

**APTIDÃO FÍSICA EM ADOLESCENTES PRATICANTES DE FUTEBOL**

Patrícia Espíndola Mota Venâncio<sup>1</sup>, João Paulo de Souza Silva<sup>1</sup>  
 Henrique Lima Ribeiro<sup>1</sup>, Viviane Soares<sup>1,2</sup>  
 Fábio Santana<sup>1</sup>, Grassyara Pinho Tolentino<sup>1</sup>

**RESUMO**

Este estudo teve como objetivo identificar o nível de aptidão física dos praticantes de futebol, entre 8 a 12 anos, da cidade de Jaraguá GO. A amostra foi constituída de 94 atletas praticantes de futebol divididos em categorias sub 11, sub 13 e sub 15. Para análise estatística, foi utilizado, para verificar a normalidade dos dados, o protocolo de teste da PROESP BR. Adotou-se um nível de significância de  $P=0,005$  por meio do software SPSS20.0. Os resultados alcançados foram abaixo do esperado, pois nas variáveis de IMC, peso, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória as categorias sub 11, sub 13 e sub 15 se encontram, nos mesmos níveis e, nas variáveis de agilidade, velocidade, resistência e força de membros inferiores e superiores, todas as categorias se igualam. Com os resultados obtidos, pôde se concluir que as categorias estão no mesmo nível de aptidão física, notando-se que os níveis de aptidão física dos praticantes de futebol estão abaixo da média do recomendável para uma boa saúde em todas as categorias.

**Palavras-chave:** Futebol. Aptidão Física. Adolescentes.

**ABSTRACT**

Physical fitness of youth that practice football

This study aimed to identify the level of physical fitness of football practitioners, aged between 8 to 12 years, from the city of Jaraguá GO. The sample consisted of 94 football students, divided into sub 11, sub 13 and sub 15 categories. For statistical analysis, the PROESP BR test protocol was used to verify the normality of the data. A significance level of  $P = 0.005$  was adopted using SPSS20.0 software. The results achieved were lower than expected, since in the variables BMI, weight, flexibility and cardiorespiratory capacity, the sub 11, sub 13 and sub 15 categories were found at the same levels and, in the variables of agility, speed, resistance and limb strength Lower and higher, all categories match. With the results obtained, it was possible to conclude that the categories are in the same level of physical fitness, noting that the levels of physical fitness of football practitioners are below the recommended average for good health in all categories.

**Key words:** Football. Physical Fitness. Adolescent.

E-mail dos autores:

venanciopatricia@hotmail.com  
 joapaulocaverinha@hotmail.com  
 henrique\_lr@hotmail.com  
 ftviviane@gmail.com  
 fsantanapersonal@gmail.com  
 grassyara@gmail.com

Endereço para correspondência:

Patrícia Espíndola Mota Venâncio.  
 venanciopatricia@hotmail.com  
 Rua Leopoldo de Bulhões, nº 1014.  
 Centro. Anápolis-GO.  
 CEP: 75040-500.

1-Centro Universitário de Anápolis, Anápolis, Goiás, Brasil.

2-Universidade Federal de Goiás-UFG, Goiânia, Goiás, Brasil.

## INTRODUÇÃO

O futebol é um esporte que atrai milhares de pessoas, posto que virou parte da cultura brasileira, sendo uma paixão nacional e referência mundial. Essa paixão aumenta com mais intensidade quando se começa um campeonato nacional ou mundial e mesmo quando a população pratica esse esporte em ruas, quadras, campos e até mesmo em terrenos de chão (Viana, 2008).

No Brasil, hoje, o futebol é uma atividade de grande importância social, uma vez que é enorme o número de pessoas envolvidas no meio dessa atividade (Gastaldo, 2009).

A prática desse esporte no Brasil se estende a maioria dos adolescentes, os quais buscam se espelhar em seus ídolos do esporte, reproduzindo dribles e expressando a arte do futebol desenvolvido por eles (Viana, 2008).

