

Aptidão física de adolescentes praticantes de futebol society da cidade de Ubá-MG

Physical fitness of adolescent football players *society* of the city of Ubá-MG

Maysa Aguiar de Souza

maysaaguiar55@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-7123-8852>

Centro Universitário Governador Ozanam Coelho, Brasil

Luciano Bernardes Leite

luciano.leite@ufv.br

<https://orcid.org/0000-0002-3012-1327>

Universidade Federal de Viçosa, Brasil

Daniela Gomes Rosado

danigomesrosado@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-4934-793X>

Centro Universitário Governador Ozanam Coelho, Brasil

Thiago Muzitano de Souza

thiago.souza@unifagoc.edu.br

<https://orcid.org/0000-0001-8812-833X>

Centro Universitário Governador Ozanam Coelho, Brasil

Victor Neiva Lavorato

victor.lavorato@unifagoc.edu.br

<https://orcid.org/0000-0001-9914-4722>

Centro Universitário Governador Ozanam Coelho, Brasil

Resumo

O futebol society é um esporte complexo, que exige do praticante o desenvolvimento de várias capacidades físicas e motoras, necessitando a aquisição de uma boa aptidão física. Existem duas abordagens para se avaliar a aptidão: uma é relacionada à saúde e a outra, ao desempenho motor. A aptidão física ligada ao desempenho motor está relacionada aos atributos necessários para melhorar a execução das atividades físicas. Diante da importância de se avaliar a aptidão física, o presente estudo teve como objetivo avaliar a aptidão física relacionada ao desempenho motor de adolescentes praticantes de futebol society. Para isso, foi realizado um estudo descritivo de corte transversal, com adolescentes do sexo masculino de 12 a 16 anos, praticantes de futebol society de forma regular há pelo menos três meses. Foi realizada uma bateria de testes do Manual Projeto Esporte Brasil, a fim de verificar a aptidão física dos adolescentes. Após a aplicação dos testes, foi possível encontrar resultados satisfatórios em relação à potência dos membros inferiores e agilidade, resultados medianos para velocidade, membros superiores e resistência muscular localizada, bem como resultado negativo para o IMC dos avaliados. Diante disso, conclui-se que os adolescentes possuem uma boa aptidão física em geral, porém algumas capacidades físicas se mantiveram abaixo do esperado, necessitando de maior atenção, a fim de melhorar o desempenho na atividade, assim como colaborar para o crescimento e desenvolvimento adequado.

Palavras-chave: aptidão física, adolescentes, futebol.

Abstract

Society football is a complex sport, which requires the practitioner to develop various physical and motor skills, requiring the acquisition of good physical fitness. There are two approaches to assessing fitness: one is related to health and the other is related to motor performance. Physical fitness linked to motor performance is related to the attributes necessary to improve the execution of physical activities. Given the importance of evaluating physical fitness, the present study aimed to evaluate physical fitness related to the motor performance of adolescents practicing society football. To this end, a descriptive cross-sectional study was carried out with male adolescents aged 12 to 16 years, who have been practicing society football regularly for at least three months. A battery of tests from the Brazil Sports Project Manual was carried out in order to check the physical fitness of the teenagers. After applying the tests, it was possible to find satisfactory results in relation to the power of the lower limbs and agility, average results for speed, upper limbs and localized muscular resistance, as well as a negative result for the BMI of those evaluated. Therefore, it is concluded that adolescents have good physical fitness in general, but some physical capabilities remained below expectations, requiring greater attention in order to improve

performance in the activity, as well as contributing to adequate growth and development.

Keywords: physical fitness, teenager, soccer.

INTRODUÇÃO

O futebol atrai inúmeros adeptos, sendo o esporte mais praticado no mundo. A prática desse esporte no Brasil abrange uma grande parte dos adolescentes, os quais se inspiram em seus ídolos, reproduzindo e expressando a arte do futebol desenvolvida por eles (Viana, 2008). Com o desenvolvimento do futebol, outras modalidades decorrentes desse esporte foram surgindo, dentre elas o futebol *society*, que é conhecido também como futebol 7 (CBF7, 2022).

O futebol *society* surgiu no Rio de Janeiro em 1950, quando se praticava o futebol de amigos nos casarões da Tijuca. O termo "Café *Society*" era uma expressão muito utilizada naquela época, até que, em uma partida, o comentarista Ruy Porto se referiu ao evento como um clássico de futebol *Society*; desde então, o esporte é chamado por esse nome (CBSS, 2021).

