

# DA TEORIA À PRÁTICA: EDUCAÇÃO, SAÚDE E MOVIMENTO

ORGANIZADORES  
ROSILENE FELIX MAMEDES  
VANDERSON DOUGLAS TAVARES SANTOS



*Sal da Terra*  
EDITORA

*Da teoria à prática: Educação, saúde e movimento*

*VOL 7*

***ORGANIZADORES:***

*Rosilene Felix Mamedes*

*Vanderson Douglas Tavares Santos*

**Publicação:**



**ISBN 978-65-5886-034-1**



978-65-5886-034-1

Capa e Projeto Gráfico: SAL DA TERRA

Direitos reservados à  
**Sal da Terra e a  
Contatos  
Empreendimentos**

-----  
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem permissão por escrito da editora.  
-----

© da edição: Editora Sal da Terra, João Pessoa, dezembro de 2020.

MAMEDES et al. Da teoria à prática: Educação, saúde e movimento. Editora Sal da Terra. Vol.7. 2020.

## **COMISSÃO EDITORIAL**

**Dra. Veridiana Xavier Dantas**  
**Ma. Rosilene Felix Mamedes**  
**Esp. Vanderson Douglas Tavares Santos**  
**Esp. Nadja Maria de Menezes Moraes**

## **COMISSÃO TÉCNICA**

**Kelly Dias Moura**  
**Michele Teixeira de Pontes**

## **PREFÁCIO**

A contatos empreendimentos educacionais tem o entusiasmo e o prazer de lançar a primeira edição da série Educação, saúde e movimento. Trazendo análises procedentes de trabalhos acadêmicos, análises de vivências profissionais e pesquisas provenientes de aprofundamentos profissionais e experiências de vida, esculpidas na academia, buscando pensamento crítico e reflexivo sobre estas práticas e formas de entender o mundo da ciência. Coloca em evidência questionamentos de problemas examinados de diversas formas, buscando a interface e leituras de perspectivas profissionais e acadêmicas.

Sendo assim, este trabalho corresponde, estabelece e preconiza práticas docentes e profissionais tanto da área da saúde, quanto da educação e em alguns momentos entrelaçando esses dois segmentos dentro de uma única pesquisa. Apontando assim, a relevância desse conjunto de obras com temáticas claras e objetivas. Buscando a este grupo de pesquisadores e a toda comunidade acadêmica, a vontade de aprofundar os seus conhecimentos e amadurecer cada vez mais as suas pesquisas e metodologias de trabalho. Levando a pensar o quão grande é essa iniciativa de tornar público esse conhecimento, de expandir seus olhares sobre as áreas de trabalho e buscar incansavelmente a perfeição em sua capacitação continuada.

Este trabalho, não tem o intuito de deixar ou fixar algo definitivo ou uma verdade absoluta e sim despertar a inquietação de novas investigações e análises, para que dessa forma, novas descobertas venham a somar conhecimento e oferecer meios de trabalho e novas metodologias, para que assim a capacitação seja feita sempre de forma contínua, em busca de novos horizontes e aprendizados. E sem dúvidas, com este pensamento, de não determinar o indeterminado, de não parar o que necessita está em constante evolução, que ofertamos esse trabalho a toda comunidade acadêmica. Podendo assim, ser obra de uma releitura, de uma reavaliação e de uma reaplicação, ou ser fonte de inspiração para outros estudos e análises científicas e dessa forma colaborar para formação dos atuais e novos profissionais que chegam no mercado a procura de um norte guiador.

Assim os artigos, aqui encontrados, constituem-se de pesquisas atuais, fontes e procedimentos fundamentados e relevantes. Busca mostrar o senso crítico da visão do autor, sua delimitação e especificidade com a prática do profissional, ao qual se debruçou em pesquisas já existentes para trazer a sua realidade a forma mais coerente de proceder com sua a investigação científica.

Sabendo disso, esses trabalhos, foram orientados e lapidados por mim, enquanto Tutor do curso de Educação Física do Centro Universitário Leonardo da Vinci (Uniasselvi), dentro de um universo de 78 alunos, foram selecionados uma amostra com 11 orientandos, para mostrar o quão belo e importante é o processo de iniciação científica e demonstrar o quanto é significativo os alunos aprenderem a trilhar os caminhos da pesquisa e investigação do seu próprio objeto de estudo/trabalho, levando essa experiência, para além dos portões da universidade e podendo demonstrar que sim, a teoria se relaciona com a prática.

**Vanderson Douglas Tavares Santos**

## **SUMÁRIO**

AUTOPERCEPÇÃO E SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL DE ESTUDANTES DE ENSINO MÉDIO DE ZONA URBANA DA CIDADE DE CONDE/PB: RELAÇÃO COM INFORMAÇÕES ANTROPOMÉTRICAS .....	8
Vanderson Douglas Tavares Santos	
BENEFÍCIOS FÍSICOS, SOCIAIS E PSICOLÓGICOS PARA IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS 24	
Thanyze Anália de Oliveira Albuquerque, Vanderson Douglas Tavares Santos	
ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE EM IDOSAS PRATICANTES DE HIDROGINASTICA DO MUNICÍPIO DE SANTA RITA/PB .....	37
Carlos Barry Gomes de Figueiredo, Vanderson Douglas Tavares Santos	
APTIDÃO FÍSICA: A BUSCA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO E MANUTENÇÃO DA SAÚDE .....	46
Carlos Barry Gomes de Figueiredo, Vanderson Douglas Tavares Santos	
PERFIL DE APTIDÃO FÍSICA NO TOCANTE A VELOCIDADE DE ATLETAS DE FUTEBOL: UMA ANÁLISE BIBLIOGRÁFICA.....	54
Gabriel Guedes da Silva, Maria Vivianne Gomes de Moura, Maryelson Henrique Januário de Araújo, Vanderson Douglas Tavares Santos	
DESENVOLVIMENTO DA SOCIALIZAÇÃO ATRAVÉS DO BRINCAR NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA UMA EXPERIENCIA NA ESCOLA MUNICIPAL ARUANDA EM JOÃO PESSOA/PB .....	64
Maryelson Henrique Januário de Araújo, Vanderson Douglas Tavares Santos	
CAPACIDADES FÍSICAS, UMA ANÁLISE SOBRE A VELOCIDADE E AGILIDADE NO TREINAMENTO DO FUTEBOL DE CAMPO .....	74
Gustavo da Silva Félix, Tharyk Vinícius Pereira Nóbrega Santos, Vanderson Douglas Tavares Santos	
PERFIL DE APTIDÃO FÍSICA NO TOCANTE A FLEXIBILIDADE EM ESCOLARES DA REDE PÚBLICA DO MUNICÍPIO DE LUCENA/PB .....	83
Deyvidi Henrique de Andrade, Gabriel Guedes da Silva, Maria Vivianne Gomes de Moura, Vanderson Douglas Tavares Santos	

## **AUTOPERCEPÇÃO E SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL DE ESTUDANTES DE ENSINO MÉDIO DE ZONA URBANA DA CIDADE DE CONDE/PB: RELAÇÃO COM INFORMAÇÕES ANTROPOMÉTRICAS**

Vanderson Douglas Tavares Santos

### **RESUMO**

O presente artigo teve como objetivo compreender a relação entre a autopercepção e satisfação com a imagem corporal de estudantes do sexo masculino de uma escola pública de ensino médio da cidade de Conde/PB, contou com a participação de 246 estudantes, relacionando estas dimensões a indicadores antropométricos (peso e altura; IMC). Especificamente, buscou-se conhecer a percepção que os estudantes possuem do seu corpo; verificou-se o nível de satisfação com a imagem corporal e foi correlacionada a percepção do corpo com a satisfação com a imagem corporal dos estudantes. Tendo como instrumentos de coleta responderam duas medidas para avaliar a percepção e imagem corporal, sendo estes o Body Shape (2001) e o instrumento de Percepção da imagem corporal – PIC (1993). No presente estudo foram considerados os preceitos éticos pertinentes a pesquisa envolvendo seres humanos, de acordo com a Resolução 466/12, do Conselho Nacional de Saúde (Ministério da Saúde), que apresenta as diretrizes regulamentadoras mais abrangentes acerca de pesquisa envolvendo seres humanos no Brasil, incluindo o conteúdo do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Como resultado foi constatado que apenas 12% encontravam-se acima do peso, sendo que 8% em níveis de obesidade I e 4% obesidade II; 53% têm uma preocupação frequente com a forma física (gordura) e 9% se preocupam sempre; 37% estão muito preocupados com a estética, aparência social e o corpo desproporcional; 45% estão fazendo dieta compulsivamente; 40% dos sujeitos se percebem como corpo dentro da normalidade. Com esses dados podemos concluir que oitenta por cento dos entrevistados se encontram com um nível satisfatório do seu peso, altura e sua imagem corporal como um todo, vivendo de forma ativa na sociedade, não se deixando influenciar por críticas externas ou opiniões hediondas.

**Palavras chave:** percepção, satisfação, imagem corporal, estudantes.



## 1. INTRODUÇÃO

Segundo Branco; Hilário e Cintra (2006), os jovens possuem uma percepção própria do que consideram um o corpo ideal e quanto mais este modelo se distancia do real, maiores são as possibilidades de conflitos, o que pode vir a comprometer sua autoestima. A imagem corporal pode ser definida como um construto multidimensional, isto é, que envolve diferentes conceitos, tais como, percepções, atitudes e experiências como os indivíduos podem apresentar para com o próprio corpo (CASH, 2002). Deste modo, ela é constituída por duas “facetas”: (1) perceptiva – que se refere à maneira como a pessoa avalia seu peso, tamanho e forma corporal comparando-a com as reais proporções; e (2) atitudinal que contempla dois componentes, o *avaliativo/afetivo* (satisfação ou insatisfação com o corpo, como resultado da relação entre a autopercepção e seus ideais de corpo) e o *cognitivo* (autoavaliação do indivíduo para com questões cognitivas, comportamentais e emocionais do corpo) (NAZARÉ; MOREIRA; CANAVARRO, 2010). Deste modo, observa-se que as maneira como essas percepções e atitudes são vivenciadas pelos indivíduos, varia em detrimentos de aspectos, tais como: idade, peso e relações familiares (SIMÕES, 2014). Segundo Pronk (2010), a imagem corporal tem sido estudada por diferentes áreas do conhecimento, tais como a psicologia, nutrição e a educação física. Para Silva (2014), a sociedade está sendo caracterizada como uma cultura que elege o corpo como um determinante da identidade dos indivíduos, tendo a mídia um papel importante na medida em que influencia os jovens a cultuarem corpos belos, ideais e considerados “perfeitos”, levando as pessoas a acreditarem que uma das formas de serem aceitas pelos demais é alcançando essa imagem corporal tão cultuada. Assim, a imagem corporal é um aspecto que se desenvolve por meio de pensamentos, sentimentos e percepções das pessoas sobre sua aparência geral, das partes do corpo e das estruturas e funções fisiológicas. Contudo, essas percepções podem (ou não) corresponder à realidade (CORSEUIL; PELEGRINI; BECK; PETROSKI, 2009). Neste contexto, sugere-se que detalhes da composição corporal tais como O IMC, que é calculado a partir do peso e da altura, pode destacar potenciais riscos, ocasionados tanto por aspectos relativos à magreza excessiva quanto pelo excesso de peso, fornecendo informações iniciais que podem auxiliar a identificação e organização de potenciais intervenções necessárias (KAY, 2005). Nesta direção, a análise da composição corporal destes jovens pode contribuir na verificação da relação entre a autopercepção e satisfação com sua imagem corporal e as proporções e dimensões corporais apresentadas na realidade (CORSEUIL et al., 2009).

Autopercepção a qual será mensurada com o questionário Body Shape, que por sua vez Di Pietro (2001), propôs como validação do questionário a averiguação e dimensionalidade do desempenho da escala, com um estudo com 164 estudantes da Universidade Federal de São Paulo, encontrando como resultado algumas variações significantes entre o peso atual referido e o peso desejado. Então como principal objetivo o presente artigo buscou encontrar as diferenças quanto à autopercepção e imagem corporal de estudantes de ensino médio, regularmente matriculados na escola Professor João da Cunha Vinagre situada na zona urbana da cidade de Conde/PB, sendo estes moradores de zonas (Rural e Urbana). Deste modo, tendo em consideração todos os elementos anteriormente expostos, o presente artigo foi desenvolvido, visando compreender a relação entre a autopercepção e satisfação com a imagem corporal dos estudantes relacionando estas dimensões a indicadores antropométricos (peso e altura; IMC). Especificamente os adolescentes investigados nesse estudo apresentaram uma não preocupação com seu peso e imagem corporal. Assim, observa-se que os fortes padrões sociais e culturais preconizados pela sociedade que priorizam a magreza exagerada, e conseqüentemente, a alimentação inadequada e possíveis problemas alimentares e psicológicos, não afetam com tamanha intensidade esse grupo.

## **2. MÉTODO**

### **2.1 TIPO DO ESTUDO**

O presente artigo teve o caráter quantitativo, descritivo, exploratório e correlacional. No que se refere à pesquisa descritiva, esta tem por objetivo principal descrever características de uma determinada população. É exploratória, pois visa proporcionar maiores informações sobre o problema com a intenção de explicitar ou construir ideias. É de caráter correlacional por ter como objetivo correlacionar às variáveis consideradas da pesquisa, visando identificar o quanto os construtos estão associados. Por fim, é uma pesquisa quantitativa por considerar todos os aspectos que podem ser quantificáveis, isto é, traduzir em números, opiniões e informações com o intuito de classificá-las e analisá-las. (THOMAS, NELSON E SILVERMAN, 2012).

### **2.2 PARTICIPANTES**

A partir de um universo de 698 alunos, foi realizado o cálculo amostral validado pelo programa Mettzer/2014, resultando numa amostra composta por 246 escolares da rede estadual

de ensino, com faixa etária entre 16 e 19 anos do sexo masculino, que responderam voluntariamente as questões elaboradas para a pesquisa. Esses escolares estão regulamente matriculados na Escola Estadual de Ensino Médio João da Cunha Vinagre (Zona Urbana) da cidade de Conde/PB.

## **2.3 INSTRUMENTOS**

Os participantes responderam dois protocolos para avaliar a percepção e imagem corporal (e.g., sexo, idade, escolaridade, altura e peso). Um foi o protocolo da Percepção da imagem corporal – PIC. Esta medida da escala de silhueta corporal foi adaptada por Childress, Brewerton, Hodges e Farrel, (1993) a partir das figuras de silhueta corporal desenvolvidas por Stunkard e Sorensen (1983). Essa adaptação foi feita para que se permitisse o uso da escala em crianças e adolescentes. A escala consiste em oito figuras que representam diversas formas de contorno ou silhueta corporal, abrangendo a silhueta bem magra (silhueta 1) até a silhueta obesa (silhueta 8). O segundo protocolo utilizado foi *Body Shape Questionnaire* – BSQ, Di Pietro (2001). O qual objetivo mensurar a satisfação e a preocupação com a forma do corpo, sendo constituída por 34 itens respondidos em uma escala de cinco pontos, variando de 1 = Nunca a 6 = Sempre, onde o participante deve apontar com que frequência, nas últimas quatro semanas, vivenciou os eventos indicados em cada item. Os resultados indicam quatro categorias: Nenhuma preocupação com a imagem corporal (< 81), preocupação leve (81 – 110), preocupação moderada (111 – 140) e preocupação extrema (> 140).

## **2.4 PROCEDIMENTOS**

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa CEP/UNIPE, CAAE: 55079516.9.0000.5176, sob protocolo do CEP: nº 106/2016 e Parecer Consubstanciado: 1.609.203, possibilitando assim a coleta dos dados. A aplicação foi efetuada pelo aluno pesquisador individualmente em ambiente de sala de aula (o livreto com as medidas e perguntas demográficas). Foi enfatizado o caráter voluntário e a garantia do anonimato e sigilo da participação, bem como foi solicitado à autorização dos pais por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE).

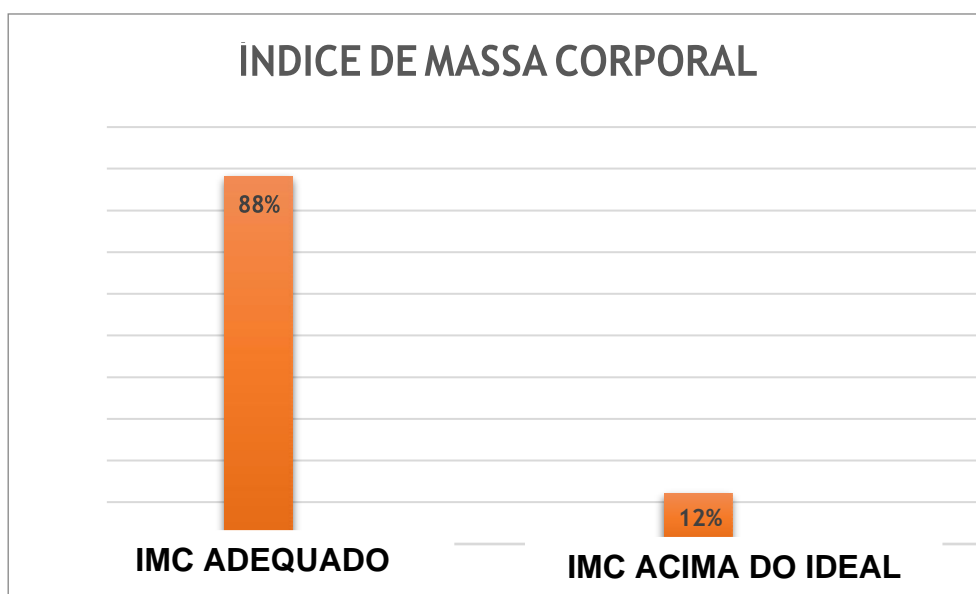
## 2.5 ANÁLISES DOS DADOS

Com o fim de se atingir todos os objetivos antes descritos foram empregados o programa Excel 2013, onde foram realizadas estatísticas descritivas (média) e correlação de Pearson. Os dados foram tratados mediante recursos da estatística descritiva, sendo que a relação entre a autopercepção e satisfação com a imagem corporal, nas variáveis analisadas foram a partir da realização do teste de normalidade e homogeneidade e realização de média. Estas relações inferenciais foram estabelecidas mediante os cálculos dos coeficientes de correlação simples de Pearson. O tratamento estatístico das informações foi realizado através do pacote estatístico computadorizado Statistica Analysis System - versão 3.0 – “SAS”.

## 3. RESULTADOS E DESCURSSÕES

Como análise dos dados sobre o índice de massa corpórea – IMC, nesta coleta contamos com uma população de alunos do sexo masculino com idades variadas entre 16 e 19 anos de idade, sendo estes moradores de zona urbana e rural da cidade de Conde, localizada na zona metropolitana de João Pessoa/PB. Verificou-se, conforme gráfico1, que a média do IMC deste determinado grupo tem uma prevalência de 23,06, sendo este resultado considerado para essa faixa etária peso adequado e que segundo o Ministério da saúde (2011), o indivíduo adolescente que se encontre dentro dos índices 17 a 24,44, encontra-se com peso ideal.

Figura 1: Percentual de voluntários que apresentaram índice de massa corporal adequado e acima do ideal para faixa etária



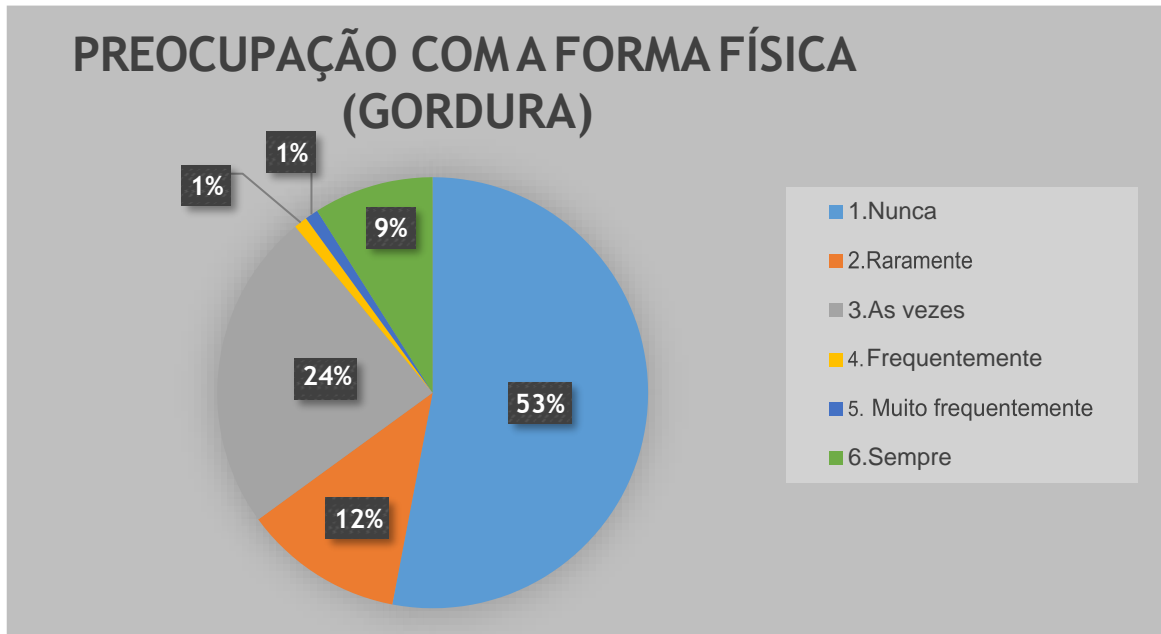
Fonte: Pesquisa do autor 2018

Ao contrário dos nossos resultados, Dietz (1998) citado por Xavier e colaboradores (2015), afirmam que, quando avaliados pelo IMC, O Brasil se apresenta entre os quatro países que estão em uma ligeira elevação da incidência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes, até mesmo quando avaliadas populações mais carentes. Com base nos trabalhos de Xavier (2015) no qual avaliou um público de 56 crianças de ambos os sexos de uma escola pública na cidade de Ubá/MG, onde todos os alunos passaram por avaliações antropométricas de estatura e massa corporal a fim de se estabelecer os níveis dos mesmos, estes procedimentos também utilizados em nossa pesquisa. Sendo assim pautado tanto nos estudos do autor supracitado, como nos resultados obtidos em nossa pesquisa, podem-se observar as diferenças sócio-regionais dessas duas populações, ou seja, em Ubá/MG, como em Conde/PB, encontra-se diferença nos resultados, mesmo sendo aplicada a mesma metodologia de coleta. Ver-se, entretanto, que estes resultados diferentes com uma população semelhante, se explica por vários fatores, os quais são determinantes na análise de toda e qualquer população, por exemplo: estilo de vida, aspectos nutricionais, prática de atividade física entre outros que podem influenciar nesses resultados.

Já outro estudo elaborado por Oliveira (2017), que teve participação de 364 escolares da cidade de Maringá/PR, verificou-se que, 72% dos estudantes encontravam-se em uma zona saudável quando avaliados pelo IMC, então com esses dados confrontamos mais uma vez os estudos de Xavier (2015), com os resultados de Oliveira (2017) e percebemos que não existe populações homogêneas e sim heterogêneas, com todas as diferenças sociais e culturais que podem intervir nos resultados de toda e qualquer comunidade a ser avaliada. Assim não foi diferente com nossa pesquisa, pois os sujeitos avaliados também sofreram e se não dizer sofrem essas interferências constantemente.

Como segundo ponto de nossa análise aplicamos o questionário Body Shape - BSQ, Di Pietro (2001), a fim de se avaliar alguns pontos da percepção corporal dos estudantes. No segundo gráfico analisamos a preocupação com a forma física, ou seja, pessoas que podem se encontrar com a baixa autoestima e todo e qualquer ponto que ele perceba que esteja ficando gordo ou muito magro que possa criar um desconforto psicológico. Na adolescência isto é muito comum por se tratar de um grupo de pessoas que buscam conhecer uns aos outros e observar demais outras pessoas. O questionário nos oferece condições de decifrar a imagem que cada um tem de se próprio.

Figura 2: Percentual de participantes que apresentaram preocupação com a forma física (gordura).