Porém essa prática é uma atividade muito complexa e exige do praticante uma boa aptidão física (Braz e colaboradores, 1996).

Segundo Rikli e Jones (2008), aptidão física é a capacidade que o ser humano tem de fazer ou realizar qualquer tipo de atividade física, sem que ele possa chegar à fadiga, realizando o exercício por completo.

Sendo de grande importância no dia a dia do indivíduo para que possa desenvolver suas tarefas diárias e praticar suas atividades físicas, ajudando a manter a forma e protegendo de risco de doenças (Leite, 2000).

A aptidão física se divide em dois parâmetros e habilidades de acordo com a necessidade de cada pessoa, sendo aptidão física relacionada a saúde (APFRS) e aptidão física relacionada ao desempenho (APFRD).

As variáveis, que são ligadas e fazem parte em relação à APFRS, são composição corporal, força, resistência muscular e a flexibilidade; em relação a APFRD, as variáveis são a velocidade e agilidade, cada uma dessas capacidades tem seu papel determinado (Leite, 2000).

Essas variáveis das APFRS e APFRD são determinantes para o futebol, dado que a composição corporal e quantidade de ossos, gordura, músculo que um ser humano possui é que estão diretamente relacionados à saúde (ACSM, 2010).

A finalidade da composição corporal é de deixar clara a divisão de gordura e massa

magra, pois o indivíduo que possui um alto índice de gordura pode ter uma grande mudança na sua saúde, isso ocasiona possíveis doenças caso não consigam controlar e preservar sua mobilidade funcional em relação a pessoas que possuem menos gordura e mais massa magra no seu organismo (Rikli e Jones, 2008).

Já a força tem seu papel fundamental em todos os momentos do futebol, pois é toda ação gerada pelos músculos de um indivíduo em uma jogada (Howley e Franks, 2008).

A flexibilidade por sua vez é a capacidade que as articulações têm de se movimentar (ACSM, 2010).

Entre essas capacidades também entra como fator importante no futebol a resistência muscular, que é a capacidade física de um atleta. Ela pode ser vista de várias maneiras de acordo com sua ação no movimento do futebol ou em ângulos diferentes da jogada. Quando se trata de uma ação na musculatura, em um determinado exercício, ela é diagnosticada resistência geral, já na modalidade esportiva, no caso o futebol, ela é resistência geral e específica (Weineck, 2003).

Juntamente com essas capacidades como a força, resistência, flexibilidade, Rebelo e Oliveira (2006) dizem que velocidade e a agilidade também são habilidades importante para o desempenho de um atleta no futebol, em razão de a agilidade ser a capacidade que um atleta tem de fazer mudanças rápidas com facilidade e em diferentes direções em um curto espaço de tempo (Pereira, 2012).

E a velocidade tem sua importância, porque é a capacidade que o atleta tem para realizar com rapidez movimentos com o corpo, sendo utilizada no futebol para realizações de jogadas, dribles, movimentação na partida (Weineck, 2003).

Diante do exposto, o estudo traz como problemática o seguinte questionamento: Qual o nível de aptidão física dos praticantes de futebol, entre 8 a 12 anos, da cidade de Jaraguá Go?

Assim, o estudo se justifica pela necessidade de apresentar o diagnóstico quanto ao nível de aptidão física, uma vez que uma boa aptidão pode trazer resultados melhores aos praticantes de futebol, e evitando possíveis lesões e aumentando seu desempenho.

Dessa forma, o objetivo do estudo é identificar o nível de aptidão física dos praticantes de futebol, entre 8 a 12 anos, da cidade de Jaraguá GO.

O objetivo específico foi comparar a aptidão física entre as categorias.

### MATERIAIS E MÉTODOS

A população do estudo foi composta por 94 atletas, todos do sexo masculino, com idade entre nove e quinze anos, que frequentam regularmente as aulas de futebol na Escola de Futebol Centro Esportivo JK, de Jaraguá, Goiás. Eles foram divididos por categorias, sendo as respectivas sub 11, sub 13 e sub 15.

