**Perfil neuromotor de adolescente praticantes de musculação.**

RAFAEL A. BORGO DE SOUZA: Graduado em Educação Física pela FACEM Faculdade Centro Mato-Grossense, Pós Graduação Fisiologia e Prescrição de Exercícios Físicos.

JAILSON BOMFIM: Professor da Faculdade Centro Mato-Grossense, Sorriso – MT.

rafaelborgo.esporte@hotmail.com

**RESUMO**

Tendo como objetivo, criar um banco de dados o qual possibilite realizar intervenções na área da promoção da saúde através da proposição de um sistema de medidas e testes que possibilitem a avaliação dos indicadores de saúde associados ao gênero, à idade cronológica, ao crescimento corporal ao estado nutricional e à aptidão física desses adolescentes.

**Palavras-chave: idade cronológica, aptidão física.**

**ABSTRACT**

Aiming the objective of creating a database which allows to perform interventions in the health area through the proposition of a measurement system and tests which enables the evaluation of the health indicators associated to the gender, chronological age, body growth, nutritional status and the physical fitness of the teens.

Key Word: chronological age, physical fitness.

**INTRODUÇÃO**

As capacidades neuromotoras são importantes para todos os esportes, incluindo também a musculação.

Os aspectos neuromotores são essenciais para o bom desenvolvimento de adolescente em fase de crescimento. A musculação pode ser considerada uma atividade que proporciona esses tipos de aspectos neuromotores como: coordenação motora, força, resistência, flexibilidade, utilizando-se de artifícios que promovam a melhora dessas capacidades como: peso, índice de massa corporal (IMC), força de resistência abdominal, flexibilidade.

É importante justificar que em qualquer modalidade esportiva deve-se aprimoramento das capacidades motoras, através da periodização visando à organização didática e o tempo necessário para cada treinamento estimulando uma meta ou alvo a ser atingido, assim melhorando as capacidades e habilidades físicas com passar nos treinos.

Para a aplicação da Baterias de testes Somatomotores do Projeto Esporte Brasil (PROESP – BR), este estudo desenvolverá um banco de dados contendo as seguintes variáveis: medidas corporais: peso, estatura, índice de massa corporal (IMC), força-resistência abdominal, flexibilidade, força explosiva de membros inferiores, os testes serão comparados ao banco de dados nacional do PROESP – BR.

**METODOLOGIA**

**POPULAÇÃO E AMOSTRA**

O estudo teve como amostra 4 alunos do sexo masculino da Academia Personal Vida Ativa , adolescente com 16 anos de idade, domiciliados no município de Sorriso – MT.

Os alunos assinaram um Termo de Consentimento Livre, e como todos são menores de idade, os pais dos mesmos assinarão uma autorização para que estes alunos participem da pesquisa.

**MÉTODOS**

Esse foi um estudo descritivo convencional de campo.

Mattos (2004) define o método descritivo como:

O método de pesquisa descritivo tem como características observar, registrar, analisar, descrever e correlacionar fatos ou fenômenos sem manipulá-los, procurando descobrir com precisão a freqüência em que um fenômeno ocorre e sua relação com outros fatores, e descreve as 10 características, propriedades ou relações existentes no grupo ou da realidade em que foi realizada a pesquisa (2004).

O instrumento para traçar o perfil das capacidades e habilidades físicas de adolescentes praticantes de musculação é a Bateria de Testes Somatomotores do PROESP-BR (Projeto Esporte Brasil). O PROESP-BR é um programa que se desenvolve no âmbito da educação física escolar e esporte educacional com o objetivo de auxiliar os professores de educação física na construção de um banco de dados capaz de orientar estudos no sentido de sugerir diagnósticos e de propor normas e critérios de avaliação da população escolar brasileira no âmbito do crescimento corporal, do estado nutricional, da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho esportivo em crianças e jovens entre 7 a 17 anos (GAYA, 2009).

Com a finalidade de operacionalizar a aplicação do PROESP‐BR a bateria de medidas e testes Somatomotores realizadas foram os seguintes testes: (1) Massa corporal total; (2) Flexibilidade; (3) Teste de resistência/força abdominal; (4) Teste de força explosiva de membros inferiores;

**MATERIAIS E MÉTADOS**

Materiais e métodos usados na coleta de dados da pesquisa:

a) Massa Corporal: para este teste foram utilizados os seguintes materiais: uma balança com precisão de até 150 kg e uma fita métrica para medida de índice de Massa Corporal (IMC): que é determinado através do cálculo da razão entre a medida de massa corporal total em quilogramas pela estatura em metros elevada ao quadrado. A medida é anotada com uma casa decimal.

