



NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE ADULTOS PRATICANTES FUTSAL, DE 35 A 54 ANOS DE IDADE: UM ESTUDO DE CASO

Aluno: Gleison José PACHECO

Comissão Examinadora:

Prof. Ms. Herton Xavier CORSEUIL - Orientador

Prof.^a Ms. Rita Melânia Webler BRAND

Prof. Ms. Edilson HOBOLD

O objetivo do presente estudo foi verificar e analisar os efeitos para a aptidão física relacionada à saúde da prática de futsal direcionado ao lazer, de adultos do sexo masculino. Para tanto, foi escolhido um grupo de 14 homens, com idade entre 35 e 54 anos, que pratica futsal três vezes por semana regularmente. Para tal, foi registrada a idade, a prática de outra atividade física e há quanto tempo participa do grupo de futsal. Nas variáveis antropométricas foram medidas estatura, massa corporal, índice de massa corporal, circunferência de cintura, relação cintura/quadril e 3 dobras cutâneas. As variáveis analisadas para a função cardiorrespiratória foram a capacidade aeróbia e consumo máximo de oxigênio, para este foi utilizado o teste de corrida de 2.400 metros. Nas variáveis da função músculo-esquelética foram verificados: flexibilidade, através do teste de sentar e alcançar; força/resistência muscular de membros superiores, através do teste de flexão de braço; e força/resistência muscular de abdômen, teste de abdominal em 60 segundos. Para análise de dados foram verificados o percentual de alcance dos critérios estabelecidos, neste foram utilizados resultados comparativos da Organização Mundial de Saúde (IMC), Força Tarefa Internacional de Estudo da Obesidade - IOTF (circunferência de cintura), Avaliação Aplicada Da Composição Do Corpo - ABCA (Relação cintura/quadril), Pollock (% gordura, força/resistência muscular localizada de braços, consumo máximo de oxigênio), Nieman (flexibilidade), Carnaval (força/resistência muscular localizada de abdômen), Cooper (capacidade aeróbia). Na discussão de resultados foram utilizados média, frequência absoluta e frequência relativa. Foi concluído que de maneira geral a atividade futsal três vezes por semana, sem orientação de um profissional de educação



física e sem outras atividades associadas não atinge os parâmetros de aptidão física relacionada à promoção de saúde, mas atinge um objetivo muito importante, a diminuição do stress.

Unitermos: Atividade Física, Aptidão Física relacionada à Saúde, Futsal, Lazer/Tempo Livre.