



Nível de Aptidão Física das Universitárias Praticantes de Futebol de Campo de Boa Vista- Roraima.

Cirlene Soares Rego , Instituto Federal de Roraima, Brasil

Isabella Trajano Falcão , Instituto Federal de Roraima, Brasil

Eliana da Silva Coelho Menodnça, Instituto Federal de Roraima, Brasil

ORCID: 0000-0003-0540-4357

Marco José Mendonça de Souza, Instituto Federal de Roraima, Brasil

ORCID: 0000-0002-4204-6483

RESUMO

O futebol feminino é um fenômeno mundial e cresce no mundo todo. Hoje atuam aproximadamente 26 milhões de jogadoras espalhadas em cerca de 130 países (FIFA, 2008). Estes dados significam que 1 em cada 10 praticantes de futebol no planeta são mulheres. Pensando nisso, o objetivo do presente estudo é avaliar o nível de aptidão física das acadêmicas praticantes de futebol de campo de Boa Vista/Roraima. Métodos: Foram analisadas 15 mulheres, sendo universitárias do gênero feminino. O instrumento utilizado para medir o nível de atividade física foi o banco de wells e o teste de capacidade cardiorrespiratório foi de balke (15 minutos). No que concerne a flexibilidade observou que a média das praticantes ficou em 37.8 DP foi ± 9.87 caracterizando uma boa flexibilidade, no entanto na capacidade cardiorrespiratória a média foi 47.3 e o DP ficou ± 12 com características boa do grupo, os resultados encontrados mostram na questão da flexibilidade teve a seguinte resposta, ótima 40 %, bom 20 %, médio 7 %, regular 20 % e fraco 13 %, já em relação a parte cardio notamos as seguintes respostas excelente 53 %, bom 7 %, médio 20 % e fraco 20 %. Já na associação notamos que as variáveis tiveram uma excelente resposta positiva com cerca de 60 % na zona de bom para ótimo. Concluímos que as praticantes de futebol de campo obtiveram um desempenho próximo ao que se espera de jogadores de modalidades competitivas de nível acadêmico nos testes de flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória, que estão com um bom condicionamento físico para a realização de suas competições.

Palavras-Chave: Futebol, praticantes, universitária.

INTRODUÇÃO

Atualmente, encontram-se na literatura muitas pesquisas focadas nos atletas masculinos, porém não podem ser aplicadas as mesmas nas atletas femininas, poderá acarretar alguns treinamentos não eficazes e prejudicar o desempenho das atletas (FELTRIN, M.B, et al 2012. CABISTANY et al (2018). A importância da aptidão física e desporto de rendimento, verificando que todos os pontos de rendimento

Rego, C.S., Falcão, I.T., Mendonça, E.S.C., Souza, M.J.M.; Nível de Aptidão Física das Universitárias Praticantes de Futebol de Campo de Boa Vista- Roraima. Revista Portuguesa de Ciências e Saúde V.3, Nº2, p.68-82, Ago./Dez. 2022. Artigo recebido em 05/11/2022. Última versão recebida em 29/11/2022. Aprovado em 12/12/2022.

Nível de Aptidão Física das Universitárias Praticantes de Futebol de Campo de Boa Vista-Roraima

se necessitam de um nível de aptidão bastante elevado, pois as competições trazem espaços e temporada diferentes, com isso pode vir a prejudicar ou não o rendimento das atletas.

O futebol e o futsal, esportes populares e amplamente praticados no Brasil, ainda são marcados por diferenças abissais de gênero quando se trata da participação feminina. Ainda que o acesso das mulheres a essas e outras modalidades tenha aumentado no cenário brasileiro contemporâneo (ALTMANN, 2017), as praticantes ainda são submetidas a padrões e modelos seculares, especialmente voltados à construção de estereótipos ligados ao corpo e à sexualidade. O início do século XX, período em que os esportes se estruturam e se constituíam no País, foi marcado por amplos embates a respeito da participação feminina. Os mais progressistas seduziam os praticantes pontuando os benefícios médicos e morais da prática esportiva, além do prazer gerado pela atividade física. Os discursos mais moralistas tratavam de aconselhar apenas práticas que estabeleciam uma relação entre mulher, feminilidade e beleza, ou que reforçavam as características geralmente atreladas às mulheres, como a fragilidade, a docilidade e o sentimentalismo (GOELLNER, 2005; SOUSA; ALTMANN, 1999).

Essa pesquisa analisará o condicionamento das jogadoras de futsal de um time amador da cidade de Boa Vista/RR, de modo a entender quais foram/são as dificuldades vivenciadas para praticar o esporte. Nesse sentido, algumas perguntas nortearam esse trabalho: Será que estão bem condicionadas para o jogo? Quais seus objetivos a serem atingidos? Quais locais onde praticam esta modalidade? Com quem? Quais dificuldades enfrentam? Quais são as expectativas que elas têm com futebol? Será que o Vo₂ está no padrão? Estas e outras questões serão discutidas ao longo do trabalho.

O objetivo geral deste trabalho foi analisar o nível de aptidão física das praticantes de futebol feminino da cidade de Boa Vista / RR. Através dos níveis de resistência abdominal, nível da capacidade respiratória, de flexibilidade, metabólico e a capacidade de força das praticantes de futebol de campo.