Fonte: Pesquisa do autor 2018

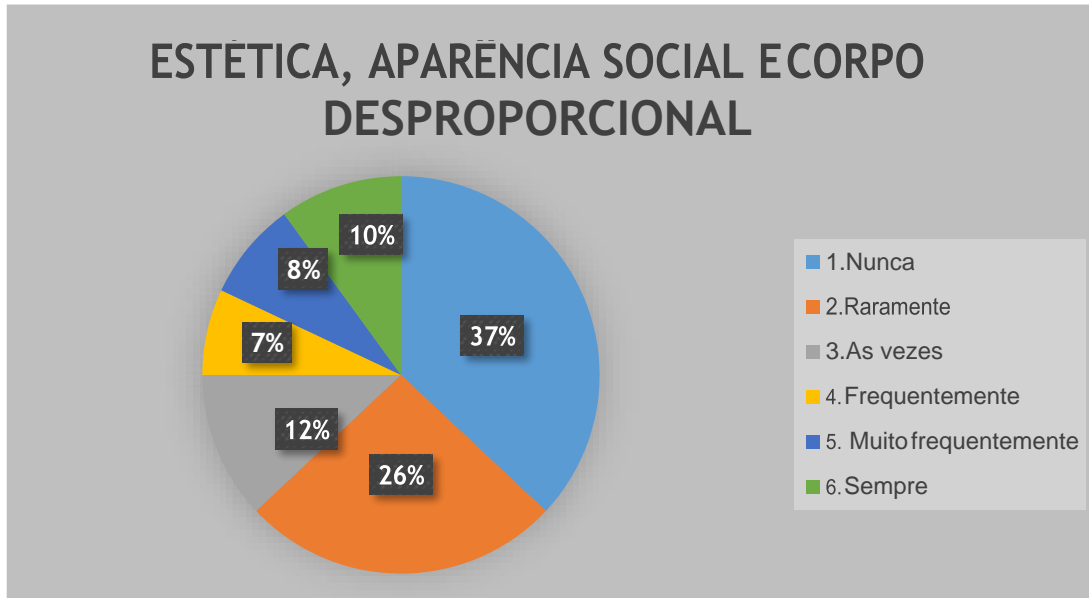
Onde 53% dos entrevistados apontaram nunca se preocupar com a imagem corporal, percebemos assim que mesmo sendo pessoas jovens que estão dentro de um grupo social que geralmente tem problemas com a forma física, neste grupo não existe nenhum tipo de confrontação pessoal com o eu próprio. Percebe-se assim, que os dados do IMC dessas pessoas estão cientificamente comprovados nesta pesquisa, em especial quando se trata de percepção corporal e biótipo, visando também que essa característica magra pode ser relacionada à sua genética, herdando assim herança biológica de seus pais. Mas, de acordo com os estudos de Schwitzer (1988), citados por Fiates e Salles (2001) asseguram que, fatores como descontentamento com a imagem corporal, preocupação com o peso e formas de perder peso nocivas a saúde é encontrada, mesmo em estudantes com o peso adequado. Também foram constatados que nove por cento dos pesquisados encontra-se com um perfil preocupante no meio social. Eles devem se encontrar em um estado de observância, pois os quadros clínicos os fazem diferentes, estando eles constantemente preocupados com sua aparência, insatisfeitos com tudo que ocorre com a imagem do seu físico, apresenta-se preocupado de forma doentia com os aspectos de mudanças que seu corpo apresenta, desconsiderando que como adolescente

é natural o corpo sofrer alterações fisiológicas, ao ser desconhecedor desse fenômeno buscam encontrar culpados para sua insatisfação visual.

Frente a estes resultados contidos no gráfico 2, a Educação Física pode intervir de forma qualificada e preventiva, junto aqueles que estão na margem do cinquenta e três por cento, somado aos trinta e oito por cento se faz necessário uma intervenção pedagógica através dos conteúdos da educação física, das práticas corporais como movimentos ginásticos, dança e as lutas. Este conjunto de vivências corporal deve ser expressar em aulas que venham valorizar o corpo, expondo os movimentos corporais de forma livre sem preconceito ou discriminação construindo assim um ser humano com mais oportunidades de movimentos. Encontra-se portanto um dado que é considerado grave porém com possibilidades de não se agravar frente a uma intervenção de educação postural e ou educação alimentar. Esta preocupação se dar por constatar que trinta e oito por cento dos sujeitos estão propícios a agrupasse com aqueles considerados em estado gravíssimo. Essa preocupação leva os adolescentes a se preocupar com a estética corporal e com sua aparência social, visto que essa sociedade apresenta seus padrões de estética, muitas vezes não alcançados por todos, São modelos pré- estabelecidos por classes sociais objetivando a ganhos econômicos através de vendas de produtos por um corpo perfeito.

O questionário Body Shape - BSQ, Di Pietro (2001) oferece condições de identificar como as pessoas se percebem esteticamente frente às outras no meio da sociedade, suas perguntas diretas traça um perfil de como eu imagino que as pessoas imaginam que eu sou. Esta dualidade de pensamento sempre resulta para a sociedade o que é bonito e o que é feio definido por um padrão social.

**Figura 3:** Percentual dos participantes que apontaram preocupação com a estética, aparência social e corpo desproporcional.



Fonte: Pesquisa do autor 2018

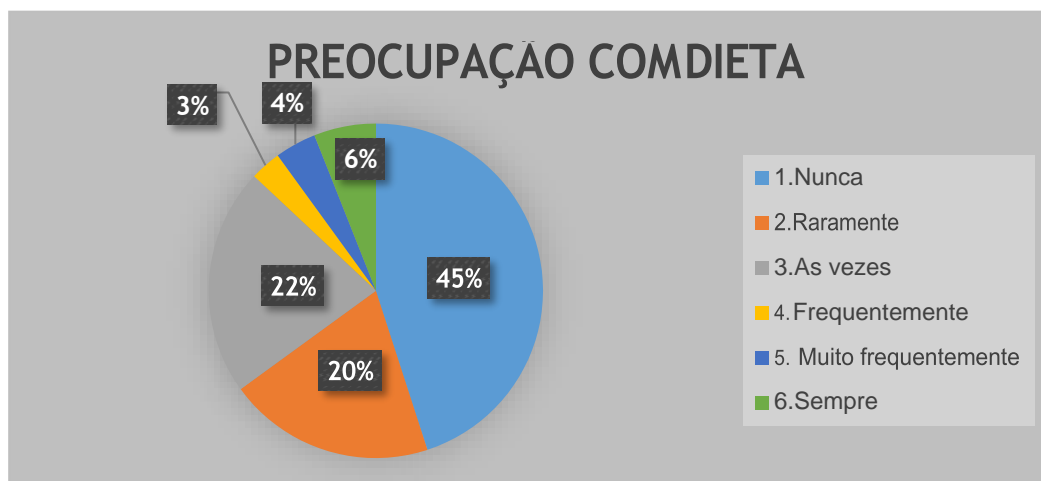
Sendo assim dez por cento dos entrevistados despertam uma grande preocupação social, destacando que sempre se preocupam com a estética corporal, preocupação que pode gerar uma série de problemas podendo esses adolescentes vim a criar perturbações psicológicas de não aceitação de si próprio diante de outros, vindo este a procurar o isolamento com receio de estar na companhia de outros indivíduos. A sociedade cada vez mais classifica os indivíduos através de seus padrões, buscando sempre o culto ao corpo, o belo e o aceitável pela sociedade tão excludente e seletiva nos dias atuais, essa forma seletiva está cada vez mais viva e presente na vida dos jovens afetando assim seu comportamento e sua maneira de vida, onde muitos se autoexcluem e se guardam para não sofrer preconceitos desnecessários e conseqüentemente afetar a sua autoestima. Contribuindo com nossos resultados os estudos realizados por Berg (2007), citados por Corseuil (2009), indica que os principais fatores de risco associados à preocupação com aparência corporal tem sido a exposição à mídia, que impõe cada vez mais padrões de beleza caracterizados pela magreza excessiva, a pressão da família e dos amigos.

Uma grande parte dos entrevistados referente a trinta e sete por cento apontaram nunca se preocupar com a estética corporal ou com a aparência social, entende-se que este grupo tem uma boa aceitação corporal, boa interação e uma boa relação em comunidade. Esses pontos se fazem muito importantes, pois, mostram a ausência de distorções da realidade, levando o ser a se valorizar mais diante de si e do outro e mostrar-se sempre com uma boa autoestima, valorizando seu bem estar físico e mental. Concordando com os nossos dados Rosen (1995), mencionado por Pinheiro e Jimenez(2010), apontam que percepção corporal é o modo como



cada um se percebe, imagina, sente e se comporta a respeito do seu corpo. Essa pressão psicológica gerada pela sociedade é causadora de vários transtornos principalmente em relação aos distúrbios alimentares em adolescentes e em adultos, esse distúrbio alimentar se refere à baixa ingestão de nutrientes que leva a um estado nutricional insuficiente. Fundamentando nossos dados o Ministério da saúde (2011), referência estado nutricional como: o resultado do equilíbrio entre o consumo de nutrientes e o gasto energético do organismo para suprir as necessidades nutricionais. Desta forma temos mais uma análise do Body Shape- BSQ, Di Pietro (2001), que mostra a preocupação com a dieta, como essas pessoas se vêm de acordo com suas necessidades de ingestão nutricionais, se estão se alimentando de maneira adequada, se essa forma de se alimentar lhe traz alguma perturbação emocional, se a preocupação com o físico está lhe levando a fazer dietas exacerbadas, usar de atos ilícitos para se imaginar mais magros ou mais belos, prejudicando assim seu bom funcionamento corporal.

**Figura 4:** Percentual dos participantes que apontaram preocupação com a dieta.



Fonte: Pesquisa do autor 2018

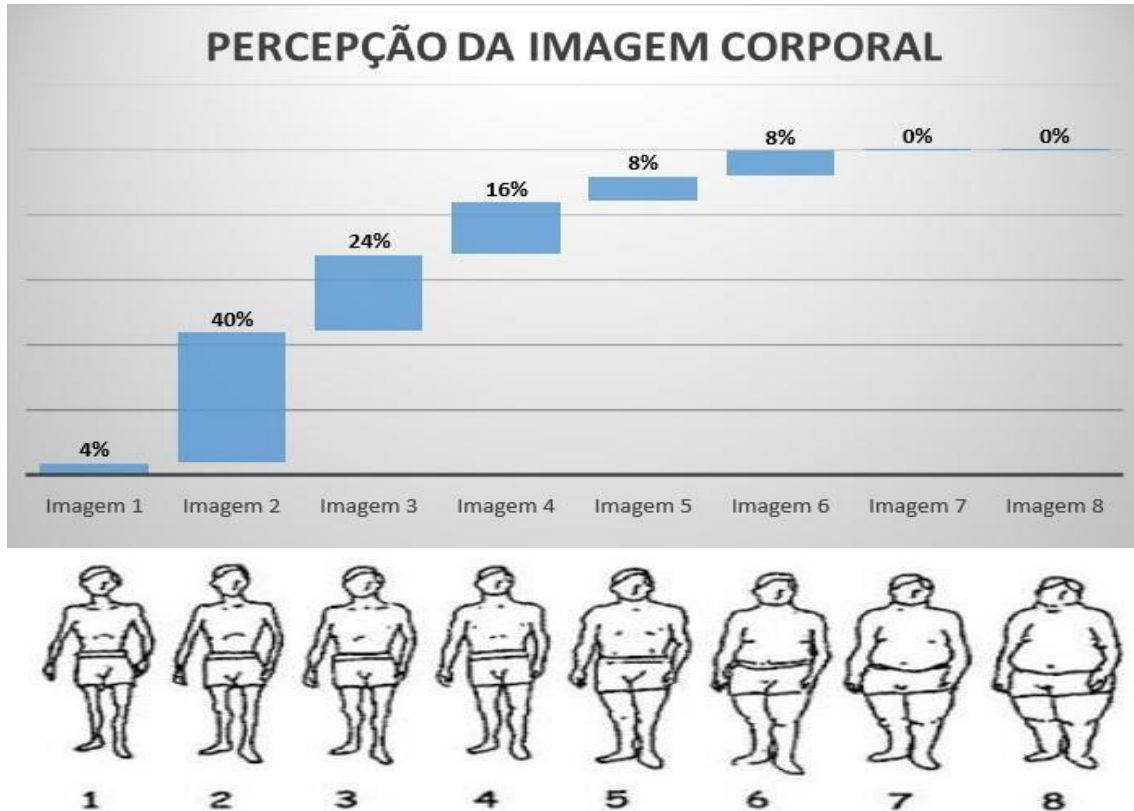
Diante análise do questionário foi identificado que quarenta e cinco por cento dos entrevistados alegaram nunca ter esse tipo de preocupação e controle alimentar, colocando em evidência mais uma vez as análises de dados desse estudo, comprovando de forma técnica as respostas e resultados, mostrando que esse grupo se aceita da forma que seu corpo se expressa normalmente, sem distorções da realidade. Averiguamos assim, o quanto esse grupo se aceita, se reconhece, se aprova e se interage como sociedade, comunidade e ser ativo em seu meio escolar, não se deixando levar por padrões e regras criadas por determinadas pessoas com o

intuito de fazer ou expor o outro ao ridículo, ao feio e ao indesejado corpo ou forma de viver. Se opondo aos nossos dados, Vieira (2011) elaborou um estudo na rede pública do estado de São Paulo com 36 adolescentes, ela relatou que embora o começo da puberdade aumente o desejo de ser mais magro, há evidências de que no período puberal as crianças e adolescentes também se preocupem com seus corpos e busquem perder peso de várias maneiras inclusive por meio da nutrição. Sendo assim um menor grupo dos estudantes relativo a treze por cento se mostram muito preocupados com suas dietas, ou seja, sua forma de se alimentar, esse grupo nós leva a uma inquietação por que dessa preocupação pode-se gerar problemas maiores, transtornos psicológicos e aborrecimento com seu próprio bem-estar, induzindo esses adolescentes a se auto excluir da vida em comunidade, de amizades e em casos mais graves até mesmo da própria escola. Vindo de acordo com esses resultados Fennel (1997), citado por Fiates e Salles (2001), relatam que pesquisas com estudantes demonstram que estes podem comprometer seu estado nutricional devido à alimentação inadequada por modismo dietético, omissão de refeições, consumo de fast-foods e rejeição a certos grupos de alimentos.

Essa forma de se alimentar tão inapropriada nos faz pensar nos demais alunos que chega a ser quarenta e dois por cento, um número bastante preocupante, pois, está na área de transição para se chegar ao quadro mais grave, de mais apreensão e cuidado de toda uma comunidade escolar. A educação física pode vim a somar buscando meios de intervenção prática e caracterizando ações multiprofissionais dentro da escola e na comunidade, podendo ser através de parcerias a exemplo com NASF (Núcleo de apoio a saúde da família) e palestras educativas na escola apontando as necessidades, benefícios e formas de uma boa alimentação, não apenas para esse grupo intermediário ou o grupo preocupante, mas, para todo o corpo discente da escola, agindo assim de forma interventora ao problema. Dessa maneira a comunidade escolar pode trabalhar para impedir a preocupante ação que a sociedade criou para confrontar, abater e excluir as pessoas que não se encaixam nos padrões de beleza e atitudes impostas pela maioria, possibilitando também que as pessoas que não se percebem de uma forma agradável possam ter uma participação ativa na sociedade. A fim de encontrar mais características dos estudantes levamos também a escala de silhueta, para que além de entender o seu IMC e compreender a satisfação e preocupação com o seu corpo, possamos assimilar o como ele se imagina fisicamente, o quanto essa imagem do si próprio está na realidade dos dados mensurados pelo IMC e Body Shape, o quanto a sociedade influencia nessa escolha da sua imagem e como ele mensura essa representação mental do seu corpo. Segundo Pinheiro e Jiménez (2010), em

relação com a percepção corporal, os resultados indicam que as crianças e adolescentes tendem a subestimar a sua figura, ou seja, percebem-se mais magros do que realmente são.

**Figura 5: Percentual dos participantes que apontaram a autopercepção corporal.**



Fonte: Pesquisa do autor 2018

Com o objetivo de compreender essa manifestação do pensamento sobre a imagem corporal, analisamos as respostas do questionário que foram encontradas da seguinte forma: 80% se imaginam na figura dois, três e quatro, percebendo que não estão gordos, mas também não são muito magros, indo de acordo com os dados anteriores, mostraram que se percebem e se imaginam de acordo com as referências anteriormente analisadas. Consideramos assim esse aspecto psicológico de aceitação e entendimento do seu próprio corpo, visando que esse grupo se distancia dos demais, não apenas pela relação das medidas antropométricas, mas também, porque se percebem e se mostram no seu meio social como realmente são, por que estão em um nível de satisfação corporal agradável. De acordo com Cash (2002), citado por Simões (2014), a imagem corporal pode ser definida como um construto multidimensional, que inclui percepções, atitudes e experiências do sujeito, relacionadas com o seu corpo e relativas ao

tamanho, forma e estética do corpo. Um grupo bem inferior aos demais relativo a 4% se percebem na imagem um, entendendo que são muito magros, dado o qual é muito preocupante, pois o preconceito corporal não acontece apenas com pessoas acima do peso, mais também com pessoas magras, podendo gerar da mesma forma incomodo psicológico e insatisfação com sua imagem, mas, confrontando essas respostas desse determinado grupo, Murnen (2011), citado por Simões (2014), afirma que muitas vezes os jovens idealizam corpos muito magros e tem maior tendência para fazer comparações da sua imagem corporal com a de terceiros. Então os integrantes deste grupo não necessariamente são muito magros, magro é a ideia e imagem que eles buscam ter do próprio eu. Os demais membros da coleta correspondente a 16% assemelham-se com as imagens cinco e seis, os mesmos por sua vez necessitam de cuidados muito pertinentes, pois essa forma de se perceber pode vim a gerar futuras complicações sociopsicológicas, porque estão na zona intermediária à obesidade e sobre peso, não apenas por percepção da imagem corporal, mais também concordando com os dados do IMC e do Body Shape. Simões (2014) cita que, de uma forma geral, diversos estudos têm mostrado que são vários os fatores que podem contribuir para a insatisfação com a imagem corporal, nomeadamente fatores biológicos (características físicas reais, IMC (índice de massa corporal) que não estão de acordo com os ideais de beleza socialmente aceitos). É necessário que a escola esteja preparada para atender esses casos clínicos de modo onde possam intervir nessa criação de ideias, ideologias e convicções do belo, bonito e encantador aos olhos, pensamentos e imaginação, tendo em vista, que são esses conceitos que constroem a percepção e compreensão do mundo ao nosso redor. Como um dos profissionais da área da saúde na escola, o profissional de educação física pode vim a contribuir de forma adequada ensinando aos alunos os verdadeiros conceitos de estética, funcionamento corporal, individualidade biológica, emagrecimento saudável e hipertrofia adequada, visando que é na adolescência que se molda esses conceitos e uma intervenção inadequada pode levar a consequências para toda a vida. Entretanto, os outros 20% estão com um nível de insatisfação bastante preocupante se considerando muito magro ou muito gordo, desproporcional, entediado com si próprio, praticando dietas desnecessárias e pensando que é incapaz de se socializar. Esses sentimentos são gerados devido à constante necessidade da sociedade em criar paradigmas, ditar conceitos e padrões a serem seguidos por pessoas que buscam se completar da aceitação do próximo e não de si próprio. Por meio desses dados o qual é bastante preocupante não apenas para a comunidade escolar, mais também para toda área da saúde, se faz necessário ações interventoras

para minimizar esses problemas, com o corpo pedagógico da escola e ajuda do Conselho Tutelar, NASF (Núcleo de apoio a saúde da família), PSE (programa saúde nas escolas), entre outros.

#### **4. CONCLUSÃO**

A insatisfação com a imagem corporal está associada à junção do IMC (Índice de massa corporal) e percepção corporal distorcidos da realidade, prejudicando assim a vida do indivíduo de uma forma que o mesmo possa vir a se afastar da sociedade. Após a análise de dados podemos concluir que oitenta por cento dos entrevistados se encontram com um nível satisfatório do seu peso, altura e sua imagem corporal como um todo, vivendo de forma ativa na sociedade, não se deixando influenciar por críticas externas ou opiniões hediondas.

Entretanto, os outros vinte por cento estão com um nível de insatisfação bastante preocupante se considerando muito magro ou muito gordo, desproporcional, entediado com si próprio, praticando dietas desnecessárias e pensando que é incapaz de se socializar. Esses sentimentos são gerados devido à constante necessidade da sociedade em criar paradigmas, ditar conceitos e padrões a serem seguidos por pessoas que buscam se completar da aceitação do próximo e não de si próprio. Por meio desses dados o qual é bastante preocupante não apenas para a comunidade escolar, mais também para toda área da saúde, se faz necessário ações interventoras para minimizar esses problemas, com o corpo pedagógico da escola e ajuda do Conselho Tutelar, NASF (Núcleo de apoio a saúde da família), PSE (programa saúde nas escolas), entre outros.

## 5. REFERÊNCIAS

- ADAMI, Fernando et al. Insatisfação corporal e atividade física em adolescentes da região continental de Florianópolis. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 24, n. 2, p. 143- 149, 2008.
- BRANCO, Lucia Maria; HILÁRIO, Maria Odete Esteves; CINTRA, Isa de Pádua. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 33, n. 6, p. 292-296, 2006.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde**: Norma Técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2011. 76 p. : il. – (Série G. Estatística e Informação em Saúde)
- BURLANDY L, ANJOS LA. Acesso à alimentação escolar e estado nutricional de escolares no Nordeste e Sudeste do Brasil, 1997. *Cad Saúde Pública*. 2007;23(5):1217-26.
- CORSEUIL, Marui Weber et al. Prevalência de insatisfação com a imagem corporal e sua associação com a inadequação nutricional em adolescentes-DOI: 10.4025/reveducfis. v20i1. 3496. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 20, n. 1, p. 25-31, 2009.
- DI PIETRO, M. C. (2001). *Validade interna, dimensionalidade e desempenho da escala BSQ - BodyShapeQuestionnaire - em uma população de estudantes universitários*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo.
- FIATES, Giovanna Medeiros Rataichesk; SALLES, Raquel Kuerten de. Fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares: um estudo em universitárias. **Rev. De Nutrição**. Campinas, São Paulo: V.14, n 3-6. 2001.
- KAY, S. A psicologia e a antropometria da imagem corporal. In: NORTON, K.; OLDS, T. **Antropométrica**. Porto Alegre: Artmed, 2005. p. 231-252.
- PINHEIRO, Nadia; JIMENEZ, Manuel. Percepção e insatisfação corporal: um estudo em crianças brasileiras. **Rev.de psicologia**. São Paulo/SP. V 41, n 4, pp.510-516. 2010.
- NAZARÉ, Bárbara; MOREIRA, Helena; CANAVARRO, Maria Cristina. Uma perspectiva cognitivo-comportamental sobre o investimento esquemático na aparência: Estudos psicométricos do Inventário de Esquemas sobre a Aparência–Revisto (ASI- R). **Laboratório de Psicologia**, v. 8, n. 1, p. 21-36, 2013.
- OLIVEIRA, Vinicius Machado de et. al. A (in)satisfação da imagem corporal e aptidão física em escolares do primeiro ciclo estudantil. **Rev. bras. qualidade de vida**. Ponta Grossa. V.9, n.1, 80-100,2017.
- PEREIRA, Érico Feldenet al. Percepção da imagem corporal de crianças e adolescentes com diferentes

níveis socio-econômicos na cidade de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. **Rev. bras. saúde matern. infant**, v. 9, n. 3, p. 253-262, 2009.

PRONK, Sandra Lucena dos Santos. Correlatos da imagem corporal: uma explicação pautada na auto imagem nos valores humanos. João Pessoa, UFPB, 2010.

SIMÕES, Ana Filipa dos Santos. Avaliação da (in) satisfação com a imagem corporal: estudo de validação da Escala de Silhuetas de Collins para crianças e adolescentes portugueses. 2014.

Thomas Jr, Nelson JK, Silverman SJ. *Métodos de pesquisa em atividade física*. 6ª. Porto Alegre: Artmed, 2012

VIEIRA, Vanessa Alves. Relação do estado nutricional e satisfação com a imagem corporal entre escolares da rede pública de ensino de São Paulo. **Rev. bras. de obesidade, nutrição e emagrecimento**. São Paulo v.5, n26, p.90-99, 2011.