O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Católica de Brasília (CEP – UCB) (CAAE: 34361414.0.0000.0029 de 22/09/2014).

No primeiro momento, o diretor da Escola de Futebol Centro Esportivo JK foi contatado para autorização da realização da pesquisa neste local. Após a autorização do diretor, os adolescentes foram convidados a participar da pesquisa e seus pais assinaram o TCLE autorizando essa participação.

Para essas coletas, os indivíduos foram orientados a ficar com roupas leves (bermuda e camiseta) e descalços,

padronizando desta forma a coleta de dados. A pesquisa foi realizada conforme os procedimentos e classificação da PROESP 2016.

Os dados foram tabulados em planilhas do programa Microsoft Excel, sendo, em seguida, transportados para o programa estatístico. Para tanto, foram realizadas análises para a classificação usando o teste de *Kruskal wallis test* e, para a comparação, relativas às variáveis foi usado o ANOVA. Adotou-se o nível de significância de  $P=0,005$  por meio do software SPSS 20.0.

### RESULTADOS

A tabela 1 mostra a classificação das variáveis de peso, IMC, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória em que houve diferença significativa no aumento do peso e IMC entre os atletas na medida em que subia de categoria.

Esperava-se que haveria diferença no peso pelo fato do adolescente estar em fase de crescimento, e no IMC, da mesma forma que a criança foi aumentando seu peso, seu IMC tendeu a aumentar.

Em se tratando da flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória, os resultados foram muitos pareados, não havendo diferenças significativas entre as categorias.

**Tabela 1** - Classificação das variáveis: Peso, IMC, flexibilidade, cardiorrespiratório das categorias Sub 11, Sub 13, Sub 15.

	Categoria Sub 11		Categoria Sub 13		Categoria Sub 15		p
	Média	DP	Média	DP	Média	DP	
Peso	31,10*	6,13	39,90*	8,58	42,76*	8,65	0,00
IMC	16,82*	1,71	18,45	2,95	18,14*	2,28	0,012
Flexibilidade	43,00	6,10	44,01	9,87	45,09	8,48	0,883
Cardio	961,80	158,95	1034,3	183,4	1084,5	183,6	0,451

A tabela 2 mostra a classificação das variáveis de resistência, agilidade, velocidade, força MmSs e força Mmli das categorias sub 11, sub 13, sub 15.

Nesta amostra, houve diferença significativa na resistência e força muscular, observando que, de acordo que a idade foi aumentando, a resistência e a força de MmSs e Mmli dos avaliados foi aumentando respectivamente.

Assim, com a prática do futebol obteve transformações crescentes na resistência e força que são fundamentais para o desenvolvimento do jogo. Já na agilidade e velocidade, constatou-se que não houve diferença significativa entre as categorias, ou seja, para a agilidade e velocidade há de se fazer outro trabalho para poder obter resultados melhores.

**Tabela 2** - Classificação das variáveis: Resistência, Agilidade, Velocidade, Força MmSs, Força Mmli das categorias Sub 11, Sub 13, Sub 15.

	Categoria Sub 11		Categoria Sub 13		Categoria Sub 15		p
	Media	DP	Media	DP	Media	DP	
Resistência	27,33*	7,50	33,65*	7,58	38,33*	10,10	0,00
Agilidade	63,34	197,10	58,22	180,38	69,05	195,49	0,41
Velocidade	30,91	102,10	31,12	95,64	35,92	101,09	
Força MS	2,22*	0,33	2,79*	0,49	3,22*	0,59	0,00
Força MI	1,31*	0,33	1,36	0,19	1,51*	0,23	0,00

**Tabela 3** - Comparação e classificação do IMC entre grupos.

	Categoria Sub 11	Categoria Sub 13	Categoria Sub 15
Zona de risco	80 %	73,1%	85,7%
Zona saudável	20%	26,9%	14,3%

