

PERFIL CARACTERÍSTICO DE INDICADORES DE APTIDÃO FÍSICA DE PARTICIPANTES DO JOCOARA/2003

João Paulo Borin*, Leonardo Silvio F. Camargo**
Nara Cristina Cosmi**, Rodrigo Silva DiTomaso***
Igor Luiz de Bello**, José Henrique Kaneshiro**
Camila Cristina Valente**, Natalia A.S. Toledo**
Mariana Devito da Cunha**, Fabio Tagliacozzi Galvão**
Gislaine Maria de Prince**, Milton José de Azevedo**
Marcelo Cabrini**, Bruno Henrique Hermínio**

Introdução e objetivo

A prática regular de atividade física tem sido considerada de grande importância e de necessidade primordial para desenvolvimento e manutenção da funcionalidade dos sistemas cardiorrespiratório, muscular, ósseo e ligamentar, além de beneficiar e muitas vezes proteger contra doenças coronarianas, diabetes e hipertensão entre outras.

A grande preocupação é procurar manter elevado os níveis de aptidão física dos praticantes, entendendo-a como capacidade de realizar trabalho muscular de maneira satisfatória (OMS, 1978).

A busca da melhoria da aptidão física do homem não é algo recente pois há muito tempo o ser humano se preocupa em realizar e entender estudos sobre sua constituição física e o aprimoramento tanto do desenvolvimento muscular quanto do funcionamento do organismo.

Nesse sentido, informações relacionadas com variáveis que procuram evidenciar características de crescimento e desenvolvimento, composição corporal, desempenho motor e suas interações podem constituir importantes indicadores dos níveis de saúde. (Guedes, Guedes, 97).

Assim, o objetivo do presente trabalho é conhecer o perfil de indicadores

* Doutor em Ciências do Esporte pela UNICAMP. Professor do curso de Educação Física do Centro Universitário de Araraquara – UNIARA.

** Alunos do curso de Educação Física do Centro Universitário de Araraquara – UNIARA.

*** Graduado em Educação Física pelo Centro Universitário de Araraquara – UNIARA.

de aptidão física de estudantes que participaram dos Jogos Colegiais de Araraquara - JOCOARA em 2003.

Metodologia

As unidades observacionais constituíram-se de 220 indivíduos do sexo masculino e 120 do feminino, participantes dos Jogos Colegiais de Araraquara - JOCOARA em 2003, com idade entre 14 e 17 anos praticantes das modalidades de atletismo, futebol de salão e handebol. A avaliação física para mensurar os indicadores de aptidão física foi executada antes do início das partidas ou provas, no próprio local das competições, envolvendo as seguintes variáveis: i) peso, estatura e Índice de Massa Corporal (IMC); ii) flexibilidade, utilizando como protocolo o Banco de Wells; iii) impulsão vertical, segundo Jump Test e iv) agilidade, pelo teste de Shuttle Run. Cabe destacar que a homogeneidade dos procedimentos de coleta foi preservada pela adoção dos mesmos examinadores, sempre submetido a supervisão direta e proximal.

Os dados foram coletados através de planilha específica e posteriormente, os valores foram transcritos e armazenados em banco computacional, produzindo-se informações no plano descritivo (medidas de centralidade e dispersão) e, a seguir, apresentados sob a forma tabular e gráfica. (Padovani, 1995).

Resultados e comentários

As medidas descritivas dos resultados obtidos são apresentados na tabela 1. Nota-se que em todos os indicadores os valores dos homens são superiores aos das mulheres. Quanto ao peso, os valores médios apontam $55,6 \pm 11,3$ Kg para mulheres e $61,7 \pm 11,4$ Kg para homens, cujos dados indicam superioridade aos apresentados por Montgomery et al. (1989) em garotas (53,8) e inferioridade nos meninos 64,2, ambos da área metropolitana de São Paulo. Ao observar os dados apresentados por Guedes, Guedes (1997) em estudantes da mesma faixa etária de Londrina/PR, verifica-se superioridade em nos dois gêneros, com $51,7 \pm 6,8$ para meninas e $55,9 \pm 10,9$ para garotos.

Ao utilizar os mesmos estudos em comparação à estatura, observa-se que os paulistanos apresentam 170,0 cm e 161,0 cm, para mulheres e homens, respectivamente, situando-se inferior no primeiro ($162,0 \pm 7,1$) e superior no segundo ($171,4 \pm 8,5$). Quanto aos londrinos, em ambos, os valores são inferiores aos apresentados no presente trabalho.

Ao analisar o IMC, seguindo as classificações da Organização Mundial da Saúde, os escores obtidos situam-se como magra nas meninas e normais nos meninos. Cabe aqui destacar que cuidados são necessários quando se

comparam indivíduos a uma norma em termos de IMC, pois os indivíduos que apresentam elevados índices de massa corporal e que são magros em termos de adiposidade mas, um alto desenvolvimento muscular, possuem um IMC relativamente alto, neste exemplo, pode ocorrer uma interpretação equivocada. Assim, sugere-se a utilização das dobras cutâneas na mensuração da composição corporal.

