REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/11/2025 - **Accepted:** 26/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/wbkhhs28
Pages: 1-14

APTIDÃO FÍSICA DE JOVENS JOGADORES DE FUTEBOL: DADOS DE REFERÊNCIA A PARTIR DA BATERIA PROESP-BR

PHYSICAL FITNESS OF YOUNG FOOTBALL (SOCCER) PLAYERS: ASSESSED BY THE PROESP-BR TEST BATTERY

APTITUD FÍSICA DE JÓVENES JUGADORES DE FÚTBOL: EVALUADO POR LA BATERÍA DE PRUEBAS PROESP-BR

Francisco Jacksonn Coelho Correia Junior
Graduando em Bacharelado em Educação Física, Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Brasil
E-mail: jacksonnjr@hotmail.com

Francisco Davi Pereira Lima
Graduando em Bacharelado em Educação Física, Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Brasil
E-mail: davi.lima9020@gmail.com

Felipe Silva Nogueira
Graduando em Bacharelado em Educação Física, Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Brasil
E-mail: felipesilvanogueira321@gmail.com

Allan Vinícius Sampaio Gomes
Mestrando em Educação Física, Universidade Federal do Vale do São Francisco, Brasil
E-mail: allangomes@leaosampaio.edu.br

Resumo

Este estudo teve como propósito analisar o perfil de aptidão física de jovens jogadores de futebol, com idades entre 8 e 15 anos, a partir da aplicação da bateria de testes do Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR). A pesquisa, de natureza quantitativa e caráter descritivo, foi conduzida com 24 atletas do sexo masculino vinculados a um projeto esportivo do Cariri cearense. Os participantes foram avaliados em diferentes componentes da aptidão física resistência cardiorrespiratória, potência muscular, agilidade, velocidade, flexibilidade e resistência abdominal, seguindo os protocolos estabelecidos pelo PROESP-BR. De modo geral, os resultados mostraram que os jovens apresentaram níveis de desempenho compatíveis com os valores de referência para a idade, com destaque para as categorias Sub-13 e Sub-15, que obtiveram melhores médias em testes de potência e resistência. As análises de correlação apontaram relação significativa entre resistência e potência muscular, indicando a influência mútua entre essas capacidades. Conclui-se que o avanço da idade, aliado à maior experiência de treino, tende a favorecer o desenvolvimento físico global, reforçando a importância das avaliações sistemáticas para orientar o treinamento e contribuir com a detecção de talentos esportivos. Os achados fornecem dados regionais relevantes para

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/11/2025 - **Accepted:** 26/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/wbkhhs28
Pages: 1-14

profissionais da Educação Física que atuam com formação e monitoramento de jovens atletas.
Palavras-chave: Aptidão física; Jovens; PROESP-BR.

Abstract

This study aimed to analyze the physical fitness profile of young football (soccer) players, aged between 8 and 15 years, based on the application of the Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR) test battery. The research, which is quantitative and descriptive in nature, was conducted with 24 male athletes affiliated with a sports project in the Cariri region of Ceará (Brazil). Participants were evaluated on different components of physical fitness: cardiorespiratory endurance, muscular power, agility, speed, flexibility, and abdominal endurance, following the protocols established by PROESP-BR. Overall, the results showed that the young athletes presented performance levels compatible with the reference values for their age, with emphasis on the Under-13 and Under-15 categories, which obtained better average scores in power and endurance tests. Correlation analyses indicated a significant relationship between endurance and muscular power, suggesting a mutual influence between these capacities. It is concluded that advancing age, combined with greater training experience, tends to favor global physical development, reinforcing the importance of systematic evaluations to guide training and contribute to the detection of sports talents. The findings provide relevant regional data for Physical Education professionals involved in the training and monitoring of young athletes.
Keywords: Physical fitness; Young athletes; PROESP-BR.

