



## NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA EM PRATICANTES DAS MODALIDADES ESPORTIVAS DA ESCOLA MUNICIPAL MARIA DE LOURDES CAVALCANTE

FITNESS LEVEL OF INDIVIDUALS IN PRACTITIONERS OF ARRANGEMENTS OF  
ESCOLA MUNICIPAL MARIA DE LOURDES CAVALCANTE

FRANCISCO WILSON FILGUEIRA

Graduado em Educação Física pela Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN.

FRANCISCO GAMA DA SILVA

Professor Orientador da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN.

THEMIS CRISTINA MESQUITA SOARES

Professor Dra. do PLANDITES e do Curso de Educação Física CEF/CAMEAM/UERN

JOSÉ GIOVANI NOBRE GOMES

Professor Dr. do Curso de Enfermagem – CEN/CAMEAM/UERN

### RESUMO

Dentro da área de Educação Física relacionada ao treinamento das modalidades esportivas é essencial e adequado a realização de uma rotina de avaliação motora com os alunos/atletas, para a obtenção de um diagnóstico e a partir deste o professor ter segurança para realização de um trabalho mais proveitoso. Esta pesquisa teve como objetivo geral analisar o nível de aptidão física de escolares praticantes de modalidades esportivas; e como objetivos específicos: mensurar os indicadores de aptidão física de acordo com a idade cronológica e o sexo, e classificar o desempenho motor conforme os índices propostos pelo PROESP-BR. Com isso, foi levantado o seguinte questionamento: qual o nível de aptidão física dos escolares praticantes das modalidades esportivas da Escola Municipal Maria de Lourdes Cavalcante do município de Rodolfo Fernandes? Assim, foi realizada a bateria de testes do PROESP, para o desempenho esportivo, com 27 sujeitos, onde os dados foram colhidos numa quadra coberta e no período da noite. Diante do diagnóstico atual, percebemos que a maioria dos sujeitos se encontram em níveis baixos de aptidão física em relação à suas idades e por isso, a necessidade de, posteriormente, desenvolver um trabalho de intervenção, na melhoria dos resultados obtidos, para que se possa oportunizar atividades variadas e adequadas na garantia de uma condição física mais afinada e uma técnica mais apurada dos alunos/atletas participantes.

**Palavras-chave:** Modalidades esportivas. Aptidão física. Testes.

### ABSTRACT

Within the area of physical education related to sports training is essential and appropriate to carry out a routine motor assessment with students/athletes, to obtain a diagnosis and from this the professor safely for a job more profitable. This research had as general objective to analyze the level of physical fitness of school children practicing sports; and as specific objectives: measuring the indicators of physical fitness according to chronological age and

sex, and rank the performance engine as the indexes proposed by PROESP-Br. was raised the following question: what level of physical fitness of school practitioners of sports of the Escola Municipal Maria de Lourdes Chandel of the municipality of Rodolfo Fernandes? Thus, the PROESP test battery, for sports performance, with 27 subjects, where the data were collected in a covered Court and the per. Before the current diagnosis, we realized that most of the subjects are at low levels of physical fitness in relation to their ages and so the need to subsequently develop intervention work in the improvement of the results obtained, in order to enhance activities varied and adequate in ensuring a physical condition more in tune and a more refined technique of the students/participants.

**Keywords:** Sports, Physical fitness, tests.

## 1 INTRODUÇÃO

É notório que o desenvolvimento motor, tanto em crianças quanto em adolescentes, é algo muito importante para determinar a qualidade de vida desses sujeitos na idade adulta. Por isso, é um fator primordial para ser investigado, pois se esse desenvolvimento não estiver acontecendo de maneira satisfatória, pode-se intervir para melhorar as aptidões motoras desses sujeitos para que possam desfrutar de uma vida mais ativa e saudável. Podemos ainda acrescentar que as atividades motoras representam um papel fundamental para o ser humano desde os primeiros anos de vida. Mas o estudo desse desenvolvimento deve acontecer ao longo de toda a vida do sujeito e não somente nas primeiras fases de sua vida. Dessa forma, a aplicação da bateria de testes do PROESP-BR se torna um avanço na vida escolar dos alunos, por se tratar de testes padronizados e bem elaborados, para que se possa diagnosticar melhor esses sujeitos.

O Programa Esporte Brasil – PROESP-BR “é um instrumento de apoio ao professor de Educação Física para a avaliação dos padrões de crescimento corporal, estado nutricional, aptidão física para a saúde e para o desempenho esportivo em crianças e adolescentes”. E para facilitar o trabalho do professor, esse programa “desenvolveu uma bateria de testes para avaliação de parâmetros de saúde e desempenho motor para o uso dos professores de Educação Física, independentemente de suas condições de trabalho”. (GAYA, 2012, p. 2)

Dessa forma, colaborando com esse pensamento, Rosa Neto *et al* (2010, p. 423) defendem que “a avaliação motora deve ser rotina nas escolas, possibilitando um melhor diagnóstico da criança, com um conhecimento mais aprofundado de suas possibilidades e limitações reais”. E isso vem de encontro com o nosso entendimento, ao diagnosticar os aspectos motores dos escolares que podem ser melhorados com base numa análise.

Os mesmos autores acima citados, afirmam ainda que:

A aquisição de habilidades motoras está vinculada ao desenvolvimento da percepção do corpo, espaço e tempo, e essas habilidades constituem componentes de domínio básico tanto para a aprendizagem motora quanto para as atividades de formação escolar. Isso significa que, ao conquistar um bom controle motor, a criança estará construindo as noções básicas para o seu desenvolvimento intelectual. Por isso, o fato de se proporcionar o maior número de experiências motoras e psicossociais às crianças, estará se prevenindo que estas apresentem comprometimento de habilidades escolares. (ROSA NETO *et al*, 2010, p. 423).

