

CLASSIFICAÇÃO DOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA DE JOVENS FUTEBOLISTAS DO CANTO DO RIO FUTEBOL CLUBE DA CIDADE DE NITERÓI, RJ

CLASIFICACIÓN DE LOS NIVELES DE APTITUD FÍSICA DE LOS JÓVENES FUTBOLISTAS DESDE LA ESQUINA DEL RIO FOOTBALL CLUBE DA CIDADE DE NITERÓI, RJ

CLASSIFICATION OF LEVELS OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNG FOOTBALLERS FROM THE CORNER OF RIO FOOTBALL CLUBE DA CIDADE DE NITERÓI, RJ

Raphael Almeida Silva Soares*
raphasilvasoares@gmail.com

Rubem Machado Filho*
rubem.filho@sg.universo.edu.br

Luiz Felipe da Silva Pereira*
edufisicaautor@gmail.com

*Universidade Salgado de Oliveira, São Gonçalo, RJ, Brasil

Resumo

Atualmente o sedentarismo associado a hábitos alimentares inadequados contribuem para um declínio das capacidades físicas e qualidade de vida de um ser integral. O esporte, sobretudo o futebol, apresenta-se enquanto uma modalidade capaz de reverter esse quadro. A aptidão física pode ser relacionada à saúde e relacionada ao desempenho atlético. No processo de desenvolvimento físico e psicológico da criança, o esporte tem um papel de proporcionar a esse indivíduo em formação um aprimoramento integral de suas habilidades motoras e capacidades físicas. O estudo em questão tem como objetivo avaliar os efeitos de um treinamento físico sobre a aptidão física de jovens futebolistas da cidade de Niterói-RJ. A população foi composta por jogadores das categorias de base de 11 a 13 anos de idade, pertencentes a um clube de futebol profissional da cidade de Niterói (RJ). Participaram do estudo 5 jogadores, com média de idade de $11,93 \pm 0,51$ anos. Os resultados se mostraram significativos no teste de salto horizontal e no teste de agilidade, quando se observa as capacidades nos dois momentos dos testes (inicial e final). O presente estudo permitiu concluir que os resultados apresentados pelos atletas da divisão de base, de modo geral, foram satisfatórios para manutenção da saúde e corroboram evidências científicas que utilizaram diferentes metodologias para avaliar e observar a percepção dos praticantes quanto os resultados encontrados e os esperados por eles.

PALAVRAS CHAVE: Divisões de base. Avaliação Funcional. Saúde. Esportes Coletivos.

Resumen

Actualmente, el sedentarismo asociado a hábitos alimentarios inadecuados contribuye al deterioro de las capacidades físicas y la calidad de vida de un ser integral. El deporte, especialmente el fútbol, se presenta como una modalidad capaz de revertir esta situación. La

aptitud física puede estar relacionada con la salud y con el rendimiento deportivo. En el proceso de desarrollo físico y psíquico del niño, el deporte tiene un papel fundamental para proporcionar a este individuo en formación una mejora integral de sus habilidades motrices y físicas. El estudio en cuestión tiene como objetivo evaluar los efectos del entrenamiento físico en la condición física de jóvenes futbolistas en la ciudad de Niterói-RJ. La población estuvo compuesta por jugadores de las categorías básicas de 11 a 13 años, pertenecientes a un club de fútbol profesional de la ciudad de Niterói (RJ). Cinco jugadores participaron en el estudio, con una edad media de $11,93 \pm 0,51$ años. Los resultados fueron significativos en la prueba de salto horizontal y en la prueba de agilidad, cuando se observan las capacidades en los dos momentos de las pruebas (inicial y final). El presente estudio permitió concluir que los resultados presentados por los atletas de la división base, en general, fueron satisfactorios para el mantenimiento de la salud y corroborar evidencias científicas que utilizaron diferentes metodologías para evaluar y observar la percepción de los practicantes sobre los resultados encontrados y los esperados.

PALABRAS CLAVE: Divisiones Básicas. Evaluación Funcional. Salud. Deportes Colectivos.

