

**FUTEBOL: CONTRIBUIÇÃO NA SAÚDE DE ADOLESCENTES****Fabio Junior Facioni<sup>1</sup>****RESUMO**

Surtem as escolas de futebol como uma alternativa para ocupar os adolescentes em pratica esportiva saudáveis. A saúde está relacionada com boa aptidão da resistência muscular localizada, capacidade aeróbica e bons índices de massa corporal. Essa pesquisa direta de campo investiga se o futebol contribui na saúde Física dos adolescentes da escola de Futebol Craques do Futuro da cidade de Três Passos-RS. Foram pesquisados cinco adolescentes de treze até quinze anos que frequentam a escola de futebol e que estão matriculados a mais de dois anos, denominados nesta pesquisa de "alunos antigos" e também cinco adolescentes que estão matriculados a menos de dois meses, denominados de "alunos novos". Os testes realizados foram de capacidade aeróbica, abdominal, IMC. Os resultados foram os seguintes: A média da capacidade aeróbica dos meninos antigos foi de 1203 m considera regular, já a média dos meninos novos foi de 1015 m considerada fraca. Na resistência muscular localizada os meninos antigos alcançaram a média de 34,2 abdominais por min considerado bom, os meninos novos 25,4 considerado regular. A média do índice de massa Corporal nos meninos antigos foi de 19,73 e nos novos foi de 23,76. Concluímos que os resultados alcançados com a pesquisa demonstram que os alunos antigos possuem Resistência Muscular localizada e Aeróbica melhor que os alunos novos, os índices de massa corporal também são mais favoráveis à saúde física, pois estão mais distantes do sobrepeso.

**Palavras-chave:** Futebol, adolescentes, capacidades físicas, saúde.

1-Pós-graduação Lato Sensu da Universidade Gama Filho - Futebol e Futsal: As Ciências do Esporte e a Metodologia do Treinamento

**ABSTRACT**

Football: Contribution to the health of adolescents

On the it is emerging the football schools as an alternative to engage the teenagers in healthy sports practice. Health is related to a good fitness of muscular endurance, aerobic capacity and good body mass indexes. This field research investigates if the football practicing contributes to the physical health of teenagers from the football school "Craques do Futuro" in the city of Três Passos - RS. It was searched five teenagers, from thirteen to fifteen years old who have attended the football school for more than two years, called in this research "old students" and also five teenagers with the same ages who have been enrolled for less than two months, called "new students". The tests performed were in aerobic capacity, abdominal, BMI. The results were as follows: The average aerobic capacity of the old students was 1203 m, what is considered regular, yet the new students average was 1015 m, what is considered weak. In the muscular endurance the old students reached the average of 34.2 abdominal workouts per minute, considered good, the new students 25.4, considered regular. The average of body mass index for the old students was 19.73 and for the new ones was 23.76. We conclude through the results of this research that the old students have muscular endurance and aerobic capacity better than the new students, their body mass index is also more favorable for the physical health because they are farther from being overweight.

**Key words:** Football, Teenagers, Physical Ability, Health.

E-mail: [fabiojuniorfacioni@yahoo.com.br](mailto:fabiojuniorfacioni@yahoo.com.br)  
Rua Pedro de Alcântara 212 - Centro  
Três Passos - Porto Alegre  
98.600-000

## INTRODUÇÃO

Nossos adolescentes estão inseridos em um novo momento, pelo qual a tecnologia exige movimentos leves e repetitivos, pelo qual podem desencadear uma série de prejuízos a saúde física como: obesidade, lombalgias e pressão alta. Por outro lado surgem as escolas de futebol como uma alternativa para manter a prática das capacidades físicas.

Segundo Rodrigues (2006) o futebol evoluiu muito desde sua invenção e tornou-se um fenômeno social, que conduz várias pessoas para os estádios, proporcionando muita emoção, além disso, vem contribuindo para uma atividade saudável que vai de encontro com o bem estar dos praticantes, principalmente dos adolescentes.

Vamos lembrar de nossa infância quando jogávamos futebol nos campinhos com várias formas de bolas e campos, às vezes até o sol se esconder e isso acontecia por longos períodos, nem percebíamos o tempo passar, muitas vezes foi muito mais de noventa minutos de jogo e gastávamos a energia suficiente para termos uma vida saudável, porém naquela época de 80 e 90 a tecnologia não estava oferecendo tantas possibilidades de lazer virtual.

Com aglomeração da população na zona urbana os espaços para brincar reduziram talvez esse seja um dos motivos que muitas crianças encontram diversões virtuais em jogos eletrônicos.

