

## ANÁLISE DOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA DE MENINOS PRATICANTES DE FUTSAL NA CATEGORIA SUB 12-13 DA CIDADE DE GUARAPUAVA-PR

Daiane Grandó <sup>1</sup>Julio Cesar Lacerda Martins <sup>2</sup>

### RESUMO

O propósito do estudo foi analisar as características e os níveis de aptidão física relacionados a estatura, envergadura, massa corporal, flexibilidade, força explosiva de membros superiores, força explosiva de membros inferiores, agilidade, velocidade e resistência geral em 25 adolescentes do sexo masculino da categoria sub 12 e sub 13 da modalidade de futsal. Utilizamos da pesquisa quantitativa de cunho descritivo para as análises.

**Palavras-chave:** Futsal; Aptidão Física; Esporte.

### INTRODUÇÃO

O presente estudo é resultado de análises sobre o nível de aptidão física de alunos do sexo masculino praticantes de futsal com idade entre 12 e 13 anos compreendendo a influência de tal prática nas capacidades físicas dos mesmos. Para tanto utilizamos de testes e medidas para verificar estatura, envergadura e massa corporal, assim como avaliamos a flexibilidade, força explosiva de membros superiores, força explosiva de membros inferiores, agilidade, velocidade e resistência geral.

O futsal é um esporte em que ocorrem muitas movimentações de quadra as quais geram ampla velocidade de jogo e intensas disputas de bola aprimorando assim diversas capacidades físicas. São diversos fatores que influenciam no desenvolvimento de tais capacidades e conseqüentemente no desempenho do atleta.

---

<sup>1</sup> Professora do departamento de Educação Física da Faculdade Guairacá

<sup>2</sup> Possui pós-graduação em Educação Física Escolar pela Faculdade Guairacá (2008), graduação em Educação Física pela Escola de Educação Física do Exército (2008) e graduação em Ciências militares pela Academia Militar das Agulhas Negras (2003).

Daiane Grandio

Julio Cesar Lacerda Martins

ANÁLISE DOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA DE MENINOS PRATICANTES DE FUTSAL NA CATEGORIA SUB 12-13 DA CIDADE DE GUARAPUAVA-PR

O desempenho do atleta em determinado esporte pode estar ligado a técnica ou a capacidades coordenativas e de aptidão para movimentos ou de condição como força, velocidade, resistência e flexibilidade além das capacidades psíquicas táticas, cognitivas e de sociabilidade as quais também podem influenciar no desempenho do mesmo (WEINEK, 2003).

Assim sendo o jogador de Futsal possui um perfil motor caracterizado pelas inúmeras ações rápidas ocasionadas pelas mudanças situacionais as quais fazem com que o atleta além de ações velozes tenha reações rápidas, percebendo, interpretando e tomando decisões em um curto intervalo de tempo (CHAGAS *et al*, 2005).

Outros autores também ressaltam:

SANTOS FILHO 1995, p.8 CITADO POR DANTAS, P.M.S.; FERNANDES FILHO, J. p.30 esclarece, “[...] os praticantes de futsal necessitam fundamentalmente de: endurance, velocidade, resistência muscular localizada e potência muscular (...), agilidade, flexibilidade, coordenação, ritmo e o equilíbrio...”. De acordo com BELLO JÚNIOR 1998 CITADO POR DANTAS, P.M.S.; FERNANDES FILHO, J p.30, “... o futsal moderno exige que o jogador se movimente em todas as posições e desempenhe múltiplas funções”.

Observamos assim o perfil atlético exigido pela prática do Futsal e a partir de tais pressupostos é possível determinar aspectos imprescindíveis ao treinamento os quais devem levar em considerações as especificidades da modalidade.

Ao analisarmos os níveis de aptidão física exigidos pela modalidade e os níveis encontrados no estudo sentimos a necessidade de relatar ao leitor a definição de aptidão física a qual pode ser definida como a capacidade que o individuo apresenta em realizar suas atividades diárias. A aptidão total é aquela na qual o individuo esta apto para todas as suas necessidades do ponto de vista psicológico, social e biológico, ou seja, integrando as características genéticas com o meio ambiente (Hebbelinc, 1984 citado por Böhme 2003).