Resumen

El propósito de este estudio fue analizar el perfil de aptitud física de jóvenes jugadores de fútbol, con edades entre 8 y 15 años, a partir de la aplicación de la batería de pruebas del Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR). La investigación, de naturaleza cuantitativa y carácter descriptivo, se llevó a cabo con 24 atletas de sexo masculino vinculados a un proyecto deportivo en el Cariri cearense. Los participantes fueron evaluados en diferentes componentes de la aptitud física: resistencia cardiorrespiratoria, potencia muscular, agilidad, velocidad, flexibilidad y resistencia abdominal, siguiendo los protocolos establecidos por el PROESP-BR. En general, los resultados mostraron que los jóvenes presentaron niveles de desempeño compatibles con los valores de referencia para la edad, con énfasis en las categorías Sub-13 y Sub-15, que obtuvieron mejores promedios en las pruebas de potencia y resistencia. Los análisis de correlación indicaron una relación significativa entre la resistencia y la potencia muscular, señalando la influencia mutua entre estas capacidades. Se concluye que el avance de la edad, sumado a una mayor experiencia de entrenamiento, tiende a favorecer el desarrollo físico global, reforzando la importancia de las evaluaciones sistemáticas para orientar el entrenamiento y contribuir a la detección de talentos deportivos. Los hallazgos proporcionan datos regionales relevantes para los profesionales de la Educación Física que trabajan con la formación y el seguimiento de jóvenes atletas.
Palabras clave: Aptitud física; Jóvenes; PROESP-BR.

1. Introdução

A aptidão física é compreendida como capacidade ou habilidade física do corpo humano de realizar atividades de forma eficiente e eficaz (Bohme, 2003).

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/11/2025 - **Accepted:** 26/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/wbkhhs28
Pages: 1-14

Segundo Lopes (2020), a aptidão física ultrapassa a mera exigência corporal, abrangendo também os campos da Educação Física e da saúde pública. O autor destaca sua importância ao longo de todas as fases da vida, defendendo que manter-se fisicamente apto é um direito humano e um objetivo democrático das políticas de saúde. Essa ampliação conceitual evidencia a aptidão física como um estado dinâmico, suscetível a modificações influenciadas pelo estilo de vida, pelas condições ambientais e pelas escolhas individuais.

A aptidão física é um dos pilares fundamentais para o desempenho esportivo, especialmente no futebol, sendo importante não apenas para atletas de alto rendimento, mas também para o desenvolvimento saudável de jovens praticantes da modalidade. Avaliar os componentes da aptidão física como resistência cardiorrespiratória, força muscular, agilidade e flexibilidade permite uma compreensão do nível de preparação dos atletas e facilita orientar intervenções mais eficazes no processo de treinamento (Correia et al., 2002).

Arrigui et al., (2007) apresentam que a prática regular de futebol entre crianças e adolescentes pode proporcionar benefícios como melhora do condicionamento cardiorrespiratório e da força muscular localizada. A agilidade, outro componente importante na prática do futebol, se destaca entre os jovens atletas, conforme apontado por Souza et al., (2024), onde observaram bom desempenho em jogadores entre 12 e 16 anos praticantes de futebol Society.

Além disso, flexibilidade e mobilidade dos membros inferiores representam fator importante na prevenção de lesões, permitindo liberdade de movimentos articulares com segurança, que favorece melhor execução dos gestos técnicos do futebol (Fialho et al., 2024). Apesar da existência de estudos que abordam diferentes capacidades físicas, muitos se limitam à analisar isoladamente uma variável, o que dificulta uma compreensão mais ampla da aptidão física em jovens atletas (Teixeira et al., 2023).

A avaliação da aptidão física representa uma etapa fundamental no processo de preparação esportiva, especialmente quando se trata do planejamento de treinamentos direcionados às necessidades específicas dos atletas. Por meio da coleta de informações precisas, é possível identificar quais capacidades físicas

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/11/2025 - **Accepted:** 26/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/wbkhhs28
Pages: 1-14

necessitam de maior atenção, promovendo não apenas melhores resultados de desempenho, mas também maior segurança durante a prática esportiva. Segundo Yang (2023), grande parte das lesões esportivas relacionadas à aptidão física está associada à baixa resistência (24,17%) e à baixa força (43,63%). Assim, avaliações realizadas previamente à participação em atividades intensas podem contribuir para a redução da incidência de lesões, reforçando a importância da identificação das capacidades físicas mais vulneráveis