**Tabela 4** - Comparação e classificação da Resistência Muscular entre grupos.

	Categoria Sub 11	Categoria Sub 13	Categoria Sub 15
Zona de risco	80%	84,6%	81,0%
Zona saudável	20%	15,4%	19,0%

**Tabela 5** - Comparação e classificação da flexibilidade entre grupos.

	Categoria Sub 11	Categoria Sub 13	Categoria Sub 15
Zona de risco	100 %	88,5%	95,2%
Zona saudável	-	11,5%	4,8%

A tabela 3 mostra a comparação e a classificação do IMC entre os grupos, constatando que a maioria dos avaliados de todas as categorias envolvidas se encontra em sua maioria na classificação de zona de risco em relação ao estado de desnutrição. Não havendo diferença significativa entre os grupos.

A tabela 4 mostra a comparação e a classificação da resistência muscular entre os grupos, foi constatado que a maioria dos avaliados de todas as categorias envolvidas se encontra em sua maioria na classificação de zona de risco. Assim, todas as categorias obtendo resultados ruins, embora seja de muita importância para o treinador.

A tabela 5 indica a comparação e a classificação da Flexibilidade entre os grupos sub 11, sub 13 e sub 15. O resultado encontrado nesta variável também, foi insatisfatório para todas as categorias em que a maioria dos envolvidos se encontram em sua maioria na classificação de zona de risco.

A tabela 6 mostra a comparação e a classificação da força MmSs entre os grupos. Os resultados encontrados para categoria sub 11 foram bastante insatisfatórios, predominando na classe fraco 33,3% e razoável 33,3%.

Já a categoria sub 13 obteve um aproveitamento melhor, apenas 11,5% dos atletas foram classificados em fraco e 11,5% razoável, obtendo, inclusive, um resultado satisfatório na classe bom com 30,8% e muito bom com 38,5%.

A categoria sub 15 alcançou um resultado melhor, com 9,5% na classificação fraco e 33,3% razoável, e 28,6% bom e 23,8% muito bom e um aproveitamento de 4,8% na classe excelência. Embora à medida que os atletas vão crescendo e mudando de categoria, os mesmos tendem a melhorar, porém, essa melhora não foi significativa entre as categorias.

A tabela 7 mostra a comparação e a classificação da força Mmli entre os grupos.

## 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)

Os resultados encontrados foram bastante ruins em todas as categorias, porém, à medida que vão crescendo e praticando a modalidade de futebol, obtêm melhores resultados, embora essa melhora não seja significativa entre as categorias.

A tabela 8 indica a comparação e a classificação da velocidade entre os grupos. Em relação aos resultados, estes foram satisfatórios, porém, à medida que os avaliados vão mudando de categoria foi havendo uma queda da velocidade dos mesmos.

A tabela 9 mostra a comparação e a classificação da agilidade entre os grupos. Encontraram-se resultados muito satisfatórios nas categorias em relação as demais variáveis.

A maioria encontra-se na classe boa, muito boa e excelência, com a maioria dos atletas obtendo ótimos resultados com a prática de futebol e mudança de categorias. Porém, essa alteração positiva não foi significativa entre as categorias.

**Tabela 6** - Comparação e classificação da Força MmSs entre Grupos.

	<b>Categoria Sub 11</b>	<b>Categoria Sub 13</b>	<b>Categoria Sub 15</b>
Fraco	33,3%	11,5%	9,5%
Razoável	33,3%	11,5%	33,3%
Bom	26,7%	30,8%	28,6%
M bom	6,7%	38,5%	23,8%
Excelência	--	7,7%	4,8%

**Tabela 7** - Comparação e classificação da Força Mmli entre grupos.

	<b>Categoria Sub 11</b>	<b>Categoria Sub 13</b>	<b>Categoria Sub 15</b>
Fraco	40%	57,7%	28,6%
Razoável	20%	15,4%	33,3%
Bom	26,7%	15,4%	28,6%
M bom	6,7%	11,5%	9,5%
Excelência	6,7%	--	--