Abstract

Currently, a sedentary lifestyle associated with inadequate eating habits contributes to a decline in the physical capabilities and quality of life of an integral being. Sport, especially football, presents itself as a modality capable of reversing this situation. Physical fitness can be related to health and related to athletic performance. In the child's physical and psychological development process, sport has a role to provide this individual in training with a comprehensive improvement of their motor skills and physical abilities. The study in question aims to evaluate the effects of physical training on the physical fitness of young footballers in the city of Niterói-RJ. The population was composed of players from the basic categories of 11 to 13 years old, belonging to a professional soccer club in the city of Niterói (RJ). Five players participated in the study, with a mean age of 11.93 ± 0.51 years. The results were significant in the horizontal jump test and in the agility test, when the capacities are observed in the two moments of the tests (initial and final). The present study allowed us to conclude that the results presented by the base division athletes, in general, were satisfactory for health maintenance and corroborate scientific evidence that used different methodologies to evaluate and observe the perception of practitioners regarding the results found and the expected ones. they.

KEYWORDS: Basic Divisions. Functional Assessment. Health. Collective Sports.

1. Introdução

Atualmente o futebol é o esporte coletivo mais popular do mundo, de acordo com a Federação Internacional de Futebol (FIFA), a existência dessa prática vem de séculos desde a idade média, contudo existem registros de práticas similares antes mesmo desse período. O Futebol de campo moderno se desenvolveu na Inglaterra durante o século XIX. É um esporte que abrange desde a massa dos trabalhadores, até as classes mais altas, sendo também segmento que movimenta bilhões em dinheiro pelo mundo a fora.

No Brasil o futebol tem como principal figure influyente Charles Miller, um estudante Paulista que trouxe na bagagem da Inglaterra muitos artigos sobre o futebol. A modalidade se caracteriza enquanto um esporte de campo coletivo no qual duas equipes compostas por 11 jogadores (mais os reservas) tem o objetivo de fazer o maior número de gols possível em uma partida. Tal tarefa exige certo nível de condicionamento e desempenho físico.

Entendemos enquanto desempenho físico a junção de características físicas e mentais de um indivíduo. Algumas sendo características hereditárias e outras adquiridas durante o processo de crescimento e desenvolvimento, sendo aprimoradas com o treinamento (COLOMBO, 2011). O treinamento leva a aquisição de habilidades as quais serão mensuradas por meio da aptidão física.

A aptidão física pode ser relacionada à saúde (resistência cardiorrespiratória, composição corporal, flexibilidade, força e resistência muscular localizada), que objetivam um desenvolvimento da aptidão para uma boa qualidade de vida e prevenção de doenças. Outra possibilidade é a sua relação com o desempenho atlético (agilidade, equilíbrio, velocidade, potência, tempo de reação, coordenação), que junto com os componentes relacionados no grupo anterior irão influenciar na prática do desporto (GLANER, 2003; MACHADO FILHO, 2012).

Analisando a literature disponível é possível observar na última década um aumento significativo dos estudos que buscam relação da prática esportiva com melhorias na aptidão física, manutenção da saúde e subsequentemente da qualidade de vida. Acreditamos que esse fato não ocorre de modo isolado. As pesquisas surgiram com o objetivo de prevenir, tratar e reduzir os impactos de doenças comportamentais que assolam grande parte da população mundial (SILVA; COTA; ROSA, 2013; GALVÃO; RICARTE, 2021). Os estudos indicam ainda que no Brasil existiu grande influência das desigualdades sociais e demográficas sobre a prevalência de doenças crônicas (BARROS et al., 2011).

Nesse contexto, o futebol enquanto prática esportiva apresenta evidências de melhoria no controle da obesidade infantil (PEDRETTI et al., 2016; PINHO et al., 2022), nas funções executivas (PAIANO et al., 2019) e na capacidade funcional dos membros inferiores de jovens em idade escolar (CEDIN et al., 2018). Os benefícios do futebol se estendem para crianças com deficiências e necessidades específicas, como paralisia cerebral (FEITOSA et al., 2017), promovendo assim inclusão por meio do esporte (DOS SANTOS; BONACHELA, 2016).