Com isso, podemos confirmar que quanto mais um sujeito desenvolve suas capacidades motoras, mais chance terá de dominar as outras capacidades corporais, e esse sujeito sendo um estudante, o desenvolvimento motor contribuirá também para sua vida escolar.

Pelo fato do público alvo do projeto de pesquisa ser constituído por alunos da escola onde trabalho, se torna importante essa investigação com os mesmos. Assim, levantamos o seguinte questionamento: Qual o nível de aptidão física dos escolares praticantes das modalidades esportivas da Escola Municipal Maria de Lourdes Cavalcante? Para, a partir desse diagnóstico, termos condições de realizarmos um trabalho de melhoria no desenvolvimento motor dos mesmos.

O objetivo geral dessa pesquisa consistiu em analisar o nível de aptidão física relacionado ao esporte dos escolares praticantes das modalidades esportivas da Escola Municipal Maria de Lourdes Cavalcante do município de Rodolfo Fernandes/RN. E entre os objetivos específicos destaca-se:

- Mensurar os indicadores de aptidão física de acordo com a idade cronológica e o sexo;
- Classificar o desempenho motor conforme os índices propostos pelo PROESP-BR.

Por se tratar de escolares em fase de desenvolvimento motor e pelo fato desses alunos serem atletas, se faz necessário observar o estado de aptidão física, voltado para o esporte, desses sujeitos, para poder buscar parâmetros positivos na busca da qualidade de vida e no melhoramento das técnicas individuais dos mesmos. Pois, enquanto não descobrirmos o nível em que eles se encontram, não podemos contribuir para melhorar suas competências físicas. Por isso, é necessário realizar os testes do PROESP-BR, com estudantes praticantes de modalidades esportivas, com o objetivo de descobrir o nível de aptidão física dos mesmos. Também não se pode negar da satisfação pessoal em realizar esse trabalho, pela oportunidade de descobrir dados reais e que vão se tornar científicos e ainda da satisfação profissional, por fazermos parte da área de Educação Física e dessa forma estarmos contribuindo para expandir os conhecimentos relacionados.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

Foi através dos estudos já realizados na área do tema aqui definido que buscamos dá consistência ao nosso trabalho de pesquisa. Pois, com a contribuição dos autores estudados tivemos a certeza de aprofundar os conhecimentos e manter um diálogo harmonioso para consolidação de nossas pretensões na conclusão da pesquisa.

### 2.1 DESENVOLVIMENTO MOTOR DE ADOLESCENTES NO ESPORTE

O desenvolvimento motor na fase da adolescência tem sido motivo de muitos estudos realizados ao longo dos anos, com vistas às mudanças corporais ocorridas nesta fase de crescimento dos jovens, bem como os comportamentos vivenciados.

Segundo Gallahue (2005, p. 18), “O desenvolvimento motor é uma alteração contínua do comportamento motor ao longo do ciclo da vida”. Portanto, as mudanças ocorridas na fase da adolescência são influenciadas pelas fases anteriores e posteriores a esta e ainda pelas vivências promovidas nesta. Ainda acrescenta que “A transição da infância para a adolescência é marcada por uma série de eventos físicos e culturais significativos, que contribuem notavelmente para o crescimento e o desenvolvimento motor” (p. 349). Com isso, nota-se claramente que o desenvolvimento motor do adolescente é influenciado por fatores externos inerentes ao meio inserido.

Para Gallahue (2005, p. 372), “A participação esportiva é importante para milhões de crianças e de adolescentes que precisam de liderança competente e de experiências apropriadas do ponto de vista do desenvolvimento”. Nota-se, com essa afirmação, que o adolescente precisa se envolver com os esportes, para que tenha capacidade motora suficiente para discernir suas aptidões físicas. O autor também defende que através do esporte os indivíduos melhoram suas habilidades motoras e se fortalecem para situações competitivas. Assim, o desenvolvimento motor do adolescente no esporte ocorre conforme a promoção de atividades físicas vivenciadas, pois se há promoção de diversas e variadas modalidades esportivas, melhor e mais diversificado será o seu repertório motor.

Nas palavras de Vieira *et al* (2012, p. 49), o desenvolvimento motor do adolescente, com vista nos esportes, depende do que foi desenvolvido quando criança pois,

O importante no processo ensino-aprendizagem dos esportes é procurar, desde o início, que a criança tenha uma prática gratificante, uma motivação suficiente e permanentemente reforçada, caso contrário será muito difícil alcançar os objetivos em cada fase do desenvolvimento.

Com isso, entende-se que o ser humano necessita de uma variedade de atividades físicas, de forma prazerosa, alegre e intensiva, para que possa adquirir a formação motora básica e essencial às fases subsequentes de sua vida.

Gallahue (2005, p. 414) também defende que “o processo de desenvolvimento motor ocorre em ambientes sociais de brincadeiras, jogos, atividade física e esportiva e, portanto, é influenciado pelo ambiente cultural do indivíduo”. O que implica dizer que as vivências proporcionadas ao indivíduo pelo meio social e também escolar, contribuem significativamente para seu desenvolvimento motor.

Vieira *et al* (2012, p. 49) apresentam quatro fases do desenvolvimento motor: a fase de estimulação motora, sendo a fase da iniciação onde há a aquisição dos movimentos fundamentais; a fase de aprendizagem motora, voltada para a formação atlética e para os movimentos especializados; a fase de prática motora, onde acontece a escolha das modalidades esportivas em que os movimentos começam a se voltar para a técnica esportiva; e a fase de especialização motora, que é dedicada exclusivamente aos esportes de alto rendimento. “Assim, percebe-se que o indivíduo/atleta para chegar a ser um talento esportivo, progride através de fases com características diferenciadas, mas fundamentais para o seu desenvolvimento”. Nesse sentido, podemos concluir que,

A atividade física vigorosa e regular deve ser reconhecida como um meio quase sem custo de promover desenvolvimento e crescimento normais durante a adolescência. Sem ela, apenas haverá uma contribuição para o declínio do *status* de saúde da juventude. (GALLAHUE, 2005, p. 411).

