



**INSTITUTO
FEDERAL**

Paraíba

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA
PRÓ-REITORIA DE ENSINO
DIREÇÃO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR
COORDENAÇÃO DE CURSO DA LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPUS SOUSA**

JOSÉ GEIMERSON GOMES DANTAS

**ANÁLISE DAS CAPACIDADES FÍSICAS EM ADOLESCENTES: COMPARAÇÃO
ENTRE ESCOLARES E AMADORES**

SOUSA – PB

2018

JOSÉ GEIMERSON GOMES DANTAS

**ANÁLISE DAS CAPACIDADES FÍSICAS EM ADOLESCENTES: COMPARAÇÃO
ENTRE ESCOLARES E AMADORES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa como parte das exigências para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Ms. Fábio Thiago Maciel da Silva

SOUSA – PB

2018

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Edgreyce Bezerra dos Santos – Bibliotecária CRB 15/586

D192a Dantas, José Geimerson Gomes.
Análise das capacidades físicas em adolescentes:
comparação entre escolares e amadores. – Sousa: O Autor,
2018.
54 p.
Orientador: Me. Fábio Thiago Maciel da Silva.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso
de Licenciatura em Educação Física do IFPB – Sousa.
– Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia
da Paraíba.

1 Aptidão Física. 2 Adolescentes. 3 Estudantes. Título.


CERTIFICADO DE APROVAÇÃO

Título: “ANÁLISE DAS CAPACIDADES FÍSICAS EM ADOLESCENTES:
COMPARAÇÃO ENTRE ESCOLARES E AMADORES”.

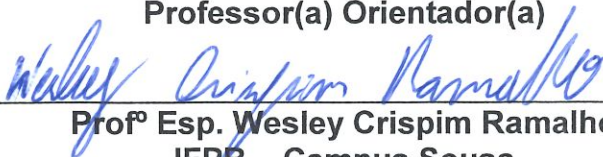
Autor(a): **José Geimerson Gomes Dantas**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa como parte das exigências para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Aprovado pela Comissão Examinadora em: 27 / 03 / 2018.



Profº Ms. Fábio Thiago Maciel da Silva
IFPB – Campus Sousa
Professor(a) Orientador(a)



Profº Esp. Wesley Crispim Ramalho
IFPB – Campus Sousa
Examinador 1

Profº Dr. Jedson Machado Ximenes
IFPB – Campus Sousa
Examinador 2

Ao Deus trino: Pai, Filho e Espírito Santo. A
meus pais, irmãs, sobrinhas e avós.

“Porque Deus amou o mundo de tal maneira que deu o seu Filho unigênito, para que todo aquele que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna” (João 3:16).

AGRADECIMENTOS

A Deus. A Bíblia diz: por Ele e para Ele são todas as coisas. Deus é o dono de tudo, então nada mais que justo agradecer a quem pertence tudo, até mesmo o ser humano. Mas muito mais que isso, Ele além de criar e manter a vida, também conduz a uma vida abundante aqui e, sobretudo, no futuro pós morte em Cristo Jesus.

Familiares: aos pais, Antônio Dantas Ribeiro e Josefa Ana Gomes Dantas, por me aturarem, terem paciência, me dar todas as condições dentro de suas possibilidades para que estudasse e buscasse realizar meus sonhos e por sempre me orientar para as veredas da justiça; irmãs: Maria Isabela Gomes Dantas, Maria Márcia Gomes Dantas e Maria Patrícia Gomes Dantas Mendes. Sobrinhas: Lara Joyce Gomes Mendes e Luara Jasmyne Gomes Mendes; cunhado: João Mendes; avós paternos: Severino Ribeiro e Maria Nina Dantas (os dois in memória); Avós maternos: José Alves e Francisca Santa. Todos me incentivarem, torcerem e orarem por mim para que chegasse na reta final conquistasse essa vitória, mas não só nessa etapa da vida como em todas que enfrento, de modo que tudo se torna combustível para realizar meus objetivos de vida.

Ao evangelho de Jesus Cristo. Andava de forma errante, guiado pela ignorância e sem perspectivas de vida, contudo ao conhecer o evangelho de Jesus Cristo mudei minha ótica de ver e entender as coisas, provocando influências maravilhosas em minha vida quanto as escolhas, uma delas foi cursar Licenciatura em Educação Física.

A Igreja Evangélica Sertaneja (IES). A IES fez parte do meu histórico de vida, principalmente na parte do “retorno” para a vida. Desta forma, deixo meu agradecimento a IES. Lembro-me que fui orientado quando comecei a dar os primeiros passos no evangelho pela IES, e isto me deu um norte para a vida, o qual contribui de forma significativa para o crescimento pessoal e profissional.

A Primeira Igreja Batista em São João do Rio do peixe – PB (PIB), por me envolver na obra de Deus e dar o privilégio de servir a Deus com alegria e continuamente, sendo abençoado e abençoando, cumprindo o propósito de Deus aqui na terra.