Além disso, com a prática regular de esportes na categoria de base, aumentam as preocupações com uma boa composição corporal e com o consumo de alimentação adequada (SOUZA HILLAL, 2022), o que pode contribuir para uma mudança de comportamento.

Com base no exposto, observamos que no processo de crescimento e desenvolvimento saudável, o esporte tem um papel de induzir alterações na formação integral nas habilidades de crianças e

adolescentes (OLIVEIRA, MACHADO FILHO, 2011). Baseado nesse contexto, o estudo em questão tem como objetivo avaliar os efeitos de um treinamento físico sobre a aptidão física de jovens futebolistas da cidade de Niterói-RJ.

2. Metodologia

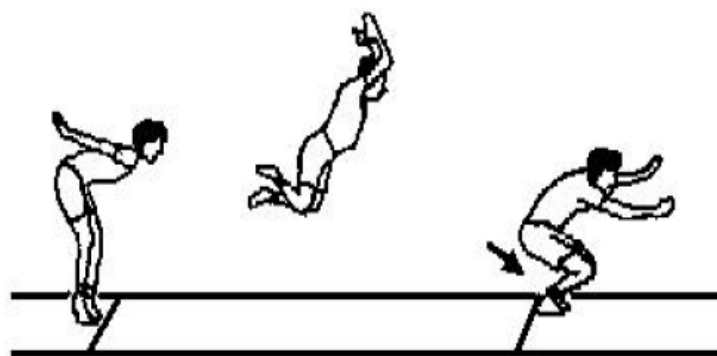
2.1. População e Amostra

A população foi composta por jogadores das categorias de base de 11 a 13 anos de idade, pertencentes a um clube de futebol profissional da cidade de Niterói (RJ). Participaram do estudo 20 jogadores, com média de idade de $11,93 \pm 0,51$ anos.

2.2. Instrumentos de Coleta de Dados

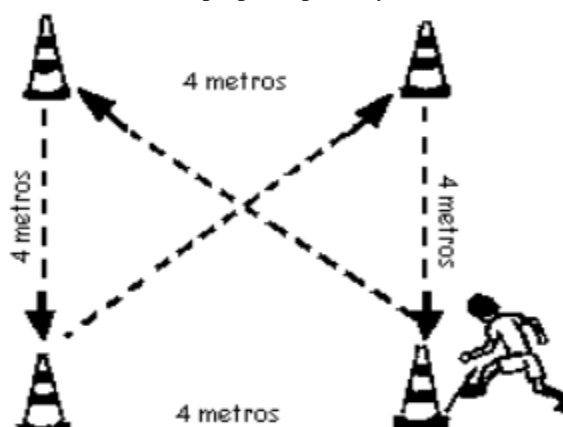
Os instrumentos utilizados para a coleta dos dados das capacidades motoras foram os seguintes: para o teste de salto em distância parado (Força de Membros Inferiores) foi fixada no solo uma trena com aproximadamente três metros de comprimento, que serviu como escala de medida, onde o ponto zero coincidiu com a linha de partida para o salto (**Figura 1**);

Figura 1. Teste de Salto Horizontal proposto por Gaya & Silva (2007).



Para a execução do teste do “quadrado” (agilidade) foi desenhado no chão um quadrado com 4(quatro) metros de cada lado, em cada vértices foi colocado um cone de 50cm de altura para delimitar os espaços (**Figura 2**).

Figura 2. Teste do Quadrado proposto por Gaya & Silva (2007).



2.3. Procedimentos do Estudo

Para que os jovens futebolistas participassem do estudo, foi necessária a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelos pais ou responsáveis.

A coleta dos dados e os testes foram realizados nos meses de março, abril e maio de 2019, no campo de futebol do clube. Os atletas de base participaram de treinamentos correlatos ao desporto (futebol) que estava sendo estudado. Os dados das variáveis antropométricas e das capacidades motoras foram coletados por meio de uma ficha de registro de dados.

2.4. Análise Estatística

Para a análise estatística foi utilizado para verificar a normalidade dos dados o teste de SHAPIRO WILK. Quando os dados se apresentaram paramétricos foi utilizado o teste “t” para amostras pareadas, e para os dados não paramétricos foi utilizado o teste de WILCOXON. Adotou-se um nível de significância de 5%. Os dados foram processados com auxílio do *software SPSS 13.0*.

