, provavelmente, pelas exigências específicas dos movimentos desempenhados durante as partidas.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A educação física escolar contribui de maneira significativa para o desenvolvimento das aptidões físicas relacionadas à saúde de crianças e adolescentes. O presente estudo concluiu que os escolares não praticantes de futsal participavam das aulas de educação física escolar. Sugerindo que a prática de atividade física pode contribuir para diferentes capacidades físicas sem haver a necessidade de inserção em uma modalidade específica quando criança.

Como sugestão para novas pesquisas, seria relevante realizar esta comparação em crianças em praticantes de alguma modalidade esportiva da escola com escolares sedentários, assim como também adicionar um novo grupo de escolares sedentários e realizar uma comparação entre os três grupos: escolares praticantes de futsal; escolares ativos fisicamente e escolares sedentários.

REFERÊNCIAS

- ASSIS & COLPAS, 2013. EFDportes.com. **Revista Digital**. Buenos Aires, Año 18, Nº 185, Octubre de 2013.
- BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física e do esporte**. São Paulo, Manole, 1994 p.129
- BELLO JR., N. **A ciência do esporte aplicada ao futsal**. Rio de Janeiro, Sprint, 1998.
- CLELAND V, DWYER T, BLIZZARD L, VENN A. **The provision of compulsory school physical activity**: associations with physical activity, fitness and overweight in childhood and twenty years later. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2008; 5:14
- COWELL JM, WARREN JS, MONTGOMERY AC. **Cardiovascular risk prevalence among diverse school-age children**: implications for schools. *J Sch Nurs*. 1999; 15: 8-12.
- FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. **Flexibilidade e esporte: uma revisão da literatura**. *Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo* 14.1 (2000): 85-96.
- IGLESIAS, Marcelo. **Futebol e educação: como podemos utilizar a modalidade para o ensino? O Brasil, apesar de ser o país com maior destaque no futebol, usa pouco o esporte para auxiliar na educação de crianças e jovens**. Dezembro, 2010. Disponível em: <http://www.educacaofisica.org/wp/futebol-e-educacao-como-podemos-utilizar-a-modalidade-para-o-ensino/>. Acesso em: 05 dez. 2016.
- MOJICA GT, POVEDA JG, PINILLA MI, LOBELO, F. **Relationship between overweight, physical activity and fitness in school-aged boys in Bogotá**. *Arch Latino Am Nutr* 2008;58(3):265-273.
- MOLINUEVO, J.S. & ORTEGA, A.M. Perfil morfofuncional de un equipo de futbol-sala. In: **Anais do I Congresso Internacional sobre Ciencia Y Tecnica Del Fútbol**, Madrid, 1989. p.217-224
- PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia, atividade física e saúde**. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 10, n. 3, p. 49-54, 2002.
- SANTOS, A.F.; GIAROLLA, R.A. & FIGUEIRA JR., A.J. Perfil de aptidão física de jogadores de futebol de salão. In: **Anais da II Bienal de Ciências do Esporte**. São Paulo, 1991. p.21
- SILVA, Nilton A. **O futsal na área escolar**. Janeiro, 2008. *Web Artigos*.
- SWARD, L.; ERIKSSON, B. & PETERSON, L. **Anthropometric characteristics, passive hip flexion and spinal mobility in relation to back pain in athletes**. *Spine*, 15(5): 376-382, 1990.