Ao meu Orientador. A este por me abraçar e estender os laços a fim de criar um ambiente e situações para meu crescimento profissional, bem como pela paciência, amizade, companheirismo e em aceitar guiar-me neste trabalho árduo, realizado

durante um curto espaço de tempo, mostrando assim, que é possível atravessar fronteiras, encarar desafios, furar barreiras e pular obstáculos, basta arregaçar as mangas e colocar as mãos na massa. Porém, sua benevolência não se restringe apenas a condição de orientador, mas sim, de professor que, por sua vez, se tornou professor um amigo.

Aos professores. A todos os professores do IFPB Campus Sousa. Eles tiveram suas participações nesse processo de formação, claro, uns mais e outros menos. No entanto, alguns se destacaram por algumas peculiaridades, como estas (em ordem alfabética): Fábio Bezerra Marques, que abraçou com muito carinho nossa turma, cativando a todos pelo seu profissionalismo, proporcionando crescimento profissional para cada um. A prova que tudo isso é verdadeiro que carregará o nome da turma; Fábio Tiago Maciel da Silva, meu orientador, facilitou a prática pedagógica e se tornou amigo, quebrando a formalidade e barreira existente entre professor-aluno universitário, isso contribui para envolver os discentes no processo de ensino-aprendizagem; Gertrudes Nunes de Melo, esta pela praticidade e dinâmica que parece uma marca pessoal na sua prática pedagógica, tanto em suas disciplinas como na atuação como coordenadora institucional do PIBID, o qual tive o privilégio de participar sob sua coordenação; Wesley Crispim Ramalho, sempre amigo e disseminador de sonhos, também buscou plantar sonhos e envolver na caminhada acadêmica para o crescimento profissional; Richardson Correia Marinheiro, professor e coordenador do curso, compartilhou e plantou sonhos com os discentes do curso de Licenciatura de Educação Física, contudo, não ficou só nisso, ele também se fez amigo e pai, compreendendo e servindo a todos para que cada um pudesse ter a oportunidade de crescimento na medida do possível, às vezes, fazendo sempre mais o que era de sua incumbência. Por isso e por outros motivos, foi, é e será um grande amigo.

Colegas e amigos da turma. A todos os colegas maravilhosos pelo carinho e afeto recebido durante este trajeto, me fazendo suportar todos momentos de necessidades, tornando-os companheiros para desbaratarmos as muralhas que surgiram durante todo percurso, de maneira que isso me fortaleceu muito para concretização dessa etapa de vida. Dentre os colegas destaco pelo menos quatro que por terem uma aproximação maior demonstraram um pouco mais tudo isso, os quais foram: Nícolas Nathan, Marina Duarte, Luciano Alves Cavalcanti e Aramis Lins.

Ao Professor diretor do Centro de Formação Atlético Rio do Peixe - CEFARP da cidade de São João do Rio do Peixe, Paraíba, José Rodolfo Formiga Maciel Pires, bem como as suas alunas, colaboraram com este trabalho.

Ao professor diretor da Agremiação Esportiva River Piranhense – A.E.R.P da cidade de São José de Piranhas, Paraíba, Gabriel Miguel Mendes, assim como aos seus alunos.

A UECI A União Estudantil Cristã do IFPB pelas orações e reuniões com frequência que foram fundamentais para o alimento espiritual que, por sua vez, me animou diante dos desafios e dificuldades.

Ao Irmão em Cristo Jesus, Aldeone Abrantes. A verdade é que fui privilegiado em conhecê-lo, ainda no âmbito universitário, mas a amizade logo perpassou as fronteiras do IFPB. A bíblia diz: O homem de muitos amigos deve mostrar-se amigável, mas há um amigo mais chegado do que um irmão. Este é um deles!

Aos funcionários do IFPB. A todo o quadro de funcionários do IFPB, dentre os quais destaco os que tiveram maior influência nesse processo de formação: as mulheres que sempre fizeram a limpeza com carinho e amor do antigo Centro de Convivência, hoje Departamento de Educação Física do IFPB, sem as quais não teria boas condições para me sentir confortável na aquisição do conhecimento: Lurdinha, Cilene e Wellida; A equipe do refeitório na pessoa de Judivan Guimarães Estácio,, sempre fazendo a alimentação e servindo com muito carinho e alegria, isso me marcou muito; Aos responsáveis pelo ginásio, de modo que deu toda assistência possível para a realização de práticas pedagógicas nesse ambiente, eles: Beré, Violsomar e Alex (in memória).; Aos responsáveis pelo campo de futebol e de areia, que trataram esses espaços pedagógicos derramando muito suor para oferecer as melhores condições possíveis para as vivências pedagógicas. Ao Seu Iramirto “O Padeiro” e família, que prestou sempre seus serviços com alegria; A equipe da mecanografia na pessoa do seu Dorges; Ao antigo diretor Chiquinho Sucupira, por colaborar para implantação do curso de Licenciatura em Educação Física, bem como dar condições necessárias para o funcionamento. Ao diretor, Eliezér Siqueira, por proporcionar as condições necessárias para o funcionamento do curso; Aos alunos do médio e integrado por sempre colaborar com o curso quando era preciso fazer pesquisas e participarem dos estágios de bom grado.