3. Resultados

A **tabela 1** apresenta os resultados significativos no teste de salto horizontal e no teste de agilidade, quando se observa as capacidades nos dois momentos dos testes (inicial e final).

Tabela 1. Dados descritivos dos testes motores (inicial e final)

Capacidades Motora	T1	T2
Salto Horizontal	1,57 ± 0,41	1,74 ± 0,33*

Agilidade	5,04 ± 0,45	4,87 ± 0,2*
-----------	-------------	-------------

T1, Teste inicial; T2, Teste final; * P< 0,05 (Significância)

As figuras 3 e 4 apresentam a distribuição dos resultados dos testes inicial e final (T1 e T2) dos jovens atletas futebolistas após a aplicação dos programas de treinamentos específicos da modalidade futebol.

Figura 2. Distribuição dos dados nos testes T1 e T2 na variável salto horizontal.

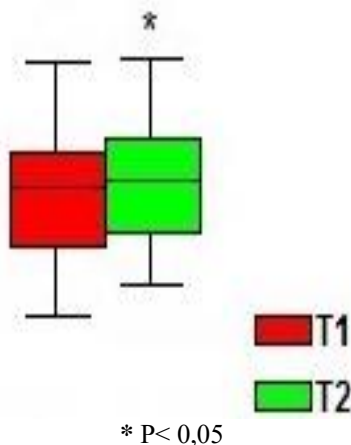
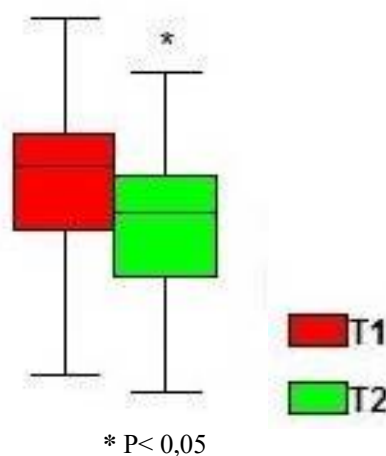


Figura 4. Distribuição dos dados nos testes T1 e T2 na variável agilidade.



4. Discussão

O programa de treinamento foi organizado obedecendo as características da modalidade com práticas específicas do futebol, durante dois meses e meio. Portanto toda a programação foi feita a partir de atividades com gestos da própria dinâmica do jogo. Na sequência será apresentada a discussão dos dados das capacidades avaliadas.

A capacidade de força muscular quando se observa nos membros inferiores, por meio do salto horizontal, deve-se levar em consideração as atividades que são exercidas pelos mesmos nas atividades que exijam a superação do peso corporal, ou de sobrecargas.

Oliveira, Gallagher (1997) afirmam que a força é um processo diretamente vinculado ao crescimento e maturação. Nesse sentido os resultados do presente estudo, quanto a melhora no salto horizontal, pode-se atribuir ao processo de crescimento em razão da faixa etária utilizada e no aprimoramento da habilidade de saltar em consequência da prática dos esportes e das atividades físicas gerais. Corroborando que essa afirmação citamos os estudos de Braga et al., (2008) e Machado Filho (2015), de modo que crianças ao participarem de treinamentos específicos com futebol e futsal demonstraram diferenças significativas em suas capacidades físicas.

A agilidade é a capacidade de maior destaque na faixa etária dos seis aos doze anos de idade (BARBANTI, 2011). Nessa direção o teste de agilidade está bem adaptado para a faixa etária escolhida. Ao observar a variável agilidade no teste inicial e no teste final, nota-se melhora significativa no resultado.

O programa de futebol possui agilidade bem acentuada o que leva a ter boas respostas em teste dessa natureza. Passos, Alonso (2009) em seus estudos comprovaram melhoras da agilidade em crianças e adolescentes que fizeram práticas específicas de futebol. Além disso, é possível observar na literatura maior capacidade de realizar exercícios de velocidade e agilidade em crianças praticantes de futsal (modalidade de natureza similar) quando comparadas a aquelas não praticantes (DAMICO; JUNQUEIRA; MACHADO FILHO, 2013).

