

# NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA EM CRIANÇAS PRATICANTES DE CAPOEIRA

Adriana Gomes da Silva<sup>1</sup>; Luiz Henrique Peruchi<sup>2</sup>; Sunamita Neves Precioso<sup>3</sup>

1. Graduada em Educação Física; e-mail: dris2\_gomes@hotmail.com
2. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: peruchi@umc.br
3. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail:

Área de conhecimento: Ciências da Saúde

Palavras-chaves: 1. Luta      2. Capacidades físicas      3. Dança      4. Arte Marcial

## INTRODUÇÃO

Menezes et al (2009) comentam que com relação à existência de benefícios para o condicionamento físico sabe-se que na prática, várias habilidades atléticas e motoras estão intimamente associadas às complexidades dos movimentos que exigem vigor, energia, nas dimensões morfológicas, funcional motora, fisiológica e comportamental. Assim, Cobra (2005) evidencia que com a prática há o desenvolvimento de capacidades físicas como: agilidade, destreza, coordenação, flexibilidade, força, velocidade, equilíbrio, resistência e também o exercício cardiovascular. Sendo de suma importância para o indivíduo em desenvolvimento praticar um esporte assim tão completo de acordo com Campos (1998) e Matos (2010).

## OBJETIVOS

Verificar os níveis de aptidão física de crianças praticantes de capoeira com idade entre 07 e 14 anos de idade. Comparar os níveis de desenvolvimento físico entre alunos iniciantes e intermediários do curso de capoeira; Identificar os componentes de aptidão física mais desenvolvida em praticantes de capoeira.

## METODOLOGIA

O teste foi aplicado em 25 crianças com idade média de 10,5 anos; 9 meninas e 16 meninos, apenas 6 alunos praticavam outras atividades fora a capoeira; as atividades citadas foram: futebol, natação e Jiu Jitsu; 3 alunos do grupo de 1 a 2 anos, 2 alunos do grupo de 6 meses a 1 ano e 1 aluno do grupo 0 a 6 meses, sendo assim não interferindo nos resultados que foram propostos pelo tema. As aulas aconteciam 2 vezes semanais e com duração de 90 minutos. A bateria de teste e a conclusão dos resultados foram conforme o modelo do manual PROESP. O método foi uma Bateria de Testes do Projeto Esporte Brasil (PROESP – BR) de 2012 para coleta de dados; os alunos foram divididos em 4 grupos de acordo com o tempo de prática; G 0 a 6 meses, G 6 meses a 1 ano, G 1 ano a 2 anos, G 2 anos ou mais.

**Critério De Inclusão Dos Participantes** - Os voluntários serão dos gêneros masculino e feminino, matriculados no curso de capoeira. Devem apresentar entre 07 e 14 anos de idade e frequentar as aulas da modalidade duas vezes por semana de 120 minutos cada aula.

**Critério De Exclusão Dos Participantes** - Que os participantes apresentem distúrbios visuais, auditivos, físicos e/ou intelectuais

**Análise de Dados** - A análise estatística dos dados da avaliação do desenvolvimento motor foi apresentada em valores de tendência central (média) e dispersão (desvio padrão). **Procedimento** - Termo de Autorização que foi entregue ao responsável pela instituição onde os voluntários praticam a capoeira; Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que foi entregue aos pais ou responsáveis para que ficassem cientes do estudo em que seus filhos participariam. Questionário Capoeira, elaborado pela pesquisadora e orientadores com perguntas de múltipla escolha para que os responsáveis destaquem o histórico dos voluntários nas aulas desta modalidade e Bateria de Testes do Projeto Esporte Brasil (PROESP – BR) – 2012.

## RESULTADOS

Verificou-se que a amostra apresentou resultados de composição corporal dos alunos da seguinte forma: o grupo de 0 a 6 meses, 1 ano a 2 anos e mais de 2 anos está abaixo do peso segundo o IMC, somente o grupo de 6 meses a 1 ano estão com o IMC normal, nenhum grupo está com o IMC acima do normal.