Atualmente o futebol *society* é composto por sete jogadores em cada equipe, sendo um deles o goleiro. As partidas têm duração de 50 minutos corridos, sendo 2 tempos de 25 minutos e 10 minutos de intervalo. O campo de jogo deve conter o gramado sintético e sua medida é de 45mx25m. Apesar da redução do campo e das traves, as regras do futebol *society* são semelhantes às do futebol de campo, havendo apenas algumas alterações e adaptações, como os cartões utilizados na partida, que são de cores amarelo, vermelho e azul (CBF7, 2022).

O futebol *society* é uma modalidade esportiva intermitente com muito dinamismo e mudanças de intensidades, em que a imprevisibilidade das ações ocorridas durante uma partida requer que os praticantes estejam preparados fisicamente para reagir a diferentes estímulos de uma forma eficiente (Barbanti, 1996). Pelo fato de ser uma atividade muito complexa, esse esporte exige do praticante o desenvolvimento de várias capacidades físicas e motoras, necessitando de uma boa aptidão física (Braz *et al.*, 2007).

Existem duas abordagens para se avaliar a aptidão: uma é relacionada à saúde e a outra, ao desempenho motor. Segundo o Ministério da Saúde (2022), entende-se como aptidão física relacionada à saúde os atributos fundamentais para se ter uma vida ativa e saudável, pois esses atributos influenciam na prevenção de doenças, na disposição para realizar as tarefas diárias e na construção de uma vida com mais longevidade (Brasil, 2022).

A aptidão física relacionada à saúde tem como atributos força, resistência muscular, flexibilidade, aptidão cardiorrespiratória e a composição corporal (Leite, 2000). A força e a resistência muscular referem-se às capacidades dos músculos de produzir força e realizar movimentos repetitivos em um período determinado sem reduzir a eficácia. Já a flexibilidade refere-se à amplitude dos movimentos realizados pelo corpo e tem a ver com a mobilidade corporal. A aptidão cardiorrespiratória é a capacidade do sistema cardiovascular e respiratório atuar adequadamente durante a realização da atividade física. Já a composição corporal refere-se ao nível de gordura, a distribuição de elementos como ossos, músculos, órgãos e tecidos (Brasil, 2022).

O Ministério da Saúde (2022) também destaca que a aptidão física ligada ao desempenho motor está relacionada aos atributos necessários para melhorar a performance na execução das atividades físicas do dia a dia, seja no lazer, no trabalho, nos exercícios físicos ou nos esportes, sem chegar à fadiga, realizando, então, o exercício por completo (Brasil, 2022). A aptidão física relacionada ao desempenho motor tem como variáveis a velocidade, a potência dos membros, a agilidade, o equilíbrio e a coordenação, e todas essas capacidades têm seu papel determinado (Leite, 2000). A velocidade é a habilidade de realizar um movimento ou concluir uma determinada distância em um curto período. A agilidade refere-se à habilidade de mudar a posição do corpo no menor tempo possível, de uma forma rápida e eficaz. A potência é a utilização da força rápida, que exige tanto a velocidade quanto a força. O equilíbrio é a capacidade de manter a postura do corpo enquanto está em movimento ou estático. Já a coordenação refere-se à habilidade de utilizar os sentidos com os movimentos do corpo (Brasil, 2022).

Essas variáveis do desempenho motor são importantes para os praticantes de atividades esportivas, pois promovem uma boa performance e aprimoram o desenvolvimento das habilidades específicas. Portanto, é necessário avaliar a aptidão física, pois com os resultados obtidos a cada avaliação pode-se ter o parâmetro para melhorar o desenvolvimento das capacidades físicas e motoras, além de melhorar a aptidão física (Souza, Zaqueto, 2017).

Para avaliar a aptidão física do desempenho motor, é utilizado o protocolo do Proesp - BR, o qual disponibiliza uma bateria de testes para a avaliação de parâmetros do desempenho motor, de muito baixo custo e de fácil acesso, que foi criada para auxiliar o profissional de educação física de todo o Brasil na avaliação da aptidão e nas sequências das aulas. Esses testes podem ser aplicados no âmbito escolar, nos clubes e nas escolas esportivas, para crianças e adolescentes de 6 a 17 anos. Entre os testes podemos destacar: teste de corrida de 20 metros (velocidade), teste do quadrado (agilidade),

arremesso de medicine ball (potência dos membros superiores), salto horizontal (potência dos membros inferiores) e corrida de 6 minutos (aptidão cardiorrespiratória) (Gaya *et al.*, 2021). Assim, o presente estudo teve como objetivo avaliar a aptidão física relacionada ao desempenho motor de adolescentes praticantes de futebol *society*.