Ao coordenador da Guarda Municipal. Ao amigo e Chefe de trabalho do quadro de Guardas Municipais efetivos da minha querida cidade, São João do Rio do Peixe, Paraíba, Paraíba, Sargento Querino "Srgto Vanvan". Este me deu todas as condições possíveis para realização desse sonho.

Aos colegas de trabalho que, vira e mexe trocava plantões, fazendo o difícil ficar fácil para vencer essa etapa de vida.

RESUMO

Objetivo: Comparar os níveis das capacidades físicas dos escolares com os amadores. **Métodos:** A amostra contou com a participação de 46 indivíduos divididos em duas categorias diferentes: a primeira, 18 escolares, estudantes do Instituto Federal de Educação e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa, sendo 9 do sexo masculino e 9 do sexo feminino; a segunda, 28 amadores, participantes de escolinhas de futsal da cidade de São João do Rio do Peixe – PB e São José de Piranhas – PB, sendo 18 do sexo masculino e 10 do sexo feminino. **Resultados:** mostram que todos os indivíduos integrantes da categoria escolares estão predominantemente na classificação FRACO/RAZOÁVEL em todos os testes de capacidades física. Já os amadores do sexo masculino mostrou bom desempenho nas capacidades de velocidade de 20 metros e resistência cardiorrespiratória. Enquanto os amadores do sexo feminino em todos os testes apresentaram a classificação BOM/MUITO BOM, com alguns na classificação EXCELENTE. **Conclusão:** Todos os alunos da categoria escolares apresentam situação insatisfatória na aptidão física relacionada ao desempenho esportivo, diferentemente da categoria dos amadores, pois esta apresenta classificação satisfatória devido a contribuição da modalidade futsal.

Palavras-chave: Aptidão física. Adolescentes. Estudantes.

ABSTRACT

Objective: To compare levels of physical abilities of schoolchildren with amateurs. **Methods:** The sample consisted of the participation of 46 individuals divided into two different categories: first, 18 students, students from the Federal Institute of Education and Technology of Paraíba, Campus Sousa, 9 males and 9 females; the second, 28 amateurs, participants of futsal schools in the city of São João do Rio do Peixe - PB and São José de Piranhas - PB, 18 males and 10 females. **Results:** show that all individuals in the school category are predominantly in the WEAK / REASONABLE classification in all tests of physical abilities. Already male amateurs showed good performance in the velocity capacities of 20 meters and cardiorespiratory endurance. While female amateurs in all tests presented the rank GOOD / VERY GOOD, with some in the EXCELLENT rating. **Conclusion:** All the students in the school category present an unsatisfactory situation in physical fitness related to the sport performance, unlike the amateur category, since this one presents satisfactory classification due to the contribution of the futsal modality.

Keywords: Physical fitness. Adolescents. Students.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Classificação no teste de velocidade de 20 metros.	34
Gráfico 2 – Classificação no teste de arremesso de <i>medicineball</i> – 2kg.	34
Gráfico 3 – Classificação no teste do quadrado (4 metros de lado).	35
Gráfico 4 – Classificação no teste de salto horizontal (em distância).	36
Gráfico 5 – Classificação no teste de corrida/caminhada de 6 minutos.	36

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Teste de velocidade de 20 metros.	27
Figura 2 – Teste de arremesso de <i>medicineball</i> – 2kg.	28
Figura 3 – Teste do quadrado (4 metros de lado).	29
Figura 4 – Teste do salto horizontal (em distância).	30
Figura 5 – Teste de corrida de 6 minutos.	30

LISTA DE TABELAS

Tabela – Características antropométricas dos escolares do ensino médio do IFPB – Campus Sousa e dos amadores. 33

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atividade física
APF	Aptidão física
APFRDE	Aptidão física relacionada ao desempenho esportivo
APFRS	Aptidão física relacionada a saúde
CF	Capacidade física
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IFPB	Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba
PROESP-BR	Projeto Esporte Brasil
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	18
2	OBJETIVOS	20
2.1	OBJETIVO GERAL	20
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	20
3	REVISÃO DE LITERATURA	21
3.1	CAPACIDADES FÍSICAS	21
3.2	CAPACIDADES FÍSICAS EM ESCOLARES	22
3.3	AVALIAÇÃO DAS CAPACIDADES FÍSICAS NO FUTSAL	23
4	METODOLOGIA	24
4.1	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	24
4.2	AMOSTRA	24
4.3	INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS	26
4.4	PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS	31
4.5	TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS	31
4.6	CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	31
5	RESULTADOS	33
6	DISCUSSÃO	37
7	CONCLUSÃO	40
8	REFERÊNCIAS	41
	ANEXO A - CARTA DE ANUÊNCIA	48
	APÊNDICE A –TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO	51
	APÊNDICE B – TERMO DE ASSENTIMENTO	54