Pelo que foi dito, o professor de Educação Física precisa desenvolver um programa de periodização esportiva dentro da modalidade promovida aos alunos/atletas, onde enfatize a sequenciação das fases de desenvolvimento motor, para que os participantes se desenvolvam de maneira apropriada e com resultados positivos progressivamente.

Ainda segundo Gallahue (2005, p. 368), “o desenvolvimento de habilidades motoras especializadas é altamente dependente de oportunidades para a prática”. Com isso, percebe-se mais uma vez a influência causada pelas oportunidades de vivências práticas de movimentos físicos ao indivíduo como forma de amadurecer e melhorar suas condições motoras.

## **2.2 CARACTERIZAÇÃO DOS ESPORTES COLETIVOS**

Os esportes coletivos são bastante difundidos e praticados pelo mundo todo, pelos diferentes seres humanos de nossa atualidade e em diferentes modalidades esportivas, mas que possuem características semelhantes entre si.

Em relação a essa caracterização das modalidades esportivas coletivas, podemos espelhar-se na afirmação de Garganta *apud* Rose Junior e Silva (2006, p. 4) quando descreve:

De uma maneira geral, as modalidades esportivas coletivas caracterizam-se pelo confronto entre duas equipes que se dispõem pelo terreno de jogo e se movimentam de forma particular, com o objetivo de vencer, alternando-se em situações de ataque e defesa.

Para Bayer *apud* Rose Junior e Silva (2006, p. 4), todas as modalidades esportivas possuem denominadores comuns em sua caracterização. O primeiro desses denominadores refere-se a bola. “Um objeto esférico, a bola, que pode ser lançada pelos jogadores com a mão ou com o pé, ou através de um instrumento”. O segundo ponto ele define como sendo o terreno. “Um terreno delimitado, mais ou menos grande, onde acontece o jogo. O terreno é neutro, institucionalizado, padronizado, artificial e idêntico para todos”. Já o terceiro ponto seria a meta. “Uma meta a atacar e uma a defender. Para ganhar o jogo, uma equipe deve marcar maior número de pontos do que seu adversário”. O quarto caractere em comum são os companheiros. “Companheiros de equipe, que impulsionam o avanço da bola. Sua existência representa uma dimensão fundamental, a cooperação, ou seja, os companheiros de equipe jogam uns com os outros em função de um objetivo comum”. O quinto denominador são os adversários. “Adversários, aos que há de se vencer. A ação do adversário é em oposição à outra equipe. A realização do objetivo de um é contra o objetivo do adversário”. E como último aspecto em comum o autor menciona as regras, que devem ser respeitadas por todos. “As regras, uma compilação de convenções escritas, examinam todas as possibilidades e propõem autorizações e proibições”.

Considerando as diversidades dos esportes coletivos como fator positivo na formação do sujeito, pode-se afirmar que:

As modalidades esportivas coletivas são modalidades com um grau elevado de complexidade, em que o jogador tem que interagir com uma série de exigências. Isso faz com que o praticante passe por inúmeras situações distintas, possibilitando grandes aprendizagens nos diversos domínios: motor, cognitivo, social. (ROSE JUNIOR e SILVA, 2006, p. 12).

Assim, constatamos que todos esses componentes comuns entre os esportes coletivos estão presentes nas ações executadas pelos jogadores das diferentes modalidades esportivas, onde os mesmos tendem a se confrontarem e interagirem entre si e durante o jogo.

As modalidades esportivas no município de Rodolfo Fernandes são desenvolvidas através dos professores de Educação Física da Escola Estadual 12 de Outubro, onde é



praticado exclusivamente o futsal; e da Escola Municipal Maria de Lourdes Cavalcante, onde se proporciona, principalmente, as práticas de futsal e handebol, e com pouca fluência as práticas de vôlei e atletismo. Essas modalidades esportivas são desenvolvidas nas duas escolas durante todo o ano letivo. Fora do contexto escolar, a Coordenação Municipal de Esporte desenvolve o futsal para a comunidade local, sendo a principal modalidade esportiva do município e também o futebol de campo, o atletismo e o vôlei, somente quando se promove algum evento esportivo ao longo do ano.

### **2.3 TREINAMENTO ESPORTIVO**

O treinamento esportivo abrange uma etapa de longa duração e requer um grande conhecimento por parte do responsável por esse treinamento. De acordo com esse pensamento, Miranda e Bara Filho (2008, p. 142), dizem que “a formação de treinadores de jovens é fator importantíssimo no desenvolvimento do esporte, pois eles são grandes responsáveis por um período fundamental no desenvolvimento e na formação dos futuros atletas”. Desse modo, o professor de Educação Física é o profissional habilitado e adequado para tal função. Os autores ainda acrescentam que um fator primordial nesse processo é a diversidade de atividades e uma variabilidade nos treinamentos, o que auxiliará no desenvolvimento motor dos adolescentes.

Segundo Miranda e Bara Filho (2008, p. 144), “o esporte pode influenciar de maneira positiva ou negativa a vida dos jovens, pois eles estão em fase de mudanças e desenvolvimento psicofísico intenso e sentem, de modo peculiar, os efeitos que o esporte exerce”. Sendo assim, “o ideal de um programa de treinamento esportivo na infância e na adolescência é a prevalência de fatores positivos sobre negativos”. Isto significa que o treinador deve sempre incentivar o atleta com otimismo e perseverança, para que o mesmo se sinta encorajado a permanecer no grupo com satisfação.