Vendo que muitas das vezes essas atletas não têm um bom direcionamento pelo seu técnico e nem seu técnico tem uma estrutura para poder elevar o nível do seu time, e diante disso essa pesquisa tem como objetivo ajudar as jogadoras a vê e se preparar melhor para suas competições. Desta forma, se fez necessário, avaliar os o condicionamento das jogadoras, visando seu desempenho durante as partidas, acreditando que os testes são de uma grande importância.

Levando em consideração os testes realizados na prática esportiva, indicando a aptidão física das participantes, chegou-se à seguinte questão da pesquisa: Qual o padrão do nível de aptidão física das praticantes de futebol de campo feminino da cidade de Boa Vista / RR?

REFERENCIAL TEÓRICO

O início do futebol no Brasil

Existem diferentes versões para o início da prática do futebol feminino no país. Salles, Silva e Costa (1996) buscaram ressaltar este início através de fontes orais e escritas. Analisam uma matéria do Jornal do Brasil de 29/11/76 cujas informações sugerem que as primeiras partidas de futebol feminino na

Nível de Aptidão Física das Universitárias Praticantes de Futebol de Campo de Boa Vista-Roraima

praia foram jogadas no Leblon, no mês de dezembro de 1975, sempre tarde da noite em função das jogadoras serem empregadas domésticas.

Ainda tendo como debate o início do futebol no país, o jornal (BRASIL...1996, p.5) revela que o futebol feminino esteve relacionado à peladas de rua e a jogos beneficentes. Para exemplificar, citam um jogo ocorrido em 1959 por atrizes do teatro de revista, que jogaram uma partida beneficente no Pacaembu. Na verdade, o futebol feminino institucionalizado iniciou-se em meados da década de 80. Salles et al. (1996) afirmam que no Rio de Janeiro constam informações que a primeira liga de futebol feminino do Estado do Rio de Janeiro foi fundada em 1981, e que muitos campeonatos que se seguiram eram patrocinados por diferentes empresas. Ocorreram o I Campeonato de Praia Feminino do Rio de Janeiro-Copertone Open de Futebol Feminino, I Torneio de Futebol Society Feminino – Casas Pernambucanas; I Copa Regine's Cinzano de Futebol Feminino, Copa Unibanco de Futebol Feminino, e outros. Desta forma, não é possível separar o início do futebol feminino dos investimentos realizados no esporte pela iniciativa privada. De acordo com o jornal (BRASIL...1996, p.5), em rápido resumo da história do esporte, a explosão do futebol feminino no país ocorreu na década de 80. O time carioca Radar colecionou títulos nacionais e internacionais. Em 1982, conquistou o Women's Cup of Spain, derrotando as seleções da Espanha, Portugal e França.

Nível de Aptidão Física das Universitárias Praticantes de Futebol de Campo de Boa Vista-Roraima

A vitória estimulou o nascimento de novos times e, em 1987, a CBF já havia cadastrado 2 mil clubes e 40 mil jogadoras. No ano seguinte, o Rio de Janeiro organizou o Campeonato Estadual e a primeira seleção nacional conquistou o terceiro lugar no inédito Mundial da China. O ano de 1988 marcou também o início da decadência do Radar e, com ele, do futebol feminino do Brasil. Somente em janeiro de 1991, os dirigentes voltaram a procurar as jogadoras para formar uma seleção para o Mundial na China. Nessa época, o regulamento já era o mesmo do futebol masculino. Com a entrada do esporte nos Jogos Olímpicos, o Brasil de novo correu atrás do prejuízo e alcançou o quarto lugar na Olimpíada de Atlanta. Mas, por que depois de décadas sendo praticado quase exclusivamente por homens, o futebol passa a ser praticado por mulheres? No contexto do início da prática do futebol feminino no Brasil não é possível deixar de lado o papel desempenhado pela mídia, especificamente, da Rede Bandeirantes, que teve papel decisivo no fortalecimento e divulgação desta modalidade no Brasil.

Certamente, por interesses econômicos e não na tentativa de romper com os valores sexistas e discriminatórios. Em meados da década de 80, a televisão passou a exibir os jogos de futebol feminino, pois, como afirma Kenski (1995), o esporte é um ótimo investimento, já que o espetáculo é fácil de ser produzido, os cenários e atletas já estão preparados e custa pouco para os investidores, sendo que, para a mídia em geral, o esporte é uma fonte inesgotável de notícias, de público e de lucro. A Rede Bandeirantes detinha na época uma grande quantidade de espaço dedicado ao esporte. Considerando que o futebol masculino é disputado por diferentes redes a um custo mais alto, a emissora, para preencher os espaços destinados ao esporte, abriu oportunidades para o futebol feminino na televisão.

Futebol Feminino no Brasil

Um dos principais empecilhos para a expansão da prática do futebol feminino se deve ao discurso preconceituoso que predominou durante o século passado. Vários argumentos de caráter biológico, psicológico e cultural foram utilizados para coibir a prática desta modalidade pelas mulheres. Ballariny (1940) citado por Faria Júnior (1995) afirmou que o futebol poderia prejudicar o corpo feminino podendo danificar seus órgãos reprodutores por ser um esporte violento. Ele acreditava ainda que a prática do futebol pudesse masculinizar o corpo das mulheres, desenvolvendo pernas mais grossas, tornozelos mais “rechonchudos” e joelhos deformados.