Os significados das palavras aptidão e física são: aptidão - qualidade do que é apto; capacidade, habilidade, disposição; conjunto de requisitos necessários para exercer algo; capacidade natural ou adquirida; física - que é corpórea, material, relativo às leis da natureza. A combinação das duas palavras - aptidão física, no sentido etimológico das mesmas, leva ao conceito ou a uma associação de idéias no tocante à capacidade, habilidade, disposição material que conduz e indica que o individuo está apto corporalmente (CALDAS, 1968 citado por BÖHME 2003).

Daiane Grando

Julio Cesar Lacerda Martins

ANÁLISE DOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA DE MENINOS PRATICANTES DE FUTSAL NA CATEGORIA SUB 12-13 DA CIDADE DE GUARAPUAVA-PR

Relacionada diretamente com a aptidão fisiológica a aptidão física é composta por aspectos relacionados à saúde: força, resistência, flexibilidade, resistência cardiorrespiratória e composição corporal, ou seja, esta relacionada às destrezas e, ou, habilidades esportivas (BRÖME, 1994).

## 2 METODOLOGIA

O estudo é de cunho quantitativo descritivo o qual possui como principal objetivo a descrição de certas características quantitativas de populações, este utiliza de técnicas de amostragem como caráter representativo (MARCONI;LAKATOS, 2003).

Para a amostra do estudo foram selecionados e avaliados de forma aleatória 25 sujeitos do sexo masculino, adolescentes de 12 e 13 anos de idade, praticantes de Futsal, os alunos fazem parte de um projeto que atende crianças, adolescentes e jovens em situação de vulnerabilidade social sendo que estes treinam de forma orientada e sistematizada duas vezes na semana durante 60 a 90 minutos.

A coleta de dados foi realizada no mês de outubro de 2010, por meio de uma bateria de testes baseada no protocolo de avaliações do Projeto Esporte Brasil. Para mensurar a massa corporal dos sujeitos foi utilizada uma balança digital, da marca Britânica, com precisão de 0,1 kg, estatura e envergadura foram avaliadas por uma fita métrica com precisão de 0,1 cm. Aplicamos alguns testes para a avaliação do desempenho motor, avaliamos a flexibilidade por meio do teste sentar e alcançar sem o Banco de Wells e com o Banco, força explosiva de membros superiores através do arremesso de uma bola Medicine Ball de 2 kg, força explosiva de membros inferiores por meio do salto horizontal, agilidade avaliada pelo teste do quadrado, velocidade teste de 20 metros e para a avaliação da resistência geral o teste 9 minutos. Os testes motores foram aplicados obedecendo a sequência e intervalo que o dispêndio energético requerido em um teste não influenciou em outro.

## 3 RESULTADOS

TABELA 1: Resultados da estatística descritiva de máximo, mínimo, média e desvio padrão referentes à caracterização da amostra quanto à idade (anos), estatura (cm), massa corporal (Kg), Envergadura, Flexibilidade, Força explosiva de membros superiores (FEXMMSS) Força explosiva de membros inferiores (FEXMMII), Agilidade, Velocidade e Resistência geral.

