



A INFLUÊNCIA DO FUTEBOL NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE
CRIANÇAS E ADOLESCENTES
THE INFLUENCE OF FOOTBALL IN THE BODY COMPOSITION OF
CHILDREN AND ADOLESCENTS
LA INFLUENCIA DEL FÚTBOL EN LA COMPOSICIÓN CORPORAL DE
NIÑOS Y ADOLESCENTES

Everton Lucas de Freitas Gremonesi, Universidade Paranaense (UNIPAR)

evertoongremonesi2015@hotmail.com

Eliamaria Ribeiro Curcino, Universidade Federal do Tocantins (UFT),


eliamariaribeiro064@gmail.com

Fabio Ricardo Acencio, Universidade Paranaense (UNIPAR) fabioacencio@hotmail.com

Valdilene Wagner, Universidade Federal do Tocantins (UFT) valdilene.wagner@mail.uft.edu.br

PALAVRAS-CHAVE: Futebol; Saúde; Obesidade

Um estilo de vida ativo com práticas de atividades físicas regulares é necessário para promoção da saúde. Esse fato é importante já que, informou o Ministério da Saúde (2018) que 18,9% da população acima de 18 anos está obesa. Ainda, a obesidade na infância vem aumentando em um ritmo alarmante, 42 milhões de crianças estão com excesso de peso (BRASIL, 2018). Nesse sentido, a atividade física para crianças e adolescentes pode contribuir para melhora do perfil metabólico reduzindo a prevalência dessa doença (LAZZOLI et al, 1998). E sendo o futebol, uma atividade esportiva com diversos benefícios para saúde física e mental (DIGIOVANI, 2011; BARBANTI, 2012), este estudo objetivou comparar dois momentos do estado nutricional de crianças e adolescentes praticantes de futebol em um período curto de tempo, a fim de verificar se a atividade física de alta intensidade em um período de 90 dias é capaz de reduzir o índice de massa corporal (IMC). Trata-se de um estudo quantitativo, comparativo de caráter descritivo. Compuseram a amostra 88 alunos de uma escolinha de futebol do estado do Paraná na faixa etária de 4 a 17 anos. Foi realizado o teste IMC no início do período dos treinos e aplicação de questionário



I Seminário Estadual de Ciências do Esporte do Tocantins

O que o corpo pode no contexto atual?

1 e 2 de Julho de 2019
IFTO – Campus Palmas



sociodemográfico. Os treinos ocorreram 3 vezes por semana, o teste IMC foi novamente aplicado após um período de 3 meses, utilizou-se a tabela PROESP-BR. Os dados obtidos foram tratados por meio de estatística descritiva pelo programa Excel® e apresentados em forma de média, \pm desvio padrão (DP). A normalidade dos dados foi verificada pelos testes de Kolmogorov-Smirnov. Para verificar o pré e pós em dois momentos do IMC utilizou-se o teste de Wilcoxon, adotando-se nível de significância de $p < 0,05$. Os resultados apontam que a média do IMC pré foi de 18,9 já o IMC pós foi de 18,7 com significância estatística de $p = 0,001$. Logo, a boa qualidade do sono dos atletas, aliado a boa alimentação e prática regular do futebol contribuíram para redução significativa do índice de massa corporal. Conclui-se que, o futebol associado a outras práticas de hábitos saudáveis mostrou-se eficiente para melhora do perfil metabólico reduzindo o IMC sendo um aliado na prevenção da obesidade.

REFERÊNCIAS

BARBANTI, V. O Que é Esporte? **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, USP São Paulo, v.11, n. 1, p. 1-5, abr. 2012.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Secretaria de Vigilância em Saúde**. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

DIGIOVANI, M. Análise antropométrica de atletas de categorias de base de um time Paranaense de Futebol de Campo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 5. n. 30. p.523-529. nov/dez. 2011.

LAZZOLI, José Kawazoe et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 4 n. 4, p.107-109, jul/ago, 1998.