No treino esportivo não se pode negar a busca pela técnica, onde treinador e atleta procuram melhores habilidades corporais para a superação de obstáculos. Dessa forma, Bompa (2005, p. 33) comenta que “técnica é a maneira pela qual uma habilidade é desempenhada. [...] um movimento preciso e eficaz, por meio do qual um jogador realiza uma tarefa atlética”. E sendo essa técnica aplicada ao esporte podemos acrescentar que “para ter sucesso no esporte, os atletas precisam da técnica perfeita: a realização de um exercício da maneira mais eficiente e racional. Quanto mais perto da técnica perfeita, menos energia o atleta necessita para alcançar o resultado desejado”. O autor ainda acrescenta que “a técnica é considerada simplesmente a forma de um determinado movimento, mas a forma está sempre

ligada a um conteúdo”. O que significa que um atleta só poderá atingir essa técnica precisa se tiver um domínio amplo dos conhecimentos correlacionados.

Também é essencial que se trabalhe o treinamento tático dentro do esporte. Segundo Bompa (2005, p. 39), “O treinamento tático é o meio pelo qual os jogadores absorvem os métodos e possíveis formas de preparar e organizar as ações de ataque e de defesa para alcançar um objetivo”. E confirma a dependência da tática com a técnica quando afirma que “a base para um plano tático de sucesso, em qualquer desporto, é um alto nível de técnica. Portanto, podemos dizer que a técnica é um fator limitante para as manobras táticas, ou que a tática depende da técnica do jogador”.

O treinamento psicológico também é um fator primordial na superação dos obstáculos advindos do jogo. Por isso, o treinador deve enfatizar bem o sujeito para que ele esteja preparado para enfrentar as situações difíceis com sucesso.

Em qualquer treinamento técnico ou tático, existem componentes psicológicos. Desde a máxima concentração, focando-se em seus deveres, passando pelas emoções, medos ou motivação para enfrentar o adversário, os jogadores sempre vivenciam muitos desafios psicológicos. (BOMPA, 2005, p. 48).

Percebe-se que o treinamento técnico, tático e psicológico estão intrinsecamente ligados e devem se concentrar em situações adversas, colocando o sujeito em situações desafiadoras para que possa enfrentar os obstáculos e procurar as estratégias de soluções mais viáveis e adequadas para cada momento.

Sobre as capacidades físicas dentro do treinamento esportivo, podemos definir que:

Bons treinadores jamais esquecem do desenvolvimento das capacidades físicas, como resistência, flexibilidade, velocidade e força, adequadas para cada faixa etária, visto que representam uma importante fonte de motivação e de permanência no esporte. Ao perceber essa evolução das qualidades físicas, o jovem passa a considerar significativo e importante todo o esforço realizado no treinamento. (MIRANDA e BARA FILHO, 2008, p. 149).

Podemos então perceber a importância da avaliação física em adolescentes, para que se possa diagnosticar os níveis de aptidão física e com isso intervir para a melhoria dos resultados obtidos.

Como estamos falando na aplicação de testes motores em adolescentes praticantes de modalidades esportivas, não podemos passar despercebidos de descrever alguns conceitos básicos sobre força, agilidade, velocidade e resistência, capacidades essas investigadas nos testes aplicados com os sujeitos. Também não se pode negar que estas capacidades são as



mais almeçadas pelos praticantes de qualquer modalidade esportiva coletiva e por seus treinadores.

Para Badillo e Ayestarán *apud* Arruda e Hespanhol (2009, p. 41), “o conceito de força pode ser entendido como aquela força que o atleta é capaz de aplicar ou manifestar de acordo com a velocidade em que se realiza o gesto esportivo”.

De acordo com Knuttgen e Komi *apud* Arruda e Hespanhol (2009, p. 42), “de certa forma, a força muscular é conhecida como a capacidade do sistema neuromuscular de produzir tensão contra uma resistência em determinada velocidade de execução”.

Disso, podemos acrescentar que força é o desempenho muscular executado diante de uma situação de atividade física ativa por um determinado sujeito.

Conforme Bompa (2005, p. 218), “a velocidade é determinada pela hereditariedade e requer mais talento natural”. Sobre a velocidade de ação ele considera que,

Normalmente, considera-se velocidade de ação o tempo decorrido entre o primeiro movimento evidente e o final do movimento, entre o começo e o fim de um movimento do membro. A velocidade de ação não é apenas um reflexo muscular a um estímulo, mas também é a capacidade dos músculos de se contraírem rapidamente e com potência. Treinar a velocidade e a potência irá aumentar bastante a capacidade de mover um membro rapidamente. (BOMPA, 2005, p. 219).

No que se refere aos esportes coletivos, Bompa (2005, p. 258-259), distingue três tipos de resistência: aeróbica, anaeróbica láctica e anaeróbica aláctica. Sendo que a “resistência aeróbica é a capacidade de realizar trabalho por uma longa duração e enfrentar a fadiga induzida pelo sistema aeróbico”. Já a “resistência anaeróbica láctica está relacionada à capacidade do jogador de realizar trabalhos de média duração, de 30 a 90 segundos”. E em relação a “resistência anaeróbica aláctica refere-se à capacidade do jogador de repetir uma atividade de intensidade máxima e curta duração (abaixo de 10 a 12 segundos), e tolerar a fadiga induzida por ela”.

Diante do exposto, pode-se dizer que a resistência é determinada pela condição física que um sujeito possui para suportar um longo período de atividade física contínua.

Contudo, percebe-se uma íntima relação entre as qualidades acima citadas, onde podemos constatar através de vários autores.