O mesmo autor citado por Franzini (2005) disse que “a perfeição feminina não pode ser idêntica à perfeição masculina, logo os meios para alcançá-la devem diferir em certos pontos”. O futebol, claro, era um dos componentes de tais pontos, por ser “anti-higiênico e contrário à natural inclinação da alma feminina”. Apesar de todas estas dificuldades, através de pequenas manifestações que ocorreram de maneira muito lenta, a mulher começou a buscar o seu espaço nos campos de futebol. Tódaro (1997) ressaltou que na década de 40, na cidade do Rio de Janeiro, as mulheres da classe trabalhadora lutavam contra o controle social e iniciaram a prática do futebol.

Outro empecilho para a prática do futebol pelas mulheres foi a legislação brasileira que

Nível de Aptidão Física das Universitárias Praticantes de Futebol de Campo de Boa Vista-Roraima

através do Código Nacional do Desporto dizia: Deliberação – CND – N.º 7/65. N.º 1 – Às mulheres se permitirá a prática de desportos na forma, modalidades e condições estabelecidas pelas entidades internacionais dirigentes de cada desporto, inclusive em competições, observado o disposto na presente deliberação. N.º 2 – Não é permitida a prática de lutas de qualquer natureza, futebol, futebol de salão, futebol de praia, pólo aquático, pólo, rugby, halterofilismo e baseball. Somente em 1979, o Conselho Nacional dos Desportos, CND, através da Deliberação n.º 10, revogou a de n.º 7/65 e, segundo Franzini (2005), esta revogação veio acompanhada da criação de vários departamentos de futebol feminino em clubes do país, assim como do surgimento de equipes como o Radar do Rio de Janeiro.

A situação do futebol feminino nacional melhorou um pouco, a partir dos primeiros anos da década de 80. Na gestão do doutor Manoel José Gomes Tubino, no Conselho Nacional de Desportos (CND), foi reconhecido que era necessário estimular as mulheres nas diversas modalidades. Em 06/03/1986, o CND baixou a Recomendação n.º 02, na qual “reconhece a necessidade de estímulo à participação da mulher nas diversas modalidades desportivas no país [...]” (CASTELLANI FILHO, 1988 citado por SOUZA, O. M, 2002).

Desde então o que se acompanha é um aumento gradativo da prática do futebol feminino no Brasil que, apesar da falta de incentivo, atualmente tem grande respeito no cenário internacional pela conquista dos seguintes títulos: Campeonato Sul-Americano Feminino: 1991, 1995, 1998 e 2003; Universiáda: medalha de ouro - Pequim 2001 e Esmirna 2005; Jogos Pan-Americanos: medalha de ouro - Santo Domingo 2003 e Rio 2007; Torneio Internacional Cidade de São Paulo de Futebol Feminino: 2009 Tendo como destaque também as seguintes campanhas: Copa do Mundo de Futebol Feminino: o 2º lugar - 2007 o 3º lugar - 1999; Copa Ouro Feminina: 2º lugar - 2000; Olimpíadas: medalha de prata - Atenas 2004 e Pequim 2008; Universiáda: medalha de bronze - Bangucoque 2007. Por quatro vezes uma das principais jogadoras brasileiras conquistou o prêmio de melhor jogadora do mundo (Federation Internationale de Football Association - FIFA).

Marta foi escolhida em 2006, 2007, 2008, 2009, ficando em segundo e terceiro lugar em 2004 e 2005, respectivamente, e a atacante Cristiane ficou em terceiro lugar em 2007. O futebol feminino está crescendo em importância, número de praticantes e desenvolvimento científico. Entretanto, ainda há uma escassez muito grande de publicações sobre o perfil físico verificado em jogadoras de futebol no exterior e, principalmente, em nosso país.

Aptidão Física

Segundo Pate (1998 apud PITANGA, 2004) podemos entender a aptidão física como sendo a capacidade de realizar as atividades do cotidiano com vigor e energia, além de reduzir o risco de desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas.

Dessa forma, o conceito de aptidão física relacionada à saúde implica na participação de componentes voltados às dimensões morfológicas (composição corporal e distribuição da gordura

Nível de Aptidão Física das Universitárias Praticantes de Futebol de Campo de Boa Vista-Roraima corporal), funcional-motora (função cardiorrespiratória – consumo máximo de oxigênio, índice de força, flexibilidade e resistência muscular), fisiológica (pressão sanguínea, tolerância à glicose e a sensibilidade insulínica, oxidação de substratos, níveis de lipídios sanguíneos e o perfil das lipoproteínas) e comportamental (relacionados à tolerância e ao estresse). (GUEDES e GUEDES, 1995 apud PITANGA, 2004)

A aptidão física ainda pode ser entendida como a capacidade de realizar esforços sem fadiga excessiva, garantindo a sobrevivência de pessoas em boas condições orgânicas no meio ambiente em que vivem (GUEDES; CARVALHO; SILVA, 1996). Importante ressaltar que não se deve confundir aptidão física com condicionamento físico, pois condicionar-se fisicamente é preparar-se para obter um alto nível de rendimento no esporte ou em alguma atividade física específica. “Estar apto fisicamente significa apresentar condições que permitam bom desempenho motor quando submetido a situações que envolvam esforços físicos” (GUISELINI, 2004, p. 35).

A aptidão física pode ser dividida em dois componentes. O primeiro corresponde à aptidão física relacionada à saúde e envolve basicamente as seguintes capacidades físicas: resistência cardiorrespiratória, força/resistência muscular e flexibilidade. O segundo componente diz respeito à aptidão física relacionada ao desempenho motor, e abrange as seguintes habilidades: potência (ou força explosiva), velocidade, agilidade, coordenação e equilíbrio (GUEDES, 2007).