MÉTODOS

Foi realizado um estudo descritivo de corte transversal, cuja população foi integrada por adolescentes do sexo masculino, de 12 a 16 anos, praticantes de futebol *society*. A coleta de dados foi feita em uma escolinha de futebol localizada na cidade de Ubá-MG, de segunda a sexta-feira, no período da tarde. Ressalta-se que a coleta de dados foi conduzida por uma avaliadora devidamente treinada. Como critério de inclusão do estudo, os adolescentes deveriam estar praticando regularmente o futebol *society* há pelo menos três meses. Foram excluídos do estudo aqueles que não concluíram ou não realizaram algum dos testes propostos.

Inicialmente, foi enviada para a escolinha de futebol uma carta de solicitação para a autorização da pesquisa. Feito isso, foi enviado aos pais ou responsáveis o termo de consentimento livre e esclarecido, assim como o termo de assentimento, que foi assinado também pelos adolescentes. Todos os procedimentos estavam em acordo com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional da Saúde. Posteriormente, foi realizada uma bateria de testes do Manual Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR 2021), a fim de verificar a aptidão física dos adolescentes através da força explosiva dos membros superiores e inferiores, agilidade, velocidade, aptidão cardiorrespiratória e resistência muscular localizada.

O teste de arremesso de medicine ball, proposto por Johnson e Nelson (1979), é utilizado para mensurar a potência dos membros superiores. Para sua realização, os materiais necessários foram: uma bola de medicine ball (2kg), fita adesiva, ficha de avaliação e uma fita métrica. A fita métrica foi fixada ao solo, de modo que o ponto zero da fita ficasse próximo à parede. O avaliado se sentou de costas para a parede com os joelhos estendidos e pernas unidas. Ele segurou a bola junto ao peito com os cotovelos flexionados. Ao sinal do avaliador, ele lançou a bola na maior distância possível, mantendo as costas na parede. Logo após, foi registrada a distância atingida a partir do ponto zero até o local em que a bola tocou pela primeira vez. Foram realizados dois arremessos, e o melhor resultado foi utilizado na avaliação.

O teste de salto horizontal proposto por Johnson e Nelson (1979) é utilizado para mensurar a potência dos membros inferiores. Os materiais necessários foram uma fita métrica e giz. A fita métrica foi fixada ao solo na horizontal e a linha de partida foi demarcada com um giz; o ponto zero da fita se situou na linha de partida do salto. O avaliado se posicionou atrás da linha de partida com os pés paralelos ligeiramente afastados, joelhos semiflexionados e tronco relativamente projetado à frente. Após o sinal, o avaliado saltou com a maior distância possível e aterrissou com os pés simultâneos. Foram realizados dois saltos, utilizando-se o melhor resultado na avaliação.

O teste do quadrado proposto por Johnson e Nelson (1979) é utilizado para mensurar a agilidade. Os materiais necessários foram um cronômetro, quatro cones e giz. Foi demarcado um quadrado utilizando os cones, sendo que ficou um cone em cada ponta. Com o giz foi traçada uma linha reta, que indicou a linha de partida. O avaliado se posicionou com um dos pés avançado atrás da linha de partida. Ao sinal do apito, o avaliado se deslocou em diagonal com a velocidade máxima encostando uma das mãos em cada cone, assim que o pé do avaliado tocou no interior do quadrado o cronômetro foi iniciado e assim que ele tocou no último cone o cronômetro foi parado. Esse teste foi realizado duas vezes, e o melhor resultado foi utilizado na avaliação.

A corrida de 20 metros é um teste proposto por Léger *et al.* (1988), o qual é utilizado para mensurar a velocidade. Os materiais necessários foram um cronômetro e quatro cones. Foi demarcada uma pista de vinte metros com três linhas paralelas no solo da seguinte forma: a primeira (linha de partida); a segunda, distante de vinte metros da primeira (linha de cronometragem) e a terceira linha, marcada a dois metros da segunda (linha de chegada), onde serviu como referência de chegada para o avaliado, com o intuito de evitar a desaceleração antes de cruzar a linha. O avaliado se posicionou de pé, com um dos pés avançado atrás da primeira linha. O avaliado também foi informado de que deveria cruzar a terceira linha de chegada o mais rápido possível. Ao sinal, o avaliado se deslocou em direção à linha de chegada e, quando deu o primeiro passo com um dos pés além da linha de partida, o cronômetro foi acionado. Assim que o avaliado cruzou a segunda linha (linha de cronometragem), tocando pela primeira vez ao solo, o cronômetro foi parado.

O teste de caminhada/corrida de 6 minutos foi proposto por McGavin *et al.* (1978) e é utilizado para mensurar a aptidão cardiorrespiratória. Os materiais necessários foram um cronômetro, quatro cones, ficha de registro e uma fita métrica. Os avaliados foram divididos em grupos. Logo após, foram informados sobre execução do testem dando ênfase ao fato de que deveriam correr o maior tempo possível, evitando piques de velocidade intercalados por longas caminhadas. Durante o teste, o avaliador avisava a passagem do tempo de três, quatro, e cinco minutos. Ao final dos seis minutos, o avaliador deu o sinal com o apito, e o avaliado parou no local onde estava, para que a contagem da distância percorrida

fosse realizada.