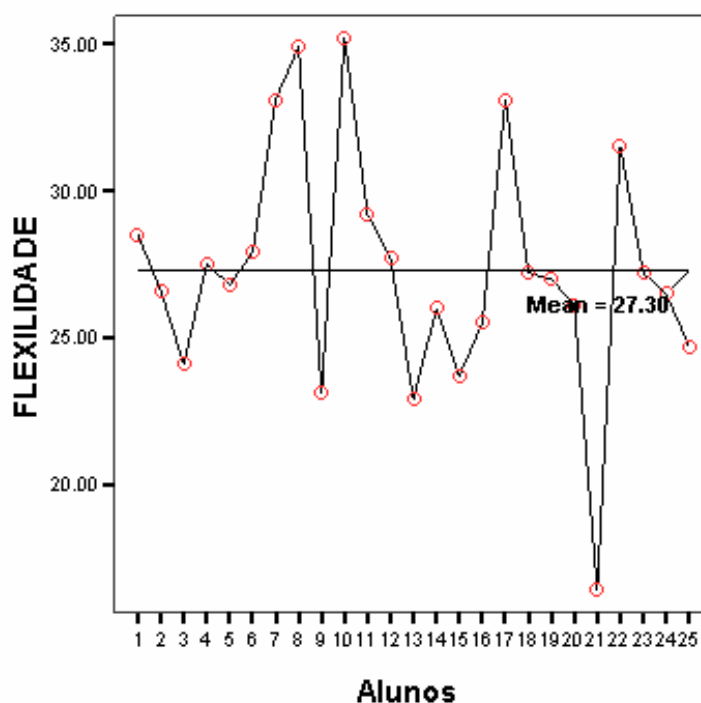
Daiane Grando

Julio Cesar Lacerda Martins

## ANÁLISE DOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA DE MENINOS PRATICANTES DE FUTSAL NA CATEGORIA SUB 12-13 DA CIDADE DE GUARAPUAVA-PR

Alunos	Amostra	Média	Mínimo	Máximo	DP
Idade (anos)	25	12,48	12,00	13,00	0,51
Estatura (cm)	25	1,53	1,40	1,74	0,82
Massa corporal (kg)	25	44,06	29,40	73,00	9,74
Envergadura (cm)	25	1,54	1,35	1,74	0,10
FLEXB (cm)	25	27,29	16,40	35,20	4,10
FEXMMSS (cm)	25	332,08	220,00	459,00	68,26
FEXMMII (cm)	25	202,08	165,00	244,00	22,96
Agilidade (min)	25	6,89	6,40	8,10	0,37
Velocidade (m)	25	3,90	3,38	4,46	0,28
Resistência Geral (m)	25	1533,80	1192,00	1722,00	128,74

As representações gráficas referentes a cada Valência estão representadas nas figuras a seguir. A primeira a ser representada é a flexibilidade a qual, se encontra na FIGURA 1.



Daiane Grando

Julio Cesar Lacerda Martins

ANÁLISE DOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA DE MENINOS PRATICANTES DE FUTSAL NA CATEGORIA SUB 12-13 DA CIDADE DE GUARAPUAVA-PR

FIGURA 1: flexibilidade

A representação gráfica da força explosiva de MMSS, se encontra na figura 2.

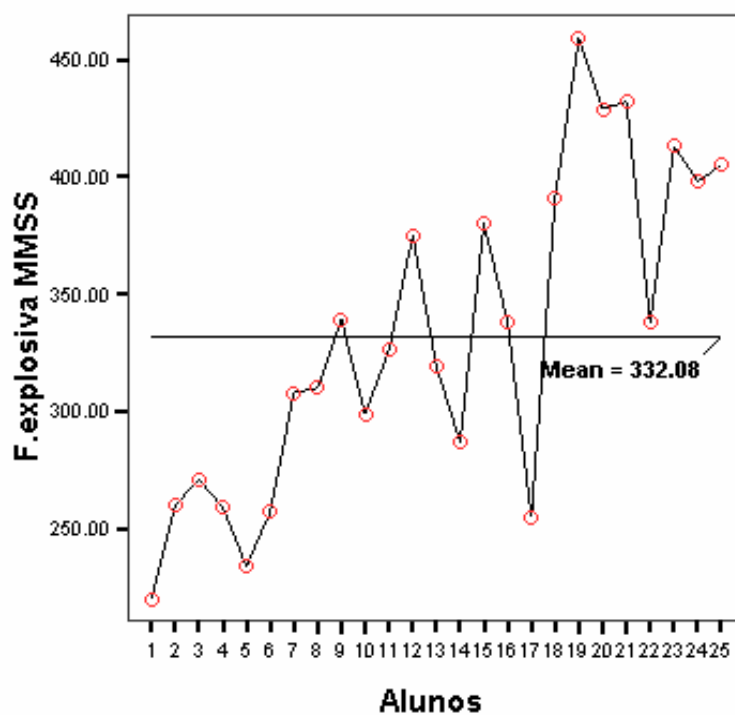


FIGURA 2: Força explosiva de MMSS.

Em seguida na figura 3 apresentamos a representação gráfica da força explosiva de MMII.