Considerando o cenário da educação física escolar brasileira, frequentemente marcado por limitações estruturais, o Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR) elaborou uma bateria de testes físicos de baixo custo, fácil aplicação e alta validade, permitindo que professores avaliem parâmetros de saúde e desempenho motor de maneira eficiente (Gaya et al., 2021). Os critérios utilizados nos testes foram definidos com base em estudos científicos, desde dissertações até teses de doutorado, o que conferiu rigor metodológico ao projeto e permitiu a definição de parâmetros classificatórios voltados tanto à saúde quanto ao desempenho esportivo.

A bateria do PROESP-BR é composta por diversos testes padronizados. Para a avaliação da resistência cardiorrespiratória, utiliza-se o teste de corrida ou caminhada de seis minutos; para a flexibilidade, o teste de sentar e alcançar; a resistência muscular localizada é avaliada por meio do teste de abdominais em um minuto. A potência muscular dos membros superiores é verificada com o arremesso de *medicine ball*, e dos membros inferiores, com o salto horizontal. Para a agilidade, aplica-se o teste 4x4, e para a velocidade, o teste de corrida de 20 metros (Gaya et al., 2021).

O teste de corrida de seis minutos destaca-se por sua simplicidade e viabilidade em contextos escolares com diferentes realidades estruturais. Segundo Lorenzi (2006), esse teste tem se mostrado uma alternativa prática e eficiente para a avaliação da aptidão cardiorrespiratória, além de apresentar forte correlação com o consumo máximo de oxigênio (VO_2máx), considerado o principal indicador da capacidade aeróbica.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/11/2025 - **Accepted:** 26/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/wbkhhs28
Pages: 1-14

A aplicabilidade prática do PROESP-BR é corroborada por diversos estudos. Por exemplo, Santos (2011) avaliou jovens atletas de um clube de futebol utilizando a referida bateria e encontrou resultados compatíveis com os parâmetros estabelecidos pelo projeto. Esses dados indicam bom potencial para o sucesso esportivo e sugerem que os jovens avaliados podem destacar-se como talentos em suas respectivas categorias.

A Bateria de Testes do PROESP-BR (Projeto Esporte Brasil) surge como um instrumento que padroniza o processo de avaliação de diferentes componentes da aptidão física nessa faixa de idade. No entanto, existe uma escassez de estudos que utilizem essa bateria em determinadas regiões do Brasil, como o Norte, o que dificulta comparações mais amplas entre populações de diferentes regiões (Reis et al., 2018).

Diante disso, a presente pesquisa busca suprir uma lacuna ao avaliar, de forma integrada, a aptidão física de jovens jogadores de futebol utilizando a Bateria do PROESP-BR, e com isso, contribuindo para o mapeamento do perfil físico desses atletas, oferecendo subsídios para treinadores, professores e profissionais da área. A partir disso, levanta-se a seguinte questão: Quais são os níveis de aptidão física apresentados por jovens jogadores de futebol, avaliados por meio da Bateria PROESP-BR?

3. Metodologia

O presente estudo se caracterizou como uma pesquisa quantitativa, descritiva, de campo, com abordagem transversal.

A população do estudo foi composta por jovens jogadores de futebol, com idade entre 8 e 15 anos, matriculados e ativos em um projeto esportivo de futebol de uma cidade do cariri cearense. A amostragem adotada para a pesquisa foi do tipo não probabilística por conveniência. Para a seleção dos participantes, foram

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/11/2025 - **Accepted:** 26/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/wbkhhs28
Pages: 1-14

considerados como critérios de inclusão a regularidade na inscrição no projeto, a faixa etária citada anteriormente e a apresentação de autorização dos pais ou responsáveis. Já os critérios de exclusão incluíram a ausência em algum momento da coleta, a presença de alguma condição de saúde que impedisse a realização dos testes físicos ou a apresentação de dados incompletos.