1 INTRODUÇÃO

A expansão tecnológica e científica beneficia a humanidade na locomoção, rapidez, conforto, praticidade, economizando tempo e esforços físicos, contudo, essa economia tem sido preenchida com equipamentos eletrônicos, fazendo com que crianças e adolescentes tenham uma vida inativa, contribuindo para o sedentarismo (MARANI, OLIVEIRA, GUEDES, 2008). Como consequência, o indivíduo adquire inaptidão física e limitações para práticas físicas saudáveis (PITANGA, 2002). Por isso, Guedes e Guedes (2012) e Nahas (2010) informa que existe uma atenção especial nessa perspectiva, pois o estado de saúde está relacionado com a aptidão física (APF) e a aptidão física (APF) com o estado de saúde, de modo que ambos se influenciam.

Desta forma, a APF se apresenta como indicador de saúde, previne doenças, melhora a capacidade de trabalho e reduz a fadiga (GLANER, 2003). Por isso, a literatura defende hábitos saudáveis na infância para refletir na vida adulta (BOHME, 2008 e NAHAS 2010). Logo, a probabilidade de vida saudável na fase adulta será maior se começar a cultivar hábitos saudáveis desde a infância (LOPES, 2003). No entanto, a falta de uso das capacidades físicas (CP) tem diminuído a APF e gerado estilo de vida sedentário (PITANGA, 2002).

A APF é a capacidade de realizar tarefas diárias, básicas e específicas, de forma satisfatória e sem excesso de fadiga (BOHME, 2008). A APF está relacionada com a saúde e com o desempenho esportivo, podendo ser avaliadas por meio de testes físicos criados especificamente para avaliar indivíduos de 7 a 17 anos que estão na fase escolar e adolescência (PROESP –BR 2016).

Nesse cenário, as aulas de Educação Física e a participação dos escolares em equipes esportivas aparecem como opção para aumentar o gasto energético, adquirir e manter a APF (THUNFORS, 2009). Ligado a isso, O'Donovan (2010) orienta a prática de AF diárias de moderada e vigorosa em torno de 60 minutos. Essa orientação não tem sido acatada pelos adolescentes, pois as aulas de Educação Física é o único momento de práticas físicas para maioria (GENEROSI, 2009). Nesse sentido, o esporte é uma alternativa para melhoria das CFs, atuando em dupla ação, benefícios para aptidão física relacionados a saúde (APFRS) e aptidão física relacionada ao desempenho esportivo (APFRDE) (BOHME, 2008).

De acordo com Damo (2003), as categorias esportivas podem ser divididas em quatro, as quais são: alto rendimento, visa a performance; bricolagem: enfatiza a recreação; escolar, de caráter educacional; e o comunitário, este sendo mais organizado e estruturado do que o de recreação, mostrando semelhanças com o de alto rendimento. O comunitário pode ser chamado de amador por ter o mesmo formato (FONSECA, 2016)

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2015) o futebol é o esporte mais praticado no Brasil entre os indivíduos de 15 anos acima, sendo que o futebol a modalidade que vem em primeiro, e sua vertente, o futsal, com destaque maior. O futsal é acessível mais do qualquer outra modalidade, prova disso é número de espaços físicos nas comunidades e escolas, além de ser uma modalidade de baixo custo (IBGE, 2015). Com características intermitentes, o futsal engloba todas as capacidades físicas do desempenho esportivo, essa peculiaridade, torna o futsal opção na promoção da APFRDE (CIRYNO, 2008).

Desta forma, este trabalho se justifica pela preocupação existente do estado de APFRS, e sendo mais específico o de APFRDE, que vem caindo drasticamente entre crianças e adolescentes, em especial nos escolares, em decorrência das mudanças de hábitos ao longo do tempo, cedendo a um estilo de vida sedentário, colocando os indivíduos em zona vulnerável de desenvolver doenças e todos os tipos de males que podem causar a morte. Associado a isso, há também a necessidade de investigar a relevância da modalidade futsal para melhoria das CFs da APFRDE entre os escolares e amadores, tendo em vista possuir características propícias para melhoria da APF e é a AF mais praticada no Brasil entre os indivíduos de 15 anos acima. A modalidade futsal pode ser utilizada como alternativa para a prática de atividade física que melhora a aptidão física no geral e, especificamente, a APFRDE. Pensando nisso, os adolescentes praticantes de futsal apresentam melhores desempenho nos testes de capacidade física quando comparados com os escolares.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

- Comparar os níveis das capacidades físicas relacionadas ao desempenho esportivo dos escolares com os amadores.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Avaliar a capacidade física dos escolares e amadores no teste de velocidade;
- Analisar a capacidade física dos escolares e amadores no teste de força dos membros superiores;
- Verificar a capacidade física dos escolares e amadores no teste de agilidade;
- Identificar a capacidade física dos escolares e amadores no teste de potência dos membros inferiores;
- Avaliar a capacidade física dos escolares e amadores no teste de aptidão cardiorrespiratória relacionada ao desempenho esportivo.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 CAPACIDADES FÍSICAS