**Tabela 8** - Comparação e classificação da Velocidade entre grupos.

	<b>Categoria Sub 11</b>	<b>Categoria Sub 13</b>	<b>Categoria Sub 15</b>
Excelência	46,7%	42,3%	38,1%
M bom	20%	7,7%	9,5%
Bom	20%	19,2%	28,6%
Razoável	13,3%	30,8%	23,8%
Fraco	--	--	--

**Tabela 9** - Comparação e classificação da agilidade entre grupos.

	<b>Categoria Sub 11</b>	<b>Categoria Sub 13</b>	<b>Categoria Sub 15</b>
Excelência	73,3%	73,1%	76,2%
M bom	13,3%	23,1%	23,8%
Bom	6,7%	--	--
Razoável	6,7%	3,8%	--
Fraco	--	--	--

**Tabela 10** - Comparação e classificação do Cardiorrespiratório entre grupos.

	<b>Categoria Sub 11</b>	<b>Categoria Sub 13</b>	<b>Categoria Sub 15</b>
Fraco	6,7%	26,9%	28,6%
Razoável	6,7%	--	9,5%
Bom	13,3%	15,4%	28,6%
M bom	40%	23,1%	23,8%
Excelência	33,3%	34,6%	9,5%

A tabela 10 mostra a comparação e a classificação cardiorrespiratória entre os grupos, cujos resultados encontrados foram satisfatórios na categoria sub 11.

A categoria sub 15 obteve 28,6% dos atletas na classe bom, 23,8% muito bom e 9,5% excelente, porém, tendo resultados mais baixos nas seguintes classes: razoável 9,5% e fraco 28,6%. Na categoria sub 13, 15,4% dos atletas se encontram na classe bom, 23,1% muito bom e excelente, a maioria deles, com 34,6% e somente 26,9% na classe fraco.

Já a categoria sub 11, obteve uma demanda de resultados melhores comparados com as outras, com 13,3% dos atletas na classe bom e 40% muito bom, e na classe excelente 33,3%, restando somente 6,7% dos atletas na classe razoável e 6,7% fraco, à medida que ia crescendo, a capacidade cardiorrespiratória ia diminuindo. Não houve diferença significativa entre os grupos.

## DISCUSSÃO

Em estudo realizado por Contreira e colaboradores (2016) buscou-se comparar o perfil de aptidão física relacionada à saúde de adolescentes, e a maioria dos avaliados foram classificados em classificação zona saudável sendo sua amostra de ambos o sexo.

Diferente do presente estudo, em que a maioria se encontra na zona de risco, embora se esperasse melhores resultados pelo fato de serem atletas já inseridos no treinamento e terem uma sequência maior de prática esportiva.

No estudo de Montoro e colaboradores (2016) que procurou identificar as características gerais dos adolescentes participantes em relação aptidão física, foi encontrado que a maioria dos adolescentes, em se tratando do IMC e flexibilidade, está na zona de saúde, sabendo que foi utilizada amostra de ambos os sexos.

Diferente da presente pesquisa em que participaram atletas do sexo masculino e que o resultado foi que a maioria se encontrava na zona de risco nas variáveis de IMC e flexibilidade necessitando desta forma, de estudos em relação a identificação e controle de outras variáveis.

Já no estudo de Miodurzki e colaboradores (2016), que comparou a aptidão física dos praticantes e não praticantes de escolinha esportiva que não especificou a modalidade, os resultados das variáveis de IMC, flexibilidade, resistência muscular e capacidade cardiorrespiratória foram bastante significativos, em que a maior parte dos indivíduos se encontra na classe zona de saúde.

Diferindo do presente estudo, os resultados foram que a maioria dos indivíduos na classe zona de risco, sabendo que, estes são atletas da modalidade futebol e por isso esperavam-se melhores resultados, até mesmo pela sequência de treinos diários que um atleta de futebol tem.