**Tabela 2** – Resultados da Bateria de Testes do Projeto Esporte Brasil (PROESP – BR)  
**0 a 6 meses**

Flexibilidade Centímetros	Abdominais Repetições	Arremesso MB Metros	Salto Horizontal Metros	Agilidade Segundos	Velocidade 20 Metros	Corrida 6 Minutos
45,5±5,3	21,5±12	1,45±0,6	1,45±0,35	6,7±1,13	4,65±0,68	854,5± 135,0

### 6 meses a 1 ano

Flexibilidade Centímetros	Abdominais Repetições	Arremesso MB Metros	Salto Horizontal Metros	Agilidade Segundos	Velocidade 20 Metros	Corrida 6 Minutos
47,2±6,5	28,6±4,0	1,93±0,4	1,51±0,16	5,3±0,5	4,46±0,5	950±141,4

### 1 ano a 2 anos

Flexibilidade Centímetros	Abdominais Repetições	Arremesso MB Metros	Salto Horizontal Metros	Agilidade Segundos	Velocidade 20 Metros	Corrida 6 Minutos
44,4±4,5	29,5±1,4	2,23±0,07	1,78±0,02	5,1±0,0	4,13±0,0	908,3±282,8

### 2 anos ou mais

Flexibilidade Centímetros	Abdominais Repetições	Arremesso MB Metros	Salto Horizontal Metros	Agilidade Segundos	Velocidade 20 Metros	Corrida 6 Minutos
56±0,7	29±0,7	2,22±0,14	1,87±0,12	4,7±0,7	4,22±0,0	1167,5±353,5

**FLEXIBILIDADE** - Todos os Grupos atingiram excelência e estão acima da zona saudável. **ABDOMINAL** - O Grupo de 0 a 6 meses está na zona de risco a saúde, meninos por -5 repetições e meninas com 21 repetições; 0 Grupo 6 meses a 1 ano está acima da zona de risco meninos + 2 repetições e meninas + 8 repetições; o Grupo 1 ano a 2 anos está na zona de risco a saúde meninos por -8 e meninas -1; o Grupo 2 anos ou mais tem a mesma situação de risco do Grupo 1 ano a 2 anos. **ARREMESSO MEDICINE BALL** - Os 4 grupos obtiveram desempenho fraco, o grupo que obteve o melhor resultado foi o grupo 6 meses a 1 ano, faltando 7 cm para ser razoável para meninos e os Grupos 1 ano a 2 anos e 2 anos ou mais sendo razoável para meninas. **SALTO HORIZONTAL** - O Grupo 0 a 6 meses e 6 meses a 1 ano obtiveram o resultado bom para os meninos e muito bom para meninas; os Grupos 1 ano a 2 anos e 2 anos ou mais obtiveram resultados muito bom para meninos e meninas. **AGILIDADE** - O Grupo 0 a 6 meses obteve resultados muito bom para meninos e meninas e os Grupos 6 meses a 1 ano, 1 ano a 2 anos, e 2 anos ou mais obtiveram excelência para meninos e meninas. **VELOCIDADE** - Todos os Grupos obtiveram resultado fraco para meninos e os Grupos 6 meses a 1 ano e Grupo 1 ano a 2 anos obtiveram razoável para meninas. **CORRIDA** - O Grupo 0 a 6 meses obteve resultado razoável para meninos e muito bom para meninas; o Grupo 6 meses a 1 ano obteve resultado bom para meninos e muito bom para meninas; o Grupo 1 ano a 2 anos

obteve resultado fraco para meninos e bom para meninas o Grupo 2 anos ou mais obteve muito bom para meninos.

## **DISCUSSÃO**

O estudo observa aos níveis de aptidão física em crianças praticantes de capoeira, o intuito foi comparar os níveis de acordo com o tempo de prática dessa modalidade, comprovando sua efetividade na melhora das habilidades testadas nessas crianças; os resultados comprovam uma diferença significativa para os grupos que praticam a mais tempo em todas as habilidades, com destaque para flexibilidade, agilidade, potência dos membros superiores e inferiores e condicionamento cardiorrespiratório.

Sendo estas capacidades físicas que capacitam o ser humano realizar movimentos corporais de deslocamento mudando de direção em um menor tempo possível com eficiência e perspicácia (TUBINO, 1984; CAMPOS, 1998).

Logicamente a Capoeira exige e evidencia a agilidade do indivíduo que a pratica, pois, seus movimentos exigem constante mudança de direção, tem que se esquivar de golpes inesperados, se deslocar com destreza dentro da roda e aplicar golpes variados de acordo com a posição do oponente.

Sendo a flexibilidade fator de suma importância para a manutenção da saúde, pois proporciona independência funcional e no desempenho das atividades da vida diária (DANTAS, 1999; HEYWARD, 2004) além de seu treinamento possibilitar uma maior amplitude de movimentos em variadas direções sem o risco de lesionar a articulação solicitada no movimento (BARBANTI, 2001).