Uma definição de aptidão física relacionada à saúde é: Um estado caracterizado por a capacidade de realizar as atividades diárias com vigor e a demonstração de traços e capacidades que estão associadas com um baixo risco de surgimento prematuro das doenças hipocinéticas (aquelas associadas com a inatividade física) (PATE, 1988).

Esta associação entre a aptidão física e a saúde é definida como um estado de bem estar, permitindo às pessoas realizarem as suas tarefas diárias normais sem qualquer tipo de problema e ainda reduzindo a probabilidade de obter problemas relacionados com a saúde (ACSM, 2005). Segundo o ACSM (2000) Aptidão Física é um conjunto de atributos que as pessoas possuem ou adquirem e que se relaciona com a capacidade de realizar uma atividade física.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.

Este estudo caracterizou como um estudo descritivo, de abordagem transversal (THOMAS, NELSON; SILVERMAN, 2007), uma vez que as variáveis contempladas na investigação foram avaliadas uma única vez, de acordo com os objetivos propostos.

Amostra

Participaram da presente pesquisa 15 mulheres na faixa etária entre 18 a 44 anos, universitárias e praticantes de futebol de campo, que treinam todas as terças e quintas das 19:30 às 21:00 da noite.

Instrumento e Procedimentos

Flexibilidade

Instrumentos

Para a medida de flexibilidade será utilizado o Banco de Wells. Flexibilidade de quadril: banco de Wells (sentar e alcançar) - este teste tem como objetivo registrar a distância máxima alcançada, na flexão do tronco sobre o quadril, na posição sentada. O procedimento será repetido 3 vezes, considerando-se a maior distância atingida.

Procedimentos

O teste utilizado para avaliar a flexibilidade dos músculos isquiotibiais foi o de Sentar e Alcançar proposto originalmente por Wells e Dilon em 1952, seguindo a padronização canadense para os testes de avaliação da aptidão física do Canadian Standardized Test of Fitness (CSTF). O teste é realizado numa caixa medindo 30,5 cm x 30,5 cm x 30,5 cm com uma escala de 26,0 cm em seu prolongamento, sendo que o ponto zero se encontra na extremidade mais próxima do avaliado e o 26ºcm coincide com o ponto de apoio dos pés. O avaliado retirava o calçado e na posição sentada tocava os pés na caixa com os joelhos estendidos. Com ombros flexionados, cotovelos estendidos e mãos sobrepostas executava a flexão do tronco à frente devendo este tocar o ponto máximo da escala com as mãos. Foram realizadas três tentativas sendo considerada apenas a melhor marca.

Teste de Vo2 máx.

Instrumentos

Tais métodos determinam esta variável de equações baseadas em tempo ou distância pré estabelecidas, frequência cardíaca, idade, gênero, nível de condicionamento físico dentre outros fatores (ACSM, 2000).

Procedimentos

Teste de corrida de balke (15 minutos) - (ROCHA, 1978).

Deve ser aplicado em pessoas já condicionadas ou atletas na faixa etária entre 15 e 50 anos, ambos os sexos. Metodologia: a mesma do teste de Cooper, sendo que o tempo do teste é de 15 minutos.

Calcular a velocidade, expressa em metros por minuto.

$$V = \text{Dist.} / 15 \text{ minutos}$$

V= velocidade em metros/ minuto EX:

$$\text{Distância percorrida} = 3500 \text{ metros} \quad \text{Tempo do teste} = 15 \text{ minutos} \quad V = \frac{3500}{15} = 233,33 \text{ m/min. } 15$$

Nível de Aptidão Física das Universitárias Praticantes de Futebol de Campo de Boa Vista-Roraima

Cálculo para VO²máx.

VO²máx. = 33+ [0,178(233-133)]

VO²máx. = 50.85 ml (kg. min) ⁻¹

VO²máx. expresso ml (kg. min.) ⁻¹

Critérios de inclusão

Participaram da presente pesquisa apenas universitárias que praticam futebol de campo, que assinaram os termos de consentimentos TCLE, ter idade entre acima de 18 anos e terem mais de um ano de prática esportiva.

Ética da Pesquisa

O presente trabalho cumpriu com as normas para realização da pesquisa em seres humanos, resolução nº 466/2012 que trata de pesquisas e testes em seres humanos foi publicada ontem, dia 13 de junho, no Diário Oficial da União. A resolução foi aprovada pelo Plenário do Conselho Nacional de Saúde (CNS) na 240ª Reunião Ordinária, em dezembro de 2012. Todos os sujeitos do estudo que aceitarem a participar deste estudo assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice 1) para Participação em Pesquisa, contendo: objetivo do estudo, os procedimentos de avaliação, caráter de voluntariedade da participação do sujeito e a isenção de responsabilidade por parte do avaliador do Instituto Federal de Roraima. Não houve qualquer tipo de compensação financeira pela participação. As voluntárias foram devidamente esclarecidas sobre os objetivos e procedimentos do estudo e informados sobre os possíveis riscos e benefícios, além da confidencialidade das informações adquiridas. Salientando que os riscos envolvidos na participação deste estudo são baixos e que se declara não haver conflitos de interesse. Após ter sido informadas sobre o objetivo do estudo, os sujeitos assinaram um termo de consentimento informado, elaborado de acordo com os princípios da Declaração de Helsinque