Os instrumentos de coleta de dados incluíram uma anamnese para coletar informações como sexo, idade, data de nascimento e informações de perimetria como peso, estatura, IMC, envergadura, circunferência de cintura. também foi utilizado a bateria de teste do PROESP-BR (Projeto Esporte Brasil) para avaliação da aptidão física relacionada a saúde e desempenho motor, composto pelos seguintes testes: teste de corrida de seis minutos, que avalia a resistência cardiorrespiratória, onde foi demarcado um circuito no qual o aluno percorreu a maior distância possível durante o tempo estipulado. O teste de sentar e alcançar (STR), que tem finalidade de avaliar a flexibilidade da cadeia posterior, foi feito estendendo uma fita métrica no chão, na marca de 38 centímetros da fita, fixa um pedaço de fita adesiva de 30 centímetros de comprimento, o aluno sentado e descalço com os calcanhares posicionados sobre a fita fixada nos 38 centímetros, com os joelhos estendidos e as mãos por cima uma da outra o aluno precisou se inclinar o máximo que conseguiu sem flexionar os joelhos, tentando alcançar a maior distância possível. A resistência muscular abdominal foi avaliada por meio do teste de abdominais, onde o participante se iniciou deitado na posição de decúbito dorsal, com os joelhos flexionado e com apoio nos pés, realizou o maior número de repetições de flexão de tronco no período de 1 minuto.

A potência muscular de membros inferiores foi realizada por meio do salto horizontal, onde o aluno com os pés paralelos, saltou para frente sobre uma fita métrica no chão o mais longe possível, sendo a distância medida a partir do ponto de partida até a parte mais próxima que tocar no solo na queda. Para a avaliação de potência dos membros superiores foi utilizado o arremesso de *medicine ball*, onde o aluno sentado com as costas apoiadas, lançou uma bola de 2kg o mais distante possível, movimentando somente os braços sem tirar o tronco do apoio. A agilidade foi verificada por meio do teste de agilidade 4x4 metros, o aluno correu

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/11/2025 - **Accepted:** 26/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/wbkhhs28
Pages: 1-14

entre os cones em uma distância de 4 metros entre si, realizando um trajeto que cruze entre eles formando um x, isso no menor tempo possível. E por fim o teste de velocidade que foi avaliado pela corrida de 20 metros, em linha reta, sendo cronometrado o tempo necessário para completar o percurso. Todos esses testes seguiram todos os protocolos estabelecidos pelo PROESP-BR, conforme descrito por Gaya *et al.,* (2021). E durante toda a aplicação, foi garantida a condições adequadas para execução, tudo supervisionado e com pausa entre os testes para hidratação dos alunos. A coleta dos dados foi toda registrada em fichas padronizadas para no fim ter uma análise mais segura da coleta de dados.

Os dados coletados foram inicialmente organizados e tabulados em uma planilha do Microsoft Excel, facilitando a estruturação das informações referentes à Bateria de Testes do PROESP-BR. Em seguida, os dados serão importados para o software Jamovi, versão 2.3.28, no qual será realizada a análise estatística descritiva, por meio do cálculo de médias, desvios-padrão, valores mínimos e máximos das variáveis mensuradas.

Para avaliar o desempenho individual dos participantes em relação à média do grupo, será utilizado o escore Z (ou escore padronizado), calculado por meio da fórmula:

$$Z = \frac{X - \mu}{\sigma}$$

Legenda: Z: representa o escore padronizado; X: o valor individual obtido no teste; μ: a média do grupo; σ: o desvio-padrão da amostra.

Foi realizada uma análise de correlação entre os componentes da aptidão física por meio do coeficiente de correlação de *Pearson* para medir o grau de associação (positiva ou negativa) entre as variáveis. Caso os dados não apresentem distribuição normal, será aplicado o coeficiente de *Spearman*. O nível de significância adotado para todas as análises será de $p<0,05$. A normalidade dos dados será verificada pelo teste de *Shapiro-Wilk*.

