

NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA DOS PARTICIPANTES DO PROJETO ESPORTE À MEIA-NOITE

Camila Arêda de Abreu*
Roberto Nóbrega**

Curso de Educação Física – Universidade Católica de Brasília – UCB
Taguatinga (2008)

*Aluna do Curso de Educação Física da Universidade Católica de Brasília (UCB)

**Prof. Dr. do Curso de Educação Física da Universidade Católica de Brasília (UCB)

RESUMO

O objetivo deste estudo foi analisar o nível de aptidão física dos participantes do Projeto Esporte à meia-noite. A amostra foi constituída por 25 participantes masculinos de diversas idades, todos participantes do Projeto Esporte à meia-noite no núcleo do Gama. Os componentes analisados foram a velocidade através do teste de 50 metros, a coordenação motora através do teste de Burpee e a força abdominal através do teste abdominal (máximo de repetições em 1 minuto). Os resultados apresentados conforme as normas de classificação mostraram desempenho fraco para velocidade, fraco para coordenação motora e desempenho bom e fraco para força abdominal. Os resultados quando comparados a outros estudos demonstram similaridade e até superioridade.

Palavras-chave: Aptidão física. Velocidade. Coordenação motora. Força abdominal.

INTRODUÇÃO

A escalada da violência nas grandes cidades brasileiras vem se agravando sobremaneira ao longo dos anos, ocasionada não somente pelo aumento da população, mas também pela falta de uma política pública, de âmbito nacional, direcionada ao segmento da infância e adolescência, voltada à construção de sua cidadania e promotora de inclusão social, por meio de atuação sócio-educativa (www.ssp.df.gov.br).

Esporte à meia-noite é um projeto da Secretaria de Segurança Pública do Distrito Federal, em parceria com os demais órgãos governamentais e não governamentais que busca através do Decreto nº 20.610, resgatar a cidadania e promover a inclusão social dos jovens em situação de risco, combatendo a criminalidade juvenil, tendo como principal instrumento a implantação de atividades esportivas, culturais e educativas.

Para os adolescentes e jovens que fazem parte do Projeto pode-se perceber a influência que as atividades esportivas, culturais e educativas proporcionam na construção de seus valores, ao mesmo tempo em que os resgata das ruas, protegendo-os da criminalidade, livrando-os da marginalidade e tirando-os do ócio.

Já é sabido como a atividade física é importante na vida das pessoas, pois significamente ela pode reduzir os riscos de doenças. BRITO et al. (2007) evidenciam que a inatividade física leva a redução da aptidão física.

A aptidão física tem sido definida como a capacidade de realizar as atividades físicas, sendo dependente de características inatas e/ou adquiridas por um indivíduo (CASPERSEN, POWELL & CHRISTENSON, 1985 apud GLANER, 2002).

A aptidão física possui várias definições que se relacionam à saúde e ao desempenho esportivo. Os componentes da aptidão física relacionada à saúde contemplam indicadores quanto à capacidade cardiorrespiratória, à força/resistência muscular, à flexibilidade e à gordura corporal (CORBIN & LINDSEY, 1997 apud GUEDES et al, 2002).

Quanto ao desempenho esportivo, a aptidão física pode estar relacionada aos indicadores citados por Pereira & Graup (2007): agilidade, equilíbrio, velocidade, potência, tempo de reação e coordenação. É importante salientar que para um melhor desempenho esportivo devem-se considerar também os componentes indicativos da aptidão física relacionada à saúde.

A velocidade é a capacidade de realizar um movimento no menor espaço de tempo (BARBANTI, 1979 apud MARINS & GIANNICHI, 2003). Alguns fatores influenciam no desempenho da velocidade como a força, o percentual de fibras e a coordenação de movimentos.

Bompa (2002 apud PREUX & GUERRA, 2006) afirma que a velocidade tem como maior fator determinante a genética e que o aspecto coordenativo é muito importante para esta capacidade.

A coordenação motora é a capacidade do indivíduo de realizar tipos integrados de movimentos, dentro de um padrão específico (DANTAS, 2005). Pode ser dividida em dois tipos, sendo coordenação motora grossa que envolve movimentos realizados pelos grandes grupos musculares e a coordenação motora fina que envolve movimentos realizados pelos pequenos grupos musculares.

Alguns fatores podem influenciar na coordenação motora como a agilidade, o equilíbrio e a flexibilidade.

A força é a capacidade de exercer tensão muscular contra uma resistência, envolvendo fatores mecânicos e fisiológicos, que a determinam em algum movimento particular (BARBANTI, 1979 apud MARINS & GIANNICHI, 2003). A força abdominal avalia a força e a resistência dos músculos abdominais.

A resistência muscular também é uma valência física importante para a aptidão física, fatores estes citados que compõem o perfil do nível de aptidão física.