Observando o estudo de Filgueira e colaboradores (2016) analisando o nível de aptidão física de praticantes da modalidade desportiva, futsal e vôlei, os indivíduos participantes da pesquisa foram do sexo Masculino e Feminino, separados nas seguintes categorias mirim e infantil.

Notou-se o resultado significativo satisfatório nas variáveis avaliadas de força de membros inferiores, força de membros superiores, agilidade, velocidade e resistência. Estes achados se divergem dos resultados encontrados no presente estudo, uma vez que, todas as categorias avaliadas tiveram resultados insatisfatórios.

Em estudo realizado por Almeida, Melo e Leite (2016) onde se buscou analisar velocidade e a força de membros inferiores em jogadores da categoria sub 13, os resultados encontrados foram negativos. Já no presente estudo, os resultados encontrados na

categoria sub 13, das variáveis de velocidade foram satisfatórios na força de membros inferiores, e negativo comparando com o estudo acima.

No estudo de Preteça e Ruske Neto (2016), onde se avaliaram atletas de futsal e futebol das idades 8 a 17 anos, notou-se que houve diferença significativa no peso de ambas as modalidades. Esses resultados reforçam dados encontrados no presente estudo, em que à medida que os adolescentes vão crescendo o seu peso foi aumentando.

De acordo com Penilo e colaboradores (2015) cujo estudo tratou de analisar a aptidão física entre jogadores masculinos juvenis de futsal e basquete, os resultados foram significativos em ambas às categorias, quando se avaliaram força de membros superiores, inferiores, agilidade, velocidade e flexibilidade.

O que difere do presente é que amostra foi de atletas de futebol, e os resultados foram abaixo do esperado, desta forma, identificamos a necessidade de rever os métodos de treinamento e objetivos da escola de futebol.

O estudo de Ganzer, Ribeiro e Vecchio (2016) objetivou analisar a aptidão física de jovens praticantes de futebol, separando a amostra em atletas titulares e reservas, e analisou as variáveis de agilidade, flexibilidade e força de membros inferiores, obtendo diferença significativa entre titulares e reservas, já que os titulares estão na frente com melhores resultados.

No presente estudo, que utilizou uma amostra maior e que não separou reserva de titulares e sim por categorias, mas os resultados esperados foram abaixo, pois se esperava que os indivíduos mais velhos em categorias maiores teriam um melhor rendimento.

## CONCLUSÃO

O nível de aptidão física dos atletas estudados encontrados nas variáveis de força de MmSs, velocidade, agilidade e capacidade cardiorrespiratória estão dentro do esperado, já nas variáveis de IMC, resistência muscular, flexibilidade e força de membros inferiores estão abaixo do recomendado para a saúde.

Quando comparado às classificações entre as categorias, não houve diferença significativa, embora a categoria sub 11, nas variáveis de velocidade, resistência e

cardiorrespiratório, foram melhores do que as categorias sub 13 e sub 15; já nas variáveis IMC, flexibilidade e força de membros superiores, a categoria sub 13 se destacou na frente, já a categoria sub 15 em que eram esperados melhores resultados, pelo fato de terem mais tempo de treinamento, a variável de melhor resultado, em comparação com as outras categorias, foi à força de membros inferiores.

## REFERÊNCIAS

1-ACSM. Manual do ACSM para avaliação da aptidão física relacionada a saúde. Guanabara Koogan. 2010. p.175.

2-Almeida, T.C.; Melo, L. F.M.; Leite, A.B.S.A. Correlação da força de membros inferiores e velocidade em atletas de futebol de campo sub 13 da cidade de Barretos-SP. Revista Brasileira de Futsal e Futebol. Vol. 8. Num. 30. 2016. p. 269-274. Disponível em: <<http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/424/363>>

3-Braz, T.V.; Domingos, M.M.; Flausino, N.H.; Messias, M.C.; Freitas, W.Z.D. Análise do desenvolvimento das capacidades físicas potência anaeróbica, potência aeróbica, velocidade e força explosiva durante período preparatório de 6 semanas em futebolistas profissionais. Conselho nacional de Saúde. Brasil. Vol. 6. 2007.