Análise estatística

Os dados foram organizados através de estatística descritiva em média, desvio padrão. Para a descrição dos dados coletados foram utilizadas medidas de localização e de dispersão. Dentre as primeiras, foram calculadas média (x), desvio padrão que são medidas de tendência central, ou seja, que identificam a localização do centro do conjunto de dados. As medidas de dispersão estimam a variabilidade existente nos dados. Com este intuito, estimou-se o erro padrão (e) e o desvio-padrão (s) Thomas & Nelson, 2005. Para análise estatística foi utilizado o software EXCEL 2016. Foram aplicados métodos estatísticos descritivos. O procedimento para realização da coleta de dados deste estudo iniciará após a autorização do Instituto Federal de Roraima - IFRR, tendo o parecer favorável para a realização da pesquisa. Os participantes concordaram de forma espontânea com o Termo de consentimento livre esclarecido da pesquisa, conforme as normas de Resolução 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde de

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente pesquisa foi realizada com a participação de universitárias praticantes de futebol de campo, com idade entre 18 e 44 anos, do time Valência, existente desde 18 de setembro de 2009. Os resultados obtidos nos testes de Flexibilidade e Capacidade Cardiorespiratória são apresentados no gráfico 1, 2 e 3 a seguir.

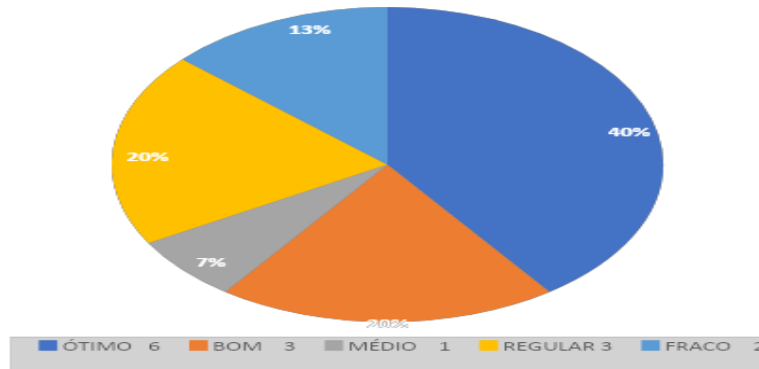
No gráfico 1 apresenta os resultados da flexibilidade, conforme o percentual de desempenho das acadêmicas praticantes de futebol de campo. Com Média de 37.8 e o desvio padrão foi ± 9.87 , o maior potencial foi de 40% das acadêmicas apresentaram um Ótimo resultado, 20% Bom, 7% Médio, 20% Regular e 13% Fraco.

Dentro do treinamento da flexibilidade que tem por objetivo aumentar ou manter a amplitude dos movimentos, existem três métodos amplamente discutidos na literatura, na busca de identificar seus benefícios e malefícios que são: o método estático, balístico e facilitação neuromuscular proprioceptiva (FNP). A flexibilidade é bastante específica para cada articulação, podendo variar de indivíduo para indivíduo e até no mesmo indivíduo de acordo com aspectos inter e intra-individuais (PHILLIPS; HASKELL, 1995; ACHOUR JR, 2006). Por ser uma variável cineantropométrica, a flexibilidade é uma capacidade física altamente treinável. (NETZ e ARGOV, 1997).

Uma boa flexibilidade, ainda de acordo com Coutinho e Dias (2012), ajuda na prevenção de espasmos musculares, má postura, lesões musculares, tensões neuromusculares generalizadas e lombalgias. Entre os fundamentos básicos do treinamento desportivo aplicado ao futsal, à flexibilidade é vista como uma qualidade física de extremo valor para as necessidades esportivas dos atletas, mas que, não raramente, é relegada a um segundo plano na prática diária desses treinamentos. Contudo, a flexibilidade deve ser algo mais explorada na preparação dos jogadores universitários. De acordo com, Zanuto et al. (2010), tendo em vista que o amador de qualquer modalidade esportiva não realiza a devida preparação física para a prática, essa falta de adaptação do organismo às exigências impostas pelo jogo poderia estar elevando as complicações decorrentes da falta de adequação física, e possibilitando o risco lesional

Gráfico 01: Perfil da flexibilidade das praticantes de futebol universitárias do município de Boa Vista Roraima.

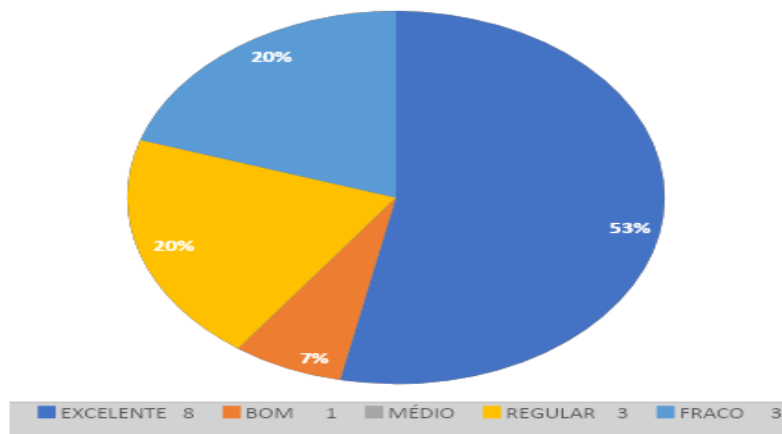
Nível de Aptidão Física das Universitárias Praticantes de Futebol de Campo de Boa Vista-Roraima



Fonte: Falcão et al, 2022.