O presente artigo teve como objetivo avaliar o nível de aptidão física dos participantes do projeto esporte à meia-noite no núcleo do Gama.

MATERIAL E MÉTODOS

A população deste estudo foi constituída por participantes masculinos de diversas idades, todos participantes do Projeto Esporte à meia-noite no núcleo do Gama. A amostra foi constituída por 25 participantes.

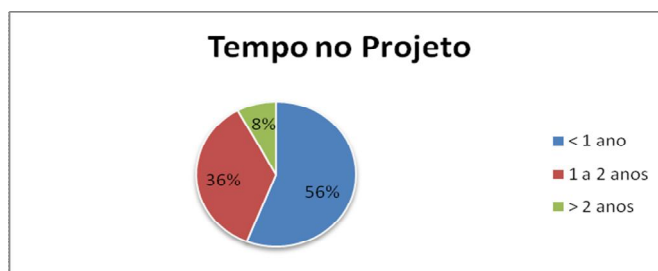
Foram realizados 3 testes físicos para avaliação de alguns componentes indicativos da aptidão física. Para Velocidade, o teste realizado foi o de 50 metros, que avalia a velocidade de deslocamento. O protocolo utilizado para o teste de velocidade foi o de Johnson & Nelson, 1979. Com relação à coordenação motora, o teste realizado foi o de Burpee, que afere a coordenação entre movimentos de tronco e membros inferiores e superiores e o protocolo utilizado foi o de Johnson & Nelson, 1979. Para avaliar a força abdominal, o teste realizado foi o de 1 minuto, que mede a resistência da musculatura abdominal por meio da flexão de tronco.

Além dos testes, foi perguntado aos participantes o tempo que eles estão no Projeto e idade de cada um.

RESULTADOS

O gráfico 1 se refere ao tempo em que os participantes estão no Projeto esporte à meia-noite. Ele foi dividido em 3 espaços temporais, sendo participantes do Projeto com tempo inferior a 1 ano, participantes do Projeto com tempo entre 1 a 2 anos e participantes do Projeto com tempo superior a 2 anos.

Gráfico 1 – Tempo (%) que os participantes encontram-se no Projeto. Sexo Masculino: 100%.



Para caracterização da amostra, a tabela 1 apresenta os valores obtidos em cada teste por indivíduo e a tabela 2 dispõe da média de cada teste e seus respectivos desvios padrões.

Tabela 1 – Valores dos testes por indivíduo. O teste 1 refere-se ao teste de velocidade e está disposto em segundos. O teste 2 refere-se ao teste de coordenação e está disposto em número de repetições realizadas em 10 segundos. O teste 3 refere-se ao teste de força abdominal, está disposto em número de abdominais realizados em 1 minuto e sua classificação conforme seu desempenho.

Indivíduo	Idade	Teste 1	Teste 2	Teste 3 (classificação)
1	14	7's19	5	27 (M. Fraco)
2	10	8s22	4	16 (M. Fraco)
3	14	6s56	4	41(Bom)
4	10	8s74	4	42 (M. Bom)
5	10	7s74	4	38 (M. Bom)
6	12	7s67	4	38 (Bom)
7	22	7s07	5	32 (↓ da Média)
8	18	6s79	2	32 (Fraco)
9	18	6s83	3	30 (Fraco)
10	18	6s71	4	38 (Média)
11	18	7s07	4	25 (Fraco)
12	16	7s65	3	14 (M. Fraco)
13	18	6s10	5	47 (↑ da Média)
14	16	6s99	3	42 (Bom)
15	13	8s39	2	38 (Bom)
16	18	7s20	3	28 (Fraco)
17	19	6s78	4	28 (Fraco)
18	17	6s50	4	30 (Fraco)
19	19	7s13	2	25 (Fraco)
20	19	7s38	3	35 (Fraco)
21	16	6s50	5	50 (M. Bom)
22	14	8s13	4	39 (Bom)
23	18	6s13	3	44 (↑ da Média)
24	15	7s14	3	31 (Fraco)
25	18	8s13	5	38 (Média)

Tabela 2 – Valores médios de cada teste e desvios padrões.

	Idade	Teste 1	Teste 2	Teste 3
Média (DP)	16 anos (3,11)	7s23 (0,69)	3,68 (0,93)	33,92 (8,63)

DISCUSSÃO

Com relação ao teste de Velocidade de 50 metros aplicado aos participantes do Projeto Esporte à meia-noite, todos os participantes da amostra se encontram com o desempenho fraco quando comparados com velocistas novatos conforme a classificação apresentada por ROCHA & CALDAS (1978) disposta na tabela 3.