Daiane Grando

Julio Cesar Lacerda Martins

ANÁLISE DOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA DE MENINOS PRATICANTES DE FUTSAL NA CATEGORIA SUB 12-13 DA CIDADE DE GUARAPUAVA-PR

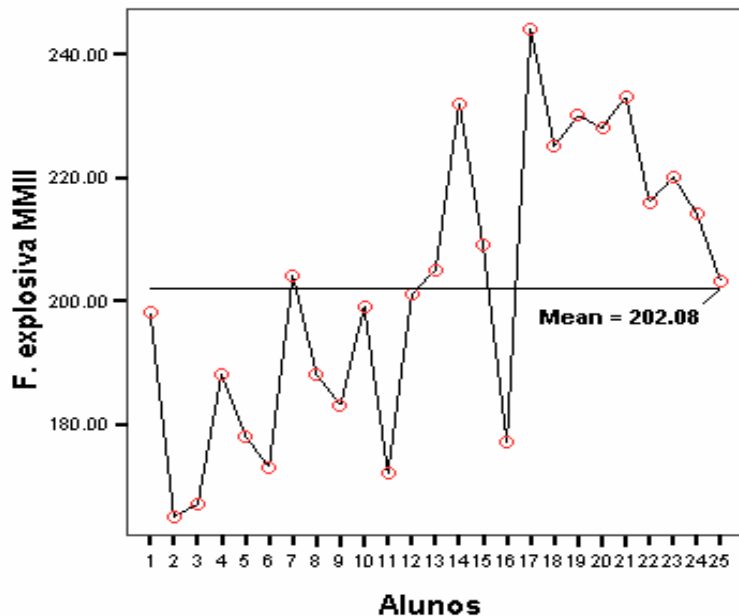


FIGURA 3:  
Força explosiva de membros inferiores.

A representação gráfica da agilidade se encontra na figura 4.

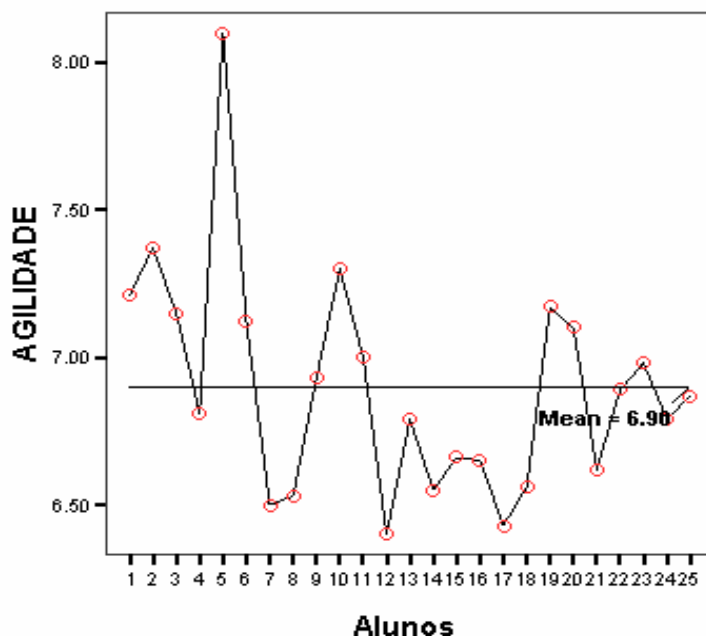


FIGURA 4: Agilidade

Abaixo, na figura 5 temos a representação gráfica dos níveis de velocidade.

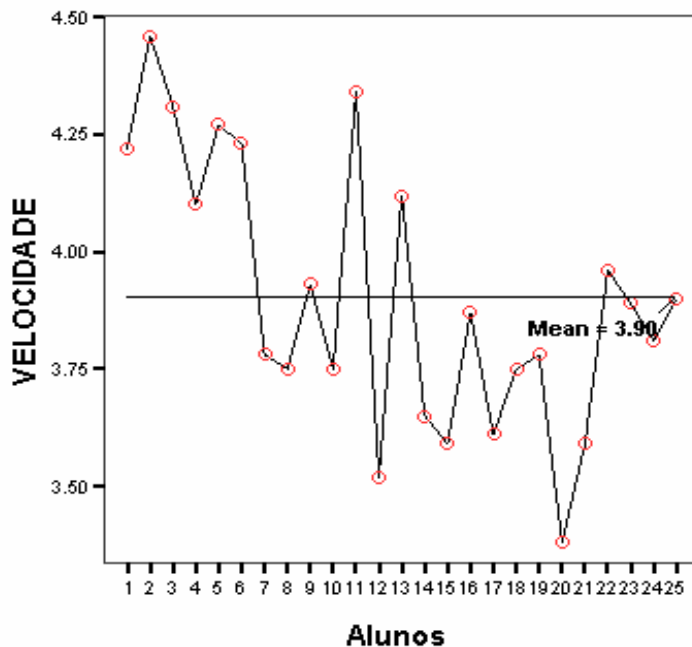


FIGURA 5: Velocidade

A representação gráfica da resistência geral, se encontra na figura 6.