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO) com número de parecer 7.930.415 e

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/11/2025 - **Accepted:** 26/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/wbkhhs28
Pages: 1-14

CAEE: 90855425.2.0000.5048. Todos os participantes foram informados dos procedimentos a serem adotados na pesquisa. Após aprovação e aceite da metodologia a ser empregada, os participantes foram orientados a assinar um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em acordo a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. A coleta de dados foi realizada em uma escolinha de futebol no cariri cearense, no segundo semestre de 2025, após aprovação do comitê de ética em pesquisa.

4. Resultados e Discussão

A amostra foi composta por 24 jovens atletas do sexo masculino, com média de idade de 10,2 ± 1,98 anos. O peso corporal médio foi de 37,8 ± 12,1 kg e a estatura de 1,44 ± 0,12 m, resultando em um IMC médio de 17,9 ± 3,1 kg/m². As estatísticas descritivas com média e desvio padrão dos dados gerais da amostra estrão apresentas na tabela 01. Esses valores indicam que os participantes se encontram, em geral, dentro da faixa de normalidade para a idade, conforme os parâmetros do PROESP-BR.

Tabela 01: Estatística descritiva com média e desvio padrão dos dados gerais da amostra (N=24)

Idade	Peso (kg)	Estatura (m)	IMC (kg/m²)	Envergadura (m)	Perímetro Cintura (cm)	RCE
10,2 ± 1,98	37,8 ± 12,1	1,41 ± 0,12	18,5 ± 4,06	1,50 ± 0,13	63,6 ± 8,8	0,450 ± 0,05

Legenda: IMC=Índice de Massa Corporal / RCE = Relação Cintura Estatura
Fonte: dados da pesquisa, 2025

Em relação ao desempenho físico na tabela 02, os participantes apresentaram média de 126,5 ± 26,9 cm no salto horizontal e 1.069,3 ± 214,1 m na corrida de 6 minutos. O teste de Shapiro–Wilk indicou distribuição normal para a maioria das variáveis (p>0,05), exceto para a corrida de 6 minutos, arremesso de medicine ball e corrida de 20 metros (p≤0,05), que apresentaram distribuição não normal. Esses resultados orientaram o uso combinado de correlações de Pearson e Spearman nas análises subsequentes.

Na Tabela 1, observa-se que a amostra (N=24) apresentou idade média de 10,2 ± 1,98 anos**,** peso de 37,8 ± 12,1 kg**,** estatura de 1,41 ± 0,12 m**,** IMC de 18,5 ±

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/11/2025 - **Accepted:** 26/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/wbkhhs28
Pages: 1-14

4,06 kg/m² e relação cintura-estatura (RCE) de 0,450 ± 0,05. Esses valores são compatíveis com o perfil esperado de pré-adolescentes fisicamente ativos. Além disso, a RCE abaixo de 0,50 indica baixo risco cardiometabólico para essa faixa etária, estudos como o de Little *et al.,* (2005) reforçam a ideia de que a prática esportiva regular na infância e adolescência exerce papel importante no controle do peso corporal e na manutenção de uma boa aptidão física.

Tabela 02: Estatística descritiva dos testes de desempenho da amostra (N=24)

	MÉDIA	*DP*	MÍNIMO	MÁXIMO	*P* SHAPIRO-WILK
SENTAR E ALCANÇAR (EM CENTÍMETROS)	35,32	9,11	19	59	0,70
ABDOMINAL EM 1MIN (REPETIÇÕES MÁXIMAS)	30,08	6,38	20	47	0,52
CORRIDA DE 6MIN (DISTÂNCIA TOTAL)	1069,28	214,11	796	1550	0,01
SANTO EM DISTÂNCIA (EM METROS)	126,52	26,92	78	192	0,56
ARREMESSO MEDICINE BALL (EM METROS)	214,36	80,99	113	415	0,01
QUADRADO (EM SEGUNDOS)	6,44	0,83	5.10	8.08	0,15
CORRIDA DE 20M (EM SEGUNDOS)	4,84	0,81	3.53	6.17	0,01

Legenda: *dp*=desvio padrão / *p* = nível de significância / p > 0,05 normal / p ≤ 0,05 não normal
Fonte: dados da pesquisa, 2025

A análise dos escores Z na tabela 03, demonstrou tendência crescente de desempenho conforme o avanço das categorias na faixa etárias. Os atletas das categorias Sub-13 e Sub-15 apresentaram escores positivos na maioria dos testes, indicando desempenho acima da média geral do grupo. Em contrapartida, as categorias Sub-8 e Sub-10 concentraram valores negativos, sugerindo menores níveis de aptidão física, o que é compatível com a fase de desenvolvimento motor e a menor experiência de treino.