Xavier, Silas de Almeida et. al. Prevalencia de sobrepeso e obesidade em alunos de uma escola pública. **Rev. bras. de prescrição e fisiologia do exercício**. São Paulo V.9.n.56.p.622-629,2015.

## **BENEFÍCIOS FÍSICOS, SOCIAIS E PSICOLÓGICOS PARA IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS**

Thanyze Anália de Oliveira Albuquerque

Vanderson Douglas Tavares Santos

### **RESUMO**

O presente artigo tem como objetivo identificar quais os benefícios da prática de atividade física para o público idoso. Tendo em vista que o envelhecimento é uma fase onde o corpo passa por um processo de alterações, é importante manter hábitos saudáveis ao longo de toda a vida. No estudo identificamos quais as atividades físicas mais procuradas pelos idosos, destacando-se a hidroginástica. Após análise de dados quantitativos, obteve-se o resultado positivo, sendo assim, manter-se ativo para o público idoso, pode proporcionar uma boa qualidade de vida nos aspectos físicos, sociais e psicológicos. Entre esses aspectos, o desenvolvimento físico foi o que mais se destacou positivamente na vida dos idosos.

**Palavras-chave:** Idoso, Atividades Físicas, Benefícios.

### **1. INTRODUÇÃO**

O presente artigo tem como objetivo identificar quais os benefícios da prática da atividade física para o público idoso. Os participantes dessa pesquisa são da Paraíba, Distrito Federal, Minas Gerais e Rio Grande do Sul, somando 394 idosos. Uma parte da população enquanto jovem não se preocupa em cuidar da saúde, através disso, sofrem consequências na fase da velhice. O envelhecer é uma das fases da vida, onde há redução da capacidade funcional e fisiológica, não obrigatoriamente causada por doenças. Segundo Assumpção et al. (2008), citado por Rocha (2019), o envelhecer varia a cada indivíduo e não depende da idade, pois é um processo que ocorre com qualquer organismo.



Nahas (2006) diz que o envelhecimento é um processo gradual que não pode ser revertido provocando assim diversos tipos de alterações no corpo humano, por exemplo, modificações fisiológicas, psicológicas e funcionais. De acordo com Souza (2013), essa redução das capacidades ocasiona impactos negativos para o desempenho do corpo e sua segurança durante a realização das atividades diárias. Segundo Souza (2013), o envelhecimento não é aceito pela sociedade, despertando um sentimento negativo aos olhos do ser humano, por conta da proximidade da morte.

Independente da fase em que esteja, qualquer pessoa pode praticar atividade física respeitando suas limitações. Segundo Zaitune (2007), citado por Santos (2019), se manter ativo é essencial para todas as idades, mas na terceira idade essa prática deve ser ainda mais valorizada por conta do processo de envelhecimento. De acordo com Winter (2017), o idoso aumenta suas expectativas de vida se mantendo ativo por conta dos resultados positivos obtidos através da prática de atividade física. O aumento do desempenho na realização das tarefas faz com que o idoso se sinta mais confiante e determinado. É relevante, que essas atividades sejam prescritas por profissionais de Educação Física. De acordo com a lei nº 9.696, de 1 de setembro de 1998 exercer as atividades de profissional de Educação Física só é permitido para aqueles registrados nos Conselhos Regionais de Educação Física.

Para a OMS, Organização Mundial de Saúde (2006), citada por Ramos e Matos (2019) ter uma boa saúde depende do estilo de vida adotado. A fragilidade vem com o envelhecimento, então cabe a cada pessoa ter hábitos saudáveis como alimentação e a prática de atividades físicas. Segundo Meirelles (2000), a prática de atividade física tem por objetivo manter a vida do idoso mais saudável, retardando o envelhecimento. O Estatuto do Idoso, lei nº 10.741/2003, tem por objetivo garantir direitos aos idosos, público esse com idade acima de 60 anos. Preservação da saúde nos domínios físico, social, mental são alguns desses direitos. De acordo com o mesmo estatuto, presente no artigo 20, o idoso tem o direito a esporte e lazer.

De acordo com os estudos de Winter (2017), é importante os idosos estarem inseridos nos ambientes onde há prática de atividade física, pois os idosos presentes nesse local se sentem satisfeitos, quebrando assim a ideia da associação entre envelhecimento e morte.

Silveira e Portuguez (2017) falam que a prática de atividade física melhora a saúde do idoso, segundo eles, os benefícios são físicos, psicológicos e sociais. De acordo com Civinski, Montibeller e Braz (2015), citados por Santos et al. (2017) manter-se ativo ajuda a reduzir e prevenir doenças ocorridas na velhice. Ferreira e Pires (2015) definem atividade física como o

movimento que o corpo realizando onde há gasto de energia. Silva et al. (2017) diz que as atividades físicas podem ser relacionadas ao esporte e lazer. De acordo com Goldner (2013) a atividade física tem que ser uma prática regular com orientação e não apenas jogar uma partida de futebol aos finais de semana.

Por tanto se objetivou identificar quais os benefícios da prática de atividade física para este determinado público. Os idosos participantes eram das cidades de Brasília/Distrito Federal, João Pessoa/ Paraíba, Laguna/Santa Catarina, Mogi/ Minas Gerais, Montes Claros/Minas Gerais, Naque/Minas Gerais, Passo Fundo/Rio Grande do Sul, Santa Cruz do Sul/Rio Grande do Sul e Ubá/ Minas Gerais.

## **2. MÉTODO**

### **2.1 TIPO DO ESTUDO**

O presente artigo é uma revisão de literatura com caráter descritivo, explicativo e quantitativo. O objetivo da pesquisa descritiva é descrever as características de uma população. Segundo Gil (2002) a pesquisa descritiva é utilizada para conduzir a forma de coleta de dados para descrever os acontecimentos.

A pesquisa explicativa compreende as causas. De acordo com Gil (2002) essa pesquisa explica a razão dos acontecimentos

A pesquisa quantitativa apresenta em números os resultados obtidos. De acordo com Collis e Hussey (2005), a pesquisa quantitativa mensura os acontecimentos, através de coleta e análise de dados e testes estatísticos.

### **2.2 PARTICIPANTES**

Contou-se com a participação de 394 idosos de ambos os sexos com idades entre 60 e 85 anos. A pesquisa foi realizada com idosos das cidades de Brasília/Distrito Federal, João Pessoa/Paraíba, Laguna/Santa Catarina, Mogi/ Minas Gerais, Montes Claros/Minas Gerais, Naque/Minas Gerais, Passo Fundo/Rio Grande do Sul, Santa Cruz do Sul/Rio Grande do Sul e Ubá/ Minas Gerais.

## **2.3 INSTRUMENTOS**

Os participantes da pesquisa foram avaliados de acordo com três questionários: IPAQ, WHOQOL OLD e WHOQOL BREF. São questionários elaborados e adaptados pela OMS, Organização Mundial de Saúde.

O Questionário Internacional de Atividades Físicas (IPAQ), tem o objetivo de medir o nível de atividade física da população e foi desenvolvido a partir de quatro domínios: deslocamento, trabalho, doméstico e lazer.

O WHOQOL-BREF é um questionário baseado em quatro domínios e foi elaborado para avaliar a qualidade de vida, esses domínios são: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. O WHOQOL-OLD é específico para o público idoso, com questões relacionadas a 6 domínios: funcionamento sensorial, autonomia, atividades, participação social, intimidade e mortalidade.

## **2.4 PROCEDIMENTOS**

A coleta de artigos para o estudo foi feita através da página do Google Acadêmico, Revista Diálogo em Saúde, Revista Ciência & Saúde, Revista Científica UMC, Revista Enfermagem Integrada, Revista Brasileira de Medicina do Esporte e Revista do Departamento de Psicologia UNISC. onde foram encontrados e analisados 15 artigos científicos com dados quantitativos. A elaboração dos gráficos apresentando os resultados da análise foi feito no programa Excel.

## **3. RESULTADOS E DISCURSÕES**

Preservar a vida do idoso não é sinônimo exclusão nas atividades cotidianas. Uma boa qualidade de vida é o que a grande maioria dos idosos procuram e eles encontram na prática de atividades físicas. Atualmente o público idoso tem estado cada vez mais presente em clubes, academias, associações, praças e outros inúmeros ambientes que possibilitam a prática de atividade física.

Com a análise dos dados baseados nos questionários de qualidade de vida, a população

do presente estudo são idosos de ambos os sexos com as idades entre 60 e 85 anos. O gráfico 1 apresenta as atividades físicas mais procuradas pelos idosos.

Gráfico 1



O gráfico aponta a hidroginástica como a atividade física mais procurada entre os idosos. De acordo com Cerri e Simões (2007), conforme citado por Teixeira *et al.* (2018), os exercícios realizados na hidroginástica favorecem no desenvolvimento das capacidades físicas, como a flexibilidade e a coordenação motora. Também é um meio onde há muita socialização, tendo em vista que são realizadas atividades em grupo.

Segundo os estudos de Oliveira *et al* (2017) atividades físicas no meio líquido causa um impacto menor. Assim, os idosos diminuem o risco de lesões. Para aqueles que não conseguem se locomover com facilidade, atividades na água facilitam, tendo em vista que na água ocorre a flutuação e o peso nas articulações fica reduzido.

De acordo com a pesquisa, movimentos com ritmos também agradam aos idosos, exemplo disso é a dança. A dança é praticada em todas as idades, são movimentos rítmicos e de consciência corporal. De acordo com Cassiano *et al.* (2009) citado por Silva *et al.* (2018), a dança surgiu na antiguidade em rituais religiosos e com a ausência de instrumentos, também poderia

ser realizada com sons corporais, como por exemplo, bater palmas. Segundo Silva (2007), também citado por Silva *et al.* (2018) a dança é uma atividade física procurada pelos idosos, pois traz recordações.

Outras modalidades procuradas pelos idosos e que também compõem uma mistura de movimentos coordenados assim como a dança, são os alongamentos e a yoga, que consistem em práticas que levam o corpo ao relaxamento. Achour Junior (1998) conforme citado por Souza (2016) descreve o alongamento como uma atividade física que pode favorecer ao corpo humano, pois ele aumenta a flexibilidade através do não encurtamento muscular, entre outros benefícios. De acordo com Souza (2016), dentre os benefícios do alongamento, está a sensação de bem estar. Esse sentimento é importante para que o idoso se sinta bem no seu cotidiano.

A yoga é o desenvolvimento de uma técnica, onde o corpo e a mente trabalham em conjunto, ou seja, parte física e psíquica. Grande parte dos idosos sofrem com problemas ósseos, com isso, Bueno *et al.* (2019) estudaram a prática da yoga em um grupo de idosos onde relataram que essa atividade física desenvolve a mobilidade, prevenindo assim esse grupo de sofrerem quedas.

A musculação é uma atividade muito procurada pelos idosos, ocupando o quinto lugar nessa pesquisa, é um exemplo de treinamento resistido, realizada em academias onde há utilização de cargas. Segundo Fleck e Kraemer (2017), citado por Rocha *et al.* (2019) o treinamento resistido tornou-se um dos exercícios mais procurados, corresponde a ação de um ou um conjunto de músculos contra uma força contrária.

Para os idosos que não frequentam academias, há uma opção de atividade física mais leve e com baixo custo, a caminhada. Segundo Lima *et al.* (2019) a caminhada tem um risco ortopédico muito baixo e seu movimento é simples, pois é um hábito do ser humano. Diferente disso existe a corrida, onde tem um impacto maior, se tornando uma atividade mais pesada. Essas duas práticas são tipos de treinos aeróbicos que, segundo os estudos de Jacinto (2016) ambas atividades desenvolve a agilidade dos idosos.

O futebol é o esporte coletivo mais praticado e conhecido no mundo, mas apesar disso, de acordo com a pesquisa apenas três por cento dos idosos o praticam. É uma modalidade com intensidade significativa, mas não é por isso que não pode ser praticado por idosos, respeitando os limites do corpo ele pode ser praticado por esse público. Os estudos de Fernandes, Lima e

Samaniego (2016) relatam que a prática do futebol desenvolve a socialização com o meio e com as pessoas presentes.

Na fase da velhice, os idosos são mais suscetíveis ao aparecimento de lesões, por isso são indicadas atividades para ajudá-los nessa prevenção. A natação e o pilates também são atividades físicas indicadas. A natação é uma atividade onde há deslocamento do corpo no meio líquido. Segundo Marchetti (2018) a natação traz benefícios físicos, sociais e psicológicos aos idosos. Atividades no meio líquido é muito importante para os idosos tendo em vista que o impacto é menor, favorecendo assim a prevenção de doenças ósseas. Outra atividade que está relacionada a esse tema é o pilates. De acordo com Engers et al. (2016), o pilates desenvolve o equilíbrio e a flexibilidade, se tornando importante a sua prática para prevenir lesões no grupo idoso.

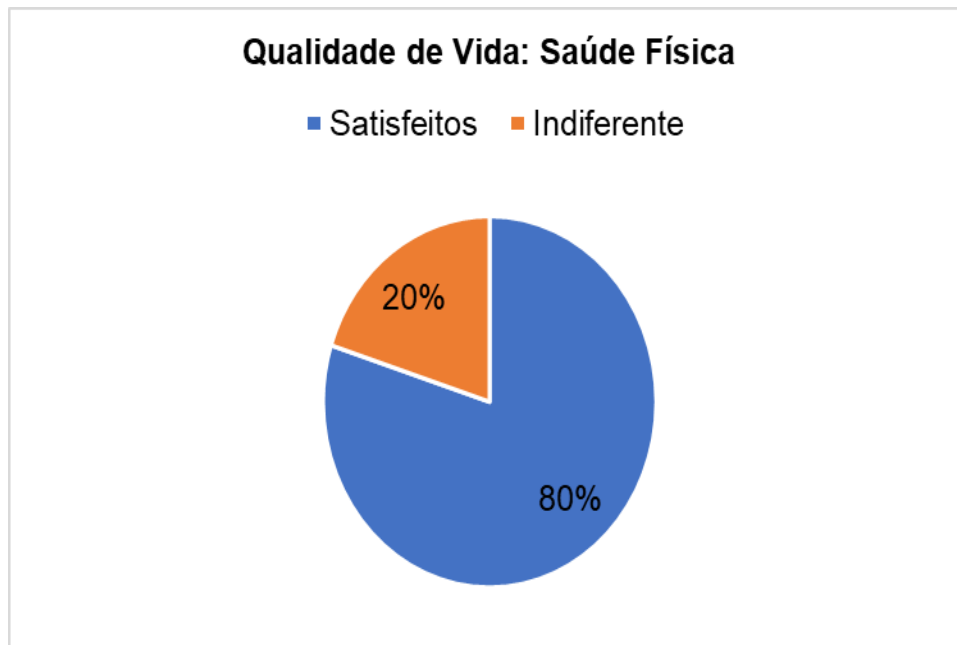
O voleibol é um esporte coletivo praticado tanto na areia, quanto em quadra. É uma atividade física que contém movimentos de agachamento e saltos, que podem comprometer a integridade física do idosos se feitos de maneira incorreta. Na pesquisa, os praticantes praticavam a modalidade em uma quadra. Para que sua prática seja proveitosa, ela pôde ser adaptada. De acordo com estudos de Benetti, Schneider e Meyer (2005), citados por Sepulchro, Gonçalves & Filho (2017), o vôlei adaptado tem como objetivo desenvolver as capacidades motoras básicas dos idosos.

Associar atividade física com música deixa a prática mais prazerosa. Uma dessas atividades é a zumba, apesar de ser a menos procurada pelos idosos presentes no estudo. Assim como a dança, a zumba são atividades ritmadas, que são bastantes procuradas, porém, apenas um dos locais onde foi realizada a pesquisa oferecia essa modalidade para os idosos. Para esse público tem como objetivo melhorar a coordenação motora, além de desenvolver uma socialização com a turma. Na zumba, existem movimentos mais rápidos, porém, pode ser adaptado ao idoso, para reduzir o impacto. Segundo Baptista (2013), citado por Santos et al., a zumba é uma atividade aeróbica com ludicidade.

No gráfico 2 apresenta-se o nível de satisfação da qualidade de vida com relação ao bem estar físico dos idosos que praticam atividade física. Os idosos relataram que tiveram um bom desenvolvimento nas habilidades motoras e capacidades físicas após ter uma vida mais ativa. Dos artigos estudados, dois deles não abordaram esse tema, assim, 151 idosos não participaram

dessa questão.

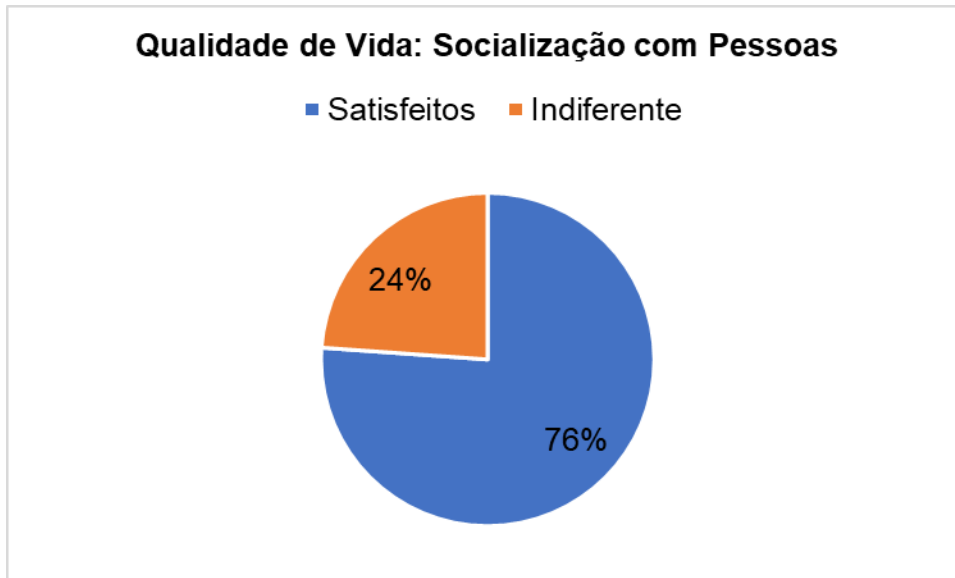
**Gráfico 2**



O resultado obtido foi relevante, já que os estudos de Shepard (2003), citado por Oliveira et al. (2016) mostram que o envelhecimento traz alterações físicas e fisiológicas para o idoso, uma delas é a perda de equilíbrio, fazendo com que muitos idosos desenvolvam lesões ósseas.

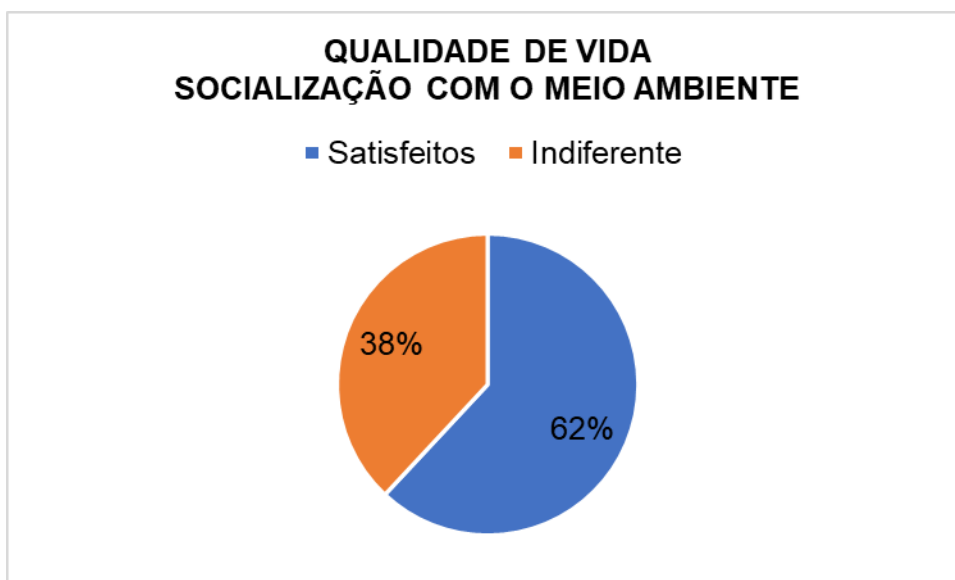
O gráfico 3 apresenta dados de qualidade de vida com relação aos aspectos sociais aos idosos praticantes de atividades físicas. A maioria dos participantes tem uma boa socialização com a família, amigos e tem um bom relacionamento íntimo. Esse relacionamento leva em consideração o apoio familiar, a convivência e a satisfação sexual. Dos idosos presentes no estudo, 130 não responderam essa questão.

**Gráfico 3**



Os estudos de Gonçalves e Vilarta (2004), citados por Winter et al. (2017) destacam as relações sociais, apresentando os sentimentos positivos: otimismo e aproveitar a vida.

No **gráfico 4** estão os resultados da pesquisa relacionadas a socialização com o meio ambiente.

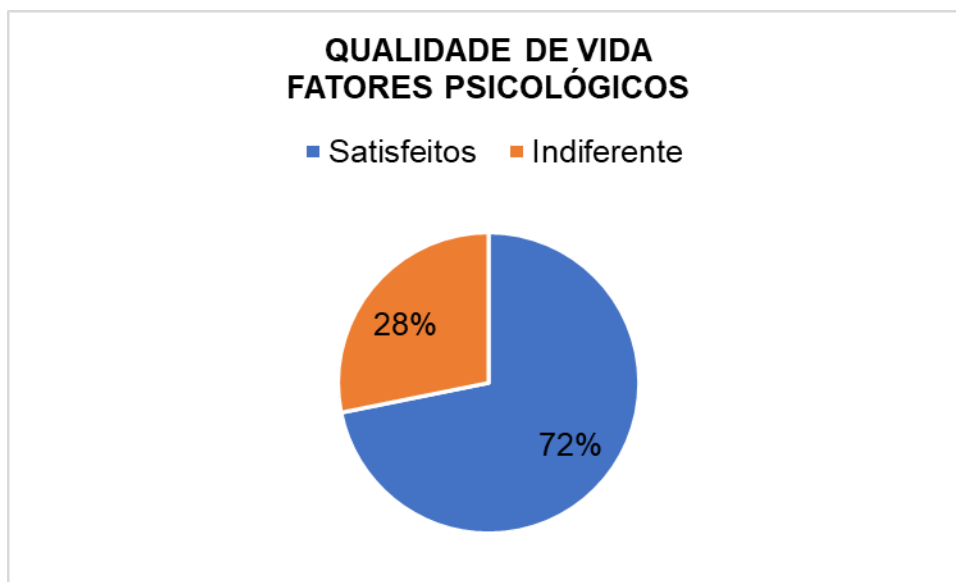




De acordo com os resultados da pesquisa obtidos por Saccomano (2018), os idosos que não praticam atividade física alegaram preferir ficar em casa, relacionado a inatividade com a idade.

No gráfico 5 estão os resultados relacionados ao psicológico dos idosos. Nesse estudo é analisado a aceitação, autonomia, otimismo, crenças, religiosidade, autoestima, doenças ou ausências destas, reconhecimento de potenciais e autoconhecimento.

**Gráfico 5**



Segundo Oliveira *et al.* (2016), a atividade física é uma alternativa de tratamento para as pessoas com depressão. Ele também cita os estudos de Groppo *et al.* (2012), onde realizaram um estudo em um grupo de idosas com Alzheimer. O resultado dessa pesquisa foi positivo, tendo em vista que a autoestima dessas idosas aumentou.

#### **4. CONCLUSÃO**

Após a análise dos estudos, conclui-se que todos os idosos que praticam atividade são beneficiados, de acordo com a qualidade de vida, levando em consideração os domínios físicos, psicológico, socialização com as pessoas e com o meio ambiente.

Desses domínios, o que mais se destacou foi o desenvolvimento físico, onde oitenta

por cento dos idosos desenvolvem significativamente suas habilidades motoras e capacidades físicas, caso mantenham-se ativos. Em segundo, destaca-se a socialização com as pessoas. Os idosos alegaram que permanecer inserido em grupos de atividades físicas, faz com que sua comunicação com as pessoas melhore de maneira significativa.