Por fim, foi realizado o teste de abdominais em 1 minuto, proposto por Pollock e Wilmore (1993), o qual é utilizado para mensurar a resistência muscular localizada. O material necessário compôs-se de um cronômetro e um colchonete. O avaliado se posicionou em decúbito dorsal (de barriga para cima) com os joelhos flexionados a 45° e com os braços cruzados sobre o tórax. O avaliador segurou com as mãos os tornozelos do avaliado, fixando-os no solo. Ao sinal, o avaliado realizou movimentos de flexão de tronco até tocar a coxas com os cotovelos, retornando então à posição inicial. O avaliado realizou o maior número de repetições completas em um minuto.

Para análise estatística, inicialmente os dados foram tabulados e organizados em uma planilha de Excel®. Posteriormente, foi utilizado o teste de normalidade de Shapiro Wilk para verificar a distribuição dos dados. Como houve normalidade dos dados, esses foram apresentados através da estatística descritiva (média \pm desvio padrão). A partir desses dados, os praticantes foram classificados de acordo com o Proesp-BR.

RESULTADOS

A tabela 1 apresenta as características gerais dos participantes da pesquisa, organizados por faixa etária, dado que os testes utilizados variam conforme a idade para fins de classificação. No total, foram 20 participantes analisados, com uma média de massa corporal de $64,00 \pm 1,41$ e estatura de $1,61 \pm 0,04$.

Tabela 1. Características gerais dos participantes do estudo

Idade	Número de participantes	Massa corporal (kg)	Estatura (m)
12 anos	5	$51,60 \pm 9,71$	$1,48 \pm 0,09$
13 anos	6	$55,83 \pm 8,70$	$1,58 \pm 0,06$
14 anos	4	$61,75 \pm 5,31$	$1,51 \pm 0,08$
15 anos	3	$71,00 \pm 6,55$	$1,67 \pm 0,12$
16 anos	2	$64,00 \pm 1,41$	$1,61 \pm 0,04$
Total	20	$60,25 \pm 10,05$	$1,56 \pm 0,09$

Fonte: Dados da pesquisa.

Na Tabela 2, são apresentados os dados relativos ao IMC, PMI e PMS por idade. Destaca-se que 100% da amostra foi classificada na zona de risco em relação à potência dos membros inferiores. Indivíduos com 12, 13, 14 e 16 anos foram classificados como excelentes, enquanto aqueles com 15 anos obtiveram classificação como muito bons. Quanto à potência dos membros superiores, os participantes com 12, 13 e 15 anos foram classificados como razoáveis, enquanto os de 14 e 16 anos foram considerados bons.

Tabela 2. Valores e classificação de IMC, PMI e PMS

Idade	IMC	Classificação	PMI (cm)	Classificação	PMS (cm)	Classificação
12 anos	$23,60 \pm 3,87$	Z. de Risco	$231,6 \pm 62,45$	Excelência	$274,8 \pm 55,08$	Razoável
13 anos	$23,55 \pm 2,88$	Z. de Risco	$278,8 \pm 108,0$	Excelência	$300,5 \pm 81,55$	Razoável
14 anos	$26,98 \pm 0,83$	Z. de Risco	$322,0 \pm 97,13$	Excelência	$397,3 \pm 69,80$	Bom
15 anos	$25,33 \pm 1,57$	Z. de Risco	$221,7 \pm 72,86$	Muito bom	$417,3 \pm 31,66$	Razoável
16 anos	$24,70 \pm 1,83$	Z. de Risco	$282,5 \pm 71,42$	Excelência	$478,0 \pm 52,33$	Bom

IMC: Índice de Massa Corporal. PMI: Potência de membros inferiores. PMS: Potência de membros superiores. Z. de Risco: Zona de Risco.
Fonte: dados da pesquisa.

Na Tabela 3, são apresentados os dados relativos à velocidade e à agilidade dos avaliados. Verifica-se que os indivíduos com 12, 15 e 16 anos foram classificados como fracos em relação à velocidade, enquanto aqueles com 13 e 14 anos obtiveram classificação como razoável. Quanto à agilidade, os participantes com 12 e 16 anos foram classificados como muito bons, os de 13 e 15 anos como bons, e os de 14 anos como excelentes.