De acordo com Matos (2010), em crianças, a flexibilidade é imprescindível quando se trata dos ajustes posturais nas fases do crescimento, proporcionando assim um bom desenvolvimento motor, exigindo o equilíbrio nas cadeias musculares anteriores e posteriores responsáveis pela sustentação da coluna vertebral e equilíbrio corporal (FERREIRA; LEDESMA, 2008).

Matos (2010) realizou um estudo com 28 escolares, 14 meninos e 14 meninas, com idade entre 11 e 14 anos, praticantes e não praticantes de capoeira.

Os praticantes tiveram média de 29,5 cm e os não praticantes tiveram média de 26,6. No grupo das meninas, 6 eram praticantes de capoeira e 8 não praticantes. No grupo das meninas que eram praticantes de capoeira 5 atingiram o valor considerado saudável de 25 cm para a amostra, e apenas 1 não obteve média. Com relação às meninas que não praticam capoeira o resultado é alarmante, pois somente 2 conseguem resultado satisfatório e 6 não atingiram resultados saudáveis dentro do esperado para a amostra. Para tanto devemos salientar que a Capoeira como atividade física melhora os níveis de flexibilidade e nos leva a refletir sobre a necessidade de criação de oportunidades para a sua prática e estudos.

## **CONCLUSÃO**

Pode se concluir que o tempo de prática da capoeira pode interferir no nível de aptidão física dos alunos, verificando que os alunos que praticam há mais de 6 meses a flexibilidade atingem excelência; os testes de potência, agilidade e resistência os alunos obtiveram melhora significativa também a partir de 6 meses de prática. Ou seja, a prática da capoeira melhora os níveis de aptidão física em crianças e adolescentes. No presente estudo analisamos as capacidades de agilidade, flexibilidade, força explosiva, resistência muscular localizada e condicionamento cardiorrespiratório que apresentaram uma melhora evolutiva de acordo com o tempo de prática; mais existem outras capacidades que devem ser avaliadas em outras pesquisas com o intuito de confirmar os benefícios que a prática deste jogo/dança/luta pode trazer aos seres não só em termos físicos como

também psicológicos. A partir de nossos achados, constatamos que capoeira é válida para melhoria das capacidades físicas em crianças entre 7 e 14 anos.

## **REFERÊNCIAS**

**BARBANTI V. adaptações produzidas pelo treinamento físico; A biodinâmica do movimento humano e suas relações interdisciplinares.** São Paulo: estação liberdade 2000

**BÖHME, M. T. S. O treinamento a longo prazo e o processo de detecção, seleção e promoção de talentos esportivos. Revista Brasileira de Ciência do Esporte, 2000**  
**COBRA, N. Capoeira fará “revolução” na atividade física.** Portal Capoeira. 2009.

**D’ AGOSTINE, A. O jogo da capoeira sobre o controle antropológico e biomecânico. Universidade Federal de Santa Catarina. Dissertação de Mestrado em Educação Física.** UFSC-SC. Florianópolis, 2003.

**MENEZES, J. A. S.; VICENTE, J. G. V.; ÒRDAS, M. C.; MENEZES, N. S. CAPOEIRA, análise das formas tradicionais de ensino, proposta para beneficia – lá agregando dados científicos no treinamento das capacidades físicas, técnica, tática, moral e psicológica.** In: XV Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte, III Congresso Internacional de Ciências Do Esporte, 2009, Salvador. Disponível em:<<http://www.rbceonline.org.br/congressos/indexshp/COMBRACE/XVI/.../777>>.acesso em 01/10/2014

**MALINA RM, BOUCHARD C. Atividade física do atleta jovem: do crescimento à maturação.** 1ª ed. São Paulo: Roca; 2002.

**RÉ AHN, BOJIKIAN LP, TEIXEIRA CP, BÖHME MTS. Relações entre crescimento, desempenho motor, maturação biológica e idade cronológica em jovens do sexo masculino. Revista paulista de educação física.** 2005 abr-jun;19(2):153-62.

## **AGRADECIMENTOS**

**PRIMEIRAMENTE A DEUS POR TER ME CONDUZIDO ATÉ AQUI; AGRADEÇO A MINHA FAMÍLIA POR TODO APOIO E CONFIANÇA, FOI FUNDAMENTAL PARA QUE EU CONCLUÍSSE MAIS ESTA ETAPA. AGRADEÇO AOS MEUS PROFESSORES, ORIENTADORES E A UNIVERSIDADE POR APOIAREM MINHA PESQUISA.**