Os fatores psicológicos foi o terceiro domínio que obteve resultados positivos. Os idosos relataram que com a atividade física eles conseguem aproveitar mais a vida, aceitar a idade, melhorar a autoestima, a autonomia e serem mais otimistas. Já o domínio de socialização com o meio ambiente foi o quarto. Os idosos relataram gostar de fazer atividades ao ar livre e outros preferem ficar em casa.

Através desse estudo concluímos que ser um idoso presente nas atividades físicas é importante pois faz com que tenha uma boa qualidade de vida não apenas nos aspectos físicos, mas manter uma boa socialização com as pessoas e ter um estado emocional positivo, leva o idoso a aproveitar mais a vida.

## **5. REFERÊNCIAS**

Brasil. **Estatuto do Idoso**. Senado Federal. Lei nº 10.741/2003 de 1º de outubro de 2003. Senado Federal. Brasília, 2017.

Brasil. **Regulamentação da Profissão de Educação Física**. Lei nº9.696 de 1 de setembro de 1998. Congresso Nacional, Brasília, 1998.

BUENO, Lucimar Soares; ARAÚJO, Renato de Ângelo; OLIVEIRA, Maria Aparecida Ferreira. **Efeitos da prática da Yoga no medo de cair e mobilidade dos idosos caidores**. Revisa. São Paulo, 2019.

ENGERS, Patrícia Becker et al. Efeitos da prática do método Pilates em idosos. **Revista Brasileira de Reumatologia**. Rio Grande do Sul, 2015.

FERNANDES, Mizael; LIMA, Cassiano da Rocha; SAMANIEGO, Jhony Renato Silva. O futebol como meio de obtenção de saúde e melhora da qualidade de vida na fronteira do Paraguai. **Revista Magsul de Educação Física na Fronteira, número 1**, volume 1, 2016.

FERREIRA, Mariana Moreira et al. **Relação da prática de atividade física e qualidade de vida na terceira idade**. Minas Gerais, 2015.

FERREIRA. Taciany Karine de Almeida; PIRES, Vitória Augusta Teles Netto. Atividade física na velhice: avaliação de um grupo de idosas sobre seus benefícios. **Revista Enfermagem**

**Integrada**, v 8, n. 1. Minas Gerais, 2015.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**, 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GOLDNER, Leonardo Junio. **Educação Física e Saúde: benefício da atividade física para a qualidade de vida**. Vitória, 2013.

GRAPEGGIA, Hiago Eros Vítor Mascarenhas. **Percepção dos benefícios do treinamento resistido em idosos**. Brasília, 2019.

MARCHETTI, Almir. **Natação na terceira idade**. Disponível em <https://swimchannel.net/saude/natacao-na-terceira-idade/>. Acesso em 28 de Abril de 2018.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina, Editora Mediograf, 4ª edição, 2006.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini et al. Capacidade funcional e qualidade de vida em mulheres idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica. **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**, volume 18, número 2. Ceará, 2017.

RAMOS, Camila Dutra; MATOS Philipe Guedes. **Comparação da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico**. Santa Catarina, 2019.

ROCHA, Josemary Marcionila Freire R. de Carvalho *et al.* Qualidade de vida em idosos: um estudo com praticantes de treinamento resistido em academias da cidade de João Pessoa. **Revista Diálogos em Saúde**, volume 2. João Pessoa, 2019.

SACCOMANNO, Leila Arrua; CORRÊA, Diogo Arnaldo; ANACLETO, Geovana Mellisa Castrezana. Envelhecimento: atividade física como sentido da qualidade de vida. **Revista Científica UMC**. São Paulo, 2018.

SANTOS, Larissa Pereira et al. Nível de atividade física de idosos participantes de grupo de convivência e fatores associados. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v 13, n 83. São Paulo, 2019.

SANTOS, Marcus Vinicius. **Benefícios da hidroginástica relacionados a capacidades físicas diárias nos idosos**. Brasília, 2019.

SANTOS, Pink Barbosa; SANTOS, Paola Lima; PESSOA, Tiago Aparecido Ferreira. **Zumba na Terceira Idade**. São Paulo.

SEPULCHRO, Breno do Nascimento; GONÇALVES, Eliane Cunha; FILHO, José Fernandes. Fatores motivacionais que levam a prática do voleibol de quadra adaptado a terceira idade. **Revista Carioca de Educação Física**, volume 12, número 1. Vitória, 2017.

SILVA, Ana Claudia Pinto et al. **A dança na promoção da saúde do idoso**. Rio Grande do

Sul, 2017.

SILVA, Cinthia Lopes et al. **Atividade física de lazer e saúde: uma revisão sistemática**. São Paulo, 2017.

SILVEIRA, Michele Marinho; Portuguese, Mirna Wetters. A influência da atividade física na qualidade de vida de idosas. **Revista de Ciência & Saúde**. Rio Grande do Sul, 2017.

SOUZA, Marcos Alicrim. **A importância do alongamento físico**. Rondônia, 2016.

TEIXEIRA, Rômulo Vasconcelos et al. **Fatores que levam o idoso a prática da hidroginástica**. Edição Desafio Singular, vol. 14. N. 1. Fortaleza, 2018.

WINTER, Júlia et al. Qualidade de vida de pessoas idosas praticantes e não praticantes de atividades físicas. **Revista do Departamento de Psicologia**. Vol 1. N. 1. Rio Grande do Sul, 2017.

## **ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE EM IDOSAS PRATICANTES DE HIDROGINASTICA DO MUNICÍPIO DE SANTA RITA/PB**

Carlos Barry Gomes de Figueiredo

Vanderson Douglas Tavares Santos

### **RESUMO**

O envelhecimento humano é um fenômeno comum a todos os indivíduos, que acontece de forma progressiva, sendo um processo inevitável, que acarreta, dentre outras, alterações no sistema anatomofuncional, como perda gradual da flexibilidade e força. Este trabalho tem como objetivo analisar o nível de flexibilidade em um grupo de idosas praticantes de hidroginástica da cidade de Santa Rita - PB, correlacionado o tempo de prática do exercício físico com o nível de flexibilidade dos participantes. A metodologia aplicada na realização deste estudo pode ser classificada como pesquisa qualitativa bibliográfica e exploratória. A amostra do estudo foi composta por um grupo de 10 idosas, com idade entre 60 e 70 anos, praticantes de hidroginástica no município de Santa Rita, PB. Dentro da amostra, 7 voluntárias praticam a modalidade a dois anos, e 3 eram sedentárias, tendo início na prática da hidroginástica a menos de 1 mês. Após o período de testes foi constatado que 60% obteve o nível de flexibilidade na média, 30% apresentou uma classificação de baixo nível e 10% representou um desempenho classificado como ruim. Os resultados obtidos em nossa pesquisa mostraram que os idosos praticantes de hidroginástica de forma regular, com um tempo relativo de prática, obtiveram melhores resultados em níveis de flexibilidade que alunos novatos, o que pode contribuir para uma melhoria na sua qualidade de vida e saúde. concluímos que a prática da hidroginástica de forma regular pode ser um importante aliado no desenvolvimento e manutenção da flexibilidade.

**Palavras-chave:** Aptidão física. Atividade física. Flexibilidade.

### **1. INTRODUÇÃO**

Este trabalho tem por objetivo analisar o nível de flexibilidade em um grupo de idosas praticantes de hidroginástica da cidade de Santa Rita - PB, correlacionado o tempo de prática do exercício físico com o nível de flexibilidade dos participantes.

A flexibilidade é considerada um importante componente da aptidão física. A manutenção dos níveis de flexibilidade é importante para a realização das tarefas do dia a dia, como calçar sapatos, subir escadas ou colocar e retirar objetos de prateleiras (GERALDES *et al.*, 2007).

Um dos fatores que interferem nos níveis de flexibilidade é o sedentarismo. A inatividade física faz com que as pessoas vivam abaixo dos seus limites de capacidade física e funcional podendo trazer consequências à saúde das mesmas, além de causar uma deterioração na qualidade de vida podendo torná-las totalmente dependentes (MATSUDO *et al.*, 2006)

A participação de um programa de exercícios físicos é uma alternativa efetiva na prevenção e manutenção nos declínios funcionais associados ao envelhecimento. Deste modo, a prática regular de exercícios, em especial a hidroginástica, pode proporcionar benefícios em relação a flexibilidade (ASSUNÇÃO *et al.*, 2016).

A hidroginástica é um programa de exercícios realizados no meio líquido, mesclando exercícios aeróbicos, de força e flexibilidade, onde a ação da gravidade incide brandamente, diminuindo riscos de lesões, gerando benefícios como fortalecimento de todo o organismo, tonicidade muscular, recuperação de lesões osteomusculares e aumento da flexibilidade (SALLES *et al.*, 2017).

Segundo Lima (2018) O treinamento realizado com hidroginástica produz benefícios de forma significativa na flexibilidade de idosos, melhorando assim sua qualidade de vida e capacidade funcional. Neste sentido, o objetivo deste trabalho foi analisar o nível de flexibilidade em um grupo de idosas praticantes de hidroginástica da cidade de Santa Rira - PB, correlacionado os benefícios do tempo de prática do exercício físico com o nível de flexibilidade.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A flexibilidade pode ser definida como a capacidade das estruturas maleáveis se alongarem até o limite da amplitude, dependendo de alguns fatores, como amplitude do movimento articular e flexibilidade muscular, estando relacionada diretamente com a mobilidade e elasticidade, permitindo a realização das atividades diárias e prevenindo o risco de lesões (CAMELO, 2013).

De acordo com Achour Junior (2002), flexibilidade é a capacidade motora originada pela genética e pelo meio ambiente, sendo este último o que diz respeito aos exercícios e ao estilo de vida. Ainda de acordo com o meu autor. é descrita pela maior medida possível de

movimento de um grupo músculo - articular, sem que provoque lesões

A literatura associa que um bom nível de flexibilidade diminui a incidência de lesões, alterações no equilíbrio e na postura, bem como ocorrência de quedas em idosos. Estes por sua vez, tem a amplitude articular comprometida com o passar do tempo, tornando-os vulneráveis a lesões músculo- esqueléticas e a limitações de atividades simples (RUZENE; NAVEGA, 2014).

Estudos apontam que a flexibilidade tende a reduzir lentamente dos 16 aos 40 anos. No entanto, depois dos 40 anos de idade acontece um rápido declínio, apresentando sua maior variabilidade com o aumento da idade, sendo a prática regular de atividades físicas, o fator principal para a manutenção ou recuperação da flexibilidade (BARROS; GHORAYEB, 1999).

Idosos, geralmente, são menos flexíveis, e conseqüentemente possuem menor mobilidade articular e elasticidade muscular. A flexibilidade está presente em muitas atividades do ser humano, e para retardar os efeitos do envelhecimento sobre a mesma, exercícios específicos para melhora e manutenção, devem ser praticados (RUZENE; NAVEGA, 2014). A qualidade de vida e o bem estar das pessoas estão diretamente ligados à flexibilidade, em virtude da correlação desta com a motricidade humana (NAHAS, 2003).

O exercício físico pode retardar ou evitar as incapacidades associadas ao envelhecimento (ASSUNÇÃO et al., 2016). Seu enfoque principal deve ser na promoção de saúde, mas em indivíduos com patologias já instaladas a prática de exercícios regulares pode ser alternativa no controle de doenças, evitando assim sua (MIRANDA, 2009).

O *American College Of Sports Medicine* - ACSM (2014), sugere a realização da prática de uma atividade física duas a três vezes por semana para desenvolver ou manter o nível de flexibilidade. A flexibilidade por ser um componente da saúde, ela está relacionada à forma física podendo ser uma capacidade física treinável.

Desta forma, as orientações são para que o treinamento de flexibilidade seja realizado com uma frequência mínima de 3 vezes por semana, de 3 a 5 repetições cada grupo muscular e duração de 10 a 60s cada repetição (ACSM, 1998). Os exercícios para flexibilidade podem ser realizados de forma ativa, passiva, estática, dinâmica, balística, com ou sem facilitação proprioceptiva sendo o nível de condicionamento do praticante e o objetivo do treino que determinarão que tipo de exercício ele deverá realizar (RIBEIRO et al., 2010).

De acordo com Ribeiro (2010) o treinamento de flexibilidade para idosos deve ser diferenciado com relação a outras faixas etárias. O treinamento da flexibilidade com esse público deve ser realizado com cautela e adaptações prévias, visto que o risco de lesões nessa idade é maior devido ao aumento das tensões sobre os ossos.

De acordo com Salles (2017) a hidroginástica é capaz de promover benefícios de forma aguda na flexibilidade para o público idoso. Ainda de acordo com o mesmo autor, a hidroginástica é capaz de aumentar a mobilidade articular e o fortalecimento completo do corpo.

### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1 TIPO DE PESQUISA**

A metodologia aplicada na realização deste estudo pode ser classificada como pesquisa qualitativa bibliográfica e exploratória. Segundo Oliveira (2011, p.24) “pesquisa qualitativa é entendida, por alguns autores, como “expressão genérica”. Isso significa, por um lado, que ela compreende atividades ou investigação que podem ser denominadas específicas”.

De acordo com Guerra (2010, p.15) “Na abordagem qualitativa, a cientista objetiva aprofundar-se na compreensão dos fenômenos que estuda – ações dos indivíduos, grupos ou organizações em seu ambiente ou contexto social” interpretando-os segundo a perspectiva dos próprios sujeitos que participam da situação, sem se preocupar com representatividade numérica, generalizações estatísticas e relações lineares de causa e efeito.

Para Gil (2010.), “a pesquisa Bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”. Já a pesquisa exploratória tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-los mais explícito ou a constituir hipótese.

#### **3.2 AMOSTRAS/PROCEDIMENTOS DA PESQUISA**

A amostra do estudo foi composta por um grupo de 10 idosas, com idade entre 60 e 70 anos, praticantes de hidroginástica no município de Santa Rita, PB. Dentro da amostra, 7



voluntárias praticam a modalidade a dois anos, e 3 eram sedentárias, tendo início na prática da hidroginástica a menos de 1 mês. Antes da aplicação do teste foi necessário um estudo preliminar realizado através de uma ficha de anamnese, onde foi capaz ter um conhecimento prévio do grupo (SANTOS, 2006).

A anamnese é um procedimento necessário, feito antes da realização de qualquer teste de aptidão física, visto que, é através desta que obtemos dados sobre a vida do aluno que possam interferir na realização dos testes (PITANGA, 2004, p.39), por isso inicialmente entregamos aos alunos uma ficha com 10 questões objetivas e subjetivas. As questões abordavam hábitos do cotidiano, como a frequência da prática de atividade física, hábitos alimentares, histórico de doenças etc.

Para avaliar o nível de flexibilidade foi utilizado o Teste linear do banco de Wells, conhecido como teste de sentar e alcançar, usado na avaliação física, como um teste de flexibilidade para medir a amplitude do alongamento da parte posterior do tronco e pernas. Neste teste, o avaliado deverá sentar-se sobre o assoalho ou colchonete com as pernas plenamente estendidas e plantas dos pés contra o banco usado para a realização do teste, e, o avaliado deverá inclinar-se lentamente e projetar-se para frente até onde for possível, deslizando os dedos ao longo da régua (WELLS e DILLON, 1952). A distância total alcançada representa o escore final, sendo que serão realizadas 3 tentativas de alcance (WELLS e DILLON, 1952).

Para classificação do teste sentar e alcançar, foi utilizado os seguintes pontos de corte:

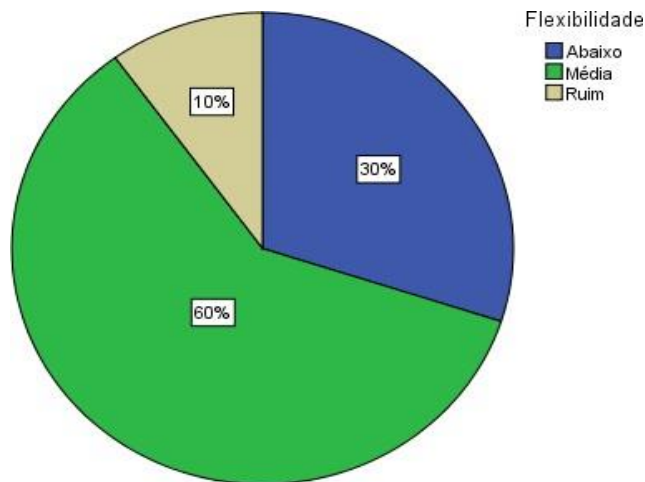
(WELLS e DILLON, 1952)

Sentar e Alcançar - Feminino - com banco (em Centímetros)						
Idade	15 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69
Excelente	> 43	> 41	> 41	> 38	> 39	> 35
Acima da média	38 - 42	37 - 40	36 - 40	34 - 37	33 - 38	31 - 34
Média	34 - 37	33 - 36	32 - 35	30 - 33	30 - 32	27 - 30
Abaixo da média	29 - 33	28 - 32	27 - 31	25 - 29	25 - 29	23 - 26
Ruim	< 28	< 27	< 26	< 24	< 24	< 22

### 3.3 RESULTADOS E DISCUSSOES

Mediante o teste de flexibilidade realizado no presente trabalho, utilizando o banco de Wells, foi possível obter dados referentes ao nível de flexibilidade do grupo de idosas. Esses dados estão sendo representados no gráfico abaixo, de acordo com a classificação de excelente, acima da média, média, baixa e ruim.

**Gráfico 1 – Níveis de Flexibilidade dos voluntários**



Fonte: Dados da pesquisa 2020.

Através dos dados obtidos a partir do teste de flexibilidade, constatamos que 60 % das idosas foram classificadas com o nível de flexibilidade na média, 30% apresentou uma classificação de baixo nível de flexibilidade e 10% representou um desempenho classificado como ruim. Vale salientar que 60% das classificadas com o nível de médio, praticavam a modalidade de hidroginástica regularmente a mais de 2 anos. Entretanto, as alunas iniciantes praticantes a menos de 1 mês, foram diagnosticadas com um nível de flexibilidade baixo ou ruim.

Para Lima (2018) o treinamento realizado com hidroginástica produz benefícios de forma significativa na flexibilidade de idosos, melhorando assim sua qualidade de vida e capacidade funcional. No presente trabalho observamos que os praticantes com um período maior de prática (60% da amostra) obtiveram resultados positivos (na média) na variável flexibilidade, indo de acordo ao estudo do referido autor.

De acordo com Salles (2017) a hidroginástica é capaz de promover respostas agudas na flexibilidade dos seus praticantes, ou seja, a curto prazo. Estes dados vão de encontro aos

dados do presente trabalho, onde o grupo que apresentou menor índice de flexibilidade foram os praticantes com menos de 1 mês de atividade.

Segundo pesquisas de alguns autores, os exercícios de hidroginástica não produzem efeitos positivos na flexibilidade dos idosos praticantes da modalidade (OLIVEIRA; PEREIRA, 2017; SILVA, 2015; ZUCOLO et al., 2015).

Entretanto, no presente trabalho, podemos observar dados contrários aos desta pesquisa, onde a maior parte dos avaliados conseguiram resultados significativos no teste de flexibilidade.

Nesta perspectiva, percebemos na amostra analisada que os idosos praticantes de hidroginástica com maior tempo de prática tiveram os melhores índices quando comparados com o grupo de voluntários iniciantes, demonstrando que a hidroginástica produz benefícios de forma significativa na flexibilidade de idosos. Os hábitos sedentários são os maiores responsáveis pela perda de flexibilidade, pois fazem com que os músculos e o tecido conjuntivo percam a capacidade de extensão. Normalmente o aumento da gordura corporal acompanha a falta de atividade, contribuindo, assim, para a redução da flexibilidade.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A flexibilidade é uma componente da aptidão física relacionado à saúde dos indivíduos de extrema importância, visto que ela está presente não somente nos esportes, mas também, nas atividades básicas da vida diária. Portanto, o baixo nível de flexibilidade dificulta o desempenho de atividades do cotidiano, e em casos de pessoas idosas, esse aspecto torna-se ainda mais complicado para realizar movimentos básicos utilizados diariamente.

Os resultados obtidos em nossa pesquisa mostraram que os idosos praticantes de hidroginástica de forma regular, com um tempo relativo de prática, obtiveram melhores resultados em níveis de flexibilidade que alunos novatos, o que pode contribuir para uma melhoria na sua qualidade de vida e saúde.

Neste sentido, concluímos que a prática da hidroginástica de forma regular pode ser um importante aliado no desenvolvimento e manutenção da flexibilidade, colaborando significativamente na vida do idoso no que diz respeito a sua capacidade funcional, autonomia, mobilidade e independência.

## 5. REFERÊNCIAS

- ACSM, A. C. OF S. M. A quantidade e o tipo recomendados de exercícios para o desenvolvimento e a manutenção da aptidão cardiorrespiratória e muscular em adultos saudáveis. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 4, n. 3, p. 96–106, 1998.
- ASSUNÇÃO, A. A. et al. Comparação Dos Níveis De Flexibilidade Entre Idosas Praticantes De Ginástica Localizada E Hidroginástica Comparison of Flexibility Levels Among Elderly Women Practitioners of Located Gymnastics and Hydrogymnastics. **Rev. Aten. Saúde**, v. 47, p. 19–24, 2016.
- ABNT – Associação Brasileira de Normas Técnicas. NBR 6023. **Informação e documentação – Referências – Elaboração**. Rio de Janeiro, 2002;
- ACHOUR JÚNIOR, A. Flexibilidade: teoria e prática. 1.ed.: Atividade Física & Saúde; Londrina – PR, 1998;
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. ACSM's health-related physical fitness assessment manual. 4° ed. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2014.
- BARROS, T; GHORAYEB, N. *O exercício*. São Paulo: Atheneu, 1999;
- CAMELO, P. R. P. et al; Associação entre Prática de Capoeira e Flexibilidade. **Rev. Fisioter S. Fun.** Fortaleza, CE. 2013.
- FERREIRA, O. G. L. et al. Envelhecimento Ativo e Sua Relação Com a Independência Funcional. **Texto e Contexto Enfermagem**, v. 21, n. 3, p. 513– 518, 2012.
- FERREIRA, G. **Redação científica**: como entender e escrever com facilidade. São Paulo: Atlas, v. 5, 2011;
- FERRARI, G. Medição de aptidão física. **Ver. Paulista de pediatria**. 2015;
- GERALDES, *et al.* Correlação entre a flexibilidade multiarticular e o desempenho funcional de idosas fisicamente ativas em tarefas motoras selecionadas. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Maceió/AL, 2007;
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5.ED. São Paulo: Atlas, 2010;
- GUEDES D. P.; GUEDES, Joana E. P. R. Atividade física, Aptidão física e saúde **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**- v.1, n.1, 1995;
- LEITE, P. F. **Aptidão Física: esporte e Saúde: prevenção e reabilitação de doenças**. 2° ed. São Paulo: Robe, 1990;

- Manual do ACSM para teste de esforço e prescrição de exercício*. Rio de Janeiro: Revinter, 2000;
- MATSUDO, S. e MATSUDO V. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, outubro de 2000. Brasília;
- MOURA, E. S. DE et al. Avaliação Do Nível De Força E Flexibilidade De Idosos Praticantes De Atividades Físicas. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 1, n. 75, p. 496–502, 2018.
- NAHAS, M. V. *Atividade física, saúde e Qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 2. ed. Londrina: Midiograf, 2001.
- OLIVEIRA, D. V. DE; PEREIRA, A. P. Avaliação Da Flexibilidade E Força Muscular De Membros Inferiores Em Idosas Flexibilit Y and Muscle Strength of the Lower Members in Elderly People Practicing. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. v. 10, n., p. 91–99, 2017.
- PITANGA, F.J.G. *Testes, Medidas e Avaliação em Educação Física e Esportes*. 3 ed. São Paulo:Phorte, 2004;
- RIBEIRO, C. C. A. et al. Nível de flexibilidade obtida pelo teste de sentar e alcançar a partir de estudo realizado na Grande São Paulo. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 12, n. 6, p. 415–421, 2010.
- RUZENE, J. R. S.; NAVEGA, M. T. Avaliação do equilíbrio, mobilidade e flexibilidade em idosas ativas e sedentárias. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 4, p. 785–793, 2014.
- SALLES, P. G. et al. Resposta Aguda da Flexibilidade de Mulheres Idosas após uma sessão de hidroginástica. **Revista Saúde Física & Mental**, 2017.
- SANTOS, P. Auto-Percepções Físicas (Psp), Auto-Estima (Eae), Ansiedade Físico-Social (Eafs) e Imagem Corporal Global (Qic) dos Instrutores de Fitness: Diferença entre. **Tese**, p. 311, 2006.
- SILVA, D. O. Avaliação do nível de flexibilidade de idosos. **TCC**, v. 53, n. 9, p. 1689–1699, 2015.
- VELOSO, A. S. **Envelhecimento, Saúde e Satisfação** - Efeitos do Envelhecimento Ativo na Qualidade de Vida. 2015.
- ZUCOLO, A. et al. Efeitos da hidroginástica sobre variáveis morfofuncionais de indivíduos de meia idade e idosos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFEEX)**, v. 9, n. 54, p. 457–462, 2015.