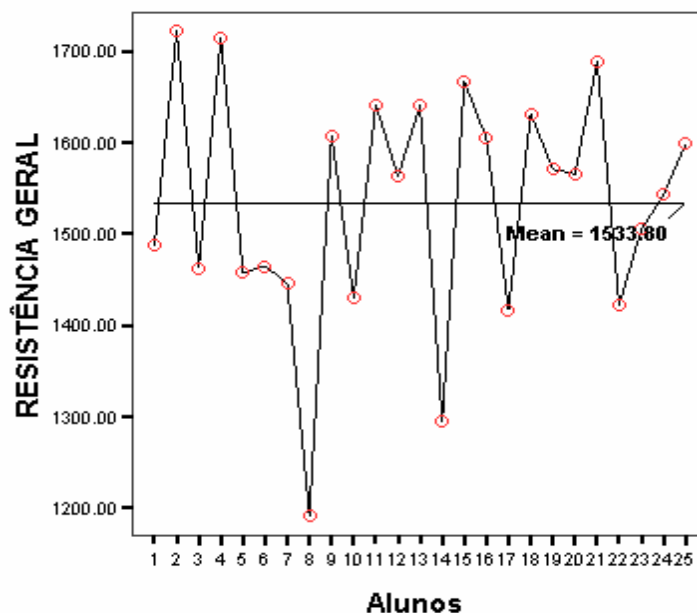


FIGURA 6: Resistência Geral

Daiane Grando

Julio Cesar Lacerda Martins

ANÁLISE DOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA DE MENINOS PRATICANTES DE FUTSAL NA CATEGORIA SUB 12-13 DA CIDADE DE GUARAPUAVA-PR

#### 4 DISCUSSÃO

Ao iniciar a análise das valências relacionadas à aptidão física apresentadas no estudo podemos dizer que todas são fundamentais aos atletas de Futsal. A flexibilidade sendo uma dessas valências fundamentais a prática esportiva pode ser definida como uma das valências físicas responsável pela amplitude máxima dos movimentos articulares, sendo necessária para a perfeita execução de gestos motores sem que ocorram lesões anatomopatológicas (PAVEL E ARAÚJO, 1980 citado por FARINATTI, 2000). “O aumento da flexibilidade leva à otimização da fluência dos movimentos e à harmonia em expressá-los (WEINEK, p. 471, 2003).” Pesquisas que objetivavam analisar a flexibilidade considerando suas influências no desenvolvimento da aptidão física iniciaram apenas a partir do século XX (FARINATTI E MONTEIRO, 1992 citado por FARINATTI, p.85, 2000).

A flexibilidade é essencial para um bom desempenho do atleta, auxiliando tanto na fase de aprendizagem dos gestos esportivos como também na execução dos mesmos. Os indivíduos estudados apresentaram bons índices de flexibilidade com média de 27,29, segundo PROESP-BR isso é considerado bom visto que o ideal é entre 30 e 31.

Em relação a força explosiva de membros superiores constatamos que segundo a classificação apresentada pela bateria de testes do PROESP-BR o desempenho dos sujeitos quanto a Força Explosiva de membros superiores foi razoável com média de 332,08. Já a força explosiva de membros inferiores apresentou média de 202,8 e é classificada como muito bom.

A força se manifesta no aparelho locomotor e é uma capacidade neuromuscular de vencer resistências, sejam elas do próprio corpo ou de um objeto (BARBANTI, 1997). Existem várias classificações para força, mas as mais utilizadas no futsal é a dinâmica e a explosiva.

Por força explosiva, “entende-se aquela força que vem expressa por uma ação de contração a mais rápida possível, como se fosse uma ‘explosão’, para transferir a sobrecarga a ser vencida, a maior velocidade possível, partindo de uma situação de imobilidade do segmento propulsivo” (BARBANTI, 2002, p. 19).