b) Teste de Flexibilidade (sentar ‐e‐ alcançar com o Banco de Wells): para este teste os alunos ficaram descalços, sentados de frente para a base da caixa, com as pernas estendidas e unidas. Colocaram uma das mãos sobre a outra e elevam os braços à vertical, Inclinaram o corpo para frente e alcançaram com as pontas dos dedos das mãos tão longe quanto possível sobre a régua graduada, sem flexionar os joelhos e sem utilizar movimentos de balanço (insistências). Cada aluno realizará duas tentativas. O avaliador permanece ao lado do aluno, mantendo os joelhos em extensão. O resultado é medido a partir da posição mais longínqua que o aluno pode alcançar na escala com as pontas dos dedos. Registrando o melhor resultado entre as duas execuções com anotação em uma casa decimal.

c) Teste de força ‐ resistência (abdominal): Nesse teste utilizaram os seguintes materiais: colchonetes de ginástica e cronômetro. Os alunos avaliados posicionaram em decúbito dorsal com os joelhos flexionados a 45 graus e com os braços cruzados sobre o tórax. O avaliador, com as mãos, segurará os tornozelos do estudante fixando ao solo. Ao sinal o aluno inicia os movimentos de flexão do tronco até tocar com os cotovelos nas coxas, retornando a posição inicial. O avaliador realizará a contagem em voz alta

d) Teste força explosiva de membros inferiores (salto horizontal): Os materiais necessários foram: uma trena e uma linha traçada no solo. A trena é fixada ao solo, perpendicularmente à linha de partida. O ponto zero da trena situará sobre a linha de partida. O avaliado colocará imediatamente atrás da linha, com os pés paralelos, ligeiramente afastados, joelhos semi ‐ flexionados, tronco ligeiramente projetado à frente. Ao sinal o aluno deverá saltar a maior distância possível aterrissando com os dois pés em simultâneo. Serão realizadas duas tentativas, registrando ‐ se o melhor resultado. A distância do salto será registrada em centímetros, com uma decimal, a partir da linha traçada no solo até o calcanhar mais próximo desta.

**RESULTADOS**

**IMC – tabela e gráfico 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***IDADE*** | ***MÉDIA DOS ALUNOS*** | ***PROESP-BR*** | ***PERCENTIL*** |
| ***ANOS 16*** | ***23,9 IMC*** | ***24 IMC*** | ***BOM*** |

**FLEXIBILIDADE – tabela e gráfico 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***IDADE*** | ***MÉDIA DOS ALUNOS*** | ***PROESP-BR*** | ***PERCENTIL*** |
| ***ANOS 16*** | ***131 cm*** | ***190 cm*** | ***FRACO*** |

**FORÇA ABDOMINAL rm – tabela e gráfico 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***IDADE*** | ***MÉDIA DOS ALUNOS*** | ***PROESP-BR*** | ***PERCENTIL*** |
| ***ANOS 16*** | ***52 RM*** | ***40 RM*** | ***EXCELENTE*** |

**FORÇA DE MEMBROS INFERIORES cm – tabela e gráfico 4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***IDADE*** | ***MÉ DIA DOS ALUNOS*** | ***PROESP-BR*** | ***PERCENTIL*** |
| ***ANOS 16*** | ***206 cm*** | ***200 - 214 cm*** | ***BOM*** |

**CONCLUSÃO**

Os alunos apresentaram um resultado muito bom nos testes, em alguns obtiveram até classificação EXCELENTE, porém no teste flexibilidade foram classificados como FRACO.

Apesar de terem apresentados alguns resultados insatisfatórios, pode-se concluir que a aptidão física dos adolescentes está com percentil de média BOM, perante os percentiis do Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR). Fica a sugestão para o personal de musculação, uma forma de auxiliar e acrescentar aos treinos, atividades específicas para melhorar a flexibilidade dos alunos, e assim, melhorar os resultados nas próximas avaliações.

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Gaya, 2009 **- PROJETO ESPORTE BRASIL. Manual de Aplicação de Medidas e Testes, Normas e Critérios de Avaliação.** Porto Alegre – RS.

MATTOS, Mauro Gomes de; ROSSETTO JÚNIOR, Adriano José; BLECHER, Shelly**. *Teoria e prática da metodologia da pesquisa em educação física: construindo sua monografia, artigo científico e projeto de ação.* São Paulo**: Phorte, 2004.

**AGRADECIMENTOS**

A realização da pesquisa só foi possível com a colaboração dedicação, e apoio de um grupo de pessoas. Deste modo, gostaria de expressar os mais sinceros e profundos agradecimentos:

Agradeço primeiramente a Deus, que esteve presente comigo durante esta caminhada e me ajudou a superar os obstáculos encontrados com força de vontade, persistência, fé, tranqüilidade e determinação.

À minha família, meu Professor orientador Jailson bomfim, pela sua dedicação, espírito crítico, disponibilidade e colaboração que permitiram realizar esta pesquisa.

Á todos os professores da Faculdade Centro Mato-Grossense, que com seus ensinamentos contribuíram para a minha formação acadêmica e profissional.

Á todas participantes da pesquisa.