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) a APF é a condição do indivíduo realizar de forma eficaz o trabalho muscular (BURGOS, 2012). Os componentes da APF são conhecidos por algumas nomenclaturas no meio científico denominadas de capacidades físicas, qualidades físicas, capacidades biomotoras e valências físicas (BRAZ, 2010). Guedes (2011) fala que o desempenho motor dessas capacidades é considerado multifatorial, pois não depende de uma única razão, contudo o comportamento do indivíduo é fundamental para o desenvolvimento delas. As CFs são estudadas dentro da Educação Física por serem íntimas com a saúde. (ARAÚJO, 2000).

As CFs são componentes da APF, as quais são divididas em APFRS e APFRDE (GLANER, 2003). Os testes relacionadas a APFRDE correspondem a força explosiva de membros superiores: arremesso da bola de medicineball de 2 quilos, força de membros inferiores: salto horizontal (em distância), agilidade: teste do quadrado (4 metros de lado), velocidade: corrida de 20 metros e de aptidão cardiorrespiratória: corrida de 6 minutos (GAYA e SILVA, 2007).

Gallahue (2005) diz que quanto mais treinadas elas são, mais aperfeiçoadas elas ficam. Mas para a otimização no desenvolvimento delas, deve-se levar em consideração a individualidade (biológico), o ambiente (experiências) e a tarefa (físico) (SILVA, 2017). Nesse aspecto, parafraseando Sallis (1994) e Departamento dos E.U.A. Saúde e Serviços Humanos (2008), a prática de AF é fundamental, sendo recomendado 60 minutos de AFs em intensidade moderada a vigorosa para crianças e adolescentes até 17 anos convergindo assim seus posicionamentos.

Em relação APFRDE, Borin (2011) apresenta classificações de acordo com o tipo: primeiro, a força, é entendida como força de resistência, força rápida ou explosiva e, por último, força máxima; segundo, a resistência, pode ser aeróbica e anaeróbica; terceiro, velocidade, pode ser velocidade de reação, de movimento, locomoção e de força. Quarto, a agilidade, se caracteriza na velocidade de movimentos acíclicos. Todas as capacidades física podem ser treinadas para seu aprimoramento, havendo uma interligação entre elas que favorecem benefícios em conjunto (CIVINSKI, 2011).

3.2 CAPACIDADES FÍSICAS EM ESCOLARES

O ambiente escolar é um espaço fundamental para desenvolver as CFs dos alunos para aumentar o nível da APF (THOMAS, 2006). As aulas de Educação Física, em especial, desempenham um papel muito importante para essa contribuição, de modo que levam os alunos a terem consciência da importância da prática de atividade física nas aulas e fora delas (LIMA, 2017).

De acordo com Devidé (2003), as aulas de Educação física não tem surtido efeito satisfatório para promover a APF nos alunos. Comprovando isso, a prática de AF mesmo sendo apontada como de grande relevância para aferir o nível de APF, não tem impedido a redução da APF na realidade escolar em diferentes faixas etárias, aumentando as possibilidades das doenças crônicas não transmissíveis (RIVERA, 2010).

Godói Filho (2015) nos revela nos seus achados que é incomum os indivíduos na faixa etária escolar apresentar disfunções de ordem crônico-degenerativas, porém, não há um desejo para o envolvimento e hábito por práticas gerem esforços físicos para melhorar e manter a APF, ficando um déficit nas práticas físicas saudáveis.

A fase que corresponde o nascimento e que se estende até a adolescência pode ser determinante para aquisição e manutenção do bom estado de APF, onde ela proporcionará uma vida saudável no presente e futuro, porém isso só será possível com olhar pedagógica observando a realidade para promover otimização do estado de APF com práticas físicas regulares, as quais deverão conscientizar a importância delas na escola e fora do ambiente escolar (BERGMANN, 2005). Contudo, para as mudanças ocorrerem, requer participação dos indivíduos em exercícios físicos e hábitos saudáveis, planejados e organizados, observando a atuação de outros fatores (BOHME, 2008). Diante dessas investigações é necessário tomar conhecimento sobre a realidade escolar a fim de entender os motivos reais e exatos que colaboram para baixa APFRDE (ALEXANDRE, 2015).

3.3 AVALIAÇÃO DAS CAPACIDADES FÍSICAS NO FUTSAL

A avaliação física tem por finalidade investigar a APF dos indivíduos por meio de testes para criar parâmetros que indiquem situação física favorável a saúde do indivíduo que a propósito busca saber as tendências do estado de desenvolvimento da APF, em especial no ambiente escolar, com diversos instrumentos, testes e provas criadas (GUEDES, 2011).