Quanto a força de membros inferiores, medido através do teste de impulsão vertical, nota-se pelos resultados médios nos meninos ($43,47 \pm 4,5$ cm) situa-se abaixo aos relatados por Souza (1999) em futebolistas da categoria juvenil (48,0 cm) e Sessa et al. (1977) em escolares da rede de ensino de São Caetano do Sul - 45,93 cm. Já no feminino, Sessa et al. (1977) apresenta valores de 32,47 cm bem superiores aos relatados no presente trabalho ($25,5 \pm 15,0$). Interessante notar que tal teste possui importante participação dos braços na execução dos movimentos, assim é provável que aqueles que aproveitam melhor a ação dos membros superiores no deslocamento vertical, sejam mais coordenados para este tipo de trabalho.

Na agilidade, os resultados no feminino comportam-se inferiores aos do masculino. Tal fato é semelhante ao observar os dados apresentados por Bergamo, Benito (1984) que apontam para valores de $12,02 \pm 0,5$ para feminino e $10,02 \pm 0,34$ no masculino. Tais dados encontram superiores aos do presente estudo nas meninas - $11,46 \pm 0,78$ e semelhante nos meninos - $10,02 \pm 0,70$. Nota-se assim que apesar das meninas mostrarem inferioridade de potência de membros inferiores, estas se mostram bem ágeis.

Por fim, a medida da flexibilidade através do teste de sentar e alcançar mostra valores bem inferiores, em ambos os sexos, aos relatados por Martins et al. (1989) - $36,09 \pm 7,90$ cm, em atletas de voleibol e Martins (1989) - $39,87 \pm 7,30$ cm, em universitários, apontando para necessidade de se trabalhar tal capacidade para melhoria do desempenho.

Agradecimentos

Cabe aqui relatar os sinceros agradecimentos ao Prof. Fabio Tadeu Reina, coordenador de esportes da prefeitura de Araraquara/SP pelo apoio e oportunidade na realização dos testes e aos professores de Educação Física e alunos das escolas participantes, pela aceitação e colaboração na realização do presente trabalho.

Tabela 1. Medidas descritivas dos indicadores de aptidão física dos participantes segundo sexo.

Medidas	Peso (Kg)		Estatura (cm)		IMC (Kg/m ²)		Impulsão Vertical (cm)		Agilidade (segundos)		Flexibilidade (cm)	
	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc
Mínimo	34,1	34,9	141,0	143	16,9	8,06	12	32	10,08	8,78	0	5
P 25	48,0	55,6	157,8	166	14,69	18,08	22	40	10,91	9,860	21	19
P 50	51,0	60,3	161,5	171	17,39	20,97	30	45	11,34	10,16	27	24
P 75	60,2	67,7	167,0	177	21,92	26,35	33	47	11,9	10,51	32,25	30
Máximo	93,9	94,2	182,0	198	33,76	49,33	81	48	14,82	14,89	44	49
Média	55,6	61,7	162,0	171,4	19,36	22,77	25,47	43,47	11,46	10,25	25,63	24,5
D Padrão	11,5	11,4	7,12	8,5	8,367	7,99	15,03	4,494	0,783	0,707	8,55	8,145

Referências bibliográficas:

- BERGAMO, V.R.; BENITO, S.C.S. Comparação dos resultados de agilidade em escolares de Santa Barbara D'Oeste e São Caetano do Sul. In: XII SIMPÓSIO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE. São Caetano do Sul, 1984.
- GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. **Crescimento, composição corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes.** São Paulo: CLR Balieiro, 1997.
- MARTINS, M.W. et al. Relação entre as variáveis antropométricas e o teste de sentar e alcançar em atletas de alto nível. BIENAL DE CIÊNCIAS DO ESPORTE. São Caetano do Sul, 1989.
- MONTGOMERY, D.L. et al. Uma comparação das características físicas entre escolares brasileiros e canadenses de 7 a 18 anos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Caetano do Sul v.3, n.4, p.16- 22, 1989.
- SESSA, M. et al. Teste de impulsão vertical, horizontal e de velocidade em escolares. **Revista Esporte Educação**. n.44, p.39-42, 1977.
- SOUZA, J. Variáveis antropométricas, metabólicas e neuromotoras de jogadores de futebol das categorias mirim, infantil, juvenil e júnior e em relação à posição de jogo: um estudo comparativo. **Revista Treinamento Desportivo**, Curitiba, v.4, n.3, p.43-48, 1999.

Resumo:

O conhecimento do comportamento da aptidão física tem sido observado em diferentes âmbitos como academias, clínicas, clubes e escolas, com objetivos variados, desde detecção de talentos a estabelecimento de perfis para a população. Nesse sentido, o presente trabalho visa conhecer perfil de indicadores de aptidão física de indivíduos de diversas faixas etárias praticantes das modalidades de atletismo, futsal e handebol, masculino e feminino. As unidades observacionais constituíram-se de participantes dos Jogos Colegiais de Araraquara / JOCOARA (220 do sexo masculino e, 120 feminino). A avaliação física foi executada antes do início das partidas, no próprio local das competições, envolvendo as seguintes variáveis: i) idade; ii) peso e estatura; iii) flexibilidade, utilizando Banco de Wells; iv) impulsão vertical, segundo protocolo Jump Test e v) agilidade, pelo teste de Shuttle Run. A homogeneidade dos procedimentos de coleta foi preservada pela adoção dos mesmos examinadores, sempre submetido a supervisão direta e proximal. Os resultados obtidos são apreciados na perspectiva descritiva apresentados sob forma tabular e discutidos de acordo com achados da literatura.

Palavras-chave:

Aptidão Física, Modalidades Desportivas e Avaliação Física.