Tabela 3. Valores e classificação de velocidade e agilidade dos participantes

Idade	Velocidade (s)	Classificação	Agilidade (s)	Classificação
12 anos	4,21 ± 0,69	Fraco	5,64 ± 0,59	Muito bom
13 anos	3,81 ± 0,69	Razoável	5,87 ± 0,78	Bom
14 anos	3,77 ± 0,54	Razoável	4,83 ± 0,32	Excelência
15 anos	4,09 ± 0,94	Fraco	5,50 ± 0,36	Bom
16 anos	3,90 ± 0,34	Fraco	4,72 ± 0,89	Muito bom

Fonte: dados da pesquisa.

Na Tabela 4, são apresentadas a resistência cardiorrespiratória e a resistência muscular localizada dos participantes. Verifica-se que os indivíduos com 12 e 16 anos obtiveram classificação como razoável em relação à resistência cardiorrespiratória, enquanto os de 13 e 15 anos foram classificados como bons e os de 14 anos como muito bons. Quanto à resistência muscular localizada, todos os participantes foram classificados como razoáveis.

Tabela 4. Resistência cardiorrespiratória e Resistência Muscular Localizada dos participantes

	Resistência Cardiorrespiratória (m)	Classificação	Resistência Muscular Localizada (rep.)	Classificação
12 anos	953,4 ± 106,4	Razoável	31,40 ± 15,47	Razoável
13 anos	1069 ± 192,1	Bom	35,00 ± 10,70	Razoável
14 anos	1197 ± 44,55	Muito bom	33,50 ± 10,75	Razoável
15 anos	1130 ± 77,53	Bom	38,00 ± 9,53	Razoável
16 anos	1138 ± 26,87	Razoável	38,50 ± 2,12	Razoável

Rep.: Repetições.

Fonte: dados da pesquisa.

DISCUSSÃO

O presente estudo avaliou a aptidão física de adolescentes do sexo masculino praticantes de futebol *society* da cidade de Ubá-MG, com a idade de 12 a 16 anos. Os principais resultados encontrados nas avaliações deste estudo evidenciaram que a atividade física é importante na vida do adolescente, uma vez que sua prática regular pode indiciar níveis melhores de aptidão física, além de um menor risco de obesidade e sedentarismo. Esses resultados mostram a importância da avaliação da aptidão física, pois ela fornece informações essenciais sobre o desempenho esportivo e as habilidades motoras dos indivíduos, possibilitando a elaboração de programas de treinamento personalizados e intervenções direcionadas para promover o desenvolvimento físico e atlético dos praticantes de atividades físicas e esportivas (Bohme, 2003).

Os resultados deste estudo foram divididos e apresentados de acordo com a idade dos avaliados. Diante disso, foi possível encontrar que 100% dos avaliados apresentaram risco à saúde pelo IMC, estando classificados como zona de risco. Esse resultado corrobora o estudo de Venâncio *et al.* (2018), o qual avaliou 95 adolescentes de 12 a 15 anos, obtendo resultados negativos em relação ao IMC, apresentando zona de risco à saúde na maioria dos avaliados. Assim como no estudo supracitado, esperava-se obter resultados melhores, pelo fato de serem adolescentes já inseridos no treinamento e por terem uma sequência regular da prática do futebol. Por outro lado, no estudo de Moreira *et al.* (2017), o qual avaliou 22 adolescentes com a idade de 11 a 16 anos, foi possível encontrar que o grupo de 11-14 anos apresentou 27% de sobrepeso, mas nenhum foi classificado com obesidade, enquanto no grupo de 15-16 anos não houve sobrepeso, mas 18% foram classificados com obesidade, podendo-se, então, considerar que a maioria dos avaliados se encontrava na zona saudável.

A falta da atividade física na adolescência, assim como fatores genéticos e a ingestão de calorias em grande quantidade, pode acarretar um elevado percentual de gordura corporal, fazendo com que se tornem adolescentes obesos, os quais tendem a se tornar adultos obesos, tendo sua expectativa de vida diminuída. Algumas das consequências da obesidade na adolescência são o aumento da pressão arterial e o risco de doenças crônicas, como o diabetes, entre outras (Neves *et al.*, 2021). Portanto, ter o IMC dentro dos parâmetros de normalidade é de extrema importância, principalmente na adolescência, pelo fato de estarem em fase de crescimento e desenvolvimento. Ter uma boa classificação no IMC está associado a menor incidência dos fatores de risco de doenças crônicas, redução da adiposidade, aumento do desempenho esportivo e tarefas do dia a dia, além de promover saúde e qualidade de vida (Pereira, Moreira, 2013).