No gráfico 2 apresenta a capacidade cardiorrespiratória, conforme o percentual de desempenho das universitárias praticantes de futebol de campo. A média foi 47.3 do grupo de praticantes de futebol de Boa Vista e o DP ficou entre ± 12 . O maior potencial foi de 53% que apresentaram um Excelente resultado, 7% Bom, 20% Regular e 20% Fraco.

Gráfico 2. Perfil da capacidade cardiorrespiratória das praticantes universitárias do município de Roraima



Fonte: Falcão et al, 2022.

A condição física das universitárias praticantes de futebol de campo é um dos fatores que interferem no desempenho e nos resultados alcançados em suas atividades físicas diárias. O objetivo do presente estudo foi verificar os níveis de aptidão física das acadêmicas de futebol de campo, através da flexibilidade e da capacidade respiratória.

Cyrino (2004) salientam que níveis adequados de força muscular e flexibilidade são fundamentais para o bom funcionamento músculo-esquelético, contribuindo para a preservação de músculos e

Nível de Aptidão Física das Universitárias Praticantes de Futebol de Campo de Boa Vista-Roraima

articulações saudáveis ao longo da vida, e que o declínio dos níveis de flexibilidade vai gradativamente dificultando a realização de diferentes tarefas cotidianas, levando, muitas vezes, à perda precoce da autonomia. De acordo com os resultados obtidos, os valores médios encontrados entre os atletas indicou que a média foi de 37.8 e o desvio padrão ± 9.87 na flexibilidade, com maior potencial de empenho de 40% ótimo e com menor desempenho 13% Fraco das jogadoras.

São poucos os estudos que relatam valores de VO_2 máx. em jogadoras de futebol (ÁLVAREZ, 2008; ANDERSON, 2005; KRUSTRUP, 2005). Na capacidade cardiorespiratória a média foi 47.3 do grupo de praticantes de futebol de Boa Vista e o DP ficou entre ± 12 , com maior potencial de 53% Excelente e o menor potencial de 20% Fraco. Estes valores correspondem à potencialidade máxima destas universidades devido à carga semanal de preparação física e mesmo a faixa etária destas.

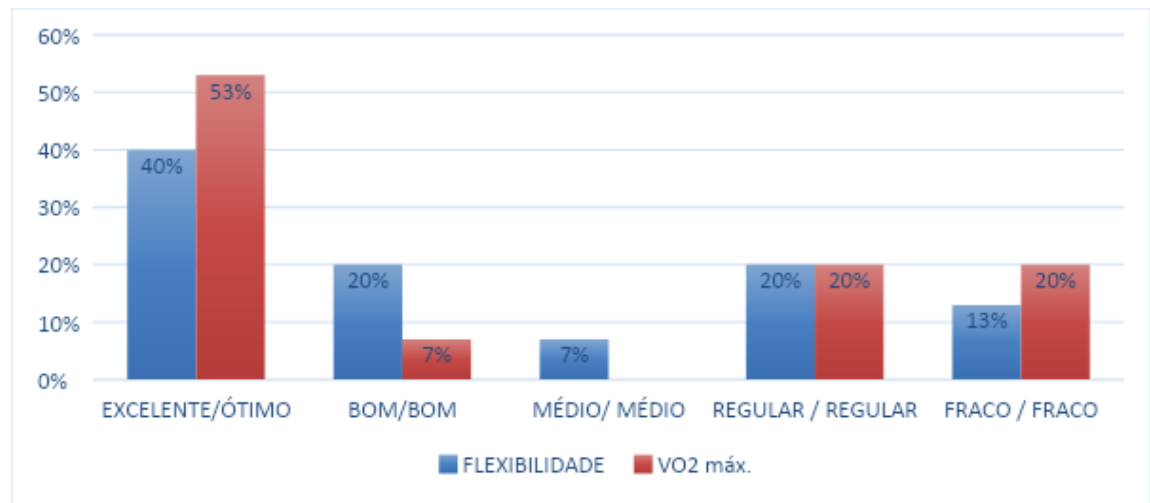
O VO_2 máx. vem sendo considerado um dos parâmetros de grande importância como preditor de performance, pois a capacidade do ser humano para realizar exercícios de longa e média duração depende principalmente do metabolismo aeróbio sendo, assim, um índice muito empregado para classificar a capacidade funcional cardiorespiratória, sobretudo em atletas (CECIL, 2017). Sabe-se que o consumo máximo de oxigênio (VO_2 max.) ou potência aeróbia máxima é um dos parâmetros funcionais mais importantes para a realização de esforços prolongados, pois está relacionado à resistência cardiovascular e respiratória. Sabidamente, o futebol é uma atividade de característica motora intermitente, porém de longa duração, o que justifica a preocupação com o desenvolvimento dessa qualidade física.

Assim, os achados desse estudo podem servir para avaliação física e prescrição de treinamento físico específico para jogadores de futebol, respeitando a individualidade biológica de cada atleta e diferenciando o treinamento por posição em campo. Dessa forma, com um trabalho específico para cada jogador, poderá se buscar um maior aperfeiçoamento físico, para que ele possa atingir seu máximo desempenho, favorecendo o desempenho da equipe.