Para Bompa (2005, p. 171), “o treinamento de força ou potência deve ser planejado em coordenação com outras atividades: treinamento técnico e tático, de velocidade e de resistência”.

Segundo Bompa (2005, p. 159), “ninguém pode ser rápido, ágil e ter pés ligeiros sem antes ser forte”. Essa afirmação possibilita visualizar a relação intrínseca entre essas qualidades, onde uma contribui decisivamente para a ascensão da outra.

Agilidade representa a capacidade de um jogador de rapidamente mudar de direção, resultado do aprimoramento de: potência, velocidade, aceleração/desaceleração, velocidade de reação e coordenação viso-motora, flexibilidade dinâmica, o ritmo e o tempo de ações durante o jogo. (BOMPA, 2005, p. 159).

Dessa forma, é impossível ignorar a relação harmoniosa entre as qualidades citadas. Por isso, pode-se dizer que quanto mais um atleta for potente e rápido, mais sucesso terá em superar seu adversário, ou seja, quanto melhor um atleta desempenhar as qualidades de força, agilidade, velocidade e resistência, mais vantagem terá em relação a seu oponente.

Paes *apud* Machado (2008, p. 154), defende uma perspectiva mais educativa e pedagógica voltada para o ensino formal e informal. Segundo o autor,

A iniciação esportiva, considerada desde os primeiros contatos da criança com jogos e brincadeiras, até o momento em que ocorrerá a especialização em uma determinada modalidade, deve ocorrer acompanhando a idade e as particularidades de crescimento, maturação e desenvolvimento.

Ainda conforme Paes *apud* Machado (2008, p. 154-155), a iniciação esportiva é dividida em três fases que acompanham as séries escolares. A fase I corresponde entre a 1ª e 4ª séries, atualmente do 1º ao 5º anos, onde estão inseridos os alunos com faixa etária entre 7 e 10 anos. “Aqui devem ser enfatizados jogos e brincadeiras de forma lúdica e participativa, atividades variadas com caráter recreativo, com diversidade e complexidade”. A fase II corresponde da 5ª a 7ª séries, hoje do 6º ao 8º anos, que se insere os alunos entre 11 e 13 anos. Nesta fase ele defende o ensino de diversas modalidades esportivas com o princípio da diversidade, para evitar a repetição e a estabilização da aprendizagem e o empobrecimento do repertório motor. “Nesta etapa pode-se reforçar o desenvolvimento das capacidades coordenativas e das destrezas, a melhoria da técnica e a vivência de formações táticas simples, com a inclusão de competições, mas com caráter participativo”. E a fase III corresponde a 7ª e 8ª séries, que atualmente é conhecida como 8º e 9º anos, com alunos entre 13 e 14 anos.

Os conteúdos de ensino são compreendidos como situações de jogo (sistemas de ataque, defesa e contra-ataque), exercícios sincronizados, com execução e automatização, profundidade na execução de técnicas e táticas específicas e o aperfeiçoamento e a melhoria das capacidades físicas, como coordenação, flexibilidade, velocidade e a capacidade aeróbica. (PAES *apud* MACHADO, 2008. p. 155-156).

Por isso, é essencial que se priorize um treinamento esportivo voltado para o desenvolvimento motor dos adolescentes sem a preocupação exclusiva da competição e enfatizando o aspecto participativo, oferecendo um repertório variado de modalidades esportivas e dando condições para que os próprios escolares tomem suas decisões quanto da escolha da modalidade que lhe convém.

Concordando com Paes, no que se refere ao ensino de diversas modalidades esportivas, Weineck *apud* Bojikian (2002, p. 121) afirma que:

Uma única modalidade não pode sozinha desenvolver todas as capacidades coordenativas. Somente diversas modalidades esportivas garantem um desenvolvimento básico geral das capacidades coordenativas. Por esta razão deve-se adotar na infância uma formação poliesportiva, para que corresponda a estas expectativas.

Podemos com isso atentar para que o professor de Educação Física adote um treinamento voltado para uma variedade de modalidades esportivas, com a promoção dos mais variados esportes acessíveis aos jovens alunos/atletas.

### **3 METODOLOGIA**

O trabalho desenvolvido trata-se de uma pesquisa descritiva de natureza quantitativa e qualitativa, onde o instrumento de pesquisa utilizado foi a bateria de testes do PROESP-BR para o desempenho esportivo.

A população pesquisada foi escolares, praticantes das modalidades esportivas da Escola Municipal Maria de Lourdes Cavalcante, considerando um universo de 52 alunos/atletas. A amostra foi composta por 27 desses alunos, sendo 16 do gênero masculino e 11 do gênero feminino, o que corresponde a uma amostragem de 51,9% do universo total, na faixa etária de 11 a 14 anos de idade.

Para identificação dos sujeitos pesquisados, fez-se uma pesquisa no site da Coordenadoria de Desportos – CODESP-RN, para que tivéssemos acesso à relação dos alunos/atletas que participaram dos Jogos Escolares do Rio Grande do Norte – JERN's no ano de 2014 e depois realizou-se uma sondagem, juntamente com os professores de Educação Física da referida escola, para que se identificasse todos os sujeitos participantes dessas aulas, onde os docentes indicaram outros alunos que participavam das aulas mas não estavam na lista adquirida.

Segundo Gil (2002, p. 42) “As pesquisas descritivas têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o

estabelecimento de relações entre variáveis”. E ainda acrescenta que “entre as pesquisas descritivas, salientam-se aquelas que têm por objetivo estudar as características de um grupo: sua distribuição por idade, sexo, procedência, nível de escolaridade, estado de saúde física e mental”. No nosso caso, as características estudadas foram os níveis de aptidão física dos sujeitos.