Na tabela 2, a corrida de 6 minutos apresentou média de 1.069,28m ± 214,11m, com variação relativamente ampla entre os participantes. Essa variabilidade pode estar relacionada a diferenças no nível de maturação biológica, no tempo de prática esportiva. Em estudos realizados por Gonçalves (2018) Em um estudo realizado com crianças entre 7 e 10 anos praticantes de natação, foram avaliados os níveis de aptidão física relacionada à saúde por meio da bateria

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/11/2025 - **Accepted:** 26/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/wbkhhs28
Pages: 1-14

PROESP-BR, apresentando média de 672,2m ± 68,85m no teste de corrida/caminhada de 6 minutos. Ao comparar esses resultados com os obtidos no presente estudo, observa-se que os jovens praticantes de futebol apresentaram desempenho superior nessa variável, sugerindo que a prática do futebol pode proporcionar maior estímulo ao desenvolvimento da aptidão cardiovascular quando comparada a natação.

Tabela 03: Escore Z do desempenho da amostra (N=24) divididos por categoria

	Categoria	***Média***	***dp***	***Mínimo***	***Máximo***
Sentar Alcançar_Z	Sub8 (n6)	0.33	1.35	-1.57	2.60
	Sub10 (n14)	0.62	0.63	-0.04	1.39
	Sub11 (n10)	-0.30	1.01	-1.79	1.06
	Sub13 (n3)	0.04	0.13	-0.04	0.18
	Sub15 (n2)	-0.80	0.31	-1.02	-0.58
Abdominal 1min_Z	Sub8 (n6)	-0.039	0.83	-1.11	1.09
	Sub10 (n14)	-0.64	0.61	-1.42	-0.01
	Sub11 (n10)	0.08	1.26	-1.58	2.65
	Sub13 (n3)	0.88	0.63	0.30	1.56
	Sub15 (n2)	-0.33	0.44	-0.64	-0.01
Corrida 6min_Z	Sub8 (n6)	-0.48	0.33	-0.97	-0.21
	Sub10 (n14)	-0.62	0.48	-1.26	-0.20
	Sub11 (n10)	-0.15	0.69	-1.28	0.74
	Sub13 (n3)	0.87	1.47	-0.81	1.78
	Sub15 (n2)	2.10	0.20	1.96	2.25
Santo em Distância_Z	Sub8 (n6)	-0.45	0.92	-1.80	0.50
	Sub10 (n14)	-0.92	0.55	-1.43	-0.35
	Sub11 (n10)	0.13	0.70	-0.84	1.36
	Sub13 (n3)	0.45	0.84	-0.35	1.34
	Sub15 (n2)	1.88	0.79	1.32	2.43
Arremesso Medicine_Ball_Z	Sub8 (n6)	-0.42	0.75	-1.25	0.80
	Sub10 (n14)	-0.54	0.51	-1.25	-0.04
	Sub11 (n10)	-0.28	0.54	-0.86	0.65
	Sub13 (n3)	0.91	0.77	0.27	1.76
	Sub15 (n2)	2.36	0.17	2.24	2.48
Quadrado_Z	Sub8 (n6)	0.13	0.71	-0.92	1.11
	Sub10 (n14)	1.05	1.05	-0.29	1.98
	Sub11 (n10)	-0.00	0.90	-0.99	1.79
	Sub13 (n3)	-0.82	0.73	-1.62	-0.20
	Sub15 (n2)	-1.25	0.36	-1.50	-0.99
Corrida_20m_Z	Sub8 (n6)	0.26	0.93	-0.88	1.55
	Sub10 (n14)	0.68	1.19	-0.91	1.59
	Sub11 (n10)	-0.16	1.09	-1.61	1.64
	Sub13 (n3)	-0.36	0.51	-0.98	0.10
	Sub15 (n2)	-0.80	0.10	-0.87	-0.72