Para além dos benefícios observados no presente estudo em consonância com a literatura atual, observamos que os resultados descritos são também observados pelos praticantes da própria modalidade. Goncaves et al., (2015) após aplicação do Inventário de Motivos à Prática Regular de Atividades Físicas e/ou Esportivas (IMPRAFE-54) a 61 adolescentes, com idades entre 13 a 17 anos, praticantes de futebol ou futsal, observaram que depois do prazer, destacaram-se o desempenho a competitividade, a saúde e a sociabilidade. Os resultados parecem evidenciar certa tendência na percepção dos praticantes. Pode-se observar que a mais de duas décadas que essa percepção é destacada na literatura (PAIM, 2001; SANTOS; MANOEL, 2017).

Nesse sentido, nos parece que as evidências em diferentes metodologias de pesquisa apontam para o fato de que a prática do futebol contribui para o desenvolvimento e melhoria de habilidades físicas de modo que tal fato seja fator diferencial no motivo que levam os praticantes a buscarem pela modalidade. Destacando a importância e relevância da modalidade para promoção da saúde e qualidade

de vida dessa população (FACIONI, 2011; VENANCIO, 2018; KOEPPE et al., 2018; SILVA; OLIVEIRA, 2021).

5. Considerações Finais

Os jovens da atualidade passam muito tempo em frente as telas de aparelhos tecnológicos. Esse fato somado a outros comportamentos inadequados para manutenção da saúde, tais como: sedentarismo, consumo de alimentos e bebidas hipercalóricas, acabam que induzindo o organismo humano para o declínio das capacidades físicas, impactando na saúde e subsequentemente na qualidade de vida. Em casos mais graves, tal comportamento pode acelerar o surgimento de doenças crônicas.

O presente estudo comprometeu-se a estudar a influência do treinamento de futebol na categoria de base na aptidão física dos jovens. Após o período de investigação e interpretação dos dados, concluímos que os resultados apresentados pelos atletas da divisão de base, de modo geral, foram satisfatórios para manutenção da saúde. Reforçando discussões anteriores previamente publicadas que relacionam a prática regular de exercícios e esportes de forma controlado e respeitoso no que se refere as fases de desenvolvimento psicomotor, bem sucedidas.

A agilidade e o Salto Horizontal mostraram-se influenciados pelas práticas esportivas específicas de futebol, indicando que para faixa etária pesquisada a programação de tais práticas é muito importante. Consideramos que os achados do presente estudo possam somar força as evidências científicas atuais de modo a influenciar a comunidade acadêmica para que novas pesquisas sejam realizadas com a faixa etária em questão. Espera-se que os resultados apresentados estimulem a produção de investigações que correlacionem diferentes variáveis da aptidão física relacionadas à saúde ou ao desempenho, com o comportamento e o ambiente em que os indivíduos se encontram inseridos.

Por fim, acredita-se que os resultados sejam capazes de nortear pais, familiares, professores e responsáveis por jovens de diferentes comunidades e faixas etárias para a prática regular de atividades físicas supervisionadas, sobretudo, aquelas que envolvam de alguma maneira o futebol e outras modalidades de esportes coletivos.

Referências

BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física e esporte**. Edição: Edição revista e ampliada. 2011.

BRAGA, Fernando et al. Programas de Treinamento de Força para Escolares sem uso de Equipamentos. **Ciencia e conhecimento**, v. 3, p. 1-8, 2008.

CHEN, Peng. INFLUÊNCIA DO FUTEBOL NO DESEMPENHO FÍSICO DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 28, p. 738-740, 2022.

FACIONI, Fabio Junior. Futebol: contribuição na saúde de adolescentes. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 3, n. 10, p. 5, 2011.

FEITOSA, Luzanira Correia et al. O efeito do esporte adaptado na qualidade de vida e no perfil biopsicossocial de crianças e adolescentes com paralisia cerebral. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 35, p. 429-435, 2017.

GALVÃO, Maria Cristiane Barbosa; RICARTE, Ivan Luiz Marques. A Classificação Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-11): características, inovações e desafios para implementação. **Asklepion: Informação em Saúde**, v. 1, n. 1, p. 104-118, 2021.