Tabela 3– Classificação do Teste de Corrida de 50 metros

	F	R	B	MB	E
Velocistas experimentados	5s7	5s6	5s5	5s4	< 5s4
Velocistas novatos	6s1	6s0	5s9	5s8	< 5s8

Fonte: Rocha & Caldas, 1978 apud. Marins & Giannichi, 2003.

O fato de todos os participantes possuírem desempenho fraco no teste de velocidade pode ser entendido devido à freqüência não insistida de alguns participantes nas atividades realizadas na quadra do projeto realizado no núcleo do Gama, pois foi percebido durante a coleta de dados que a maioria dos participantes participava de atividades de tabuleiros e mesas e poucos estavam na quadra. Para isso, Corbin, Pangrazi, 1993; Livingstone, 1994 (apud GUEDES et al, 2002) afirmam que independentemente do sexo e da idade, à princípio, pode-se supor que, quanto maior a solicitação dos esforços físicos, mais elevado deverão se apresentar os índices de aptidão física.

Outro fato que também pode ser relevante ao resultado é o tempo de participação da amostra no projeto, em que a maioria encontra-se participando com tempo inferior a um ano, como pode ser visto no gráfico 1.

Os resultados obtidos no teste de velocidade são considerados melhores quando comparados ao estudo realizado por Ferreira, et al. (1990) (apud NETO, NETO & BARROS, 2000), que se baseia na observação de indivíduos adolescentes praticantes de atividade física do sexo masculino, entre 11 e 14 anos de idade, com valores médios de 9,21 segundos (ver tabela 2, Teste 1). Em outro estudo realizado por Ferreira, et al. (1990) (apud NETO, NETO & BARROS, 2000), que se baseia no trabalho realizado com indivíduos adolescentes praticantes de atividade física do sexo masculino, entre 11 e 14 anos de idade, com valores médios iguais a 8,94 segundos, novamente a amostra dos participantes do Projeto Esporte à meia-noite encontra-se melhor nos resultados.

Com relação ao teste referente à coordenação motora, a amostra foi comparada com o estudo realizado por Costa et al. (2004), tendo como

embasamento somente os resultados da amostra masculina, de faixa etária entre 13 e 16 anos, representando a média de 3,55 repetições. O rendimento de nossa amostra é considerado estatisticamente equivalente ao estudo citado (ver tabela 2, Teste 2) e pode ser classificado como fraco, mesma classificação do estudo acima citado.

Observou-se durante a aplicação do teste de coordenação motora grande dificuldade dos participantes em executar as tarefas solicitadas. A partir disso e verificando os resultados referentes à coordenação motora, podemos justificá-los como sendo conseqüentes da infância dos participantes, pois PELLEGRINI et al. (2003) afirma que se no período da infância a criança não tiver oportunidade de prática, instrução e encorajamento, ela não vai adquirir os mecanismos básicos para a coordenação motora.

Para a classificação dos valores da amostra referente ao teste de força abdominal realizado durante 1 minuto, os indivíduos foram divididos em dois grupos e classificados a partir de suas idades, sendo que idades entre 10 a 17 anos classificados a partir dos valores de referência da avaliação da força-resistência (Sit Up's), conforme mostra a tabela 4 e os indivíduos de idades entre 18 a 22 anos classificados conforme a tabela do teste de abdominal – classificação para homens, estabelecida por POLLOCK & WILMORE (1993), mostrada na tabela 5.

Tabela 4 – Valores de referência para avaliação da força-resistência abdominal para o sexo masculino (Sit Up's)

Idade	Bom	M. Fraco	Fraco	Razoável	M. Bom	Excelência
07 anos	< 16	16 – 19	20 – 23	24 – 28	29 – 39	≥ 40
08 anos	< 18	18 – 21	22 – 25	26 – 31	32 – 42	≥ 43
09 anos	< 20	20 – 23	24 – 28	29 – 33	34 – 44	≥ 45
10 anos	< 21	21 – 25	26 – 29	30 – 35	36 – 46	≥ 47
11 anos	< 23	23 – 27	28 – 31	32 – 37	38 – 48	≥ 49
12 anos	< 25	25 – 29	30 – 33	34 – 38	39 – 50	≥ 51
13 anos	< 26	26 – 30	31 – 35	36 – 40	41 – 52	≥ 53
14 anos	< 28	28 – 32	33 – 36	37 – 42	43 – 54	≥ 55
15 anos	< 29	29 – 33	34 – 38	39 – 43	44 – 56	≥ 57
16 anos	< 30	30 – 34	35 – 39	40 – 45	46 – 58	≥ 59
17 anos	< 30	30 – 34	35 – 40	41 – 46	47 – 59	≥ 60

Tabela 5 – Tabela do teste de abdominal - Classificação para homens

Idade	Excelente	Acima da Média	Média	Abaixo da Média	Fraco
15 - 19	+ 48	42 a 47	38 a 41	33 a 37	- 32
20 - 29	+ 43	37 a 42	33 a 46	29 a 32	- 28
30 - 39	+ 36	31 a 35	27 a 30	22 a 26	- 21
40 - 49	+ 31	26 a 30	22 a 25	17 a 21	- 16
50 - 59	+ 26	22 a 25	18 a 21	13 a 17	- 12
60 - 69	+ 23	17 a 22	12 a 16	07 a 11	- 06

Fonte: Pollock, M. L. & Wilmore J. H., 1993.