Para que os dados fossem coletados de maneira satisfatória e concisa foi necessário manter um padrão para todos os sujeitos pesquisados, utilizando-se de instrumentais que viabilizassem essa possibilidade. Para isso, podemos nos espelhar na definição de metodologia remetida por Severino *apud* Alves (2001, p. 3), quando diz que metodologia é “um instrumento extremamente útil e seguro para a gestação de uma postura amadurecida frente aos problemas científicos, políticos e filosóficos que nossa educação universitária enfrenta”. E ainda acrescenta que “são instrumentos operacionais, [...] mediante os quais os estudantes podem conseguir maior aprofundamento na ciência, [...] o que, afinal, é o objetivo intrínseco do ensino e da aprendizagem universitária”. Portanto, é na execução dos métodos de pesquisa que se desenvolve a maior parte do processo de aprendizagem. E isso foi o que planejamos e executamos em nosso trabalho de pesquisa.

Antes da coleta de dados, foram realizadas várias pesquisas bibliográficas com o objetivo de se aprofundar nos conhecimentos relacionados ao tema proposto, para que através dos autores estudados, pudéssemos buscar uma fundamentação sólida e consistente para podermos defender e comprovar os nossos conhecimentos adquiridos.

Assim, iniciou-se a coleta a partir do convite aos escolares, onde através de uma conversa informal com os mesmos nas suas próprias salas de aula, foi explicado sobre o projeto de pesquisa e a importância da avaliação física, principalmente para eles, já que também são atletas. Em seguida, foi combinado com os próprios escolares os dias para aplicação dos testes, sendo, a coleta, feita conforme orientação do próprio Manual do Proesp e sempre no horário noturno e numa quadra poliesportiva coberta. Antes da realização dos testes, os sujeitos foram submetidos aos aquecimentos/alongamentos também conforme recomendação do PROESP-BR.

Dessa forma, após a realização dos testes com todos os participantes e de posse dos dados obtidos realizamos a tabulação dos mesmos, onde foram organizados e comparados com os padrões de medidas do manual do PROESP-BR, e em seguida, foi feita uma análise estatística demonstrando os resultados através de tabelas, com discussões intermediárias com os autores estudados.

Portanto, o instrumento de pesquisa utilizado foi a bateria de testes do PROESP-BR para o desempenho esportivo, que são:

- Força explosiva de membros superiores (arremesso de medicineball – 2 kg);
- Força explosiva de membros inferiores (salto horizontal em distância);
- Agilidade (teste do quadrado – 4 metros de lado);
- Velocidade (corrida de 20 metros);
- Aptidão cardiorrespiratória (corrida de 6 minutos).

Os testes foram realizados exatamente na ordem em que foram descritos acima.

#### **4 RESULTADOS E ANÁLISES**

Para se alcançar um bom nível de aptidão física de escolares praticantes de modalidades esportivas é recomendável que as atividades sejam desenvolvidas, pelo menos, três vezes por semana, para que se possa dá mais tempo e oportunidade para o desenvolvimento das capacidades motoras dos sujeitos.

Podemos reforçar esse pensamento nas palavras de Pieron (2004, p. 13), quando diz que “A participação pouco frequente não permite cumprir as recomendações referentes a uma prática mínima que provoque efeitos ligados à saúde”. Ainda segundo o autor, são considerados três níveis em relação “as recomendações referentes à frequência da atividade física e esportiva” e entre esses níveis está a participação de, no mínimo, três vezes por semana.

Segundo Corbin, Pangrazi e Welk *apud* Pieron (2004, p. 13), “A participação frequente e regular em atividades físicas e esportivas, mesmo que sejam muito diversas, constitui um elemento chave que permite obter efeitos benéficos para a condição física e a saúde”.

Assim, de acordo com o questionário de pesquisa, os esportes praticados pelos escolares foram: futsal, vôlei, handebol e atletismo, sendo nesta ordem do mais para o menos praticado. Também nota-se que a frequência da prática desses esportes era desenvolvida, em média, apenas uma vez por semana e com duração de uma hora, no decorrer do ano inteiro. E ainda foi observado que a prática dessas modalidades esportivas era desenvolvida há apenas dois anos. Por esse motivo, é provável que os resultados dos testes apontem níveis baixos em relação à aptidão física dos sujeitos pesquisados.

Então, 27 sujeitos foram analisados, nas categorias mirim e infantil do gênero masculino e na categoria infantil do gênero feminino. Assim, desses sujeitos analisados,

observou-se que 37% praticavam só a modalidade de futsal; 18,5% praticavam só vôlei; 11,1% só handebol; 3,7% só atletismo; e 29,7% praticavam mais de um desses esportes.

Conforme o PROESP-BR, os níveis de aptidão física para o esporte se classificam em: fraco, razoável, bom, muito bom e excelente. Dessa forma, esses foram os níveis usados para a classificação dos resultados dos testes analisados. E para a classificação dos testes, tomamos como referência a média dos resultados coletados, conforme a categoria e o sexo dos sujeitos analisados.

Sendo assim, os resultados obtidos nos testes realizados com os sujeitos pesquisados, estão expostos nas tabelas a seguir, com a descrição da média das medidas referentes aos dados coletados em cada teste bem como os respectivos níveis alcançados. E logo abaixo de cada tabela, descrevemos, detalhadamente, esses resultados e as análises referentes.

TABELA 1: **Nível das capacidades físicas na categoria mirim masculino**

TESTE	MÉDIA	NÍVEL
Força de Membros Inferiores	172	Muito Bom
Força de Membros Superiores	334	Bom
Agilidade	6,57	Razoável
Velocidade	3,87	Razoável
Resistência	1074	Bom

Fonte: dados da pesquisa

Em relação à tabela 1, no teste de Força de Membros Inferiores os sujeitos estão no nível “Muito Bom”; já nos testes de Agilidade e Velocidade, estão no nível “Razoável”; e nos testes de Força de Membros Superiores e Resistência, no nível “Bom”. Os alunos/atletas aqui analisados praticavam a modalidade de futsal, em sua maioria, e os outros praticavam vôlei.