O gráfico 3, mostra uma grande associação entre as variáveis flexibilidade e a capacidade cardiorespiratória das praticantes de futebol de campo, na classificação dos resultados conforme os resultados verificados notamos que a maior parte das praticantes teve um excelente desempenho na classificação da sua performance teve uma bom resultados chegando em uma resultado de 60 % sessenta por cento das praticantes tiveram um resultado de bom para excelente, isso mostra que a treinamento está dando resultados significativos nestas variáveis. Já caracterizando regular para fraco a associação caracteriza uma relação entre 33% a 40 por cento nestas respostas de classificação. Então temos como uma boa associação positiva e uma fraca associação negativa para o desempenho da aptidão física dessa amostra.

Nível de Aptidão Física das Universitárias Praticantes de Futebol de Campo de Boa Vista-Roraima

Gráfico 03: Associação entre a flexibilidade e a capacidade cardiorrespiratória das universitárias praticantes de futebol de Boa Vista – Roraima.



Fonte: Falcão et al, 2022.

CONCLUSÃO

Concluimos que as universitárias de futebol de campo obtiveram um desempenho próximo ao que se espera de jogadores de modalidades competitivas de nível universitárias nos testes de flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória, que estão com um bom condicionamento físico para a realização de suas competições. Que pudemos avaliar durante nossas coletas que o técnico vem desenvolvendo um bom trabalho com sua equipe, também pudemos ver de perto o envolvimento de suas atletas com o compromisso de está ali nos treinos e o entrosamento delas como equipe.

Ressaltamos também a importância das avaliações físicas antes, durante e pós as competições dessas jogadoras para que assim o treinador possa ter sempre um feedback do que pode ser melhorado para que seu time chegue com êxito durante sua apresentação. Podemos também falar sobre seu treinador que nos disse: Que o nosso trabalho de conclusão cai muito sobre o que ele pode perceber que tem que ser melhorado na sua equipe, após ele disse que ele olhando de fora pode perceber as falhas.

Os testes feitos com essa equipe universitária foi bem sucedido, pois a equipe tem um bom preparo físico, mesmo que por muitas vezes não tendo sucesso na partida de futebol, mas estão com um bom condicionamento físico para suas competições futuras, mas deixando bem explícito que o planejamento tem que ser bem elaborado, pois a equipe depende do bom desempenho físico para ter melhorias técnicas e táticas no decorrer de seus treinos e conseqüentemente durante os torneios e campeonatos locais.

Conclui-se que a avaliação física é portanto um fator determinante no desempenho da performance desse público praticante e deixa uma grande observação para futuros estudos nessa área da performance humana, a importância da avaliação física, motora e cognitiva em atletas amadores e

Nível de Aptidão Física das Universitárias Praticantes de Futebol de Campo de Boa Vista-Roraima profissionais no âmbito escolar, universitário e profissional.

Sabemos que a aptidão física é uma variável fundamental na prática esportiva seja no âmbito amador ou profissional, então o estudo ressalta que antes de qualquer prática esportiva tem que se fazer o teste de capacidade cardio respiratória.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

American College of Sports Medicine (2000) **Guidelines for exercise testing and prescription**, 6th Edition, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

American College of Sports Medicine (2005) **ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual**, 6th Ed, Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.

Achour JR., A. Exercícios de Alongamento: Anatomia e Fisiologia. 2. ed. São Paulo: Manole, p.594, 2006.

Altmann, Helena. **Atividades físicas e esportivas e Mulheres no Brasil**. In: Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano do Brasil. Brasília: Teixeira Gráfica, 2017. p. 1-36.

Álvarez, J. C. B, López, M. G et al. **Heart rate and activity profile for young female soccer players**. **J. Hum. Sport Exerc**, vol 3 , n-2, July 2008

Brasil tem 750 jogadoras e a China, 23 Milhões. (1996) **O Estado de São Paulo**, p. 5.

Canadian Standardized Test of Fitness (CSTF) **Operations manual, 3rd edn, Fitness and Amateur Sport**, Ottawa: Minister of State; 1986.

Castellani Filho, L. **Educação Física no Brasil: a história que não se conta**. Campinas, SP: Papirus, 1988.z. 15.

Coutinho, APP. Dias JL. Análise comparativa da flexibilidade atletas de futsal e não atletas. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 166, Marzo de 2012.

Cecil, F., Lima,T., Mineiro, A., & Guedes, D. P. (2017). **Características fisiológicas e antropométricas de atletas profissionais de futebol e futsal**. Rev. brasileira de futsal e futebol, 9(32).

Cyrino ES, Oliveira Ar, leite JC. **Comportamento da flexibilidade após 10 semanas de treinamento com pesos**. Rev Bras Med Esporte. 2004;10(4):233-7.

Faria Júnior, A. G. **Futebol, Questões de Gênero e Coeducação – Algumas Considerações didáticas sob enfoque multicultural**, **Revista do Núcleo de Sociologia do Futebol, Rio de Janeiro**, n. 2, 1995.

Feltrin, M. B. et al. **Caracterização de praticantes de futebol feminino no Brasil**. RBFF- Revista Brasileira de Futsal e Futebol, 2012, 4.12.

Fifa – **Federation Internationale de Football Association**. Disponível em: <www.fifa.com/en/marketing/concept/index/0,1324,22,00.html>.

Franzini, F. **Futebol é “coisa para macho”? Pequeno esboço para uma história das mulheres no país do futebol**. Revista Brasileira de História, São Paulo, v.25, n. 50, p. 315-328, 2005.