## **APTIDÃO FÍSICA: A BUSCA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO E MANUTENÇÃO DA SAÚDE**

Carlos Barry Gomes de Figueiredo

Vanderson Douglas Tavares Santos

### **RESUMO**

O estudo busca reunir informações referente a conceitos e pressupostos que são utilizados como referências no desenvolvimento de ações direcionadas à promoção da saúde através da prática da atividade física. O objetivo deste trabalho foi estudar os componentes da aptidão física correlacionado a saúde. Essa por sua vez refere-se a condição física nas capacidades que estão profundamente relacionadas especialmente à qualidade de vida das pessoas sendo a flexibilidade, a resistência aeróbica, a força e composição corporal. Dessa forma, a aptidão pertencente ao desempenho desportivo é associada além das capacidades acima citadas, à agilidade, velocidade, equilíbrio postural e coordenação motora. Podemos dizer que em nossa sociedade uma parcela significativa de indivíduos adultos colabora para o aumento das estatísticas associadas às doenças crônicas não transmissíveis como consequência da vida sedentária. Por esse motivo, a educação física vem sendo repensada, em que a preocupação com a educação para a saúde aparece como uma das temáticas a serem tratadas. Desta maneira, Além da prática de atividades físicas, o conhecimento sobre as várias possibilidades de práticas esportivas e os seus benefícios para a saúde, devem ser incorporados no cotidiano escolar, para que os alunos tenham conhecimentos sobre a importância das atividades físicas. Diante de tudo que foi dito, este estudo abordará a Aptidão Física relacionada a saúde.

**Palavras-chave:** Aptidão Física. Saúde. Flexibilidade. Composição Corporal.

## **1. INTRODUÇÃO**

O período de vida, do ser humano, tem ampliado significativamente e ter uma vida duradoura, atualmente, já não é uma grande vitória, quando a média atual de expectativa nos países desenvolvidos está em média de oitenta anos e quando as pesquisas biomédicas encontram dados que as permitem inferir sobre potencial genético do homem para viver até mais de cem anos.

Encontram-se um número cada vez mais de documentos e estudos que fundamentam e relatam as vantagens da aptidão física para saúde. Estudiosos nas áreas de exercício físico, Educação Física e de medicina do esporte e do exercício, pelos métodos de pesquisa epidemiológica, já demonstraram que tanto a inatividade física como a baixa aptidão física são prejudiciais à saúde.

Programas de incentivo à prática de atividade física precisam ser instigado por políticas públicas. O desempenho de exercita-se precisa estar incorporado não somente ao cotidiano das pessoas, mas também à cultura popular, aos tratamentos médicos, ao planejamento da família e à educação infantil. Essa indigência se dá por diferentes fatores: do fator social, quando se proporciona ao homem o direito de estar ativo fisicamente em grupo, ao fator econômico, quando se constata que os custos com saúde individual e coletiva caem em populações fisicamente ativas.

Atualmente, parece existir uma conscientização no que diz respeito a ter um estilo de vida saudável. Segundo Toscano e Oliveira (2009) esse estilo de vida saudável está associado a prática de atividades físicas, independentemente do local e da forma como for desenvolvido, o importante é observar seus resultados na melhoria da aptidão física relacionando-se às atividades diárias.

A aptidão física é conceituada por Araújo e Oliveira (2008) como a capacidade de executar atividades físicas com energia e vigor sem excesso de fadiga e, também, como a demonstração de qualidades e capacidades físicas que conduzam ao menor risco de doenças.

Dentre estes preceitos podemos observar que a aptidão física tem dois caminhos distintos em direção opostas, enquanto uma relacionar-se com o nível mais atlético a outra procura desenvolver no indivíduo capacidades para a realização das atividades diárias que envolvam em mais dispêndio de energia (GUISELINI, 2006).

Este trabalho trata das relações entre aptidão física, saúde e qualidade de vida. Começamos determinando essas variáveis e, posteriormente, investigaremos a relação entre

qualidade de vida relacionada a saúde e aptidão física.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A aptidão física relacionada à saúde envolve aqueles componentes que, em questões motoras, podem ser creditados alguma proteção ao surgimento e ao desenvolvimento de disfunções degenerativas induzidas pelo estilo de vida sedentário (GUEDES, 2007).

É a aptidão que um indivíduo dispõe realizando uma atividade física com duração superior a quatro minutos, uma vez que a energia provém do metabolismo oxidativo dos nutrientes. É uma das capacidades mais importantes que compõe a aptidão física por inúmeros dados que podem ser obtidos a partir da avaliação desta, por exemplo, sobre o sistema cardiorrespiratório e as respostas fisiológicas de adaptação às necessidades metabólicas durante o exercício (MATSUDO).

Para Leite (2000) a aptidão física de qualquer indivíduo refere-se à capacidade funcional de seu sistema de absorção, transporte, entrega e utilização de oxigênio aos tecidos ativos durante exercícios físicos, à medida que cresce a intensidade do exercício cresce a necessidade de oxigênio, pelos músculos em atividade, para esforços contínuos e prolongados.

Em relação à saúde Moreira (2011), mostram que especificamente em populações jovens, escores mais elevados de aptidão física estão associados a menor prevalência de fatores de risco predisponentes às doenças cardiovasculares, a redução da adiposidade total e abdominal e a melhora nas condições de saúde física.

Cada vez mais existem dados demonstrando que o exercício, a aptidão e a atividade física estão relacionadas com a prevenção, com a reabilitação de doenças e com a qualidade de vida (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000). Desse modo o conceito que engloba a aptidão física relacionada à saúde é o de que melhores índices cardiorrespiratórios, de força/resistência muscular e flexibilidade, e níveis adequados de gordura corporal, está associado com um menor risco para o desenvolvimento de doenças hipocinéticas ou crônico-degenerativas (GLANER, 2005).

Em deliberação a aptidão física seria a faculdade de realizar esforços físicos sem fadiga excessiva, resguardando a sobrevivência de pessoas em boas condições orgânicas no meio ambiente em que vivem. Já atividade física é definida como qualquer movimento do corpo



realizado pelos músculos que requer energia para acontecer, podendo ser apresentado em um continuum, com base na quantidade de energia despendida (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000).

A saúde não se caracteriza apenas como um estado de ausência de doenças nos indivíduos, mas como condição geral de equilíbrio no indivíduo, nos variados aspectos e sistemas que caracterizam o homem.

Aptidão física é persuadida reciprocamente pela saúde e a saúde influencia tanto o nível de atividade física habitual quanto o nível de aptidão física (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000).

A prática de atividade física tem como consequência em índices de aptidão física que certamente influenciam na prática da atividade física. Os índices de saúde também influenciam os níveis de aptidão física e podemos exemplificar essa afirmativa quando vemos atletas terem seu desempenho prejudicado por se adoentarem ou por observarmos as baixas que acontecem com um indivíduo ativo fisicamente que repentinamente fica em um leito privado de livre movimentação (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000).

Para muitos conhecedores em aptidão, a resistência cardiorrespiratória é o componente mais importante da aptidão relacionada à saúde. Para inúmeras pessoas, estar em forma quer dizer ter boa capacidade de resistência cardiorrespiratória aprofundada por feitos de corrida, ciclismo, natação, durante tempos prolongados. A resistência cardiorrespiratória pode ser indicada como a capacidade de indicar ou persistir em atividades prolongadas que envolvem grandes grupos musculares. É uma capacidade dos sistemas circulatório e respiratório para se ajustar e se recuperar dos esforços do corpo em exercício (BARBANTI, 1990).

Índices satisfatórios dos aspectos de aptidão física relacionados à saúde oferecem alguma proteção ao aparecimento e desenvolvimento de distúrbios orgânicos. A melhora da qualidade de vida das pessoas torna-se uma questão de grande importância social que leva ao surgimento de pesquisas com o propósito de investigar a aptidão física de escolares assim como estudos populacionais, que meçam a eficiência cardiovascular, respiratória e neuromuscular de crianças e adolescentes na perspectiva de saúde (LUGUETTI *et al.*, 2010).

### **3. MATERIAIS E MÉTODOS**

O presente artigo é uma revisão de literatura com caráter descritivo e explicativo. Segundo Gil (2002) a pesquisa descritiva é utilizada para conduzir a forma de coleta de dados para descrever os acontecimentos. Já a pesquisa explicativa compreende as causas, de acordo com Gil (2002) essa pesquisa explica a razão dos acontecimentos.

### **3.1 PROCEDIMENTOS**

A coleta de artigos para o estudo foi feita através da página do Google Acadêmico, Revista Diálogo em Saúde, Revista Ciência & Saúde, Revista Científica UMC, Revista Enfermagem Integrada, Revista Brasileira de Medicina do Esporte e Revista do Departamento de Psicologia UNISC. Onde foram encontrados e analisados 15 artigos científicos com dados qualitativos.

## **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O peso corporal tem dois integrantes: peso de gordura e peso de massa magra (músculos, osso, água). Não é a concentração total de peso que importa em termos de saúde, mas a simetria de gordura para músculos e ossos. De outro ponto de vista, muitos estão no peso ideal, mas possuem grande quantidade de gordura, desta forma, tornando-se obesas. A porcentagem de gordura, isto é, a porcentagem do peso corporal total que é peso de gordura, é o índice preferido para avaliar a composição corporal de uma pessoa. Para os homens, os níveis de gordura estão ótimos, quando a porcentagem de gordura estiver abaixo de 15%, e são considerados obesos quando esta porcentagem estiver acima de 25%. Para as mulheres, um nível de gordura abaixo de 20% está ótimo, e acima de 33% é considerado obesidade (BARBANTI, 1990).

Vários estudos fazem a associação dos níveis de aptidão física adequados com um menor risco para o desenvolvimento tanto de doenças hipocinéticas quanto crônico-degenerativas, ambas tendem a reduzir a qualidade de vida humana (GUEDES; GUEDES, 1995), um estudo feito pelo Center for Disease Control (CDC) nos Estados Unidos, apontou 63% dos adolescentes apresentam dois ou mais dos cinco principais fatores de risco (baixa aptidão física, tabagismo, hipertensão arterial, colesterol elevado no sangue e obesidade) de doenças crônico-degenerativo (NIEMAN 1999).

O sedentarismo e a obesidade são dois coeficientes de risco mais comuns para o aparecimento precoce de doenças crônicas como: hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares. Tais estudos afirmam que crianças e adolescentes com sobrepeso tendem a se tornar adultos obesos (BOUCHARD, 2003; MONTEIRO et. al., OLIVEIRA et al., 2004; WEIS et al., 2004), o que nos leva a examinar sobre o futuro desses adolescentes caso não exista uma mudança significativa no estilo de vida.

A educação física tem papel fundamental nessa mudança já que os conteúdos abordados podem influenciar diretamente na escolha de hábitos mais saudáveis, portanto contribuindo para melhores níveis de aptidão física, pois adolescentes que participam e gostam das aulas de educação física tendem a ser mais ativos e apresentar melhores níveis de aptidão física (BERGMANN et al., 2013; SILVA et al., 2015).

No elemento de aptidão física relacionada à saúde pertinente à força/ resistência muscular (abdominal), investigou-se elevada proporção de adolescentes que não atenderam aos critérios estabelecidos à saúde (98,4%). Esses resultados foram superiores aos encontrados em pesquisa com adolescentes brasileiros residentes em cidades com o IDH mais elevado (16,20). As principais limitações do presente estudo estão relacionados ao delineamento de corte transversal, que não permite identificar as relações de causalidade, o uso de critérios de classificação aprimorado em pontos de corte estabelecidos em outros países.

O principal motivo deste estudo foi identificar uma elevada prevalência de Aptidão Física voltada a saúde, abaixo de critérios recomendados à saúde em adolescentes com médio ou baixo índice de desenvolvimento humano, independentemente do sexo e da idade.

## **5. CONCLUSÃO**

Conclui-se nesta pesquisa que a capacidade aeróbica diz respeito à capacidade do sujeito realizar uma atividade física. É uma das habilidades mais importantes que compõem a aptidão física por inúmeros dados que podem ser obtidos a partir da avaliação desta.

A força pode ser relacionada à capacidade de exercer tensão muscular contra uma resistência, superando, sustentando ou cedendo à mesma.

Resistência Muscular localizada é a capacidade do indivíduo em realizar certo movimento inúmeras vezes pelo maior tempo que puder no mesmo ritmo e com a mesma eficiência, utilizando baixos níveis de força. A distribuição corporal é relacionada à quantidade e proporção dos diversos componentes.

O foco deste estudo foi mostrar que apesar de termos a informação sobre a importância das atividades para nossa saúde de tantas formas, mesmo assim a maioria dos indivíduos ainda não criou como hábito. E continuam a relacionar a busca de atividades físicas como perda de peso e não muito como saúde para o organismo ou estabilidade das atividades diárias e das qualidades físicas que são perdidas tanto pela hipocinesia quanto pela falta de atividades físicas. Uma vez que profissionais da área devem investir mais em transmitir o conhecimento dos

maiores benefícios da aptidão física para saúde e ocasionar o incentivo a pratica de atividades que levem as pessoas a laborarem o seu bem estar através de exercicios físicos.

## 6. REFERÊNCIAS

ABNT – Associação Brasileira de Normas Técnicas. NBR 6023. **Informação e documentação – Referências – Elaboração**. Rio de Janeiro, 2002.

ARAGÃO, Jani Cléria Bezerra de et al. Efeitos da resistência muscular localizada visando a autonomia funcional e a qualidade de vida do idoso. Disponível em.<[http://www.fpjournal.org.br/painel/arquivos/22743\\_RLM\\_autonomia\\_Rev3\\_2002\\_Portugues.pdf](http://www.fpjournal.org.br/painel/arquivos/22743_RLM_autonomia_Rev3_2002_Portugues.pdf)> Acesso em: 20 de novembro de 2019.

ARAÚJO, DSMS, ARAÚJO, CGS. **Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol.6, nº5, Niteroi, Out.2000;

ASSUMPÇÃO, Luís Otávio Teles et al. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Disponível em< [www.escolavideira.net/.../8c7e2f1997b07d0803257dcfd5b4574b.pdf](http://www.escolavideira.net/.../8c7e2f1997b07d0803257dcfd5b4574b.pdf)>. Acesso em: 20 de novembro de 2019.

BARBANTI, Valdir J. **Aptidão Física Um Convite à Saúde**. São Paulo: Editora Manole, 1990.

BERESFORD, H. et al. **Conceito de Ciência da Motricidade Humana**. Rio de Janeiro: Universidade Castelo Branco, Disciplina Estatuto Epistemológico da Motricidade Humana, 1º semestre acadêmico, 1998.

BERGMANN, G.G; ARAÚJO, M.L.B.; GARLIPP, D.C.; LORENZI, T.D.C.; GAYA, A **Alteração Anual no crescimento e na aptidão física relacionada à saúde de escolares**. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.7, n.2, p. 55-61,2005<sup>a</sup>;

BOELHOUWER, Cristiane et al. **Aptidão Física Relacionada á Saúde e De Escolares De 11 a 14 anos de idade**. Disponível em . Acesso em: 20 de novembro de 2019.

BOUCHARD, C. **Atividade Física e Obesidade**. Barueri: Manole, 2003;

BUS, PM . **Promoção da saúde e qualidade de vida**. **Ciência e Saúde coletiva [online]**. 2000, vol.5. n1,pp. 163-177;

CERVO, Amado Luiz; BERVIAN, Pedro Alcino; SILVA, Roberto da. **Metodologia científica**. São Paulo: Ed. Pearson, 2006.

FERREIRA, Gonzaga. **Redação científica**: como entender e escrever com facilidade. São Paulo: Atlas, v. 5, 2011.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5.ED. São Paulo: Atlas, 2010;

GLANER, Maria Fátima. **IMPORTÂNCIA DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE**. Disponível em Revista Brasileira Cineantropom Desempenho Humano, 2003 - educacaofisica.com.br. acesso em 21 de novembro 2019.

GUEDES Dartagnan P.; GUEDES, Joana E. P. R. Atividade física, Aptidão física e saúde Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde- v.1, n.1, 1995.

LEITE, P. F. **Aptidão Física: esporte e Saúde: prevenção e reabilitação de doenças**. 2º ed. São Paulo: Robe, 1990;

LUGUETTI, C. N.; NICOLAI RÊ, A. H.; BÕHME, M. T. S. Indicadores de aptidão física de escolares da região centro-oeste da cidade de São Paulo. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, Santa Catarina, SC, v. 12, n. 5, p. 331-337, 2010

MÜLLER, Antônio José (Org.). et al. **Metodologia científica**. Indaial: Uniasselvi, 2013.

NIEMAN, David C. Exercício e Saúde. São Paulo: Manole, 1999.

PEROVANO, Dalton Gean. **Manual de metodologia da pesquisa científica**. Curitiba: Ed. Intersaberes, 2016.

TOSCANO, José Jean de Oliveira; OLIVEIRA, Antônio César Cabral de. **Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física**. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 15, n. 3, p. 169 - 173, jun. 2009. Disponível em:  
<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922009000300001&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922009000300001&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 20 de novembro de 2019.

## **PERFIL DE APTIDÃO FÍSICA NO TOCANTE A VELOCIDADE DE ATLETAS DE FUTEBOL: UMA ANÁLISE BIBLIOGRÁFICA**

Gabriel Guedes da Silva

Maria Vivianne Gomes de Moura

Maryelson Henrique Januário de Araújo

Vanderson Douglas Tavares Santos

### **RESUMO**

O presente estudo teve por objetivo realizar uma análise bibliográfica do perfil de aptidão física dos atletas de futebol, observando a capacidade física velocidade. Na busca foram identificados 25 artigos, sendo 7 na base de dados Scielo, 6 na base de dados Pubmed, 4 na base de dados Web of Science e 8 na base de dados do Google Acadêmico. Sendo excluído os trabalhos realizados anteriormente ao ano de 2006, totalizando 20 trabalhos selecionados. Dando uma ênfase pela velocidade ser considerada uma capacidade física complexa, já que seu desenvolvimento integral se sujeita as manifestações de produção de força, coordenação intra e intermuscular e bem estar psicofísicos. Ao longo dos anos alguns estudos visto foi observado que à velocidade no futebol foram realizados, a fim de identificar: limiar anaeróbio, VO<sub>2</sub>, capacidade funcional, potenciais máxima, média e mínima, desempenho e solicitação metabólica, para assim conseguir planejar de forma eficaz treinamentos com a ênfase correta para este esporte.

**Palavras-chave:** Aptidão física. Futebol. Velocidade.

### **INTRODUÇÃO**

Sendo um dos esportes mais complexos e disseminados pelo mundo, o futebol requer diversas habilidades, sejam elas técnicas, táticas ou físicas, no entanto nota-se a ênfase nos aspectos técnicos e táticos, em consequente os recursos físicos como resistência, força e velocidade, os recursos físicos podem ser diferentes para cada jogador dependendo da posição que ele ocupa em campo.

Consoante o pensamento de Venâncio *et al* (2018):

O futebol de campo é uma modalidade esportiva coletiva e complexa, sendo que as diversas posições ou funções táticas exercidas determinam grande variabilidade individual no que diz respeito à intensidade e volume dos deslocamentos em partida e, conseqüentemente, às respostas fisiológicas frente ao jogo.

A aptidão física é a capacidade que o ser humano tem de fazer ou realizar qualquer tipo de atividade física, sem chegar à fadiga, realizando a por completo (PELLEGRINOTTI *et al*, 2008), além de ajudar a manter uma boa forma física, protege dos riscos de doenças.

Dentre as variáveis da aptidão física estão à agilidade, equilíbrio, coordenação motora, potência

e velocidade, principalmente no que se trata de desempenho esportivo (FELTRIN e MACHADO, 2009). Quando falamos de nível desportivo as aptidões físicas e seu grau de desenvolvimento é de extrema importância, tornando-se um fator determinante nas características do jogador.

Além da agilidade e da potência muscular, a velocidade é um dos componentes físicos mais importantes no desempenho dos atletas de futebol (CARVALHO *et. al.*, 2012), pois é com ele que o atleta consegue realizar com rapidez movimentos com o corpo, sendo decisiva nas jogadas, dribles e movimentação na partida (PASQUARELLI *et al.*, 2010).

Merecendo ênfase por ser considerada uma capacidade física complexa, já que seu desenvolvimento integral se sujeita as manifestações de produção de força, coordenação intra e intermuscular e bem estar psicofísicos (CAMPOS *et. al.* 2012).

A velocidade no futebol está ligada a potência anaeróbia em razão das alternâncias de movimento e necessidade de piques rápidos para recuperação de posse de bola, ataques e contra-ataques (PELLEGRINOTTI *et. al.* 2008). Verificar essa variável irá permitir avaliar o estado atual em que o atleta se encontra, para planejamento dos treinos e com base nos resultados dos testes examinar se os estímulos foram adequados e suficientes para a adaptação positiva no atleta (PASQUARELLI *et al.*, 2009).

Ao longo dos anos alguns estudos relacionados à velocidade no futebol foram realizados, a fim de identificar: limiar anaeróbio, VO<sub>2</sub>, capacidade funcional, potenciais máxima, média e mínima, desempenho e solicitação metabólica, para assim conseguir planejar de forma eficaz treinamentos com a ênfase correta para este esporte.

Sendo assim, em contexto este trabalho tem por objetivo realizar uma análise bibliográfica do perfil de aptidão física dos atletas de futebol, observando a capacidade física velocidade.

## **MÉTODOS**

Esta pesquisa, é uma revisão de bibliografia com caráter descritivo e explicativo. Segundo Gil (2002) a pesquisa descritiva é utilizada para conduzir a forma de coleta de dados para descrever os acontecimentos. A pesquisa explicativa compreende as causas. De acordo com Gil (2002) essa pesquisa explica a razão dos acontecimentos

Dessa forma, foi feita a análise, avaliação crítica e a integração da literatura publicada sobre velocidade de atletas de futebol e aptidão física. Os dados foram reunidos a partir de quatro bases internacionais: *Web of Science*, *Pubmed*, *Scielo* e *Google Acadêmico*. Nas quatro bases,

foram combinadas as palavras-chave *soccer, performance, training, physical aptitude, acceleration, speed* com o operador booleano *AND*.

Como critério de inclusão adotou-se selecionar: (a) artigos publicados nos últimos trinta anos, (b) estudos experimentais ou semi-experimentais, (c) estudos de natureza qualitativa ou quantitativa, (d) estudos que contivessem descrição da intervenção de atividade física realizada, (e) intervenção com duração mínima de 12 semanas (segundo as recomendações de Fox & Wilson, 2008), e, por fim, (f) os estudos poderiam incluir jogadores de futebol. Por sua vez, foram excluídos deste estudo os artigos que (a) não realizaram intervenção de atividades físicas ou que as realizaram em um período de tempo inferior a 12 semanas; (b) estudos que não descreveram as atividades realizadas na intervenção, e (c) estudos que não usaram questionários validados em sua coleta de dados, no caso de estudos quantitativos.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na busca foram identificados 25 artigos, sendo 7 na base de dados *Scielo*, 6 na base de dados *Pubmed*, 4 na base de dados *Web of Science* e 8 na base de dados do Google Acadêmico. Sendo excluído os trabalhos realizados anteriormente ao ano de 2006, totalizando 20 trabalhos selecionados. Os objetivos dos estudos mencionadas são apresentados na Tabela 1.

