

RESUMO - DESPORTO EDUCACIONAL, DE PARTICIPAÇÃO, DE
FORMAÇÃO E DE RENDIMENTO

**COMPARAÇÃO DOS INDICADORES DE COMPOSIÇÃO CORPORAL E
APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES
APÓS 12 MESES DE PRÁTICA NO NÚCLEO DE INICIAÇÃO AO FUTEBOL
DA UERJ**

Carolina De Souza Lanzillotta (carolanzi2003@gmail.com)

Matheus Vieira Da Cruz (cruzmatheus1999@gmail.com)

Deborah Touguinhó Gonet (deborahouguinho@gmail.com)

Isabela Freire Soares (isabelafreire12@hotmail.com)

Dr. Fabrício Vasconcellos (fabriciovav@gmail.com)

Introdução: A prática regular de atividade física na infância é fundamental para o desenvolvimento saudável, contribuindo para a melhora da composição corporal e da aptidão cardiorrespiratória. O Núcleo de Iniciação ao Futebol (NIF), projeto de extensão desenvolvido na Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), oferece duas aulas semanais de 60 minutos, compostas por jogos reduzidos e atividades lúdicas voltadas ao desenvolvimento do condicionamento físico e da saúde dos participantes. Objetivo: Comparar os indicadores de composição corporal (Índice de Massa Corporal – IMC) e de aptidão cardiorrespiratória (desempenho no teste Yo-Yo) de crianças e adolescentes após 12 meses de participação no NIF. Métodos: Estudo longitudinal com duração de 12 meses, com avaliações realizadas no início e após um ano de prática regular de futebol no NIF. Participaram 17 crianças e

adolescentes (10 meninos e 7 meninas), com idades entre 7 e 13 anos. A massa corporal foi medida com balança digital, a estatura com estadiômetro e a circunferência da cintura com fita antropométrica. O desempenho cardiorrespiratório foi avaliado por meio do Yo-Yo Intermittent Recovery Test – Nível 1, adaptado para a faixa etária. As diferenças entre as avaliações inicial e final foram analisadas pelo teste t para amostras emparelhadas, utilizando o software Jamovi, com nível de significância de $p < 0,05$. Resultados: Observou-se manutenção do IMC (pré=18,0; pós=18,1; $p=0,696$) e melhora significativa da aptidão cardiorrespiratória (pré=40,3; pós=42,6; $p=0,008$). Conclusão: Os achados reforçam o potencial de programas esportivos sistematizados, como o NIF, na promoção da saúde e no desenvolvimento físico de crianças e adolescentes.

Palavras-chave: crianças e adolescentes; futebol; aptidão física.