Autores como Manso e Cols (1996, p.87 citado por Dantas, P.M.S.; Fernandes Filho, J.) relatam que os fatores indicadores de variação da força, ao longo da prática esportiva, se dividem, em quatro grupos principais: fatores biológicos, fatores mecânicos, fatores funcionais e fatores sexuais sendo que estes podem influenciar diretamente no desempenho do atleta no momento da partida.

Estudos realizados sobre os perfis de aptidão física geral de atletas de futsal espanhóis e brasileiros, MOLINUEVO & ORTEGA (11) e SANTOS et AL citados por CYRINO, E. S; ALTIMARI, L. R. Altimari; OKANO A. H; COELHO C. F. constataram que atletas de futsal possuem altos índices de força de membros inferiores e agilidade,



Daiane Grando

Julio Cesar Lacerda Martins

ANÁLISE DOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA DE MENINOS PRATICANTES DE FUTSAL NA CATEGORIA SUB 12-13 DA CIDADE DE GUARAPUAVA-PR

provavelmente pelas exigências específicas dos movimentos desempenhados durante as partidas.

Estudos demonstram que o futsal faz com que o jogador desenvolva a agilidade, mas podemos verificar que a classificação dos níveis de agilidade ainda segundo o PROESP-BR é considerada fraca em relação ao desempenho dos indivíduos, pois no teste a média foi de 6,89 obtendo assim a classificação de fraca.

A agilidade é definida por Dantas (1998, p.95 citado por Dantas, P.M.S.; Fernandes Filho, J.) como a “valência física que possibilita mudar a posição do corpo ou a direção do movimento no menor tempo possível”. Autores como Carnaval, 1998; Pitanga, 2002; Barbanti, 2003; Dantas, 2003; Hollmann e Hettinger, 2005 (citados por CUNHA, 2009) conceituam “a agilidade como a capacidade do indivíduo realizar movimentos rápidos com mudança de direção e deslocamento do centro de gravidade corporal”. Percebemos assim a importância em aprimorar tal valência, pois esta tem um papel fundamental no desempenho do atleta.

A velocidade também é uma das valências fundamentais no esporte sendo que esta consiste em “[...] executar ações motoras em curtos intervalos a partir das aptidões disponíveis do condicionamento (VIDE FREY 1977 citado por WEINEK, p. 379, 2003)”. A partir de tais pressupostos ressaltamos que um bom condicionamento físico adquirido por meio de um treinamento adequado pode fazer com que o atleta aprimore a capacidade de antecipar movimentos, bem como reagir rapidamente a uma determinada ação tomando decisões em curtos intervalos de tempo, fazendo com que ocorra uma maior economia de energia.

Esta valência analisada por meio do teste corrida de 20 m apresentou a média de 3,90 sendo classificada como fraca (PROESP-BR). O perfil motor do jogador de futsal é caracterizado pela realização de inúmeras ações motoras rápidas, com e sem a posse de bola. Por isso, a capacidade velocidade tem sido considerada fundamental dentro do perfil de exigência motora desta modalidade (CHAGAS et al p.269). Ela esta presente em todos os momentos do jogo, tanto nos movimentos acíclicos como os dribles bem como movimentos cíclicos de corridas e sprints esta é indispensável, assim se torna necessário um treinamento que vise o desenvolvimento da mesma.

Nesta gama de capacidades fundamentais à prática esportiva e entre as analisadas verificamos também a resistência geral a qual apresentou média 1533,80m e pode ser classificada como razoável. A resistência:

[...] pode ser classificada de diversas maneiras de acordo com sua forma de manifestação e ângulo de análise. Quanto à participação da musculatura num exercício, distinguem-se resistência geral ou localizada; quanto à modalidade esportiva, geral e específica; quanto à mobilização energética, aeróbica e anaeróbica; quanto à duração, de curta, média ou longa duração e quanto aos principais requisitos motores, resistência de força, resistência de força rápida e resistência de velocidade (WERNEK, p.135, 2003).