**Tabela 1.** Relação dos artigos selecionados quanto aos autores e objetivos.

<b>Autores</b>	<b>Objetivo</b>
Braz, <i>et al.</i>	Apresentar as capacidades motoras predominantes e determinantes em futebolistas e, a seguir, propor uma bateria de testes específicos para monitoramento do processo de treinamento.
Campos, <i>et al.</i>	Determinar o nível de correlação entre os desempenhos nos testes de velocidade de 30m (V30m) e de agilidade de Illinois (TAI) em jogadores de futebol das categorias infantil, juvenil e júnior.
Carvalho, <i>et al.</i>	Investigar se a potencialização pós-ativação melhora a performance de velocidade em atletas de futebol, além de verificar se os exercícios de força submáxima e de salto vertical são eficientes para desencadeá-la nestes atletas.
Cetolin, <i>et al.</i>	Analisar o comportamento das variáveis fisiológicas durante exercício intermitente no pico de velocidade obtido no teste TCAR em atletas de futebol de campo profissionais.
Daros, <i>et al.</i>	Identificar e analisar comparativamente as variáveis antropométricas e de velocidade em atletas de futebol de cinco diferentes categorias (faixas etárias) de um clube de futebol da primeira divisão do campeonato paranaense.



Feltrin e Machado.	Descrever o perfil técnico e físico dos jovens futebolistas e de acordo com as diferentes posições de jogo, identificando quais fatores (técnicos ou físicos) melhor se relacione com o desempenho de jogo.
Flávio, <i>et al.</i>	Buscar verificar se um programa de exercícios pliométrico, proporciona melhoras no desempenho da velocidade e na altura dos saltos horizontais e verticais de jovens atletas.
Floriano, <i>et al.</i>	Analisar as alterações no PV e Lan de atletas juniores (sub-20) de futebol do sexo masculino antes (março) e após (dezembro) uma temporada de treinamentos e competição em Santa Catarina.
Honório, <i>et al.</i>	Analisar a relação entre a agilidade e a velocidade com a aplicação do Teste - T e teste de agilidade, e um teste de velocidade de 20m a atletas de escalões de formação.
Melo, <i>et al.</i>	Verificar a relação da flexibilidade na velocidade de corrida de jogadores de futebol. A amostra foi constituída por 14 jogadores universitários ( $25,40 \pm 1,55$ anos) que disputam o Campeonato Brasileiro Universitário.
Moraes, <i>et al.</i>	Avaliar a eficácia de um treinamento intervalado complementar prétemporada de quatro semanas sobre o VO <sub>2</sub> max e a velocidade média em jogadores de futebol profissional.
Osiecki, <i>et al.</i>	Apresentar e relacionar parâmetros antropométricos, fisiológicos cardiovasculares e neuromusculares de atletas profissionais de futebol.
Pasquarelli, <i>et al.</i> 2009.	Analisar o desempenho de jogadores de futebol no teste de velocidade de 40m a partir de dois métodos de avaliação, de acordo com o desempenho no teste e posição no jogo.
Pasquarelli, <i>et al.</i> 2010.	Correlacionar o desempenho de jogadores profissionais de futebol em dois testes de campo: o salto sêxtuplo bilateral simultâneo (S6sim) e a velocidade linear (VLin) em diferentes distâncias (10, 20, 30 e 40m).
Pellegrinotti, <i>et al.</i>	Comparar a potência anaeróbia máxima (PAM), potência média (PM) e índice de fadiga (IF) de jogadores de futebol das categorias (grupo) profissional (GP), juniores (GJr) e juvenil (GJv), por meio do teste TVPA – RAST.
Rebelo, <i>et al.</i>	Descrever a performance de velocidade, agilidade e de potência muscular de futebolistas de elite e testar a força de associação entre as medidas da performance nas capacidades anteriormente enunciadas.
Silva e Marins.	Propor uma bateria de testes físicos para jovens jogadores de futebol baseada nas qualidades físicas de maior destaque do jogo, além de apresentar os seus dados normativos.
Silva-Junior, <i>et al.</i>	Examinar as correlações existentes entre as potências de sprints de 10 e 30 metros e a potência de salto vertical em jovens atletas de futebol.
Venâncio, <i>et al.</i>	Comparar a aptidão física entre as categorias.
Zagatto, <i>et al.</i>	Verificar a utilização da distância total percorrida no teste de Hoff como preditor da intensidade de limiar anaeróbio em jovens futebolistas.

Fonte: Dados da pesquisa (2020).

Braz *et al.* (2009) realizaram um estudo onde propõem uma bateria de testes específicos,

para a velocidade o teste apresentado por Little e Willians, Teste de 20m lançado, O futebolista percorre uma distância de 30m sem tempo determinado e posteriormente, realiza um sprint de 20m lançado. E o teste de Teste 10m e 30m, sugerido por Svensson e Drust, O futebolista deve estar em pé e parado na linha inicial do teste e ao comando, realiza o sprint na distância de 10m e 30m.

Campos *et al.* (2012) apresentam que no V30m o tempo da categoria infantil foi maior que o tempo da juvenil, o tempo da juvenil foi maior que o tempo da júnior, e o tempo da infantil foi maior que o tempo da júnior. Encontrando um percentual da variância comum entre as medidas de desempenho no teste velocidade menor que 50% para as categorias juvenil e júnior e maior do que 50% para a categoria infantil.

Carvalho *et al.* (2012) mostram os valores médios de velocidade entre GC (Grupo Controlo) e GE (Grupo Experimental) não mostraram diferença estatística na fase 1, período em que ocorreu a avaliação inicial de velocidade. Nas médias de velocidade não mostraram diferença estatística entre os grupos. Percebendo que poucos estudos avaliaram os efeitos agudos da PPA (Potencialização Pós-Ativação) na performance de velocidade em atletas, o que seria de extrema importância, uma vez que é uma capacidade determinante em muitas modalidades esportivas

Cetolin *et al.* (2013) o principal achado do estudo foi demonstrar a aplicabilidade da utilização de cargas de 100% do PV (Pico de Velocidade) como alternativa para treinamento aeróbio. Encontrando a viabilidade do método de treinamento de alta intensidade para o desenvolvimento de potência aeróbia em atletas de futebol de campo, dentro das características da modalidade. Com a mesma temática Floriano *et al.* (2009) expõem que umas das principais vantagens dos testes de campo, dentre eles o TCAR, são que estes disponibilizam dados de PV e em conjunto com o VO<sub>2</sub>máx sugere boa medida integradora da performance aeróbia por englobar tanto a potência aeróbia quanto a economia de corrida (EC).

Daros *et al* (2008) afirmaram que na variável de velocidade V10m não se observou diferença estatisticamente significativa entre as categorias infantil e juvenil, entre a juvenil e a profissional, e para as categorias júnior e profissional. Quando da análise da variável V40m apenas não foram encontradas diferenças entre as categorias júnior e profissional. Para a variável de velocidade V40m se observa um comportamento semelhante ao da variável de velocidade V10m, em relação aos estudos encontrados e ao desempenho de velocidade em quarenta metros.

Feltrin e Machado (2009) informaram que nos testes de aptidão física os resultados foram bem similares, pois nenhum grupo manteve predomínio sobre os demais. os valores de VO<sub>2</sub> máx.

obtidos no presente estudo foram próximos aos de jovens atletas, com grande perspectiva de melhora, a potência aeróbia máxima aumenta com a idade, principalmente em função do aumento do tamanho corporal. Sobretudo, a variabilidade do VO<sub>2</sub> máx. é dependente do tempo de prática e da posição ou função de jogo.

Flávio *et al.* (2018) verificaram o treinamento pliométrico necessita de um tempo acima de 7 semanas para interferir positivamente no tempo de sprint, de acordo com os resultados obtidos em reavaliação na décima terceira semana observando que nesse período houve uma melhora significativa no tempo da velocidade de corrida. Explicando o fato de o atual estudo não apresentar resultados significantes, já que o tempo de intervenção aplicado pode não ter sido suficiente.

Honório *et al.* (2016) analisaram que à medida que a idade aumenta, os valores de velocidade tendem a aumentar também. No entanto, neste específico escalão de petizes, o valor de correlação entre idade e velocidade não é estatisticamente significativo.

Melo *et al.* (2009) observaram que os resultados demonstram diferença estatisticamente significativa na parcial de 5 metros onde os jogadores tiveram média de velocidade 3,65 m/s no primeiro dia de intervenção. Já no segundo dia a média de velocidade dos jogadores na parcial de 5 metros mostrou um aumento de 4,40 m/s. Nos 20 metros com média da velocidade de 6,66 m/s no primeiro dia. Logo, segundo dia a velocidade diminuiu para 6,48 m/s, ou seja, o grupo apresentou maior velocidade no 2º dia de teste na distância de 5 metros e diminuiu a velocidade nos 20 metros. Na parcial 10 metros não foi encontrada nenhuma diferença estatística.

Moraes *et al.* (2009) afirmam que a velocidade média apresentou aumento de 5,2% do pré para o pós-teste. O tempo médio da realização do teste de 2400m sofreu redução significativa de 4,7% ou 28,06s do pré-teste para o pós-teste.

Osiecki *et al.* (2007) afirmaram que a velocidade no limiar teve correlação importante com o VO<sub>2</sub>MÁX e com a velocidade máxima na esteira, o que foi plausível, pois quando o limiar de lactato é retardado, o atleta tem condições de atingir estágios mais avançados nesse tipo de teste.

Pasquarelli *et al.* (2009) apresentam que no teste de velocidade linear varia em muitos estudos, a distância de 10m foi a que mais se repetiu entre os estudos encontrados, visto que é considerada uma importante variável no futebol moderno, e pode ser incluída nos programas de avaliação desta modalidade. Em um outro estudo Pasquarelli *et al.* (2010) encontram uma forte correlação entre o S<sub>6</sub>sim e VLin 10m, 20m, 30m e 40m, deduzindo que boa parte dos atletas que

obtiveram maiores distâncias no S6sim foram mais velozes no teste de VLin, para todas as distâncias.

Pellegrinotti *et al.* (2008) confirmaram que a velocidade é exigida na maior parte do tempo durante o jogo, sendo suas variáveis como velocidade de reação, mudanças de direções e sequências de movimentos rápidos solicitam que o jogador apresente capacidade de potência anaeróbia alática e lática. Nessa direção, os testes que mensurem essas variáveis e, também, a capacidade geral são de grande utilidade para o direcionamento da performance específica.

Rebelo *et al.* (2006) apresentaram que quando avaliada à velocidade de 1,57 rads.s<sup>-1</sup> não se correlaciona de forma significativa com nenhum dos outros testes. A força de associação entre as medidas dos testes V15, V35 e AGI revelou ser moderadamente elevada a elevada.

Silva e Marins (2014) propõem testes que devem realizados em piso de grama, com o calçado de chuteira, estando o avaliado feito um bom aquecimento, tendo em vista a intensidade do teste, minimizando o risco de uma distensão muscular. Esse teste é recomendável independentemente da categoria de base do jogador, por ser uma distância com alta frequência de sprints em uma situação de partida.

Silva-Júnior *et al.* (2011) afirmaram que o pico de velocidade de um determinado movimento pode influenciar os resultados. Isto poderia explicar a maior correlação encontrada entre P30-PCMJ quando comparada a P10-PCMJ, já que no sprint de 30 metros existe um maior pico de velocidade do que no sprint de 10 metros.

Venâncio *et al.* (2018), mostraram que em relação aos resultados das categorias sub 11, sub 13 e sub 15, estes foram satisfatórios, porém, à medida que os avaliados vão mudando de categoria foi havendo uma queda da velocidade dos mesmos.

Zagatto *et al.* (2013) apresentaram que A distância percorrida no teste de Hoff foi 1.458,7 ± 49,6 m e a velocidade média nesse teste foi 8,8 ± 0,3 km.h<sup>-1</sup>. A distância total percorrida no teste de Hoff não foi significativamente correlacionada com vLAn e com a distância percorrida no teste de 12 minutos. No entanto, significativas correlações foram verificadas entre a vLAn com a distância total percorrida no teste de 12 minutos e com a v90% v12 min.

## **CONCLUSÕES**

Essa revisão bibliográfica teve como principal objetivo rever como anda a velocidade dos jogadores de futebol segundo os autores, Tendo em vista que é um dos esportes mais complexos

e disseminados pelo mundo, o futebol requer diversas habilidades, sejam elas técnicas, táticas ou físicas, no entanto nota-se que a velocidade é uma das habilidades mais utilizadas no esporte futebol.

Verificar essa variável foi importante para avaliar o estado atual em que o atleta se encontra, para planejamento dos treinos e com base nos resultados dos testes examinar se os estímulos foram adequados e suficientes para a adaptação positiva em atletas.

Dando uma ênfase pela velocidade ser considerada uma capacidade física complexa, já que seu desenvolvimento integral se sujeita as manifestações de produção de força, coordenação intra e intermuscular e bem estar psicofísicos

Ao longo dos anos alguns estudos visto foi observado que à velocidade no futebol foram realizados, a fim de identificar: limiar anaeróbio, VO<sub>2</sub>, capacidade funcional, potenciais máxima, média e mínima, desempenho e solicitação metabólica, para assim conseguir planejar de forma eficaz treinamentos com a ênfase correta para este esporte.

## **REFERÊNCIAS**

BRAZ, Tiago Volpi. *et al.* **Proposta de bateria de testes para monitoramento das capacidades motoras em futebolistas.** *Revista da Educação Física/UEM.* Maringá, v. 20, n. 4, p. 569-575, 4. trim. 2009.

CAMPOS, P. A. F. *et al.* O nível de correlação entre agilidade e velocidade em futebolistas depende da categoria competitiva. **Revista Brasileira de Futebol.** Jul-Dez; 05(2): 41-48. 2012.

CARVALHO, L. M. *et al.* O efeito agudo da potencialização pós-ativação na performance de velocidade em atletas de futebol. **Revista Brasileira de Futebol.** Jan-Jun; 05(1): 03-11. 2012.

CETOLIN, Tiago. *et al.* Comportamento das variáveis fisiológicas durante exercício intermitente no pico de velocidade obtido no teste TCAR em atletas profissionais de futebol de campo. **Revista Mineira de Educação Física.** Viçosa. Edição Especial, n. 9, p. 669-675, 2013.

DAROS, Larissa Bobroff. *et al.* Análise comparativa das características antropométricas e de velocidade em atletas de futebol de diferentes categorias. **Revista da Educação Física/UEM.** Maringá, v. 19, n. 1, p. 93-100, 1. trim. 2008.

FELTRIN, Y. R.; MACHADO, D. R. L. Habilidade técnica e aptidão física de jovens futebolistas. **Revista Brasileira de Futebol.** Jan-Jun; 02(1): 45-59. 2009.

- FLÁVIO, Jonathan Moreira. *et al.* Efeito do treinamento pliométrico no desempenho da velocidade e altura dos saltos vertical e horizontal para jovens jogadores de futebol. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo. v.10. n.41. Suplementar 2. p.673-680. Jan./Dez. 2018.
- FLORIANO, Leandro Teixeira. *et al.* Influência de uma temporada no pico de velocidade e no limiar anaeróbio de atletas de futebol. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo, v.1, n.3, p.259-269. Set/Out/Nov/Dez. 2009.
- GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**, 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- HONÓRIO, Samuel. *et al.* Análise comparativa entre velocidade e agilidade em jogadores de futebol de escalões de formação. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo. v.8. n.30. p.286-293. Set./Out./Nov./Dez. 2016.
- MELO, L. M. O. *et al.* Relação da flexibilidade na velocidade de corrida de jogadores de futebol. **Revista Brasileira de Futebol**. Jan-Jun; 02(1): 36-44. 2009.
- MORAES, Cleber Vaz. *et al.* Efeitos de treinamento intervalado pré-temporada sobre o consumo máximo de oxigênio e a velocidade média em jogadores de futebol profissional. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo v. 1, n. 1, p. 32-37. Janeiro/Fevereiro/Março/Abril. 2009.
- OSIECKI, Raul. *et al.* Parâmetros antropométricos e fisiológicos de atletas profissionais de futebol. **Revista da Educação Física/UEM**. Maringá, v. 18, n. 2, p. 177-182, 2. sem. 2007.
- PASQUARELLI, Bruno Natale. *et al.* Análise da velocidade linear em jogadores de futebol a partir de dois métodos de avaliação. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. São Paulo. 11(4):408-414. 2009.
- PASQUARELLI, B. N. *et al.* Relação entre força rápida de membros inferiores e velocidade em jogadores de futebol sub- 20. **Revista Brasileira de Futebol**. Jul-Dez; 03(2): 65-72. 2010.
- PELLEGRINOTTI, Ídico Luiz. *et al.* Análise da potência anaeróbia de jogadores de futebol de três categorias, por meio do “teste de velocidade para potência anaeróbia” (TVPA) do running based anaerobic sprint test (RAST). **Arquivos em Movimento**, Rio de Janeiro, v.4, n.2, julho/dezembro, 2008.
- REBELO, António N.; OLIVEIRA, José. Relação entre a velocidade, a agilidade e a potência muscular de futebolistas profissionais. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**. [online]. vol.6, n.3, pp.342-348. 2006.
- SILVA, A. G.; MARINS, J. C.B. Proposta de bateria de testes físicos para jovens jogadores de futebol e dados normativos. **Revista Brasileira de Futebol**. Jan-Jun; 06(2): 13-29. 2014.
- SILVA-JUNIOR, C.J. *et al.* Relação entre as potências de sprint e salto vertical em jovens atletas de futebol. **Revista de Motricidade**. [online]. vol.7, n.4, pp.5-13. 2011.

VENÂNCIO, Patrícia Espínola Mota. *et al.* Aptidão física em adolescentes praticantes de futebol. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo. v.10. n.36. p.41-48. Jan./Fev./Mar./Abril. 2018.

ZAGATTO, Alessandro Moura. *et al.* Utilização da distância total percorrida no teste específico de hoff como preditor da velocidade de limiar anaeróbio no futebol. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Vol. 19, No 4 – Jul/Ago, 2013.

**DESENVOLVIMENTO DA SOCIALIZAÇÃO ATRAVÉS DO BRINCAR NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA UMA EXPERIÊNCIA NA ESCOLA MUNICIPAL ARUANDA EM JOÃO PESSOA/PB**

Maryelson Henrique Januário de Araújo

Vanderson Douglas Tavares Santos

**RESUMO**

O objetivo deste trabalho é discutir e compreender o desenvolvimento da socialização das crianças por meio da brincadeira dentro do âmbito escolar. Para tal, foram feitas observações dentro deste espaço lúdico, entrevistas com profissionais da área e pesquisas bibliográficas com autores conceituados, foi realizado um levantamento de artigos científicos, dissertações que abordam um olhar sobre a brincadeira na Educação Física como instrumento socializador. Desta forma, este estudo proporcionou através das pesquisas uma leitura mais consciente sobre a importância do brincar na vida das crianças, bem como suas contribuições, deixando claro que a brincadeira e o brincar é um meio facilitador e socializador para os pequenos. Portanto, a socialização dentro da escola se dá de forma espontânea, no qual meninos e meninas brincam naturalmente sem distinção de gênero e idade, mas vale salientar que os mesmos interagem a partir de gostos e preferências, cabendo aos educadores integrar os grupos para universalização do brincar dentro deste espaço.

Palavras-Chave: Brincar; jogos; Socialização.

**1 INTRODUÇÃO**

Para que haja uma melhor discussão sobre o tema do desenvolvimento da socialização das crianças através da brincadeira, entendemos a importância e a necessidade de apresentar os termos centrais da discussão, ou seja, a brincadeira e a socialização. Com isso, objetivamos compreender melhor a questão apresentando algumas definições/conceitos desses termos à luz do referencial teórico estudado.

Há uma dificuldade para dar uma definição para a brincadeira, devido à variedade de conceitos, de situações, e de protagonistas envolvidos. No dicionário de língua portuguesa Housaiss (2009, p. 327) encontramos o seguinte significado para brincadeira: “Ação ou efeito de brincar; jogo, divertimento de criança; ato que se pratica por exibicionismo ou falta de juízo; enfim, coisa de pouca seriedade”.



Por ter uma dimensão maior do que está, a definição encontrada para a brincadeira, dá-se por suas características. Portanto, entende-se a brincadeira como a “atividade ou ação própria da criança, com motivação intrínseca, voluntária, espontânea, delimitada no tempo e no espaço, prazerosa e na qual há um predomínio dos meios sobre os fins”. Linaza (1997, *apud* MORENO, 2004, p. 219).

Segundo Oliveira (2000) o brincar não significa apenas recrear, é muito mais, caracterizando-se como uma das formas mais complexas que a criança tem de comunicar-se consigo mesma e com o mundo, ou seja, o desenvolvimento acontece através de trocas recíprocas que se estabelecem durante toda sua vida.

Kishimoto (1998) acrescenta que a ludicidade é uma necessidade e não pode ser vista apenas como diversão. O desenvolvimento pessoal, social e cultural colabora para uma boa saúde mental, prepara um estado interior fértil, facilita os processos da socialização, comunicação, expressão e construção do conhecimento.

Segundo o dicionário Housaiss (2009, p. 1761), socialização é

ato ou efeito de socializar; ação ou efeito de desenvolver nos indivíduos de uma comunidade, o sentimento coletivo, o espírito de solidariedade social e de cooperação; processo de adaptação de um indivíduo a um grupo social e, em particular, de uma criança à vida em grupo.

Vygotsky (2002, *apud* ALMEIDA, 2013, p. 3) “aponta a família como o primeiro grupo social que a criança pertence e é na família que ela adquire a linguagem, condição básica para o processo de socialização e aquisição de cultura”. Assim, a socialização é um processo contínuo que nunca se dá por terminado, realizando-se através da comunicação.

Segundo o RCNEI (1998, vol.1, p. 21-22) “as crianças constroem o conhecimento a partir das interações que estabelecem com as outras pessoas e com o meio em que vivem. O conhecimento não se constitui em cópia da realidade, mas sim, fruto de um intenso trabalho de criação, significação e ressignificação”.

Para Vygotsky (*apud* Davis e Oliveira, 1993, p.56) “o ser humano cresce num ambiente social e a interação com outras pessoas é essencial ao seu desenvolvimento”. Na escola, as brincadeiras podem ter um objetivo delimitado e uma intencionalidade a ser observada no desenvolvimento da criança. Tanto solitariamente quanto coletivamente. Segundo Piaget (1971), “o brincar para a criança é uma forma de assimilar o real e adaptar-se ao mundo social dos adultos, permitindo, assim, suprir suas necessidades afetivas e cognitivas”.

Na infância, a criança tende a preferir uma convivência com seus iguais. É possível destacar que este estímulo de sua preferência de convivência reforça as interações entre as mesmas. Esta interação entre elas se dá por meio da comunicação, principalmente através da linguagem, na qual desenvolvem, habilmente, não só a fala, mas uma combinação de ferramentas expressivas, como gestos, por exemplo, afim de que os outros entendam suas intenções e desejos.

Para Piaget (1971) a escola desempenha um importante papel no desenvolvimento da criança, visto que as trocas proporcionadas pelo ambiente escolar permitem o desenvolvimento da mesma. Porém, a fim de contribuir com esse desenvolvimento, a escola precisa estabelecer um ambiente onde a criança interaja e troque conhecimento a partir de sua realidade.

É nesse sentido que entendemos a importância da escola como um espaço privilegiado para as crianças brincarem, entendendo que todas as instituições deveriam dispor desse espaço para favorecer o desenvolvimento social das crianças. O planejamento das aulas do professor de Educação Física não deve apenas abordar o aspecto motor do desenvolvimento das crianças, mas também nos aspectos cognitivo e afetivo. Conforme afirma João Batista Freire:

As habilidades motoras precisam ser desenvolvidas, sem dúvidas, mas deve estar claro quais serão as consequências disso do ponto de vista cognitivo, social e afetivo. Sem se tornar uma disciplina auxiliar de outras, a atividade da Educação Física precisa garantir que, de fato, as ações físicas e as noções lógico-matemáticas que a criança usará nas atividades escolares e fora da escola possam se estruturar adequadamente (FREIRE, 2009, p. 21).

Será muito importante considerar que o aluno é um ser integral, para não suceder no dualismo corpo-mente. Conforme os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) propõem para a Educação Física, a criança deve ser considerada como “um todo no qual aspectos cognitivos, afetivos e corporais estão inter-relacionados em todas as situações” (BRASIL, 1997, p. 27). Nas palavras de Carmo Junior (1998, p. 107), "o uso do corpo também é o uso da razão e da emoção na motricidade geral", e a Educação Física busca restaurar "o sentido da totalidade na unidade humana". E Lovisoló (2002) ainda afirma que a educação, incluindo a Educação Física escolar, tem por objetivo a formação intelectual, emotiva e corporal da pessoa.