- Nível de Aptidão Física das Universitárias Praticantes de Futebol de Campo de Boa Vista-Roraima
- Goellner, Silvana Vilodre. **Mulheres e futebol no Brasil: entre sombras e visibilidades**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 19, n. 2, p. 143-151, 2005.
- Guedes, J.E.R.P. & Guedes, D.P. **Maturação biológica em crianças e adolescentes: um estudo de revisão**. Rev da Assoc. dos Prof. de E. Física de Londrina, v.10, n.18, p.32-49. 1995.
- Kenski, V. (1995). **O impacto da mídia e das novas tecnologias de comunicação na Educação Física**. Motriz, 1, 129-36.
- Netz, Y.; Argov, E. Assessment of functional fitness among independent older adults: a preliminary report. Perceptual and Motor Skills. v.84. p.1059-1074. 1997.
- Mathwes, D. K. **Medidas e Avaliação em Educação Física**. Rio de Janeiro: Guanabara; 1986.
- Salles, J. G. C.; Silva, M.C.P. & COSTA, M.M. (1996). **A mulher e o futebol: significados históricos. Em S., Votre (Coord.) A representação social da mulher na educação física e no esporte**. Rio de Janeiro: Editora Central da UGF.
- Pate r. (1988) **The evolving definition of physical fitness**. Quest; 40:174-179.
- Phillips, W. T.; Haskell, W. "Muscular fitness" Easing the burden off disability for elderly adults. Journal of agan and physical activity. V.3, p.261-289, 1995.
- Pitanga, F.J.G. **Testes, Medidas e Avaliação em Educação Física e Esportes**. 3 ed. São Paulo:Phorte, 2004.
- Sousa, Eustáquia Salvadora de; Altmann, Helena. **Meninos e meninas: expectativas corporais e implicações na educação física escolar**. Cadernos Cedes, v.19, n. 48, p. 52-68, 1999.
- Thomas, J. R.; Nelson, J; Silverman, J.; **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. Trad. Ricardo D S Petersen Porto Alegre: Artmed, 2007.
- Tóदारo, L. G. **Considerações Acerca do Futebol Feminino no País**. Rio Claro: Universidade Estadual Paulista, 1997. Trabalho de Formatura, Instituto de Biociências, Departamento de Educação Física.
- Zanuto, E. A. C.; Harada, H.; Filho, L. R. A. G. Análise epidemiológica de lesões e perfil físico de atletas do futebol amador na região do oeste paulista. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 16. Núm. 2. p.116- 120. 2010.

ABSTRACT

Women's football is a worldwide phenomenon and is growing all over the world. Today, there are approximately 26 million players in around 130 countries (FIFA, 2008). These data mean that 1 in 10 soccer players on the planet are women. With that in mind, the objective of the present study is to evaluate the level of physical fitness of academic practitioners of field soccer in Boa Vista/Roraima. Methods: Fifteen women were analyzed, being female university students. The instrument used to measure the level of physical activity was the wells bench and the cardiorespiratory capacity test was balke (15 minutes).

Nível de Aptidão Física das Universitárias Praticantes de Futebol de Campo de Boa Vista-Roraima

Regarding flexibility, it was observed that the average of practitioners was 37.8 SD was ± 9.87 , characterizing a good flexibility, however in cardiorespiratory capacity the average was 47.3 and the DP was ± 12 with good characteristics of the group, the results found show in the question of flexibility had the following answer, great 40 %, good 20 %, average 7 %, regular 20 % and weak 13 %, in relation to the cardio part we noticed the following responses: excellent 53 %, good 7 %, medium 20 % and weak 20 %. In the association, we noticed that the variables had an excellent positive response with about 60% in the good to great zone. We conclude that field soccer practitioners achieved a performance close to what is expected of players of competitive academic modalities in flexibility and cardiorespiratory capacity tests, who are in good physical condition to perform their competitions. **KEYWORD:** Football, practitioners, university.

RESUMEN

Le football féminin est un phénomène mondial et se développe partout dans le monde. Aujourd'hui, il y a environ 26 millions de joueurs dans environ 130 pays (FIFA, 2008). Ces données signifient que 1 sur 10 les joueurs de football de la planète sont des femmes. Dans cette optique, l'objectif de la présente étude est de évaluer le niveau de forme physique des praticiens académiques du football sur terrain à Boa Vista/Roraima. Méthodes : Quinze femmes ont été analysées, étant des étudiantes universitaires. L'instrument utilisé pour mesurer le niveau d'activité physique était le banc des puits et le test de capacité cardiorespiratoire était balke (15 minutes). En ce qui concerne la flexibilité, il a été observé que la moyenne des praticiens était de 37,8 DS était de $\pm 9,87$, caractérisant une bonne flexibilité, cependant en capacité cardiorespiratoire la moyenne était de 47,3 et le DP était de ± 12 avec de bonnes caractéristiques du groupe, les résultats trouvés montrent dans la question de la flexibilité avait la réponse suivante, excellent 40 %, bon 20 %, moyen 7 %, régulier 20 % et faible 13 %, par rapport à la partie cardio nous avons noté les réponses suivantes : excellent 53 %, bon 7 %, moyen 20 % et faibles 20 %. Dans l'association, nous avons remarqué que les variables avaient une excellente réponse positive avec environ 60% dans la bonne à la grande zone. Nous concluons que les pratiquants de football sur gazon ont atteint un des performances proches de ce qui est attendu des acteurs des modalités académiques compétitives en flexibilité et tests de capacité cardiorespiratoire, qui sont en bonne condition physique pour effectuer leurs compétitions.

MOT-CLE : Football, pratiquants, université.