4-Contreira, A.R.; Pizzo, G.C.; Rocha, F.F.D.; Lazier-Leão, T.R.; Carruzo, A.M.; Copetti, F.; Beltrame, T.S. Perfil de aptidão física relacionada a saúde em adolescentes. Revista Saude e Pesquisa. Vol. 9. Num. 2. 2016. p. 309-315.

5-Filgueira, F.W.; Silva, F.G.D.; Soares, T.C.M.; Gomes, J.G.N. Nível de Aptidão Física em Praticantes das Modalidades Esportivas da Escola Municipal Maria de Lourdes Cavalcante. Red Foco. Vol. 3. Num. 1. 2016. p. 27-44.

6-Gastaldo, E. O país do futebol mediatizado: Mídia e copa do mundo no Brasil. Sociologias. Vol. 11. Num. 22. 2009. p. 352-369.

7-Ganzer, V.R.; Ribeiro, Y.S.; Vecchio, F.B.D. Análise da aptidão física de jovens praticantes

## 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)

---

de futebol: efeitos do período de preparação e titularidade competitiva. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*. Vol. 8. Num. 29. 2016. p. 142-154. Disponível em: <<http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/402/346>>

8-Howley, E.T.; Franks, B.D. Manual de condicionamento físico. Porto Alegre. Artmed. 2008. p. 567.

9-Leite, P.F. Aptidão física esporte e saúde. São Paulo. Robe. 2000. p. 280.

10-Montoro, A.P.P.N.; Leite, C.R.; Espindola, J.A.; Alexandre, J.M.; Reis, M.D.S.; Capistrano, R.; Lisboa, T.; Beltrame, T.S. Aptidão física relacionada a saúde de escolares com idade de 7 a 10 anos. *Abcs Herlth Sciences*. Vol. 1. Num. 1. 2016. p. 29-83.

11-Miodutzki, A.; Souza, W.C.D.; Grzelczak, M.T.; Mascarenhas, L.P.G. Antropometria e aptidão física: comparação entre praticantes e não praticantes de escolinhas esportivas. *Arch Health Invest*. Vol. 5. Núm. 4. 2016. p. 192-196.

12-Pereira, V.A.J. As características antropométricas e motora no momento pre e competitivo de jogadores de futebol da categoria sub - 15 da cidade de Londrina-PR. TCC de bacharelado em educação física. Centro de educação física e Esporte. Universidade Estadual de Londrina. 2012. p. 2-26.

13-Petreça, D.R.; Ruske Neto, H.A. Perfil de Composição Corporal em Atletas de Base das Modalidades de Futsal e Futebol de Campo. *Revista Saúde e Pesquisa*. Vol. 9. Num. 1. 2016. p. 127-135.

14-Penilo, J.; Pires, D.; Rodrigues, M. Análise da aptidão física entre jogadores masculinos juvenis de futsal e de basquetebol. *Revista Online da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal*. Vol. 3. Num. 2. 2015. p. 16-27.

15-Rebelo, A.N.; Oliveira, J. Relação entre a velocidade, a agilidade e a potência muscular de futebolistas profissionais. *Rer Port Cien Desp*. Vol. 6. Num. 3. 2006. p. 342-348.

16-Rikli, R.E.; Jones, C. Jessie. Teste de aptidão física para idosos. Barueri. Manole. 2008. p. 181.

17-Viana, A.E.D.S. Futebol: Das questões de gênero a prática pedagógica. *Revista da faculdade de Educação física da unicamp*. Campinas. Vol. 6. 2008. p. 640-648.

18-Weineck, J. Treinamento ideal. Instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil. São Paulo. Manole. 2003. p. 740.

Recebido para publicação em 26/03/2017  
Aceito em 20/05/2017