Em se tratando de brincadeira, podemos afirmar que esta é a principal atividade da infância. Quando falamos disso, não nos baseamos apenas na frequência com que está se faz presente na vida das crianças, mas antes pela influência que exerce no desenvolvimento infantil.

Logo, podemos afirmar que a brincadeira aparece como um aspecto que proporciona uma contribuição significativa para o processo de socialização das crianças.

De acordo com Zamberlan, Basani e Araldi (2007) os espaços dedicados às crianças devem ser organizados para atender às suas necessidades particulares, ou seja, respeitar cada faixa etária, bem como o ritmo de cada um, utilizando os diversos espaços disponíveis, como as salas de aula, o pátio da escola, o parque, dentre outros. Para os autores, “importante é garantir que todos esses espaços promovam o desenvolvimento global da criança, sua autonomia, liberdade, socialização, segurança, confiança, contato social e privacidade.” (ZAMBERLAN; BASANI; ARALDI, 2007, p. 248).

## **2 METODOLOGIA**

A pesquisa em questão surgiu a partir de interesses voltados a entender como se dá o processo de construção do desenvolvimento da socialização da criança dentro da escola, refletindo sobre o que influencia nessa construção, e o que ajuda nesse processo. Para tanto, foi investigado como a brincadeira contribui para a construção do ser social que as crianças serão.

O presente artigo teve o caráter quantitativo, descritivo, exploratório e correlacional. No que se refere à pesquisa descritiva, esta tem por objetivo principal descrever características de uma determinada população. É exploratória, pois visa proporcionar maiores informações sobre o problema com a intenção de explicitar ou construir ideias. É de caráter correlacional por ter como objetivo correlacionar as variáveis consideradas da pesquisa, visando identificar o quanto os construtos estão associados (THOMAS, NELSON E SILVERMAN, 2012).

Para realizar as observações, foi necessárias 5 visitas no turno da manhã na Escola Municipal do Ensino Fundamental Aruanda, durante os meses de fevereiro e março de 2020, e obedeceram a um roteiro com onze tópicos e um questionário com 4 perguntas. Para preservar a integridade das entrevistadas as nomeamos neste trabalho como Professor Y, Professor X e Professor Z.

<b>ROTEIRO DE OBSERVAÇÃO</b>
• Existe interação entre gêneros diferentes (masculino e feminino)?
• Há socialização entre idades distintas?

<ul style="list-style-type: none"><li>• O brinquedo contribui para interação das crianças com outras crianças independente de gênero?</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Há alguma criança ou mais que que tenha desenvolvido o espírito de liderança ou domine o espaço?</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• As crianças apresentam o companheirismo ou egoísmo?</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Há brincadeiras solitárias?</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Existem conflitos por causa de algum brinquedo?</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Existe troca de brinquedos?</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Os alunos fazem novos amigos através de preferências por algum brinquedo?</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Há brincadeiras de faz de conta?</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Há interação entre as crianças por meio das brincadeiras de faz de conta?</li></ul>

<b>QUESTIONÁRIO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• No seu ponto de vista, o brincar pode ser uma ferramenta ou meio para a socialização?</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• O brinquedo contribui para a interação entre crianças independentemente de gênero? Se a resposta for positiva, justifique-a.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Você considera o brinquedo um elemento indispensável para o desenvolvimento da criança? Justifique sua resposta.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Há algum brinquedo que as crianças se interessem mais? Se a resposta for positiva, qual o brinquedo?</li></ul>

### 3 RESULTADO E DISCUSSÕES

Para ser elucidada a questão da pesquisa e se alcançar o objetivo proposto, foi realizada a observação não participante e entrevistados três professores de Educação Física. Ao serem questionados os professores acerca do seu ponto de vista sobre se o brincar pode ser uma ferramenta ou meio para a socialização, eles responderam: No tópico que se refere a socialização, o pesquisador reafirma que através da socialização que o indivíduo pode desenvolver a sua personalidade e ser admitido na sociedade. Por tanto é relevante a importância do brincar como elemento socializador e integrador da criança em sociedade.

Analisando as repostas, percebe-se que todos afirmaram que sim, mas destacamos a afirmativa do Professor X,

Com certeza, através das brincadeiras o professor/mediador tem oportunidades incríveis de fazer com que as crianças da mesma idade e de idade diferenciadas interajam entre si, proporcionando assim a socialização e o desenvolvimento de suas habilidades,

inclusive as emocionais que na concepção de Wallon é de extrema importância no desenvolvimento da criança (Professor X).

O mesmo faz uma relação com o ato de brincar e com o desenvolvimento de suas habilidades, assim como ressalta Wallon (2007) que acredita que o fator mais importante para a formação da personalidade é o social, destacando a afetividade que, associada diretamente à motricidade, deflagra o desenvolvimento psicológico. Sobre essa questão, foi realizada a seguinte observação sobre a socialização das crianças durante a pesquisa de campo:

Foi possível perceber interação entre diferentes grupos e de idades diferentes durante as brincadeiras e na hora de brincar. A participação na brincadeira tem envolvimento e interação tanto entre crianças, quanto das crianças com o professor, era claro, pois os pequenos brincavam umas com as outras sem parar (Diário de Campo, Observação 4, 05/03/2020).

Os professores foram perguntados se o brincar contribui para a interação entre crianças independentemente de gênero. Analisando as respostas, perceber-se que todos os entrevistados ressaltaram que o brincar contribui para a interação entre crianças independente de gênero. Contudo, é importante destacar a resposta do O professor Z:

Sim. De forma lúdica e menos cansativa e entediante é possível estabelecer interação entre as crianças independente de gênero (Professor Z).

Traz uma reflexão mais aproximada das observações realizadas na escola, onde foi constatado que o brincar contribui para a interação entre crianças independente de gênero, pois foi possível observar diversas situações em que houve interação entre meninos e meninas.

Contudo, é importante ressaltar a afirmação de Hidralgo e Palácios (2004, p. 197):

[...] Em nosso contexto cultural, os papéis de gênero foram sendo atenuados cada vez mais, de forma que um homem pode trabalhar de parteiro em uma maternidade ou pode usar brinco ou ter cabelo cumprido, e uma mulher pode ser árbitro de futebol ou tomar uma iniciativa nos encontros amorosos e nas relações de casal.

A respeito da interação entre os gêneros, o pesquisador observou que:

Em um terceiro momento o professor reuniu as crianças para uma nova brincadeira, que consistia em um sorteio com os nomes de todos que lá estavam, e as crianças deviam desenhar o colega sorteado. Nesta brincadeira houve interação de meninos e meninas (Diário de Campo, Observação 5, 06/03/2020).

Ainda sobre a questão de gênero, o Pesquisador relata que:

Ao final de algumas brincadeiras realizadas na aula de Educação Física, todas as crianças, meninos e meninas brincaram de Bambolê. Brinquedo que em nossa sociedade é direcionado as meninas, observamos que neste momento houve interação independentemente de gênero (Diário de Campo, Observação 3, 28/02/2020).

Ao interrogar os professores a respeito do brincar como um elemento indispensável para o desenvolvimento da criança, ambos afirmaram que o brincar é um instrumento indispensável para a promoção do desenvolvimento do brincante, mas é importante destacar a resposta do Professor Z:

Sem dúvida. Tanto os jogos quanto as brincadeiras, são capazes de desenvolver com mais velocidade vários estágios numa criança que de outra maneira tem um processo mais demorado e cansativo (Professor Z).

A resposta do mesmo faz asseveração que através dos jogos e das brincadeiras as crianças se desenvolvem mais rápido, como ressalta Leontiev (1998b) ao afirmar que:

O brincar é a atividade principal da criança, aquela em conexão com a qual ocorrem as mais significativas mudanças no desenvolvimento psíquico do sujeito e na qual se desenvolvem os processos psicológicos que preparam o caminho da transição da criança em direção a um novo e mais elevado nível de desenvolvimento (LEONTIEV,1998b).

É importante ressaltar que as brincadeiras devem ser indispensáveis no dia a dia das crianças, pois através das mesmas os brincantes estimulam o seu raciocínio lógico, criatividade, coordenação, imaginação e socialização, e no desenvolvimento de competências cognitivas necessárias tanto à prática corporal como à prática social.

Os professores foram questionados se há alguma brincadeira que as crianças se interessem mais? E se a resposta fosse positiva, seria perguntado novamente, mas agora sobre qual brincadeira as crianças tinham preferência. Sobre isso os professores responderam que sim.

Nesta questão foi escolhida a opinião do professor X,

É muito relativo, elas preferem brincadeiras em que se movimentem, acredito que são bem corporal-cinestésicas, os meninos maiores com faixa etária acima dos 7 anos gostam muito de bola de futebol. As crianças menores gostam mais de correr com outros colegas já estão brincando. (Professor X).

A respeito da socialização da criança no espaço pesquisado, foi constatado que houve mais interação durante os momentos em que os professores orientavam as brincadeiras, pois durante esses momentos foi visto que as crianças se reuniam em um grande grupo, participando das atividades, interagindo com os colegas, dando respostas recíprocas para a atividade que estava sendo realizada naquele momento. Já nos momentos de brincadeiras livres, havia uma prevalência, no qual preferiam ficar em pequenos grupos, no qual em alguns momentos preferiam brincar com crianças do mesmo sexo.

Foi possível perceber que o brincar, foi um instrumento socializador durante as aulas de Educação Física e no intervalo, pois através das observações nota-se que as crianças fazem novas amizades, por meios dos brinquedos e brincadeiras, que fazem parte do universo cultural dos brincantes.

Ao final das observações foi perceptível que através da universalização da brincadeira dentro da escola, nota-se que as crianças faziam novas amizades à medida que iam brincando juntas, algumas desenvolveram o espírito de liderança, cooperatividade e democrático, assim estas redescobriam o mundo ao seu redor adquirindo uma nova “bagagem” cultural.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Foi possível compreender que o brincar é um elemento indispensável para o desenvolvimento sensorial, cognitivo e motor da criança, contribuindo para otimizar a aprendizagem e o desenvolvimento da socialização. Conclui-se a importância da necessidade de espaços destinados a promoção da aprendizagem através do brincar, e a necessidade de haver profissionais capacitados para atuar dentro deste, com isto é possível formar novos sujeitos críticos e autônomos.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Gizela Bastos da Mota. **A infância: a socialização e o brincar da criança.** Disponível em: [http://www.fmb.edu.br/revista/edicoes/vol\\_3\\_num\\_1/a\\_infancia\\_a\\_socializacao\\_%20e\\_o\\_brincar\\_da\\_crianca.pdf](http://www.fmb.edu.br/revista/edicoes/vol_3_num_1/a_infancia_a_socializacao_%20e_o_brincar_da_crianca.pdf)>. Acesso em 14 março 2020.>

ALMEIDA, Aline Marques da Silva. **A importância do lúdico para o desenvolvimento da criança** 13/10/2014. Disponível em: <[http://www.seduc.mt.gov.br/Paginas/A\\_import%C3%A2ncia-do-l%C3%ADico-para-o-desenvolvimento-da-crian%C3%A7a.aspx](http://www.seduc.mt.gov.br/Paginas/A_import%C3%A2ncia-do-l%C3%ADico-para-o-desenvolvimento-da-crian%C3%A7a.aspx)> Acesso em 02 de abril de 2020.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil.** Brasília, DF, Senado, 1998.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Ministério da Educação e do Desporto. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física.** Brasília: MEC/SEF, 1997.

CARMO JÚNIOR, Wilson do. A Cultura e a Educação Física. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Florianópolis, v. 19, n. 3, p. 106-111, maio 1998.

CORDAZZO, Sheila Tatiana Duarte. **Influência do brincar no desempenho motor, cognitivo e social de crianças em idade escolar no Brasil e em Portugal.** 2008. 185 f. Tese - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

DAVIS, Claudia; OLIVEIRA, Zilma. **Psicologia na educação.** São Paulo: Cortez, 1993.

DOHME, V. A. **Atividades lúdicas na educação: O caminho de tijolos amarelos do aprendizado.** Dissertação de Mestrado, Curso de Pós-Graduação em Educação, Arte e História da Cultura, Universidade Presbiteriana Mackenzie. São Paulo, 2002.

FRIEDMANN, A. **O direito de brincar: a brinquedoteca.** 4. ed. São Paulo: Abrinq, 1996.

FONTANA, David. **Psicologia para professores.** 2.ed. São Paulo: Loyola, 2002.

FREIRE, João Batista. **Educação de corpo inteiro: teoria e prática da Educação Física.** São Paulo: Scipione, 2009. (Coleção Pensamento e ação na sala de aula).

HIDRALGO, Victoria; PALACIOS, Jesús. **Desenvolvimento da personalidade entre os dois e os sete anos.** In: COLL, César; MARCHESI, Álvaro; PALÁCIOS, Jesus. *Desenvolvimento Psicológico e Educação.* vol. 1. Porto Alegre: Artmed, 2004.

HOUAISS, Antônio; VILLAR, Mauro de Salles; FRANCO, Francisco Manoel de Mello. **Dicionário Houaiss da língua portuguesa.** Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.

KISHIMOTO, Tizuko Morchida. **O jogo e a educação infantil.** São Paulo: Pioneira, 1998.

KREBS, Ruy Jornada. **Desenvolvimento Infantil: uma breve apresentação de algumas**



**teorias emergentes.** In: KREBS, Ruy Jornada; COPETTI, Fernando; BELTRAME, Thais Silva (Org.). *Discutindo o desenvolvimento infantil - Sociedade Internacional para Estudos da Criança*. Santa Maria: Pallotti, 1998, p. 177-193.

LEONTIEV, A. N. **Uma contribuição à teoria do desenvolvimento da psique infantil.** In: VIGOTSKII, L.S., LURIA, A.R.; LEONTIEV, A.N. *Linguagem, desenvolvimento e aprendizagem*. 9ª ed. São Paulo: Ícone, 2001.

LOVISOLO, Hugo. **Da educação física escolar: intelecto, emoção e corpo.** *Motriz*, Rio Claro, vol. 8, n. 3, p. 99-103, set./dez. 2002.

Ministério da Educação e do Desporto. **Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil.** Vol. 1. Brasília: MEC/SEF, 1998.

MORENO, Maria Del Carmo. **Desenvolvimento e conduta sociais dos dois aos seis anos.** In: COLL, César; MARCHESI, Álvaro; PALÁCIOS, Jesus. *Desenvolvimento Psicológico e Educação*. vol. 1. Porto Alegre: Artmed, 2004.

NEVES, José Luis. **Caderno de Pesquisas em Administração**, São Paulo, v.1, n. 3, 2º sem./1996.

NEVES, José Luis. **pesquisa qualitativa – características, usos e possibilidades.** Caderno de Pesquisas em Administração, São Paulo, V.1, nº3, 2º SEM./1996.

OLIVEIRA, Vera Barros de (org). **O brincar e a criança do nascimento aos seis anos.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2000.

PIAGET, J. **A formação do símbolo na criança, imitação, jogo, sonho, imagem e representação de jogo.** São Paulo: Zahar, 1971.

SILVA, Rosicler Angelita Rodrigues da. **A importância do brincar na aprendizagem.** Disponível em: <<http://pt.scribd.com/doc/52841113/TCC-ROSICLER>>. Acesso em: 04 abril de 2020.

Thomas Jr, Nelson JK, Silverman SJ. *Métodos de pesquisa em atividade física*. 6ª. Porto Alegre: Artmed, 2012

VIGOTSKI, Lev Semynovich. **A Formação social da mente.** 3.ed. São Paulo: Martins Fontes, 1989.

VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores.** 4ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

WALLON, Henri. **A Evolução Psicológica da Criança.** São Paulo; Martins Fontes, 2007.

ZAMBERLAN, M. A. T., BASANI, S.I.S, ARALDI, M. **Organização do espaço e qualidade de vida:** pesquisa sobre configuração espacial em uma instituição de educação infantil. In: *Revista Educare et Educare*. v. 2, n. 4, jul./dez. 2007, p. 245-260.

## **CAPACIDADES FÍSICAS, UMA ANÁLISE SOBRE A VELOCIDADE E AGILIDADE NO TREINAMENTO DO FUTEBOL DE CAMPO**

Gustavo da Silva Félix

Tharyk Vinícius Pereira Nóbrega Santos

Vanderson Douglas Tavares Santos

### **RESUMO**

O Futebol de Campo ao longo dos anos foi adquirindo treinamentos mais qualificados e aprimorando o treinamento de algumas capacidades físicas, como velocidade, força e agilidade. Estas capacidades estiveram sempre presente nas metodologias de treinamento do futebol, porém há a necessidade de exemplificar o quanto elas realmente são importantes para a modalidade. O presente estudo teve por objetivo avaliar a importância das capacidades físicas de velocidade e agilidade no treinamento do Futebol de Campo. Estudo bibliográfico, onde foram selecionados trabalhos em diferentes bancos de dados: Scielo, Bireme, Medline e Pubmed entre os anos de 2002 a 2020, utilizando como descritores: Treinamento; Velocidade; Agilidade; Futebol. A seleção foi feita em três etapas: pesquisa do material, leitura dos títulos e resumos e busca dos textos que se encontravam disponíveis na íntegra, totalizando 12 trabalhos. Muitos estudos elencaram a importância da velocidade e agilidade no futebol tendo em vista obter vantagem sobre o adversário tanto na corrida como nos gestos técnicos (passes e dribles) e com isso possuir mais chance de vencer a partida. Atletas, preparadores físicos e treinadores de futebol não podem renunciar ao treinamento destas capacidades se tem em vista um incremento da performance física com grande chance de esta influenciar de forma positiva, no resultado de uma partida.

**Palavras-chave:** Velocidade; Agilidade; Futebol.

## **1. INTRODUÇÃO**

O Futebol de Campo ao longo dos anos foi adquirindo treinamentos mais qualificados, específicos e modernos, visto que o aprimoramento das capacidades físicas, como velocidade, força e agilidade, são de extrema importância para o rendimento esportivo de uma equipe. Estas capacidades não somente aprimoram a parte física, como também tornam as partidas dinâmicas e táticas. O futebol de hoje em dia é bem diferente do jogado nos anos 80, ocorreu uma grande evolução tática e principalmente técnica (ANJOS et. al. 2007).

Uma das modalidades esportivas que apresenta a maior dificuldade para a sua caracterização com relação ao esforço físico requerido é o futebol (AIRES, 2003). O futebol é uma modalidade esportiva intermitente, com constantes mudanças de intensidade e atividades. A imprevisibilidade dos acontecimentos e ações durante uma partida exige que o atleta esteja preparado para reagir aos mais diferentes estímulos, da maneira mais eficiente possível (BARBANTI, 1996).

No futebol encontramos vários tipos de deslocamentos, embora a caminhada e o trote, ambos sem bola (REILLY; BANGSBO; FRANKS, 2000), sejam predominantes. É necessário treinar a resistência e a potência aeróbia para que os jogadores possam se movimentar, durante os 90 minutos da partida oficial, com períodos curtos de alta intensidade, como acelerações em pequenas distâncias (PERES, 1996).

Apesar de ser caracterizado como exercício intenso, o futebol apresenta situações que vão do repouso até deslocamentos de alta intensidade em função do estilo e/ou da posição do atleta, além das características específicas de cada partida. De acordo com Martin (2002), os jogadores correm aproximadamente 10 quilômetros por partida, sendo que 8% a 18% desta distância são percorridos em velocidade máxima.

Este trabalho tem o objetivo de avaliar a importância das capacidades físicas de velocidade, e agilidade no treinamento do Futebol de Campo.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **2.1 Capacidades físicas no futebol**

Para extrair maior rendimento dos atletas e fazer com que eles suportem as cargas

que são exigidas durante o jogo, é primordial que sua preparação física seja muito bem desenvolvida pelos profissionais responsáveis. Treinar de forma desordenada não trará grandes resultados para o atleta, tanto do ponto de vista físico como técnico. Como o futebol é um esporte imprevisível, em que as ações mudam a todo instante, é de suma importância que sejam desenvolvidas as capacidades físicas dos atletas. “Capacidade física é o potencial anátomo-fisiológico que o atleta possui” (AOKI, 2002 p.45). Ou seja, todo o atributo físico que pode ser treinável em um atleta, como por exemplo, força, velocidade, resistência, dentre outras.

“As características que devem ser trabalhadas para se chegar ao profissionalismo são: resistência aeróbia, velocidade, força, flexibilidade, agilidade [...]” (REILLY et al., 2000, citado por ARRAIS, 2009, p. 01). Já Machado (2003) acredita que o condicionamento físico para o futebol privilegia principalmente fatores da capacidade: resistência aeróbia, anaeróbia, força, velocidade e flexibilidade. Para Aoki (2002), as capacidades físicas dividem-se em cinco grupos principais: resistência, força, velocidade, coordenação e mobilidade (ou flexibilidade, segundo alguns autores).

Neste estudo abordaremos as capacidades físicas agilidade e velocidade no futebol.

## **2.2 Velocidade e agilidade**

Velocidade e Agilidade são valências físicas que possuem algumas particularidades semelhantes, que para alguns indivíduos possuem um conceito equivocado de ambos aspectos motores, pois acreditam ter ou possuir a mesma característica. Apesar de apresentar o mesmo conceito, estas possuem uma singularidade singela que as diferenciam uma da outra, como vem abordar Oliveira (2000), muitas definições colocam a agilidade como inserida na velocidade, diferenciando-se apenas quanto às mudanças de direção. No entanto a agilidade é uma variável neuro-motora caracterizada pela capacidade de realizar trocas rápidas de direção, sentido e deslocamento da altura do centro de gravidade de todo corpo ou parte dela. Todavia, esses movimentos rápidos fazem da agilidade muito próxima à velocidade, onde ambas atuam de modo proporcionalmente similar. Desta forma, alguns autores começam a se preocupar em separar ambas as valências físicas, passando a defini-las particularmente. Segundo os autores Schmid e Alejo (2002), agilidade é a capacidade para alterar o movimento do corpo o mais rápido possível diante a situações inesperadas, tomando decisões imediatas e realizando ações de modo eficiente.

Do ponto de vista esportivo, velocidade é definida como “a capacidade que o organismo ou parte dele possui para realizar um movimento ou uma sequência de movimentos no menor tempo possível” (AOKI, 2002 p.65).

Segundo Ide et al. (2010), esta é uma das capacidades mais importantes para ser desenvolvida no treinamento esportivo, pelo qual são necessárias combinações de fatores técnicos, coordenativos e fisiológicos.

Aoki (2002) aponta que a velocidade que o jogador de futebol precisa ter é diferente de um velocista, pois ele sofre interferência do adversário, além de conduzir a bola, observando o posicionamento dos companheiros e adversários. O mesmo autor diz ainda que a velocidade está presente em quase todos os momentos do jogo como no pênalti, antecipação, drible e corrida em direção ao gol.

Bompa (2002, p.51) traz uma definição de agilidade específica para o ponto de vista futebolístico, pelo qual ele diz que “a agilidade se refere à capacidade do atleta de mudar de direção de forma rápida e eficaz, mover-se com facilidade no campo ou fingir ações que enganem o adversário a sua frente”.

Os espaços deixados pelas equipes adversárias estão cada vez mais escassos e com isso, os jogadores ágeis levam mais vantagens sobre os outros, pois conseguem enganar seus adversários através da movimentação e criam inúmeras situações de superioridade numérica (LOPES; DA SILVA, 2013).

### **3. MATERIAIS E MÉTODOS**

O presente estudo trata-se de uma Pesquisa bibliográfica descritiva, baseada na literatura já existente. Para a realização do presente trabalho foram selecionados estudos em diferentes bancos de dados: Scielo, Bireme, Medline, Pubmed e biblioteca institucional de artigos científicos publicados entre os anos de 2002 a 2020, utilizando como descritores isolados ou em combinação em inglês e português: Treinamento; Velocidade; Agilidade; Futebol. Para seleção do material, efetuaram-se três etapas conforme descrito por Martelli (2013). A primeira foi caracterizada pela pesquisa do material que compreendeu entre os meses de setembro a novembro de 2020 com a seleção de 39 trabalhos. A segunda, leitura dos títulos e resumos dos trabalhos, visando uma maior aproximação e conhecimento com o tema. Após essa seleção, buscaram-se os textos que se encontravam disponíveis na íntegra, totalizando 12 trabalhos, sendo estes, inclusos na revisão. Foram incluídos no trabalho todos os estudos que

apresentassem dados referentes ao tema proposto. Como critério de exclusão utilizou-se referência incompleta e informações desacreditadas, já que essa pesquisa visa revisar os conhecimentos atualizados sobre o tema. Não obstante, as diretrizes e ditames associados à propriedade intelectual foram rigorosamente observados.