O número de escolas de futebol também aumentou e serve como uma alternativa de prática esportiva.

Segundo Lopes (2009) as escolas de futebol não pode ser depósitos de crianças e sim um local de aprendizagem do futebol com o desenvolvimento dos aspectos: esportivos, sociais e educativos. Além é claro do prazer em jogar, assim ele vai desenvolver sensação do bem estar e conseqüentemente da saúde.

“A saúde é definida como um estado de completo bem-estar físico, mental, social e espiritual, e não somente a ausência de doenças ou enfermidades”. Nieman, (1999, p.4)

Os professores juntamente com as escolas de futebol têm um papel de extrema importância diante deste lazer virtual (jogos) que está presente nos meios de

comunicação principalmente na Internet, os jogos virtuais são desafiadores porque eles tem planejamento de obstáculos a serem superados o nível 1, nível 2 e assim por diante acabam atraindo nossos filhos para frente de computadores e games.

As escolas de Futebol necessitam urgentemente de planejamento estratégico com novos métodos de treinamento, projetos de reeducação alimentar e avaliações físicas seriam algumas alternativas para reconquistar os adolescentes para a prática do futebol.

Também atividades físicas que envolvam grandes grupos musculares necessárias para uma boa saúde como: capacidade aeróbica, flexibilidade, Resistência Muscular Localizada e equilíbrio.

Segundo Lopes, Silva (2009) o futebol necessita de métodos que ensine muito mais que futebol que antes de formar atletas forme homens que pensam, analisam e que entendam o futebol como uma prática esportiva saudável e prazerosa.

Segundo Nieman (1999) o ser humano nasceu para o movimento e vai além afirma também que nós temos o livre arbítrio para preservar ou não nossa saúde, cabe a cada um fazer sua escolha, porém como educadores temos que desenvolver projetos que potencializem as vertentes ligadas ao bem estar e saúde de nossos pupilos como: batimento cardíaco, ventilação pulmonar, higiene pessoal, cuidados com droga etc.

Evidente que esses projetos teriam um efeito melhor com ajuda dos pais e dos colégios pelo qual estudam, construindo assim um triangulo de informações saudáveis que aos poucos vão trazer uma conscientização de nossos atletas adolescentes então estaríamos realizando um trabalho muito melhor em nossas escolas de futebol.

Portanto percebemos que o futebol bem planejado pode ser caracterizado como uma forma divertida de praticar movimentos com o corpo, poderia afirmar que é uma atividade física regular praticada durante 1hs30min três vezes por semana, que trás vários benefícios para saúde, porém precisa de novas pesquisas para alicerçar ainda mais os benefícios do futebol para saúde dos adolescentes.

O Objetivo do presente estudo quer saber se adolescentes que praticam o futebol organizado a mais de dois anos são

mais saudáveis que aqueles que estão a praticando menos de dois meses

### MATÉRIAS E MÉTODOS

#### Publico alvo

Cinco adolescentes de treze à quinze anos que frequentam a escola de futebol três vezes por semana e estão matriculados a mais de dois anos, denominados nesta pesquisa de “alunos antigos”.

Cinco adolescentes que começaram na escola de futebol, estão matriculados à menos de dois meses, denominados “alunos novos”.

#### Coleta dos dados

Através de avaliações das capacidades Físicas: Resistência Aeróbica, RML (teste de abdominal).

Também avaliação do Índice de Massa corporal (IMC) peso/altura.

#### Execução dos testes e materiais

Resistência aeróbica: Criamos um parâmetro de avaliação baseado no teste de 12min, porém os adolescentes correram

durante 6 min, os parâmetros do mesmo também foram adaptados pela metade. Utilizamos cronômetro, e demarcamos o campo em um losango para realizar o teste, também utilizamos cones a cada dez metros.

RML (Teste abdominal): O atleta deitado em decúbito dorsal, mão à nuca. Executar flexões do tronco tocando com os cotovelos nos joelhos, durante um minuto consecutivo. Um companheiro deverá segurar os pés do atleta enquanto estiver realizando o teste. Material: Colchonete.

IMC: Através da pesagem dos atletas e medida da altura. Materiais: balança e fita métrica.

#### Analise dos dados

Foi realizada uma análise comparativa dos resultados das avaliações dos meninos que frequentam a escola de futebol a mais de dois anos com meninos que começaram na escola a menos de dois meses. Também realizamos uma média nos três itens avaliados, somando os resultados por cinco e depois dividindo por cinco para encontrar a média dos resultados.

### RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quadro 1 - Índice de Massa Corporal (IMC), valores de referencia.