A partir da classificação do teste de abdominal, percebe-se que os indivíduos de idades 10 e 17 anos, em sua maioria, classificam-se com bom nível de força abdominal e os indivíduos de idades 18 a 22 anos classificam-se, em sua maioria, com o nível fraco para força abdominal.

Comparando a média de repetições de abdominais ao estudo de BRITO et al. (2007), realizado em meninos de 13 a 16 anos, tendo como média 37,45 repetições, os participantes do Projeto Esporte a meia-noite encontram-se um pouco abaixo da média (ver tabela 2, Teste 3).

Sabe-se, no entanto, que a fraqueza dos músculos abdominais leva ao desenvolvimento precoce de problemas posturais (IKEDO; TREVISAN, 1998 apud BRITO et al., 2007), portanto torna-se preocupante o resultado encontrado nos indivíduos da amostra com idades entre 18 a 22 anos devido seu resultado ser classificado como fraco.

Dessa forma, devemos salientar a importância do papel dos professores do Projeto, pois cabem a eles serem os principais agentes motivadores, propiciando atividades e incentivando os participantes a não as abandonar.

CONCLUSÃO

Com base na relação entre os resultados obtidos nos testes indicadores de aptidão física e as tabelas normativas, conclui-se que os participantes do Projeto Esporte à meia-noite encontram-se com o desempenho fraco para velocidade, fraco para coordenação motora e desempenho fraco e bom para força abdominal, sendo que quando comparados a outros estudos, encontram-se similares ou até melhores em seus desempenhos.

Por se tratar de uma amostra pouco significativa para a análise da aptidão física, sugerem-se novos estudos para melhor afirmação dos resultados apresentados.

REFERÊNCIAS

1. BRITO, C.J. et al. **Níveis de aptidão física relacionadas à saúde em escolares pelos padrões da American Alliance for Health, Physical Education, Recreation And Dance.** Disponível em: <<http://www.cbce.org.br/cd/resumos/017.pdf>>. Acesso em: 11 mar. 2008.
2. COSTA, F.C.H. et al. **Relação entre a Estatura e os resultados do Teste de Burpee em atletas brasileiros de Natação.** Disponível em: <http://www.estacio.br/graduacao/educacaofisica/producao/anuario_LAFIEX2004.pdf>. Acesso em: 25 abr. 2008.
3. DANTAS, E. M. **Flexibilidade, Alongamento e Flexionamento.** Rio de Janeiro: Shape, 2005.
4. GLANER, M. F.. Nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.16(1), p. 76-85, Jan/Jun.2002.
5. GUEDES, D.P. et al. Atividade física habitual e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Caetano do Sul, v. 10, n.1, p.13-21, 2002.
6. MARINS, J.C.B.; GIANNICHI, RS. **Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático.** 3ª. Ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
7. NETO, C.S.P.; NETO, T. L. B.; BARROS, J. F. Estudo comparativo das variáveis neuro-motoras em portadores de deficiência mental, **Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital**, Buenos Aires, Año 5, n. 18, Frebero, 2000. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 25 abr. 2008.
8. PELLEGRINI, A.M. et al. **Desenvolvendo a coordenação motora no Ensino Fundamental.** Disponível em: <<http://www.unesp.br/prograd/PDFNE2003/Desenvolvendo%20a%20coordenacao%20motora.pdf>>. Acesso em: 10 mai. 2008.

9. PEREIRA, E.F.; GRAUP, S. Aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho atlético de calouros de educação física, **Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital**, Buenos Aires, Año 11, n. 104, Enero, 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 11 mar. 2008.

10. POLLOCK, M. L.; WILMORE, J. H. **Exercícios na saúde e na doença**. Edit. Médica e Científica Ltda. Rio de Janeiro, RJ, 1993.

11. PREUX, C.G.S.; GUERRA, T.C. Perfil da aptidão física de praticantes de judô do centro universitário do leste de minas gerais – UnilesteMG, **MOVIMENTUM - Revista Digital de Educação Física**, Ipatinga, V.1, Ago./dez. 2006.

12. Secretaria do Estado de Segurança Pública do Distrito Federal - **Projeto Esporte à Meia-Noite**. Disponível em: <<http://www.ssp.df.gov.br>>. Acesso em 4 mar. 2008.