Com a aplicação do teste de potência dos membros superiores, foi esperado que os avaliados atingissem resultados melhores, porém os avaliados da faixa etária 12, 13 e 15 anos alcançaram classificação "razoável", enquanto a faixa etária de

14 e 16 anos obteve classificação "bom". Nossos resultados são conflitantes com os alcançados no estudo de Santos e Leal (2019), em que foram avaliados 40 atletas do sexo masculino de uma escolinha de futebol de campo com a idade entre 7 e 16 anos, sendo possível observar em seu teste de potência de membros superiores que os atletas mais velhos alcançaram distâncias maiores e melhores, obtendo a classificação "muito bom". Já o estudo de Vitor *et al.* (2008) avaliou 218 atletas com a idade de 12 a 16 anos e obteve resultados satisfatórios, em que cada avaliado obteve a distância de lançamento esperada de acordo com sua idade cronológica, tendo a classificação de "muito bom" para o grupo de 12-13 anos e "excelente" para o grupo de 14-16 anos". No entanto, esse estudo não se restringia a jogadores de futebol. Entende-se que pela demanda do jogo exigir mais potência de membros inferiores, em relação aos membros superiores, os profissionais do local onde essas crianças praticam o futebol podem ter dado muita ênfase nos membros inferiores, em detrimento dos superiores.

Os resultados do teste de potência dos membros inferiores foram mais positivos em comparação com os de membros superiores, tendo a classificação "excelente" para a maior parte dos avaliados. Isso pode se explicar pelo fato de a modalidade utilizar mais os membros inferiores em sua prática. Os resultados se assemelham aos do estudo de Silva *et al.* (2019), em que foram avaliados 34 adolescentes praticantes de futsal, os quais obtiveram ótimos resultados em sua pesquisa, uma vez que a maioria dos avaliados classificou-se como "muito bom" ou "bom". Por outro lado, o estudo de Silva *et al.* (2017) apresentou-se contraditório, pois, de 38 avaliados com a faixa etária entre 13 e 17 anos, apenas os adolescentes de 17 anos obtiveram uma boa classificação, enquanto os demais se mantiveram na classificação "fraco".

Diante disso, cabe ressaltar que, entre as capacidades físicas utilizadas no futebol, a potência é primordial, visto que, segundo Gomes e Souza (2007), trata-se de uma capacidade física indispensável para a realização de atividades esportivas. No futebol, existe uma forte relação entre a força muscular dos membros inferiores e o rendimento do atleta dentro de campo, como em momentos de chutes, lançamentos longos ou sprints (Gomes, Souza, 2007). Portanto, ter atenção nos treinamentos para o desenvolvimento de potência de membros é importante para o desempenho motor, além de manter a saúde e a qualidade de vida.

No presente estudo também foi possível verificar que os avaliados apresentaram melhor agilidade do que velocidade. Os resultados indicam que os praticantes estão alcançando as capacidades físicas adequadas para o futebol, uma vez que a agilidade é essencial para as demandas do jogo, por exemplo, para realizar deslocamentos rápidos em mudanças de direção. Por outro lado, a velocidade, no modo como foi avaliada pela bateria de testes (20 m de percurso), será menos utilizada no esporte, restringindo-se a situações de contra-ataque ou transições ofensivas.

No entanto, no estudo de Lopes e Lima (2020), foram avaliados 29 adolescentes praticantes de futsal com a faixa etária de 15 a 17 anos, e foi possível verificar que os avaliados possuem melhores resultados no teste de velocidade do que no teste de agilidade, no qual apenas 6% dos avaliados ficaram acima da média para agilidade, enquanto 41% dos avaliados obtiveram classificação "muito bom" no teste de velocidade. No estudo de Santos, Rosa e Guimarães (2020), em que foram avaliados 11 atletas praticantes de futebol *society* do sexo masculino, os atletas que jogam na posição de ala obtiveram resultados melhores, comparativamente aos de outras posições, porém os demais atletas apresentaram resultados satisfatórios no geral, assemelhando-se aos encontrados nessa pesquisa. Portanto, é importante realizar treinos e testes de agilidade, pois ela é uma capacidade física fundamental para que um atleta de futebol tenha certa vantagem sobre seu adversário, tendo a chance de alcançar uma posição favorável no campo de jogo (Ecker; Concer, 2019). Também é de suma importância realizar treinos de velocidade, para que durante o jogo os atletas consigam ser mais rápidos do que seus adversários, gerando uma vantagem sobre eles (Pfeiffer, 2014).