Analisando os dados, observa-se que o nível “Muito Bom”, o mais alto aqui encontrado, é observado no teste de Força de Membros Inferiores, onde os alunos/atletas praticam a modalidade de futsal, a qual há uma grande exigência dessa capacidade para sua execução, talvez por isso, um melhor desempenho dessa capacidade. Pois segundo Cyrino *et al* (2002, p. 42), “[...], a força/potência de membros inferiores, [...] são capacidades físicas consideradas essenciais para a prática do futsal”.

Porém, nas capacidades de Agilidade e Velocidade, também bastante exigidas nesse esporte, foi observado um nível baixo, o que implica num planejamento de treinamento mais bem elaborado, para que os sujeitos possam melhorar essas capacidades. Pois, para Teodorescu *apud* Bizzocchi (2006, p. 90), “através do planejamento do treino visa-se a



prospecção do desenvolvimento qualitativo possível dos jogadores e da equipe, realizado num programa de atividades”.

TABELA 2: **Nível das capacidades físicas na categoria infantil masculino**

TESTE	MÉDIA	NÍVEL
Força de Membros Inferiores	183	Bom
Força de Membros Superiores	384	Bom
Agilidade	6,24	Razoável
Velocidade	3,82	Fraco
Resistência	1049	Razoável

Fonte: dados da pesquisa

Nos dados da tabela 2 observamos que, nos testes de Força de Membros Inferiores e Superiores, os sujeitos estão no nível “Bom”; nos testes de Agilidade e Resistência, no nível “Razoável”; e no teste de Velocidade, no nível “Fraco”.

Os alunos/atletas dessa categoria praticavam as modalidades de futsal e vôlei, talvez por isso constatou-se o nível “Bom” – o mais alto aqui observado – nos testes de Força de Membros Inferiores e Superiores, capacidades bastante exigidas tanto no futsal quanto no vôlei. Pois para Ugrinowitsch e Uehara (2006, p. 178), “podemos dizer que o voleibol depende basicamente de força, potência e velocidade de aceleração para um rendimento esportivo elevado”. E ainda afirma em relação ao voleibol que “A ação motora mais importante do jogo é o salto”. Isso justifica o bom desenvolvimento da capacidade de força dos membros inferiores no voleibol. Já em relação às outras três capacidades, observa-se um nível baixo, o que significa a necessidade de um melhor planejamento no treinamento, principalmente no futsal.

Observando as categorias mirim e infantil fica evidente que não houve melhoras nos níveis de aptidão física, apesar de não ser os mesmos alunos avaliados, mas a categoria infantil era para ter um desempenho superior a categoria mirim. Isso nos leva a crer que o treinamento não está sendo bem aproveitado pelos atletas ou o planejamento não está compatível para desenvolver esse desempenho adequado.

TABELA 3: Nível das capacidades físicas na categoria infantil feminino

TESTE	MÉDIA	NÍVEL
Força de Membros Inferiores	147	Razoável
Força de Membros Superiores	279	Bom
Agilidade	6,84	Razoável
Velocidade	4,08	Razoável
Resistência	911	Razoável

Fonte: dados da pesquisa

Na categoria da tabela 3, a maioria dos sujeitos está no nível “Razoável”, nos testes de Força de Membros Inferiores, Agilidade, Velocidade e Resistência; e só no teste de Força de Membros Superiores, está no nível “Bom”, o mais elevado aqui encontrado.

Os alunos/atletas dessa categoria praticavam as modalidades de handebol e vôlei, isso talvez explique a presença do nível “Bom” no teste de Força de Membros Superiores, pois nesses dois esportes, essa capacidade é muito utilizada, nos arremessos e ataques – ambas as atividades realizadas com os membros superiores. A partir dessa análise, podemos se espelhar no pensamento de Cardoso *et al* (2013, p. 1), quando dizem: “No handebol a execução correta de todos os fundamentos é de grande importância, mas o arremesso está colocado como a parte principal dentro do handebol”.

Já nas outras capacidades é preciso melhorar, pois em todos os esportes essas capacidades são bastante exigidas.

Contudo, também foi observado que das três categorias analisadas, em nenhuma das capacidades pesquisadas os alunos/atletas atingiram o nível “excelente”. Isso confirma o nosso entendimento de que é necessário um trabalho mais eficaz em relação ao desenvolvimento das capacidades motoras dos sujeitos envolvidos.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mediante os objetivos deste trabalho, cuja ênfase foi a investigação para a busca de respostas quanto ao nível de aptidão física relacionado ao desempenho motor de escolares praticantes de modalidades esportivas da Escola Municipal Maria de Lourdes Cavalcante, na faixa etária de 11 a 14 anos de idade, pode-se concluir que a média dos resultados coletados não foi satisfatória para praticantes de modalidades esportivas, visto que na maioria dos testes os resultados foram fracos ou regulares.

Ressalta-se que os resultados obtidos através deste estudo, são apenas indicadores e não se configura em algo estanque, sendo necessário portanto, maiores e melhores investigações. Todavia, o estudo nos permitiu concluir que os exercícios físicos devem ser

feitos com regularidade; que as crianças que se movimentam em seu ambiente natural, necessitam de espaços onde esse movimento ocupe lugar de destaque para que seus conhecimentos prévios sejam aprimorados; que diversos fatores podem e certamente influenciar no desenvolvimento harmônico dos potenciais físicos de uma criança, sendo portanto, de responsabilidade das instituições de ensino, oportunizar programas de Educação Física, visto que, o desenvolvimento harmônico e integral do educando é a principal função social da escola.

