



## II Seminário de Pesquisa do Curso de Educação Física



### **APTIDÃO FÍSICA DE ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO PRATICANTES DE FUTSAL: UM ESTUDO DE CASO**

Daniel José Virgolin<sup>1</sup>; Eny Elisa Eidt Cossetin<sup>2</sup>

Este estudo caracterizou-se por ser um estudo de caso que objetivou analisar a aptidão física dos escolares do ensino médio da Escola Estadual Annes Dias, que praticam futsal. Participaram deste estudo um grupo de 13 alunos do Ensino Médio da Escola Estadual Annes Dias, com idades de 16 e 17 anos selecionados para a equipe de futsal e que realizaram um programa de treinamento para participação no JERGS 2010. Foram utilizados cinco testes já existentes, para análise das valências físicas componentes da aptidão física, teste de repetição em 1 minuto proposta por Matsudo (1987) *apud* Carnaval (2000), para determinação da RML, teste de sentar e alcançar proposto por Wells e Dillon (1952) *apud* Pitanga (2004) para a determinação do índice de flexibilidade, teste de correr e/ou andar 12 minutos, para determinação da resistência aeróbica (Cooper, 1982), teste de apoio para determinar o equilíbrio (Pollock e Wilmore, 1993) e teste Burpee para determinar a força de membros inferiores (ACMS, 1986).. Os dados foram tratados em forma de percentuais e apresentados em forma de gráficos. Os resultados mostraram que a maioria dos alunos que praticam futsal alcançaram índices classificados na literatura como ideais nas variáveis relacionadas à resistência aeróbia, RML, equilíbrio e flexibilidade. Contudo não alcançaram este índice na força de membros inferiores. Este fato pode ser explicado de uma forma simples, pois durante o desenvolvimento e crescimento as alterações da composição corporal estão relacionadas a fatores genéticos e influências fenotípicas (higiene ambiental, nutrição, nível de aptidão física). Pelo grupo estudado não trabalhar com uma rotina de atividades relacionadas à preparação física, e serem jovens que tem outros objetivos além da prática do futsal escolar, os resultados alcançados por eles são inexpressivos. É claro que o objetivo destes em sua prática de futsal na escola é o prazer proporcionado pelo jogo, pela disputa. Contudo um estudo que aborde a realização de um período treinamento físico, com pré e pós testes e uma análise antropométrica se faz necessário a medida que explicaria a diferença significativa de resultados de indivíduos dentro do mesmo grupo estudado. Entretanto, o futsal é um esporte que provoca o desenvolvimento das capacidades físicas e motoras, tanto gerais como específicas, em especial as habilidades motoras envolvidas na prática do futsal, desenvolvimento de aspectos técnicos e táticos.

**Palavras - Chave:** Futsal. Aptidão Física. Escolares.

---

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Licenciatura em Educação Física da UNICRUZ - Autor

<sup>2</sup>Professora Especialista do Curso de Educação Física da Unicruz - Orientadora