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Um treinamento bem planejado e elaborado de acordo com as características dos jogadores que compõem uma equipe proporcionará melhorias e resultados positivos, tanto dentro como fora do campo. Sabe-se que o treinamento é dividido em fases, existe a pré-temporada, que é onde busca-se aprimorar todas essas capacidades físicas, mas com uma intensidade baixa, principalmente por estar voltando do período das férias. Nessa fase inicial procura-se obter um condicionamento físico que suporte os jogos das primeiras competições. Nas fases seguintes, a velocidade é uma das principais capacidades físicas a ser desenvolvida, uma vez que produz rapidez de movimento para alcançar os gestos motores. A força é de extrema importância, fazendo com que o jogador consiga sobressair do adversário, e a agilidade possibilita uma mudança de direção na jogada. No entanto deve-se verificar em detalhe as formas de treinamento dessas capacidades físicas para que se possam obter bons resultados.

A velocidade e a agilidade são profundamente citadas na literatura como componentes importantes da performance física de um futebolista (REBELO e OLIVEIRA, 2006). Em um determinado momento do jogo, ser mais rápido permitirá chegar primeiro, ser mais ágil evitará o iminente impacto com um adversário contribuindo para o sucesso do jogador em ambas as ações. Oliveira (2017) afirma que o desenvolvimento de treinamentos de agilidade deve auxiliar no desempenho e envolver preparações de médio e curto prazo. A preparação em médio prazo inclui um programa de treinamento de agilidade bem desenvolvido, enquanto a preparação em curto prazo deve parte físico-coordenativa (ECKER e CONCER, 2020).

Sekulic et al. (2014) destacam a importância de se avaliar a agilidade em jovens adolescentes e buscar variáveis que possam influenciar nesse desempenho. A agilidade é uma qualidade de fundamental importância para que um jogador, especialmente de futebol, obtenha vantagem sobre o adversário. Um jogador mais ágil tende a possuir maior habilidade técnica – elemento fundamental para a tática individual do jogador (ECKER e CONCER, 2020).

Com relação a avaliação da agilidade Amiri-Khorasani et al. (2010) realizaram um estudo com jogadores profissionais de futebol divididos em dois grupos: com menor ( $5,12 \pm 0,83$  anos) e maior experiência de treino ( $8,18 \pm 1,16$  anos), comparando quatro formas de aquecimento prévio. Esses autores chegaram à conclusão de que o alongamento dinâmico melhora significativamente a performance e que os jogadores mais experientes são mais ágeis.

A velocidade também é bem reportada quanto a sua importância em diversos estudos. Em situações de duelo, jogadores mais velozes chegam, em média, 1m a frente dos jogadores menos velozes em uma distância de apenas 10m, o que pode ser importante, podendo influenciar inclusive no resultado da partida (Stolen et al., 2005).

Em duelos as características físicas aprimoradas fazem com que o jogador tenha vantagem, a velocidade faz com que um jogador possa ser mais rápido que outro, a agilidade ajuda a evitar prováveis choques entre atletas adversários e a potência permite respostas distintas de sprints (Rebelo e Oliveira, 2006).

Em um outro estudo Do Nascimento et al. (2020) relatam que os treinamentos de velocidade são importantes, pois é uma capacidade considerada decisiva nas jogadas e nos deslocamentos em campo. Ainda segundo Dias et al. (2016) o atleta realiza corridas de alta intensidade em cerca de apenas 8% do tempo de uma partida e menos de 1% desse tempo é gasto com sprints de velocidade máxima, nos quais o jogador percorre menos de quinze metros, tendo o predomínio de seu metabolismo anaeróbio alático. Entretanto, ainda segundo os autores, embora este número de ações seja pequeno, podem ser decisivas para o resultado de uma partida, estando presente em situações tanto de ofensivas como defensivas.

## **5. CONCLUSÃO**

A importância das capacidades físicas velocidade e agilidade ficou bem evidenciada diante dos dados de revisão bibliográfica trazido pelo presente estudo. Ao ponto de que atletas, preparadores físicos e treinadores de futebol não podem renunciar ao treinamento destas capacidades se tem em vista um incremento da performance física dos atletas.

O presente estudo ainda encoraja estes profissionais da área do futebol a aperfeiçoarem suas metodologias de treinamento da velocidade e agilidade, já que além de acarretar ganhos importantes aos atletas, pode ser um fator determinante, de forma positiva, no resultado de uma partida.

## **6. REFERÊNCIAS**

AIRES, Fabio da Cunha. Características Físicas do Futebol. **Revista virtual EFArtigos**\_16. ed. Nat al: 2003.

AMARAL, D.; BENETTI, W. As características Físicas, Táticas e Técnicas do jogador profissional de futebol em suas respectivas funções dentro de campo. Batatais: CUC, 2005. [Dissertação (Graduação) – Centro Universitário Claretiano, Batatais.]

AMIRI-KHORASANI, Mohammadtaghi et al. Acute effect of different stretching methods on Illinois agility test in soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, v. 24, n. 10, p. 2698-2704, 2010.

BARBANTI, V. J. Treinamento físico: bases científicas. 3. ed. São Paulo: CLR Balieiro, 1996. 116 p.

BOMPA, T. O. Treinamento Total para Jovens Campeões. Tradução de Cássia Maria Nasser. Revisão Científica de Aylton J. Figueira Jr. Barueri: Manole, 2002.

BOSCO, C. Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista. Revisão e Adaptação de Jordi Mateo Vila. 2. ed. Barcelona: Paidotribo, 1994.

DIAS, Rodrigo de Godoy et al. Efeito da pré-temporada no desempenho de atletas de futebol feminino. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, n. 2, p. 138-141, 2016.

DO NASCIMENTO, Fabrício Henrique Ferreira et al. Velocidade e força em jogadores de futebol: análise exploratória/Speed and strength in soccer players: exploratory analysis. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 2, p. 8371-8379, 2020.

ECKER, Rafael Antonio; CON CER, I. M. AVALIAÇÃO DA AGILIDADE NO FUTEBOL EM JOVENS ATLETAS. **Revista Brasileira de Futebol** (The Brazilian Journal of Soccer Science), v. 12, n. 2, p. 43-56, 2020.

GARCIA, C. M.; MUIÑO, E. T.; TELEÑA, A. P. La Preparación Física en el Fútbol. Madrid: [s.n.], 1977.

KUNZE, A. Futebol. Tradução de Ana Maria de Oliveira Mendonça. Revisão Científica de Eduardo Vingada. Coleção Desporto n. 10. Lisboa: Estampa, 1987. Cap. 6, p. 129-141. (Condição Física).



MARTIN, V. Futebol: Lactato e Amônia Sanguíneos em Teste de Velocidade Supra-Máxima. 2002. [Dissertação (Mestrado) – Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo.]

MARTELLI, Anderson. Potencial da prática de exercícios físicos regulares como método não farmacológico no controle da Hipertensão Arterial Sistêmica/Potential of the practice of regular exercise as a non-pharmacological control of Hypertension. **Revista Desenvolvimento Pessoal** (descontinuada), v. 3, 2013.

MAYHEW, S. R.; WENGER, H. A. Time-Motion Analysis of Professional Soccer. *Journal of Human Movement Studies*, Edinburgh: Teviot, v. 11, p. 49-52, 1985.

MELO, R. S. Qualidades Físicas e Psicológicas e Exercícios Técnicos do Atleta de Futebol. Rio de Janeiro: Sprint, 1997. 133 p.

OLIVEIRA, Patrícia Chaves Antunes. Testes físicos para avaliação da agilidade: possibilidade de adaptação ao futebol. **Revista Brasileira de Futebol** (The Brazilian Journal of Soccer Science), v. 8, n. 2, p. 65-75, 2017.

PERES, B. A. Estudo das variáveis antropométricas e de aptidão física de futebolistas japoneses e brasileiros. 1996. [Dissertação (Mestrado) – Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo.]

REBELO, António N.; OLIVEIRA, José. Relação entre a velocidade, a agilidade e a potência muscular de futebolistas profissionais. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 6, n. 3, p. 342-348, 2006.

REILLY, T. Energetics of high-intensity exercise (soccer) with particular reference to fatigue. *Journal of Sports Sciences*, [S.l.]: E. & F.N. Spon, v. 15, p. 257-263, 1997.

REILLY, T.; BANGSBO, J.; FRANKS, A. Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. **Journal of Sports Sciences**, [S.l.]: Taylor & Francis, v. 18, p. 669-683, 2000.

SANTOS, J. A. R. Preparador Físico: Realidade, logro ou utopia? **Revista Horizonte**, Lisboa: [s.n.], v. IX, n. 51, p. 101-112, set./out. 1992.

SANTOS, Ricardo Lima dos. Entrevista concedida a Emmanoel Da Costa Arrais. Fortaleza, 15 DE OUTUBRO DE 2008.

SCHMID, S; ALEJO, B. Complete Conditioning for Soccer. Champaign: Human Kinetics, 2002. 184 p.

SILVA, L.J.; ANDRADE, D.R.; OLIVEIRA, L.C.; ARAÚJO, T.L.; SILVA, A.P.; MATSUDO, V.K.R. Associação entre “shuttle run” e “shuttle run” com bola e sua relação com o desempenho do passe no futebol. **Revista. Brasileira de Ciência e Movimento**. São Caetano do Sul – São Paulo, 14(3): 7-12,2006.

VEIGA, J,C,F. O Jogador Profissional de Futebol do Estado do Rio de Janeiro: Aspectos Sociais, Educacionais de Formação Básica 1996. [Dissertação (Mestrado) – Escola de Educação Física e Desportos, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.

## **PERFIL DE APTIDÃO FÍSICA NO TOCANTE A FLEXIBILIDADE EM ESCOLARES DA REDE PÚBLICA DO MUNICÍPIO DE LUCENA/PB**

Deyvidi Henrique de Andrade

Gabriel Guedes da Silva

Maria Vivianne Gomes de Moura

Vanderson Douglas Tavares Santos

### **RESUMO**

O objetivo do estudo foi criar um perfil de aptidão física em escolares da rede pública no município de Lucena – PB, relacionado ao desenvolvimento motor. Participaram do estudo 109 escolares (60 meninos e 49 meninas) de duas escolas da rede pública do município de Lucena – PB, com idades variadas entre 07 e 12 anos. Foi realizado o seguinte teste: Flexibilidade (sentar e alcançar). De acordo com as tabelas normativas PROESP-BR notar-se resultado abaixo do previsto no teste de Flexibilidade. Os resultados também apresentam uma performance melhor dos meninos. A aplicação desse estudo sobre aptidão física vai dar uma chance para a criação de propósitos educacionais, acertadamente como o reconhecimento de partes do desenvolvimento motor que precisam de um olhar mais atento, possibilitando assim para os professores de Educação Física em suas metodologias de trabalho.

**Palavras-chave** Aptidão física; Escolares; Avaliação Física.

### **1. INTRODUÇÃO**

A atividade física é de grande importância na vida da criança, visto que, promove privilégios à saúde e ao desenvolvimento motor, e é nesta etapa o momento mais adequado a serem estimuladas a aplicação de exercícios físicos correspondente ao ciclo propício para a assimilação de conhecimentos (JUNIOR, 2016).

O estágio escolar é o mais aconselhável momento para a evolução da aptidão física e para aceitação de um estilo de vida ativo, tendo em vista que é capaz de ser retratado ao longo da vida, além disto, as pessoas fisicamente atuantes mostram uma melhor performance acadêmica e/ou no trabalho e conseguem melhores hábitos nutricionais (BERGAMASCO, et al 2008).

A partir dos seis anos de idade até os dez, a criança passa a aperfeiçoar seus sistemas sensoriais e motor, o progresso da estatura e massa corporal passa a ser menos veloz, mas ainda

assim, constante, e ambos os sexos passam por um crescimento maior dos membros do que do tronco (GALLAHUE, 2005).

Dentre as alterações físicas e fisiológicas, as de maiores destaques são estatura e massa, podendo unificá-las no índice de massa corporal (IMC) – técnica de medição que leva em consideração a estatura e massa do indivíduo – como variável importante capaz de refletir a gordura corporal, visto que na fase escolar inicial as crianças tendem a uma desaceleração até a fase púbere.

Desta forma, esta pesquisa teve como objetivo criar o perfil de aptidão física relacionado ao desempenho motor dos escolares da rede pública do município de Lucena/PB, com o método de avaliação PROESP-BR.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A observação física ao longo do período escolar tem como apoio o cumprimento de uma ordem de processos que objetivam a supervisão e o desenvolvimento da criança. Diante disso, podem ser apontadas transformações nos tipos de conduta, conseguindo ver distúrbios físicos entre as equivalentes, e estando os mais comuns, a obesidade, os desvios posturais, as alterações no crescimento e o comprometimento dos padrões motores (ALMEIDA, BARROS).

O pensamento sobre aptidão física em crianças e adolescente é de essencial importância para caracterizar uma estabelecida população, visto que níveis de aptidão satisfatórios na infância e na adolescência refletirão por completo na vida do indivíduo (PEREIRA, MOREIRA).

A flexibilidade é considerada como um relevante elemento da aptidão física relacionada à saúde, sendo determinada como o grau de amplitude do movimento de uma articulação, dentro dos limites morfológicos, sem o risco de provocar lesões. Sobretudo a flexibilidade se manifesta de duas formas, estática e dinâmica (VERARDI).

A efetuação desse estudo é de vasta relevância pela utilidade do conhecimento da aptidão física dos escolares, conseguindo que com as respostas aos profissionais, principalmente os da área de Educação Física, envolvidos diretamente com o desenvolvimento motor dos escolares, o estudo e a análise do seu trabalho (MENEZES, 2014).

## **3. MATERIAIS E MÉTODOS**

Participaram do estudo 109 escolares (60 meninos e 49 meninas) de três escolas da rede

pública do município de Lucena-PB, com a faixa etária entre 07 e 12 anos.

O critério de inclusão para a participação no estudo era que o aluno estivesse matriculado na escola, ter entre 07 e 12 anos e aceitasse participar voluntariamente. Não foram avaliados os escolares que possuíam contraindicação médica para a realização de atividades físicas, não tinham entre 07 e 12 anos, se recusaram a participar ou não compareceram à aula no dia das avaliações.

Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram os seguintes: Para o teste de flexibilidade foi utilizado fita métrica, fita adesiva e caneta.

Para criar o perfil de aptidão física relacionado ao desenvolvimento motor dos alunos, foram preenchidas as fichas de registro de dados de cada um deles, elaborado segundo o PROESP-BR, onde foram feitas as identificações dos participantes (código), data de nascimento, sexo, escola, série, turma, peso, altura, horário, data da avaliação e temperatura. Logo após, foi realizado o teste de flexibilidade. Em todas as medidas, os avaliados realizaram duas tentativas, anotando o maior valor na ficha de registro. Como critérios de avaliação dos participantes foram utilizadas as tabelas normativas disponíveis no site do Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR) que apresenta os resultados de acordo com as classificações fraco, razoável, bom, muito bom e excelente, para cada idade e sexo. Os cálculos das idades dos escolares foram feitos considerando a data de nascimento de cada aluno e a data de avaliação do teste.

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Abaixo será apresentado o perfil geral de todos os escolares que fizeram o teste de flexibilidade.

A Tabela 1 descreve as características do desempenho dos participantes em média e desvio padrão da variável aptidão física flexibilidade.

A flexibilidade é definida por Galdino (2013) como uma capacidade física desenvolvida através de alongamentos e treinamentos específicos, possibilitando melhor mobilidade e desempenho em qualquer atividade, reduzindo o número de limitações corporais, através da amplitude máxima dos movimentos sem que haja o risco de lesões. É também considerada uma importante componente da aptidão física e essencial para a realização de tarefas simples do cotidiano como pegar um objeto do chão ou tirar o calçado.

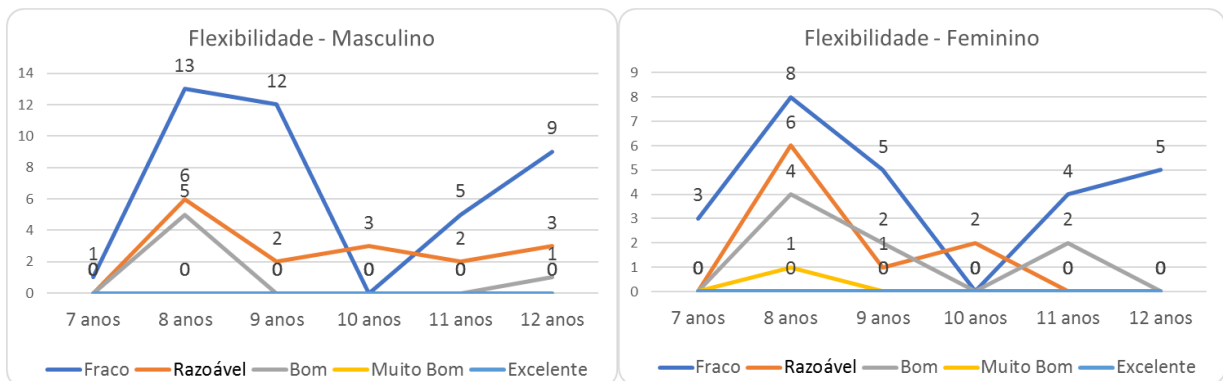
**Tabela 1 - Resultados do teste de flexibilidade masculino e feminino e média, desvio padrão e mediana desses valores**

FLEXIBILIDADE										
FAIXA ETÁRIA	Fraco		Razoável		Bom		Muito Bom		Excelente	
	MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM
7 anos	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0
8 anos	13	8	6	6	5	4	0	1	0	0
9 anos	12	5	2	1	0	2	0	0	0	0
10 anos	0	0	3	2	0	0	0	0	0	0
11 anos	5	4	2	0	0	2	0	0	0	0
12 anos	9	5	3	0	1	0	0	0	0	0
MÉDIA	6,67	4,17	2,67	1,50	1,00	1,33	0,00	0,17	0,00	0,00
DP	5,54	2,64	1,97	2,35	2,00	1,63	0,00	0,41	0,00	0,00

Fonte: Resultado da Pesquisa (2019).

Para os testes de flexibilidade (tabela 1) foram observados que 45,8% dos meninos apresentaram resultados de classificação “Razoável”, ou fraco, porém a maioria dos meninos de 8 anos, alguns tiveram resultados bons. Já nas meninas 30,5% alcançaram resultados de classificação “bom” ou acima, porém a maioria das meninas de 11 e 12 anos, não tiveram resultados bons.

**Figura 1 – Quantitativo de crianças masculino e feminino do teste de Flexibilidade**



Fonte: Resultado da Pesquisa (2019).

Resultado diferente foi apresentado no estudo de Verardi, et al (2007), que ao analisar as diferenças entre os sexos no desempenho motor de crianças, após a realização do teste de sentar e alcançar (flexibilidade) observaram um desempenho levemente superior para os meninos, sendo observado que 90% dos meninos apresentaram resultados no nível “muito bom”. Esses resultados foram obtidos a partir da tabela de desenvolvimento do Projeto Esporte Brasil – Proesp/BR, valor abaixo de 25 para a idade 11 anos, valor abaixo de 30 centímetros

para a idade de 12 anos.

É inegável que as habilidades motoras fundamentais têm bastante importância, elas são os principais alicerces para o desenvolvimento de habilidades esportivas específicas e de movimentos mais complexos (MENEZES, 2014).

Para os testes de flexibilidade (figura 1) foram observados na faixa etária de 8, 9 e 12 anos classificação “fraco”. Foram verificados também o valores médios de classificação “razoável” com faixa etária de 8 anos, 27,6% classificados como “bom” faixa etária de 8 anos, 19,1 % classificados como “muito bom” e 5,6% classificados como “excelente”. Sendo assim, menos de 50% dos alunos conseguiram alcançar classificação “bom” ou acima.

## **5. CONCLUSÃO**

De acordo com a classificação da tabela do PROESP-BR, os escolares apresentaram resultados abaixo do esperado no teste de flexibilidade. Os motivos relacionados a esse baixo nível apresentado no teste de aptidão física dos escolares do município de Lucena-PB, devem ser devidamente revelados, mas, provavelmente, está sendo ocasionado por uma pouca envoltura dos alunos com a prática regular de atividades físicas, onde maioria dos alunos só fazem a prática de atividades físicas uma vez por semana, em suas aulas de educação física e o envolvimento dos alunos cada vez mais cedo com aparelhos e jogos eletrônicos e assim, deixando de lado cada vez mais as atividades e brincadeiras tradicionais que envolvem habilidades motoras fundamentais.

Os resultados da pesquisa foram alcançados, tendo em vista que o principal objetivo era traçar um perfil de aptidão física nos escolares do município de Lucena, assim propondo possibilidades para que os professores tenham uma base para trabalhar as habilidades motoras fundamentais nas crianças de 07 a 12 anos.

Esse estudo sobre aptidão física vai dar oportunidade de criação de metas educacionais, provavelmente como o reconhecimento de elementos do desenvolvimento motor que precisam de atenção especial, possibilitando aos professores de educação física uma nova metodologia de trabalho. Há indispensabilidade de inovações nas pesquisas desejando uma melhor percepção entre o estilo de vida dos escolares e seus índices de aptidão física.

## **REFERÊNCIAS**

ALMEIDA, A. L. A. R.; BARROS, R. V. Professor construir: A Importância da Avaliação Física na Criança e no Adolescente em Fase Escolar. **Revista construir notícias**. Edição 25. Disponível em: <http://www.construirnoticias.com.br/a-importancia-da-avaliacao-fisica-na-crianca-e-no-adolescente-em-fase-escolar/>. Acesso em: 20 mar 2018.

BERGAMASCO, J. S.; et al. Promoção da atividade física na infância como forma de prevenção de futuras doenças crônicas. EFDeportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires - Ano 13 - N° 121 - Jun de 2008. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd121/atividade-fisica-na-infancia-prevencao-de-futuras-doencas-cronicas.htm>. Acesso em: 05 dez 2018.

GALDINO, F. F. S. **Alongamento e Flexibilidade: um estudo sobre os conceitos e diferenças**. EFDdesportes.com, Revista Digital. 17(176), 2013.

GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo: Phorte Editora. 585p. 2005.

JUNIOR, V. T. **A importância da educação física para o desenvolvimento motor e saúde da criança: turma do 5º ano vespertino da escola municipal Elenice Milhorança**. 2016. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/51463/R%20-%20E%20-%20VALDIR%20TEIXEIRA%20JUNIOR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 05 dez 2018.

MENEZES, P. G. **Habilidades motoras fundamentais: promovendo o desenvolvimento cognitivo**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. N° 193. Jun 2014. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd193/habilidades-motoras-fundamentais-o-desenvolvimento.htm>. Acesso em: 25 out 2018.

PEREIRA, E. S.; MOREIRA, O. C. **Importância da aptidão física relacionada à saúde e aptidão motora em crianças e adolescentes**. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/viewFile/531/489>. Acesso em: 04 dez 2018.

**PROJETO ESPORTE BRASIL: Manual**. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd158/desempenho-motor-em-escolares.htm>. Acesso em: 15 mar 2019.

VERARDI, C. E. L.; et al. **Análise da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho motor em crianças e adolescentes da cidade de carneirinho- cidade de Carneirinho-MG**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. Disponível em: [https://www.mackenzie.br/fileadmin/ARQUIVOS/Public/top/midias\\_noticias/editora/old/Editora/REMEF/Remef\\_6.3/Artigo\\_14.pdf](https://www.mackenzie.br/fileadmin/ARQUIVOS/Public/top/midias_noticias/editora/old/Editora/REMEF/Remef_6.3/Artigo_14.pdf). Acesso em: 30 out 2018.





ISBN 978-65-5886-034-1



9 786558 860341