Godoi Filho (2006) informa que surgem órgãos da área de saúde que buscam por meio de pesquisas definir esses parâmetros para apresentar diretrizes de avaliações. Há alguns órgãos internacionais bem conhecidos, entre eles a *Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance* (AAHPERD, 1958), *European Fitness Test* (EUROFIT, 1988) e *Canadian Association for Health, Physical Education, and Recreation and Dance* (CAHPER, 1980). Segundo Godoi Filho (2006), esses órgãos baseiam seus manuais em função de sua amostra populacional, neste caso na população que foi estudada. Desta forma, tais manuais aplicados na população brasileira pode não representar de forma fidedigna os resultados coletados por causa das variações que existem entre uma população e outra (GAYA, 2002).

Pensando nisso, foi desenvolvido um manual com bateria de testes pelo manual do Projeto Esporte Brasil PROESP-BR, 2016) a fim de estabelecer parâmetros voltados para população brasileira de 7 a 17 anos na fase escolar, tendo como base a literatura com protocolos feitos especialmente para a população local como Gaya (2009), Bergmann (2009) e Gonçalves da Silva (2005) (PROESP-BR, 2016). O Manual é muito prático, simples, eficiente e funcional, ciente da realidade das maiorias das escolas brasileiras, mas mantendo rigor nos critérios de validade, fidedignidade e objetividade.

Os testes são voltados para avaliar as CFs da APFRS e APFRDE, com a finalidade de colaborar com a estruturação das aulas de Educação Física para estas ofertarem aos indivíduos praticas que otimizem a APF. Existem tabelas normativas no manual para comparar dados de acordo com o sexo e idade, tanto para APFRS como para APFRDE (PROESP-BR, 2016). As informações obtidas sobre os componentes físicos da APF podem contribuir de forma significativa para medidas de políticas públicas voltadas para a saúde de um modo geral da população no presente e futuro (RONQUE, 2007).

4 METODOLOGIA

4.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

O estudo se caracteriza como uma pesquisa de caráter descritivo e exploratório, com abordagem quantitativa por aferir medidas por meio de testes da amostra de escolares e amadores. De acordo com Thomas, Nelson e Silverman (2009), as pesquisas exploratória, descritiva e quantitativa tem as seguintes caracterizações: exploratória: sua finalidade é avaliar o objeto de estudo e elencar suposições, utilizando técnica e métodos para explorar o assunto alvo; descritiva: seu objetivo é registrar, averiguar e correlacionar os fatos; e quantitativa: quantifica os resultados no uso dos números.

4.2 AMOSTRA

A amostra deste estudo foi composta por 46 adolescentes do sexo masculino e feminino com idade entre 12 e 17 anos do alto sertão paraibano. Uma parte da amostra foi composta por estudantes do Instituto Federa de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB) Campus Sousa, em um total de 18, sendo 9 do sexo masculino e 9 do sexo feminino. A outra parte foi formada por 28 indivíduos amadores participantes de escolinhas, em que 10 eram do sexo feminino, todas da cidade de São João do Rio do Peixe, Paraíba, e 18 do sexo masculino, todos da cidade de São José de Piranhas, Paraíba. As aulas de Educação Física, com os escolares, eram realizadas no ginásio do IFPB Campus Sousa em duas ocasiões no horário vespertino, na quarta e quinta. Os treinos dos amadores do sexo masculino eram realizados no ginásio na cidade destinado para prática esportiva, duas vezes no horário vespertino, quarta e sexta e, os do feminino, duas vezes, na quarta à noite e no sábado pela manhã.

Critérios de Inclusão:

- Participar das aulas de Educação Física duas vezes na semana, para escolares, e dos treinos duas vezes na semana, para os amadores;
- Está ativo há pelo menos 6 meses na escola e na escolinha;

- Ter idade entre 12 a 17 anos.

Critério de exclusão:

- Não entregar o Termo de Consentimento Livre esclarecido devidamente assinado;
- Não comparecer no dia dos testes;
- Ter praticado alguma atividade física no dia dos testes.

4.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Este estudo utilizou a bateria de testes da PROESP-BR. Foram realizados cinco testes para verificar a capacidade física dos indivíduos com as tabelas normativas do manual que apresentam classificações para APFRDE: fraco, razoável, bom, muito bom e excelente. Para melhor análise, as classificações fraco e razoável foram unificadas, assim como bom e muito bom, ficando separada a classificação excelente. Desta forma, formando três classificações.

Os testes escolhidos para verificar a força explosiva de membros superiores foi o de arremesso de *medicineball* (02 quilos), o de força explosiva de membros inferiores o salto horizontal (em distância), enquanto o de agilidade foi o teste do quadrado (04 metros de lado), já o de velocidade utilizamos o teste de 20 metros e o de resistência cardiorrespiratória a corrida/caminhada de 06 minutos. A aplicação se deu no espaço esportivo de futsal nas cidades oriundas das amostras e com prévio acordo com os professores e alunos.