IMC	Resultados
Valores de IMC menos de 18,5	Abaixo do peso
Valores de IMC 18,5 até 25	Peso Normal
Valores de IMC 25 até 30	Sobrepeso
Valores de IMC 30 em diante	Obesidade

Referente ao Índice de Massa Corporal (IMC) um aluno novo está com sobrepeso e outros dois estão com indicativos próximos ao sobrepeso, realizando uma média dos cinco percebemos que o peso é normal, porém média está mais próxima do sobrepeso. Referente aos alunos antigos um está abaixo do peso e a média está longe do sobre peso.

Segundo Nieman (1999) as crianças e adolescentes devem evitar o consumo excessivo de caloria e praticar atividades física para evitar o sobrepeso, pois o aumento de peso está relacionado com fatores de risco para saúde.

Quadro 2 - resultado do IMC encontrado no estudo.

Aluno Antigo (AA)	Resultado	Aluno Novo (AN)	Resultado
20,30	Normal	20,55	Normal
17,52	Normal	20,60	Normal
19,36	Normal	24,92	Normal
22,83	Normal	24,88	Normal
18,64	Normal	27,88	Sobrepeso
Media 19,73	Normal	Media 23,76	Normal
DP 2,00		DP 3,15	

Além dos adolescentes é visível à quantidade de pessoas adultas que estão com sobrepeso a cada dia que passa as pesquisas indicam o aumento da obesidade na nossa comunidade, estado.

Segundo Nieman (1999) de cada três Americanos dois estão com sobrepeso. O sono inadequado em virtude da ansiedade, alimentação desequilibrado e a falta de atividade física são fatores determinantes para esse aumento de peso.

Uma reeducação de toda a família seria uma das alternativas para amenizar o problema enfrentado com sobrepeso, temos total consciência que alimentação que vai para

## Revista Brasileira de Futsal e Futebol

ISSN 1984-4956 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbff.com.br](http://www.rbff.com.br)

nossa casa e nossa responsabilidade de pai e mãe, nossas praticas esportivas como pai como estão? Estamos dormindo bem? São reflexões que devemos fazer em reunião de

colégio, escola de futebol, em casa ou qualquer lugar que possa ajudar ao jovem a ter uma vida mais saudável.

Quadro 3 - Resistência Muscular Localizada

Repetições	Conceitos
De 1 a 20	Fraco
De 21 a 30	Regular
De 31 a 40	Bom
De 41 a 45	Muito bom
De 46 a 55	Ótimo
Acima de 55	Excelente

Quadro 4 - resultado da RML encontrado no estudo.

Aluno Antigo (AA)	Resultado	Aluno Novo (AN)	Resultados
20	Fraco	18	Fraco
25	Regular	42	Muito Bom
37	Bom	25	Regular
49	ótimo	32	Bom
40	Bom	10	Fraco
Media 34,2	Bom	Media 25,4	Regular
DP 11,69		DP 12,36	

Analisamos a média abdominal percebemos que os alunos novos atingiram a médias 25,4 considerada regular. Nos alunos antigos a média foi de 34,2 considerada boa.

Segundo Nieman (1999) os adolescentes que possui uma melhor resistência muscular localizada na região abdominal futuramente estarão mais protegidos de problemas de lombalgias e também melhoram a postura. Os problemas de lombalgias nos adolescentes também estão relacionados com longos períodos sentados na frente de computadores.

Percebemos novamente que média dos resultados dos alunos antigos foi melhor em relação aos alunos novos, isso demonstra que resistência muscular localiza é melhor nos alunos antigos.

Portanto podemos entender que os alunos antigos têm uma melhor aptidão física e estão mais saudáveis. Eles estão mais protegidos dos problemas relacionados postura inadequada para executar as tarefas diárias de sentar, caminhar e correr.

Outro problema que visualizamos em nossos adolescentes que também está

relacionada postura inadequada é inclinação do corpo para frente quando se desloca para o colégio devido colocação da mochila escolar na região cervical com peso elevado. Essa inclinação para frente pode provocar vários problemas no eixo anatômico da coluna vertebral desencadeando em dores e até deslocamentos de inervações e pressão nas vértebras.

Não poderia deixar de destacar a postura dos jovens ao sentar, ou melhor, o longo período que permanecem "sentados" na frente da televisão ou computador.