Através do teste cardiorrespiratório foram encontrados resultados razoáveis ou bons, e a apenas a faixa etária de 14 anos obteve a classificação "muito bom". Esse resultado é contraditório ao estudo de Vicente *et al.* (2015) que avaliou 25 adolescentes de 14 a 16 anos e encontrou resultados satisfatórios, tendo a classificação "muito bom" para a maioria, enquanto o restante se manteve com a classificação "bom". A partir disso, é de suma importância analisar a aptidão cardiorrespiratória de adolescentes, já que ela apresenta forte relação com fatores de risco para saúde. portanto uma boa aptidão cardiorrespiratória pode indicar melhores índices de saúde (Paludo *et al.*, 2012). É necessário um melhor desenvolvimento da resistência cardiorrespiratória nos adolescentes avaliados, uma vez que essa capacidade física é importante para suportar o longo tempo de jogo utilizado no futebol.

Em relação ao teste de resistência muscular localizada, os resultados indicam que os avaliados obtiveram a classificação "razoável". O resultado é preocupante, visto que se trata de uma capacidade física primordial para suportar os inúmeros estímulos musculares (corridas, passes, chutes, fintas, etc.) durante a partida e conseqüentemente apresentar uma boa qualidade técnica e física. Ao contrário do resultado obtido, o estudo de Generosi *et al.* (2009), que avaliou 98 adolescentes, encontrou resultados positivos, tendo a maioria dos avaliados se classificado como "excelente" e "muito bom". É importante mencionar que no presente estudo foi utilizado o teste de abdominal em um minuto, que não é específico para o futebol. Segundo Carvalho *et al.* (1998), a resistência muscular é a capacidade que permite sustentar por um longo período a prática do exercício físico. Além disso, proporciona bem-estar, fazendo com que se tenha um bom desempenho em suas

atividades.

Por fim, vale ressaltar que o presente estudo tem suas limitações. Uma delas diz respeito ao fato de a coleta ter sido realizada em apenas uma escolinha de futebol. Além disso, não houve uma comparação com adolescentes não praticantes de futebol.

CONCLUSÃO

Conclui-se que os adolescentes possuem uma boa aptidão física em geral, porém algumas capacidades físicas se mantiveram abaixo do esperado, necessitando de maior atenção, a fim de melhorar o desempenho na atividade, assim como colaborar para o crescimento e desenvolvimento adequado. A realização de novos estudos se faz necessária, buscando a compreensão das atividades ideais a fim de melhorar a aptidão física de praticantes de futebol e de conduzir os profissionais a uma prática mais eficaz.

REFERÊNCIAS

- BARBANTI, V. J. Treinamento físico: bases científicas. 3. ed. São Paulo: Editora CLR Balieiro, 1966. p. 116.
- BOHME, M. T. S. Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 11, n. 3, p. 97-104, 2003.
- BRASIL. Ministério da saúde. Glossário Saúde do Brasil: aptidão física. Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/glossario/aptidao-fisica>. Acesso em: 21 mar. 2023.
- BRAZ, T. V.; DOMINGOS, M. M.; FLAUSINO, N. H.; MESSIAS, M. C.; FREITAS, W. Z. Análise do desenvolvimento das capacidades físicas em futebolistas. *Revista de Educação Física da Unicamp*, v. 6, p. 61, 2007.
- CARVALHO, A. C. G.; PAULA, K. C.; AZEVEDO, T. M. C.; NÓBREGA, A. C. L. Relação entre a flexibilidade e força muscular em adultos jovens de ambos os sexos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 4, n. 1, p. 1-7, 1998.
- CBF7 - CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL 7. Regras do Futebol 7. Rio de Janeiro, 2022. Disponível em: https://www.cf7brasil.com.br/docs_regras/1865.pdf. Acesso em: 1 nov. 2023.
- CBSS - CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA SOCCER SOCIETY. Origem do futebol society. São Paulo, 2021. Disponível em: <http://www.soccersociety.com.br/menu/futebol-7-society/origem/8318>. Acesso em: 1 nov. 2023.
- ECKER, R. A.; CONCKER, I. M. Avaliação da agilidade no futebol em jovens atletas. *Revista Brasileira de Futebol*, v. 12, n. 2, p. 43-56, 2019.
- GAYA, A. R.; GAYA, A.; PEDRETTI, A.; MELLO, J. Projeto Esporte Brasil: manual de medidas, testes e avaliações. Revista da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Ebook. 5. ed. 2021.
- GENEROSI, R. A.; BARONI, B. M.; JUNIOR, E. C. P. L.; BERGMANN, G. G.; GARLIPP, D. C.; CARDOSO, M. Aptidão física de crianças e adolescentes escolares praticantes de esportes extracurriculares. *Revista de Educação Física*, v. 14, p. 13-22, 2009.
- GOMES, A. C.; SOUZA, J. Futebol - treinamento desportivo de alto rendimento. 1. ed. Porto Alegre: Editora Artmed, 2007. p. 187.
- JOHNSON, B. L.; NELSON, J. K. Practical measurements for evaluation in physical education. Minnesota: BURGESS, 1979.
- LÉGER, L.; MERCIER, D.; GADOURY, C.; LAMBERT J. The multistage 20-meter shuttle run test for aerobic fitness. *Journal of Sports Science*, Inglaterra, 1988.
- LEITE, P. F. Aptidão física: esporte e saúde. 3. ed. São Paulo: Editora Robe, 2000. p.280.
- LOPES, J. M.; LIMA, V. S. Aptidão física relacionada ao desempenho esportivo de adolescentes escolares praticantes de futsal. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, v. 12, n. 40, p. 551-558, 2020.
- CGAVIN, C. R.; ARTVILI, M.; NAOE, H.; Mc HARDY, G. J. R. Dypnoe disability and distance walked comparison of estimates of exercise performance in respiratory disease. *Brit. Med*, 1978.
- MOREIRA, C. D.; SPERANDIO, B. B.; ALMEIDA, T. F.; FERREIRA, E. F.; SOARES, L. A.; OLIVEIRA, R. A. R. Nível de aptidão física para o desempenho esportivo em participantes adolescentes do projeto esporte em ação. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 11, n. 64, p. 74-82, 2017.
- NEVES, S. C.; RODRIGUES, L. M.; BENTO, P. A. S. S.; MINAYO, M. C. S. Os fatores de risco envolvidos na obesidade no adolescente. *Revista Ciência e Saúde Coletiva*, v. 26, n. 3, p. 4871-4884, 2021.
- PALUDO, A. C.; BATISTA, M. B.; JUNIOR, H. S.; CYRINO, E. S.; RONQUE, E. R. V. Aptidão cardiorrespiratória em adolescentes estimada pelo teste de corrida e/ou caminhada de 9 minutos. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 14, n. 4, p. 401-408, 2012.
- PEREIRA, E. S.; MOREIRA, O. C. Importância da aptidão física relacionada à saúde e aptidão motora em crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 7, n. 39, p. 309-316, 2013.

