



**21º Congresso de Iniciação Científica**

**AVALIAÇÃO DAS CAPACIDADES FÍSICAS DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES PRATICANTES DE FUTEBOL**

**Autor(es)**

---

VITOR CRESPO MORIEL CHACON

**Orientador(es)**

---

PAMELA ROBERTA GOMES GONELLI

**Apoio Financeiro**

---

PIBIC/CNPQ

**Resumo Simplificado**

---

Atualmente crianças e adolescentes procuram a prática do futebol com a finalidade de se tornar um jogador profissional. O esporte competitivo implica treinamentos específicos de cada modalidade. A otimização do treinamento infantil e de jovens requer um conhecimento básico em cada faixa etária. Desta maneira, o presente trabalho teve como objetivo avaliar o comportamento das capacidades físicas (flexibilidade, agilidade, velocidade, resistência e força) de adolescentes praticantes da modalidade de futebol, durante 2 meses de treinamento. Foram avaliados 10 adolescentes com idade de  $15,18 \pm 0,57$  anos, peso de  $60,41 \pm 6,87$  quilos e estatura de  $1,72 \pm 0,07$  metros. Os alunos realizavam as atividades duas vezes por semana, sendo que a parte física que foi aplicada, ocorria sempre na primeira parte do treinamento, com duração de uma hora. No início e final foram realizados testes de salto vertical (através do teste de contra movimento), shuttle run (o avaliado ficava parado em uma linha inicial, se deslocava em máxima velocidade até o ponto onde se encontrava os blocos, primeiramente, este pegava um bloco e levava até a linha inicial, depositava no chão e voltava para pegar o segundo), sentar e alcançar (o participante senta-se com as pernas juntas, os joelhos estendidos e as plantas dos pés colocadas contra a borda da caixa, o mesmo, tenta alcançar lentamente a frente o mais distante possível, não podendo flexionar os joelhos), 30 metros (o avaliado ficava em pé e parado na linha que iniciava o teste, ao sinal realizava o Sprint), Yoyo Intermittent Recovery Test (o avaliado percorria 40 metros em cada estímulo com pausas de 10 segundos de recuperação, a velocidade era imposta por sinais sonoros de maneira progressiva até a exaustão) e RAST TEST (o avaliado realizou 6 sprints de 35 metros intercalados com 10 segundos de intervalo entre ele). Para análise dos resultados foi utilizado o teste de Shapiro Wilk para verificar a normalidade, seguido de teste t de Student para comparação dos momentos. Os resultados dos testes foram: salto vertical foram:  $36,73 \pm 3,49$  e  $38,55 \pm 4,64$  centímetros, no teste shuttle run os valores encontrados foram de  $9,61 \pm 0,38$  e  $9,53 \pm 0,35$  segundos, nos testes de sentar e alcançar foram:  $31,87 \pm 5,73$  e  $28,84 \pm 5,44$  centímetros, os testes de 30 metros apresentaram valores de  $4,67 \pm 0,19$  e  $4,92 \pm 0,17$  segundos, no teste de Yoyo Intermittent Recovery Test foram:  $50,35 \pm 1,26$  e  $50,77 \pm 1,53$ , no teste de RAST foram: PanMax:  $595,02 \pm 129,67$  e  $597,40 \pm 129,64$  e PanMin:  $316,16 \pm 67,52$  e  $320,79 \pm 70,30$ . Os testes não apresentaram diferença significativa entre os momentos pré e pós treinamento. Conclui-se, que fatores como a carga horária de treino reduzida e a condição de não ter um dia de treino físico específico, tendo que conciliar com os aspectos táticos e técnicos podem ser fatores que expliquem o não desenvolvimento das capacidades físicas avaliadas.