Daiane Grando

Julio Cesar Lacerda Martins

ANÁLISE DOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA DE MENINOS PRATICANTES DE FUTSAL NA CATEGORIA SUB 12-13 DA CIDADE DE GUARAPUAVA-PR

Esta capacidade faz com que o atleta em uma partida mantenha os parâmetros de movimento e ritmo, prolongando o trabalho muscular por maior tempo. É necessário o treinamento tanto do metabolismo aeróbio como o anaeróbio visto que os sistemas metabólicos utilizados durante uma partida não são utilizados de forma estanque, ou seja, o atleta vivencia momentos de anaerobiose láctica, aláctica, sendo que há uma predominância aeróbia, de alta intensidade (DANTAS e COLS., 2001 citado por DANTAS, P.M.S.; FERNANDES FILHO, J p.30).

Diagnosticar como esta o desenvolvimento de tais valências é de suma importância visto que a Eficácia no desenvolvimento das diferentes qualidades físicas depende da utilização de métodos e meios objetivos que controlem o desenvolvimento das mesmas, desta forma avaliar tais capacidades permite ao treinador e ao atleta obterem informações claras e precisas que subsidiem e fundamentem o processo de tomada de decisões na elaboração do treinamento (PLATONOV; BULATOVA, 2003).

## CONCLUSÃO

Com base nos resultados apresentados podemos constatar que os níveis de agilidade e velocidade foram considerados fracos de acordo com o previsto para a idade. A Força explosiva de membros superiores e resistência geral também não atingiram os índices esperados sendo classificadas apenas como razoáveis. Já a Força explosiva de membros inferiores e flexibilidade tiveram suas classificações mais próximas do que é considerado bom e muito bom para a faixa etária estudada.

De acordo com os pressupostos teóricos e com os resultados encontrados podemos constatar que o treinamento específico de uma determinada modalidade esportiva pode resultar em diferentes adaptações, de acordo com os estímulos empregados.

Os adolescentes que praticam futsal devem realizar seus treinamentos de forma sistematizada e organizada de acordo com sua faixa etária aperfeiçoando as capacidades físicas exigidas pela modalidade. É de suma importância realizar testes como os apresentados no estudo para que os professores/treinadores possam ter um diagnóstico de seu trabalho e conseqüentemente melhorem a performance de suas equipes.

Daiane Grando

Julio Cesar Lacerda Martins

ANÁLISE DOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA DE MENINOS PRATICANTES DE FUTSAL NA CATEGORIA SUB 12-13 DA CIDADE DE GUARAPUAVA-PR

## ANEXOS:

### Medidas e testes de aptidão física utilizados pela Bateria PROESP-BR

Variáveis	Medidas e Testes	Área de Intervenção
Massa corporal (peso)	Balança	Relacionada à saúde
Estatura	Estadiômetro	Relacionada ao desempenho motor
Envergadura	Trena métrica	Relacionada ao desempenho motor
Índice de Massa Corporal (IMC)		Relacionada à saúde
Flexibilidade	Sentar-e-alcançar	Relacionado à saúde
Força-resistência abdominal	Exercício abdominal	Relacionado à saúde
Força de membros inferiores	Salto em distância horizontal	Relacionada ao desempenho motor
Força de membros superiores	Arremesso de medicineball	Relacionada ao desempenho motor
Agilidade	Quadrado	Relacionada ao desempenho motor
Velocidade	20 metros	Relacionada ao desempenho motor
Resistência aeróbia	Correr/andar 9 minutos e "vai-e-vem"	Relacionada à saúde

Daiane Grando

Julio Cesar Lacerda Martins

ANÁLISE DOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA DE MENINOS PRATICANTES DE FUTSAL NA CATEGORIA SUB 12-13 DA CIDADE DE GUARAPUAVA-PR

idade	Muito fraco	fraco	razoável	Bom	M.Bom
11	15	20	24	28	31
12	16	20	23	28	30

**Força explosiva de membros superiores (arremesso do *medicineball*)**  
**RAPAZES.**

Idade	Fraco	Razoável	Bom	M. Bom	Excelência
7	< 164	164 – 179	180 – 201	202 – 249	> = 250
8	< 180	180 – 199	200 – 224	225 – 269	> = 270
9	< 200	200 - 219	220 – 249	250 – 299	> = 300
10	< 212	213 – 239	214 – 269	270 - 329	> = 330
11	< 238	238 – 260	261 – 293	294 – 261	> = 362
12	< 264	264 – 296	297 – 329	330 – 422	> = 423
13	< 300	300 – 339	340 – 389	390 – 499	> = 500
14	< 350	350 – 399	400 – 449	450 – 561	> = 562
15	< 400	400 – 439	440 – 499	500 – 608	> = 609
16	< 453	453 – 499	500 – 552	553 – 699	> = 700
17	< 480	480 – 521	522 – 589	590 – 689	> = 690

Teste sentar e alcançar com banco RAPAZES.