Legenda: Z = escore padronizado / *dp*= desvio padrão
Fonte: dados da pesquisa, 2025

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/11/2025 - **Accepted:** 26/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/wbkhhs28
Pages: 1-14

As análises de correlação no quadro 04 indicaram associações fortes e significativas entre a corrida de 6 minutos e o salto horizontal (r=0,678; p<0,001), bem como entre a corrida de 6 minutos e o arremesso de medicine ball (r=0,723; p<0,001). Essas relações sugerem que jovens com melhor resistência cardiorrespiratória também apresentam maior potência muscular.

Correlações negativas e significativas foram observadas entre o salto horizontal e os testes de agilidade (r=−0,800; p<0,001) e velocidade (r=−0,746; p<0,001), indicando que atletas mais potentes também tendem a apresentar maior rapidez e eficiência motora. Por outro lado, o teste de flexibilidade (Sentar e Alcançar) e o teste de resistência abdominal não apresentaram correlação significativa com as demais variáveis (p>0,05), refletindo a especificidade funcional dessas capacidades.

A Tabela 03 apresenta os escores Z divididos por categoria etária (Sub8, Sub10, Sub11, Sub13, Sub15). Nota-se que categorias mais velhas (Sub13, Sub15) tendem a apresentar escores mais elevados em testes de potência e resistência (por exemplo, salto, arremesso, corrida de 6 min) em relação às categorias menores. Esse achado reforça a influência do desenvolvimento maturacional e da prática sistemática no desempenho físico, segundo o estudo de Costa *et al.,* (2019) de forma indireta ele relata no sentido de que a força e a resistência aumentam significativamente durante a puberdade em jovens atletas.

Quadro 04: Correlação das variáveis de desempenho da amostra (N=24)

Variáveis	Abdominal 1min	Corrida 6min	Salto H	Arremesso MB	Quadrado	Corrida 20m
Sentar e Alcançar	r=0,275 p=0,183	r=−0,132 p=0,529	r=−0,132 p=0,529	r=−0,132 p=0,529	r=−0,132 p=0,529	r=0,013 p=0,951
Abdominal 1min	—	r=0,187 p=0,371	r=0,187 p=0,371	r=0,187 p=0,371	r=0,187 p=0,371	r=0,187 p=0,371
Corrida 6min		—	**r=0,678**	**r=0,678**	**r=0,678**	**r=0,678**

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/11/2025 - **Accepted:** 26/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/wbkhhs28
Pages: 1-14

			p<0,001	**p<0,001**	**p<0,001**	**p<0,001**
Salto horizontal			—	**r=0,478 p=0,016**	**r=0,478 p=0,016**	**r=0,478 p=0,016**
Arremesso MB				—	**r=−0,425 p=0,034**	**r=−0,425 p=0,034**
Quadrado					—	r=0,884 **p<0,001**

Legenda: *dp*=Índice de Massa Corporal / *p* = nível de significância / r=correlação de *pearson*
Fonte: dados da pesquisa, 2025

Na tabela 04 As correlações negativas e significativas observadas entre o salto horizontal e os testes de agilidade (r=−0,800; p<0,001) e velocidade (r=−0,746; p<0,001) reforçam que atletas mais potentes tendem a apresentar melhor desempenho motor, com maior rapidez e coordenação nos deslocamentos. Os resultados do estudo de França *et al.,* (2024) destacam a importância de investir em treinamentos voltados ao desenvolvimento da potência horizontal, quando esse tipo de trabalho é aliado a uma melhora no perfil corporal dos jovens atletas, os ganhos em velocidade e agilidade tendem a ser ainda mais expressivos, qualidades fundamentais para o desempenho e a evolução no futebol de base.

Os resultados obtidos neste estudo permitem uma análise detalhada das variáveis de aptidão física avaliadas pela bateria PROESP-BR em jovens praticantes de futebol, considerando médias, desvios-padrão, escores Z e correlações entre os testes aplicados.

