

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS**  
**CAMPUS JATAÍ**  
**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA DE CRIANÇAS PRATICANTES E NÃO-  
PRATICANTES DA CAPOEIRA**

VALTON PEREIRA DINIZ JUNIOR  
PROF: MARCOS GONÇALVES DE SANTANA

**RESUMO**

Esta pesquisa teve como objetivo avaliar a aptidão física de escolares praticantes e não-praticantes da Capoeira. Foram avaliados 37 escolares com idade entre seis e dez anos, da Escola Instituto São José do município de Jataí-GO. Os alunos foram distribuídos em dois grupos, praticantes (n = 17) e não praticante (n = 20) da capoeira. Foram avaliados os dados antropométricos e a aptidão física (flexibilidade, a força/resistência abdominal e a resistência cardiorrespiratória). A flexibilidade foi avaliada pelo teste de sentar e alcançar, a força/resistência abdominal pelo teste *sit up's* (repetições abdominais máximas em 1 minuto) e a aptidão cardiorrespiratória pelo teste de caminhada de seis minutos. Os dados são apresentados como média  $\pm$  D.P. Em relação à flexibilidade, houve uma diferença significativa entre os praticantes ( $30,7 \pm 3,5$  cm) e não praticantes ( $26,7 \pm 4,1$ cm) da capoeira ( $p < 0.05$ ). Para os demais parâmetros avaliados não houve uma diferença significativa. Quanto aos testes de abdominais os valores foram  $21,8 \pm 6,7$  repetições para praticantes e  $21,8 \pm 6,7$  repetições para não-praticantes ( $p > 0.05$ ). Os valores obtidos no teste de caminhada de seis minutos foram de  $340,7 \pm 35,9$  m para praticantes e  $334,0 \pm 36,6$  m para não-praticantes ( $p > 0.05$ ). Dessa forma, pode-se concluir que a Capoeira parece melhorar a flexibilidade de crianças, mas não a resistência de força abdominal e a capacidade cardiorrespiratória. No entanto, novos estudos são necessários para verificar com mais detalhes a influência da Capoeira sobre a aptidão física, mais especificamente o efeito da freqüência, do volume e da intensidade do treinamento.