GAYA, Adroaldo; SILVA, Gustavo. Manual de aplicação de medidas e testes, normas e critérios de avaliação. **Projeto Esporte Brasil**, p. 1-27, 2007.

GLANER, Maria Fátima. Importância da aptidão física relacionada à saúde. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 5, n. 2, p. 75-85, 2003.

GONÇALVES, Gabriel Henrique Treter et al. Motivos à prática regular de futebol e futsal. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 3, n. 2, p. 07-20, 2015.

KOEPPE, Edson et al. Níveis de aptidão física e saúde em crianças e adolescentes de 7 a 16 anos que praticam futebol pela escolinha galo/rio pardinho, no interior de Santa Cruz do Sul-RS. **Anais do Salão de Ensino e de Extensão**, p. 42, 2018.

MACHADO FILHO, Rubem. Aptidão física de meninos escolares da cidade de Guarulhos-SP praticantes de atividades relacionadas ao Futsal após 15 semanas de treinamento. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 4, n. 11, p. 2, 2012.

OLIVEIRA, A. S. A.; MACHADO FILHO, R. A especializacao precoce em jovens atletas na modalidade de voleibol. **EFDeportes. com. Revista Digital. Buenos Aires**, n. 153.

OLIVEIRA, Arli Ramos; GALLAGHER, Jere Dee. Treinamento de força muscular em crianças: novas tendências. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 2, n. 3, p. 80-90, 1997.

PAIANO, Ronê et al. Futebol e funções executivas: um estudo de revisão. **Cadernos de Pós-Graduação em Distúrbios do Desenvolvimento**, v. 19, n. 1, p. 81-97, 2019.

PAIM, Maria Cristina Chiemelo. Motivos que levam adolescentes a praticar o futebol. **Revista Digital**, v. 7, n. 43, 2001.

PASSOS, W. S.; ALONSO, L. A influência do treinamento de futsal na velocidade e agilidade de escolares. **Efdeportes. com. Buenos Aires**, n. 129, 2009.

PINHO, Carolina Dertzbocher Feil et al. EFEITOS DE UM PROGRAMA DE FUTEBOL REDUZIDO

SOBRE OS PARÂMETROS DE SAÚDE DE CRIANÇAS OBESAS. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 29, 2022.

PROENÇA FILHO, Domício. A trajetória do negro na literatura brasileira. **Estudos avançados**, v. 18, n. 50, p. 161-193, 2004.

SANTOS, Elias José Rodrigues Martins; BONACHELA, Marcelo. Inclusão social através do futebol. **UNILUS Ensino e Pesquisa**, v. 13, n. 30, p. 281, 2016.

SANTOS, Marco Aurélio Gonçalves Nóbrega; MANOEL, Ricardo Vitorino. Fatores motivacionais na prática do futebol. **HÓRUS**, v. 5, n. 2, p. 222-232, 2017.

SILVA, Douglas Verônico Alves da; OLIVEIRA, Rogério Cruz de. Futebol, promoção da saúde e projetos sociais. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 13, n. 54, p. 546-553, 2021.

SILVA, Luciana Saraiva da; COTTA, Rosângela Minardi Mitre; ROSA, Carla de Oliveira Barbosa. Estratégias de promoção da saúde e prevenção primária para enfrentamento das doenças crônicas: revisão sistemática. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 34, n. 5, p. 343-350, 2013.

SOUZA HILLAL, Andressa et al. Avaliação do consumo alimentar e da composição corporal de jogadores da base de um time de futebol de campo do interior do Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 16, n. 96, p. 1-11, 2022.

VENANCIO, Patrícia Espândola Mota et al. Aptidão física em adolescentes praticantes de Futebol. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 10, n. 36, p. 41-48, 2018.

WATT, Ian. **Mitos do individualismo moderno: Fausto, Dom Quixote, Dom Juan, Robinson Crusoe**. Zahar, 1997.

Recebido em: 13/02/2021

Aceito em: 26/09/2022

Endereço para correspondência:

Nome: Raphael Almeida Silva Soares
Email: raphasilvasoares@gmail.com



Esta obra está licenciada sob uma [Licença Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)