5. Conclusão

O presente estudo ajudou a compreender a aptidão física de jovens praticantes de futebol de uma escolinha do cariri, avaliados através da bateria do PROESP-BR. De forma geral, os resultados mostram que os alunos tinham níveis satisfatórios de desempenho físico para sua idade, deixando claro uma evolução natural de acordo com o avanço das categorias. Os atletas das categorias mais velhas tiveram melhores resultados em testes de potência e resistência, o que mostra a influência do crescimento físico e da experiencia de treino no aprimoramento do desempenho esportivo.

A bateria do PROESP-BR mostrou ser uma ferramenta pratica e eficaz para acompanhar a evolução dos praticantes de futebol, oferecendo dados confiáveis e

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/11/2025 - **Accepted:** 26/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/wbkhhs28
Pages: 1-14

de fácil aplicação pelos professores de educação física, os resultados coletados podem servir como referência para outras pesquisas e auxiliar no planejamento de programas para formação de talentos esportivos, especialmente em regiões que contem menos recursos.

Referências

GAYA, A.R.; GAYA, A.; PEDRETTI, A.; MELLO, J.. **Projeto Esporte Brasil: Manual de medidas, testes e avaliações**. 5ª ed. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2021. Ebook

ARRIGHI, R. B. et al. AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE CRIANÇAS PRATICANTES DE FUTEBOL. **Fiep Bulletin - online**, v. 93, n. 2, p. 61–72, 24 jun. 2023.

BÖHME, M. T. S. **Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo**. v. 11, n. 3, 2003.

CORRÊA, D. K. D. A. et al. Excelência na produtividade: a performance dos jogadores de futebol profissional. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 15, n. 2, p. 447–460, 2002.

COSTA, J. C. D. et al. Relação entre maturação esquelética e a orientação esportiva em jovens futebolistas. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, p. S010132891730001X, jul. 2019.

DA SILVA REIS, Monalisa et al. Avaliação da aptidão física em Jovens de uma escola pública de Manaus. **RBPFEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 72, p. 63-69, 2018.

DORNELES FIALHO, A. et al. Avaliação de potência, flexibilidade, fadiga e estabilidade dos membros inferiores em atletas de categoria sub 20 de clubes de futebol de campo profissional de Caxias do Sul, RS. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 22, p. e33286, 1 jul. 2024.

DOS SANTOS, Luís Hamilton Freitas. Desenvolvimento motor dos atletas pré-adolescentes e adolescentes do Esporte Clube 2014. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 3, n. 10, 2011.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/11/2025 - **Accepted:** 26/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/wbkhhs28
Pages: 1-14

FRANÇA, C. et al. Lower-Body Power, Body Composition, Speed, and Agility Performance among Youth Soccer Players. **Sports**, v. 12, n. 5, p. 135, 16 maio 2024

GONÇALVES, Isabela Freitas et al. Nível de aptidão física relacionada à saúde em crianças praticantes de natação. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFEX)**, v. 12, n. 79, p. 1052-1056, 2018

LITTLE, T.; WILLIAMS, A. G. Specificity of acceleration, maximum speed and agility in professional soccer players. ***Journal of Strength & Conditioning Research***, v. 19, n. 1, p. 76-78, 2005.

LOPES, J. M.; LIMA, V. S. Aptidão física relacionada ao desempenho esportivo de adolescentes escolares praticantes de futsal. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 12, n. 40, p. 551-558, 2020.

SOUZA, M. A. D. GÊNERO E RAÇA: A NAÇÃO CONSTRUÍDA PELO FUTEBOL BRASILEIRO. [s.d.].

TEIXEIRA, A. S. et al. Capacidade de sprints repetidos em jovens futebolistas: efeitos da maturação esquelética, crescimento e aptidão aeróbia. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 37, p. e37230484, 31 dez. 2023.

XI, Y. CHARACTERISTICS AND PREVENTION OF SPORTS INJURIES IN ADOLESCENT SOCCER. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 29, p. e2022_0491, 2023.