- PFEIFFER, P. A. S. Fatores impactantes da velocidade em atletas de futebol sub-15. *Revista InterScientia*, v. 2, n. 1, p. 50-62, 2014.
- PROESP - BR. Projeto Esporte Brasil. Manual de medidas, testes e avaliações. Rio Grande do Sul, 2021. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/proesp/>. Acesso em: 2 maio 2023.
- POLLOCK, M. L.; WILMORE, J. H. Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. MEDSI Editora Médica e Científica Ltda., 233-362, 1993.
- SANTOS, B. C. S.; ROSA, L. F.; GUIMARÃES, F. V. Análise da agilidade e força em atletas de futebol sete society. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 14, n.92, p. 657-664, 2020.
- SANTOS, G. S. P.; LEAL, J. C. Aptidão física de atletas da escolinha de futebol em uma cidade do centro oeste de Minas Gerais. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, v. 11, n. 45, p. 439- 448, 2019.
- SILVA, F. C. R.; SOUZA, E. A.; PINTO, J. C. B. L.; ALVES, F. R. Aptidão física relacionada ao desempenho em adolescentes praticantes de futsal. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, v. 11, n. 43, p. 257-262, 2019.
- SILVA, V. C.; TEIXEIRA, F. A. A.; ALVES, F. R.; SOUZA, E. A. Análise de aptidão física entre adolescentes praticantes de futsal. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, v. 9, n. 34, p. 250-257, 2017.
- SOUZA, W. M. R.; ZAQUETO, R. C. Importância da aplicação dos testes do manual Projeto Esporte Brasil na iniciação esportiva do handebol em adolescentes de 07 a 17 anos e seus aspectos fisiológicos. *Revista Salusvita*, v. 36, n. 4, p. 1093-1104, 2017.
- VENÂNCIO, P. E. M.; SILVA, J. P. S.; RIBEIRO, H. L.; SOARES, V.; SANTANA, F.; TOLENTINO, G. P. Aptidão física em adolescentes praticantes de futebol. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, v. 10, n. 36, p. 41-48, 2018.
- VIANA, A. E. S. Futebol: das questões de gênero à prática pedagógica. *Revista de Educação Física da Unicamp*, v. 6, p. 640-648, 2008.
- VICENTE, R. M.; CANCELIERI, P. H.; BRENDA, L.; TONELLO, M. G. M.; JUNIOR, A. P. Nível de aptidão física de adolescentes praticantes do futsal. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, v. 14, n. 3, p. 107-114, 2015.
- VITOR, F. M.; UEZU R.; SILVA, F. B. S.; BOHME, M. T. S. Aptidão física de jovens atletas do sexo masculino em relação à idade cronológica e estágio de maturação sexual. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 22, n. 2, p. 139-148, 2008.