1º - TESTE DE VELOCIDADE DE DESLOCAMENTO (CORRIDA DE 20 METROS).

Recursos materiais: Uma marcação de 20 metros com três linhas paralelas no solo e um cronômetro. As três linhas ficarão da seguinte forma: a primeira (linha de partida); a segunda, com distância de 20m da primeira (linha de cronometragem) e a terceira linha, marcada a um metro da segunda linha (linha de chegada). A linha referência será a terceira que estará situada a 1m após a linha de 20 metros (linha de cronometragem), pois ela evitará uma desaceleração dos indivíduos antes de cruzarem a linha de cronometragem. A primeira e terceira linha terão duas garrafas pet para sinalizar a marcação destas.

Orientação: Na posição de pé, com um pé a na frente do outro, mas por trás da linha de partida, o indivíduo ficará posicionado e recebendo a informação que só poderá parar depois que cruzar a terceira linha (linha de chegada) o mais rápido possível. O avaliador fará um sinal para o avaliado, onde este se deslocará o mais rápido possível até a linha de chegada. Assim que o avaliado, após o sinal do avaliador, tocar pela primeira vez no solo além da linha de partida, o cronômetro deverá ser acionado simultaneamente. Quando o indivíduo cruzar a segunda linha (linha de

cronometragem) o cronômetro deverá ser travado de forma simultânea após tocar pela terceira vez no solo.

Anotação: O registro feito pelo cronometrista será em segundos e centésimos de segundos para a anotação do tempo do percurso.



Figura 1. Teste de velocidade de 20 metros (Fonte própria)

2º - TESTE DE FORÇA EXPLOSIVA DE MEMBROS SUPERIORES (ARREMESSO DO MEDICINEBALL – 2kg).

Recursos materiais: Um *medicineball* (em caso de não ter o *medicineball*, pode ser feito um modelo artesanal seguindo os passos do PROESP-BR ou até mesmo utilizar um saco de areia com 2 quilos).

Orientação: A trena deve ficar junta ao solo perpendicularmente à parede. A extremidade com o ponto zero será fixada unida à parede. O indivíduo sentará com os joelhos estendidos de modo que as pernas estejam unidas e as costas totalmente encostadas na parede. Com as duas mãos, pegará a *medicineball* junto ao peito com os cotovelos flexionados. A bola será lançada ao sinal do avaliador, a bola será arremessada na maior distância possível mantendo as costas apoiadas na parede. No local onde a bola tocar pela primeira vez no solo, será registrada a distância levando em consideração o início do ponto zero até o primeiro contato da bola no solo. Para tal, será realizado e anotado dois arremessos, porém, apenas o melhor servirá para avaliar. Para facilitar a anotação dos dados, a *medicineball* será banhada em pó branco a fim de deixar sua marca quando tocar no solo.

Anotação: Com uma casa após a vírgula, a medida será registrada em centímetros.

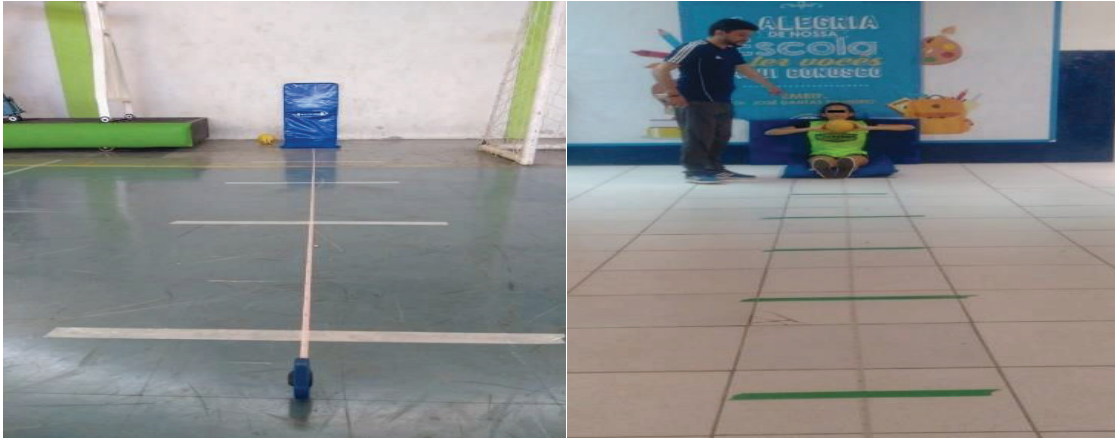


Figura 2. Teste de arremesso de *medicineball* (Fonte própria)

3º – TESTE DE AGILIDADE (TESTE DO QUADRADO).

Recursos materiais: Um quadrado com 4 metros de lado, um cronômetro, quatro garrafas de refrigerante de 2 litros do tipo pet cheias de areia e piso antiderrapante.

