

Influência de um programa de treinamento sobre a capacidade cardiorrespiratória e potência de crianças praticantes de futsal

Influence of a training program on capacity and power of children cardiorespiratory practitioners of futsal

Sanches SNTB¹; Simon JR; Porto M¹

1- Faculdades Integradas Padre Albino de Catanduva – SP/Brasil

Resumo

A avaliação das capacidades físicas tem se destacado como importante procedimento para elaboração e prescrição do treinamento em todas as suas dimensões, destacando-se como importante ferramenta para o aprimoramento do desempenho esportivo. Avaliar aptidão física e potência de membros inferiores em crianças praticantes de futsal com testes específicos de campo. Participaram do estudo 16 atletas com faixa etária de 12,34 ± 1,14 anos praticantes de futsal, submetidos a avaliação Cardiorrespiratória ($VO_{2Máx}$) por meio de teste de corrida de 2.400 metros (Cooper, 1968) (Filho), 2003. Salto Vertical (Sargent Jump Test) (Laboratory Manual, 1994) (Filho), 2003. Salto Horizontal (Celfiscs, 1987) (Filho), 2003. Segue abaixo a descrição valores médios e desvios-padrão das avaliações: capacidade Cardiorrespiratória (Pré 48,10 ± 2,14; Pós 48,90 ± 3,09; Classificação Pré: Boa; Classificação Pós: Boa), Salto Vertical (Pré 32,36 ± 9,81; Pós 41,42 ± 6,83; Classificação Pré: Abaixo da Média; Classificação Pós: Média), Salto Horizontal (Pré 149,66 ± 20,58; Pós 155,73 ± 17,25; Classificação Pré: Boa; Classificação Pós: Excelente). Com base nos resultados das crianças avaliadas, observou-se que o programa de treinamento foi efetivo na promoção da melhora no salto horizontal e vertical, não havendo melhora na capacidade Cardiorrespiratória.

Palavras-chave: Capacidade Cardiorrespiratória; potência; criança; futsal.

Abstract

The assessment of physical capabilities is an important procedure for preparation and prescription of training in all aspects, especially as important tool for the enhancement of sports performance. To evaluate physical fitness and power of lower limbs in children with practitioners of indoor soccer-specific field tests. Based on the results of children evaluated, it was observed that the training program was effective in promoting the improvement in horizontal and vertical leap, with no improvement in cardiopulmonary capacity.

Key words: Capacity cardiorespiratory; power; children; futsal.

Correspondência:

Samuel Naoki Tsuno Braga Sanches
E-mail: sss_samuka@hotmail.com