Quando eles não têm limites e permanecem no computador por mais de uma hora jogando e nem percebem a postura que estão sentado, acabam inclinado o corpo para trás e não sentam mais com os músculos glúteos na cadeira e sim com a região sacra da coluna vertebral novamente sobrecarregando as vértebras, além disso quando levantam vão buscar algum alimento que normalmente tem pouco ou nenhum nutriente e muitas calorias contribuindo desta forma para aumentar o peso.

Quadro 5 - Capacidade Aeróbia

Distancia Alcançada (m) 12 minutos	Distancia Alcançada (m) 6 minutos	Conceito para 12 minutos	Conceito para 6 minutos
Até 2400	Até 1200	Fraco	Fraco
De 2401 a 2800	1201 até 1400	Regular	Regular
De 2801 a 3000	1401 até 1500	Bom	Bom
De 3001 a 3200	1501 até 1600	Muito Bom	Muito Bom
De 3201 a 3400	1601 até 1700	Ótimo	Ótimo
De 3401 a 3600	1701 até 1800	Excelente	Excelente
Acima de 3600	Acima de 1800	Excepcional	Excepcional

Quadro 6 - resultado da Capacidade Aeróbica em 6 minutos encontrado no estudo.

Aluno Antigo (AA)	Resultado	Aluno Novo (NA)	Resultado
1200 m	Fraco	1030 m	Fraco
1230 m	Regular	1050 m	Fraco
1450 m	Bom	1230 m	Regular
1060 m	Fraco	875 m	Fraco
1075 m	Fraco	890 m	fraco
Média 1203 m	Regular	Média 1.015	Fraco
DP 156,98		DP 143,96	

A média da capacidade aeróbica dos alunos novos é de 1.015 m. durante seis minutos, sendo que nos alunos antigos é de 1203 m.

Segundo Nieman (1999) o corpo foi criado para o movimento, quando realizamos exercícios aeróbicos o volume de sangue bombeado pelo nosso coração aumenta, também aumenta penetração de ar nos pulmões conseqüentemente o sistema circulatório trabalha de forma mais eficiente.

Esses efeitos fisiológicos que ocorrem no sistema circulatório através da capacidade aeróbica previnem doenças coronarianas, devido ao aumento da frequência cardíaca e aumento do fluxo de sangue oxigenado nas artérias impedindo que se formem paredes de gorduras. Porém, para ter um resultado mais eficaz em relação à saúde, os jovens, além da corrida devem adotar outros hábitos saudáveis como dormir bem e cuidar da ingestão de alimentos saudáveis.

Segundo Mendes e Leite (2004), os exercícios físicos que demandam maior gasto energético e que estimulam sobretudo os mecanismos aeróbicos como a corrida, deverão ser realizados regularmente, no mínimo duas vezes por semana, durante trinta minutos. Iniciar com uma intensidade de 40 a 60% da frequência cardíaca máxima e deverão estar acompanhados por exercícios de flexibilidade, considerando que o objetivo seja o bem-estar e a saúde dos praticantes. Ainda enfatiza que a caminhada é uma atividade aeróbica que produz pequenas reduções nas taxas de triglicerídios e colesterol.

O nosso corpo está projetado biologicamente para ação e nossos músculos possuem as necessidades de executar movimentos que exigem um esforço considerado para queimar energia, enquanto que o nosso cérebro coordena os órgãos vitais do nosso organismo como: coração e pulmão.

Portanto, a corrida ou caminhada funciona como uma grande alternativa para manter o coração forte, os pulmões bem ventilados e a saúde e o bem-estar agradecem.

### CONCLUSÃO

Concluiu-se que os resultados alcançados demonstram que os alunos antigos possuem Resistência Muscular localizada e Aeróbica, melhor que os alunos novos, os índices de massa corporal também são mais favoráveis à saúde física, pois estão mais distantes do sobrepeso. Portanto acreditamos que as escolas de futebol podem desenvolver vários projetos saudáveis que vão muito além da pratica dentro das 4 linhas e alcance a conscientização dos adolescentes sobre a importância da aptidão física para ter uma vida mais saudável.

### REFERENCIAS

- 1-Costa, F.C.; Felker, E.M.C.C. Coletania de Futebol de Campo, São Paulo. Manole, 1998
- 2-Mendes, R.A.; Leite, N. Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas. São Paulo. Manole, 2004.
- 3-Lopes, A.A.S.M.; Silva, S.A.P.S. Método Integrado de Ensino no Futebol, São Paulo. Phorte. 2009.
- 4-Rodrigues, E. Futebol para executivos. São Paulo. Verus. 2006.
- 5-Nieman, C.D. Exercícios e saúde: Como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. São Paulo. Manole. 1999.

Recebido 19/11/2011

Aceito 25/11/2011