Daiane Grando

Julio Cesar Lacerda Martins

ANÁLISE DOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA DE MENINOS PRATICANTES DE FUTSAL NA CATEGORIA SUB 12-13 DA CIDADE DE GUARAPUAVA-PR

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

BARBANTI, V. J. *Teoria e prática do treinamento esportivo*; 2ª Ed; São Paulo: Edgard Blücher, 1997.

BARBANTI, V. J. *Esporte e atividade física: interação entre rendimento e qualidade de vida*. São Paulo: Manole, 2002.

BÖHME M. T. S. *Aptidão física: Importância e relações com a Educação Física*; Rev. min. Educ. Fis., Viçosa, 2(1): 17-25, 1994.

CHAGAS M. H. *Associação entre tempo de reação e de movimento em jogadores de futsal*. Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.19, n.4, p.269-75, out./dez. 2005.

CUNHA F. A. *Treinamento da velocidade e agilidade no futebol*; disponível em: <http://www.cdof.com.br/futebol12.html>, acesso em novembro de 2010.

CYRINO, E. S; ALTIMARI, L. R. Altimari; OKANO A. H; COELHO C. F. *Efeitos do treinamento de futsal sobre a composição corporal e o desempenho motor de jovens atletas*. Rev. Bras. Ciência e Movimento Brasília v. 10 n. 1 p. 41-46 janeiro 2002.

DANTAS, P.M.S.; FERNANDES FILHO, J. *Identificação dos perfis genético, de aptidão física e somatotípico que caracterizam atletas masculinos de alto rendimento, participantes do futsal adulto no Brasil*; Fitness & Performance Journal, v.1, n.1, p.28-36, 2002. Acesso em outubro de 2010, disponível em: [http://www.fpjjournal.org.br/painel/arquivos/20823\\_Futsal\\_Rev1\\_2002\\_Portugues.pdf](http://www.fpjjournal.org.br/painel/arquivos/20823_Futsal_Rev1_2002_Portugues.pdf).

FARINATTI, P. T. V. de. *Flexibilidade e esporte: Uma revisão da literatura*. Revista Paulista de Educação Física; São Paulo, v.14, p. 85-96, jan./jun. 2000. Acesso em agosto de 2010, disponível em: <http://portalsaudebrasil.com/artigos/artigo0131.pdf>.

MARCONI, M. A; LAKATOS, E. M. 2003. *Fundamentos de metodologia científica*. 5ª. Ed. Editora Atlas.

PLATONOV, N. V; BULATOVA, M. V. *A preparação física*. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

SOARES B. TOURINHO FILHO H. *Análise da distância e intensidade dos deslocamentos, numa partida de futsal, nas diferentes posições de jogo*; Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.20, n.2, p.93-101, abr./jun, 2006. Acesso em outubro de

Daiane Grando

Julio Cesar Lacerda Martins

ANÁLISE DOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA DE MENINOS PRATICANTES DE FUTSAL NA CATEGORIA SUB 12-13 DA CIDADE DE GUARAPUAVA-PR

2010, disponível em:

<http://www.revistasusp.sibi.usp.br/pdf/rbefe/v2on2/v2on2a02.pdf> .

WEINECK, J. H. *Treinamento Ideal*; 9ª ed. São Paulo, Editora Manole, 2003.

**ANALYSES OF THE PHYSICAL APTNESS LEVELS OF FUTSAL PRACTITIONERS  
BOYS OF THE UNDER 12-13 CATEGORY IN GUARAPUAVA-PR.**

**ABSTRACT:** The main purpose of this study was make an analysis of the characteristics and the physical aptness related to the stature, spread, body mass, flexibility, strength, explosive strength of the superior limbs, explosive strength of the inferior limbs, agility, speed and general resistance in 25 boys of under twelve-thirteen category in the Futsal (indoor football) modality. Using the quantative research in descriptive approach for the analysis.

**Keywords:** Futsal, Physical aptness level, teenagers sportive training;

**Recebido em 29 de novembro de 2010; aprovado em 28 de outubro de 2011.**