Portanto, o trabalho desenvolvido obteve bastante êxito, tanto na aquisição dos dados colhidos quanto na sua organização e análise. Percebe-se com isso que é de suma importância que se desenvolva avaliações motoras com escolares dentro do treinamento esportivo realizado nas aulas de Educação Física, para que o professor tenha conhecimento suficiente para melhorar suas práticas pedagógicas e intervir no desenvolvimento motor dos alunos de forma positiva.

Contudo, os níveis de aptidão física dos sujeitos pesquisados foram medidos fidedignamente e classificados conforme o PROESP-BR, dando total segurança e confiabilidade sobre os conhecimentos aqui expostos.

Diante da comprovação dos resultados, é necessário que o (s) professor (es) de Educação Física, da instituição pesquisada, promova (m) uma maior frequência no treinamento das modalidades esportivas, pelo menos três vezes semanalmente – já que os questionários mostraram uma frequência de apenas uma vez por semana – para que os escolares tenham um maior tempo de vivência e com isso consigam melhorar suas capacidades motoras. Também é providencial que desenvolva (m) um treinamento voltado para melhoria das capacidades pouco desenvolvidas – mostradas pelos testes – para que o aluno tenha oportunidade de avançar no aprimoramento das mesmas; e ainda é de grande importância que possibilite a vivência de variados esportes, para que os alunos/atletas desenvolvam suas capacidades motoras de maneira abrangente e adequada.

## 6 REFERÊNCIAS

ALVES, Joana D'arc Aparecida. **A importância da pesquisa/metodologia**. Junho 2011, 5 p. Disponível em: <[www.trabalhosfeitos.com/ensaios/a-Importancia-Da-Pesquisa-Metodologia/38126.html](http://www.trabalhosfeitos.com/ensaios/a-Importancia-Da-Pesquisa-Metodologia/38126.html)>. Acesso em: 18 out. 2014.

ARRUDA, Miguel de; HESPANHOL, Jefferson Eduardo. **Treinamento de força em futebolistas**. São Paulo: Phorte, 2009.

BIZZOCCHI, Carlos Eduardo. Planejamento em esportes coletivos. In: ROSE JUNIOR, Dante de. **Modalidades esportivas coletivas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

BOJIKIAN, João Crisóstomo Marcondes. Vôlei vs. Vôlei. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. Ano 1, n. 1, p. 117-124, 2002. Disponível em: <<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1360>>. Acesso em: 03 abr. 2015.

BOMPA, Tudor O. **Treinando atletas de desporto coletivo**. São Paulo: Phorte, 2005.

CARDOSO, Bruna Silva *et al.* A precisão do arremesso no handebol em adolescentes com idade entre 13 e 14 anos. **EFDeportes.com. Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 18, n. 182, 2013. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd182/a-precisao-do-arremesso-no-handebol.htm>>. Acesso em: 05 abr. 2015.

CYRINO, Edilson Serpeloni *et al.* Efeitos do treinamento de futsal sobre a composição corporal e o desempenho motor de jovens atletas. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.** Brasília. v. 10, n. 1, p. 41-46, 2002. Disponível em: <[http://scholar.google.com.br/scholar?q=capacidades+fisicas+e+a+pratica+de+futsal&btnG=&hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5](http://scholar.google.com.br/scholar?q=capacidades+fisicas+e+a+pratica+de+futsal&btnG=&hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5)>. Acesso em: 03 abr. 2015.

GALLAHUE. David L; OZMUN, John C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2005.

GAYA, Adroaldo. et al. **Manual do Projeto Esporte Brasil 2012**. Disponível em: <[www.proesp.ufrgs.br/arquivos/Manual-PROESP-BR-2012.pdf](http://www.proesp.ufrgs.br/arquivos/Manual-PROESP-BR-2012.pdf)>. Acesso em: 24 set. 2014.

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

FREIRE, João Batista. **Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física**. São Paulo: Scipione, 2009.

MACHADO, Afonso Antonio (org.). **Especialização esportiva precoce: perspectivas atuais da psicologia do esporte**. Jundiaí/SP: Fontoura, 2008.

MIRANDA, Renato; BARA FILHO, Maurício. **Construindo um atleta vencedor: uma abordagem psicofísica do esporte**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

PIERON, Maurice. Estilo de vida, prática de atividades físicas e esportivas, qualidade de vida. **Fitness & Performance Journal**, v. 3, n. 1, p. 10-17, 2004. Disponível em: <<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2953114>>. Acesso em: 03 abr. 2015.

VIEIRA, Lenamar Fiorese; VIEIRA, José Luiz Lopes; KREBS, Ruy Jornada. O ensino dos esportes: Uma Abordagem Desenvolvimentista. In: PAES, Roberto Rodrigues; BALBINO, Hermes Ferreira. **Pedagogia do esporte: contextos e perspectivas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.

ROSA NETO, Francisco. et al. A Importância da avaliação motora em escolares: análise da confiabilidade da Escala de Desenvolvimento Motor. **Rev Bras Cineantropom Desempenho**



**Hum.** 2010, 12(6):422-427. Disponível em:  
<<http://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v12n6/v12n6a05>>. Acesso em: 24 set. 2014.

ROSE JUNIOR, Dante de; SILVA, Thatiana Aguiar Freire. As modalidades esportivas coletivas (MEC): história e caracterização. In: ROSE JUNIOR, Dante de. **Modalidades esportivas coletivas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

UGRINOWITSCH, Carlos; UEHARA, Pedro. Modalidades esportivas coletivas: o voleibol. In: ROSE JUNIOR, Dante de. **Modalidades esportivas coletivas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.