Orientação: Um quadrado demarcado com quatro metros de lado. Uma garrafa pet ficará em cada ângulo. A marca de saída será feita com uma fita crepe ou com um giz para indicar a linha de partida. O indivíduo em pé, com um pé a frente, mas por trás da linha demarcatória de partida (num dos vértices do quadrado). Para a largada, será realizado um sinal para o avaliado e este em velocidade máxima se deslocará em diagonal o mais rápido possível e tocar com uma das mãos na garrafa situada no canto em diagonal do quadrado (atravessa o quadrado). A sequência será feita com o deslocamento para a direita ou a esquerda a fim de tocar na próxima garrafa e logo em seguida em diagonal e finalizando quando tocar na garrafa próxima do ponto de saída, e assim o cronômetro deverá ser parado neste momento. O cronômetro será acionado assim que um dos pés tocar na parte interior do quadrante e será travado quando o indivíduo tocar na quarta garrafa. Duas tentativas serão realizadas, mas apenas a de melhor tempo será registrada para a avaliação.

Anotação: Em segundos e centésimos de segundo, esse será o registro da medida.



Figura 3. Teste do quadrado (4 metros de lado) (Fonte própria)

4º - TESTE DE FORÇA EXPLOSIVA DE MEMBROS INFERIORES (SALTO HORIZONTAL).

Recursos materiais: Uma linha traçada no solo e uma trena.

Orientação: Dois Perpendicularmente a linha de partida, a trena será fixada no solo. A marcação será feita com um giz, com fita crepe ou até mesmo com uma das linhas que demarcam as quadras esportivas, esta quando for na quadra. O ponto zero da trena situa-se sobre a linha de partida. Posicionado por trás da linha demarcada, o avaliado deverá ficar com os pés paralelos, ligeiramente afastados, joelhos semi flexionados, - tronco ligeiramente projetado à frente. Feito um sinal o salto deverá ser executado para atingir a maior distância possível em que a aterrissagem será feita com os dois pés de forma simultânea. Para este teste, será realizado e anotado duas tentativas, contudo, apenas a melhor marca servirá para avaliação.

Anotação: A partir da linha demarcatório até o calcanhar mais próximo desta, o registro da distância do salto será feito em centímetros, com uma casa após a vírgula.



Figura 4. Teste do salto horizontal (em distância) (Fonte própria)

5º - TESTE DE APTIDÃO CARDIORESPIRATÓRIA (CORRIDA/CAMINHADA DOS 06 MINUTOS).

Recurso materiais: cronômetro, ficha de registro, trena métrica e um local plano com marcação do perímetro de pista.

Orientação: De acordo com as dimensões do local, os indivíduos foram agrupados adequadamente. Foi passado a informação para correrem o maior tempo possível e evitar picos intercalados de velocidade por longas caminhadas. Ainda durante o teste, os alunos foram informados do tempo transcorrido de 2, 4 e 5 minutos (Atenção, falta 1 minuto!). Ao atingir o tempo será soado um sinal sonoro de um apito, e logo que o sinal for soado os alunos serão informados que deverão parar exatamente no local que ouvirem o som do apito para ser anotado a distância percorrida.

Anotação: Os dados serão registrados em metros e com uma casa após a vírgula.



Figura 5. Teste de corrida de 6 minutos (Fonte própria)

4.4 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS

Com a aprovação do projeto no comitê de ética em Pesquisa com Seres Humanos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – IFPB, foi enviada uma solicitação de autorização do IFPB – Campus Sousa e das escolinhas para a coleta de dados por meio da apresentação das cartas de anuência (Anexo A).

Para os pais e responsáveis dos alunos menores de idade, foi entregue o Termo de Esclarecimento Livre e Esclarecido (TCLE), para tomar conhecimento do procedimento da pesquisa e autorizar a participação dos seus dependentes (Apêndice A). E para os adolescentes, foi entregue o TERMO DE ASSENTIMENTO (Apêndice B) para atestarem sua participação de forma voluntária. Somente os alunos que retornaram com as documentos devidamente assinados é que fizeram parte desta pesquisa. Após receber os documentos devidamente preenchidos, foi feito a coleta de dados, depois tabulações e a análise estatística.

4.5 TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS

O *software* SPSS® (*Statistical Package for Social Sciences*) versão 20.0 para *Windows* foi escolhido para fazer a análise estatística dos dados deste estudo. De forma geral, as características dos dados foram analisadas de forma descritiva e apresentado em média e desvio padrão, enquanto a distribuição de frequência relativa foi utilizado para a análise das capacidades físicas. O programa *GraphPad Prism 6* foi utilizado para apresentação gráfica.

4.6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

A pesquisa ocorreu seguindo todos os critérios existentes na Resolução de MS 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que norteia os procedimentos em atividades de pesquisa envolvendo seres humanos, que foi adequadamente submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa Institucional Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (Parecer nº 2.570.856). A utilização dos dados desta pesquisa atendeu as necessidades apenas dos objetivos da pesquisa, com todas as

informações apresentadas em conjunto, eximindo qualquer prejuízo para as pessoas participantes.

5 RESULTADOS

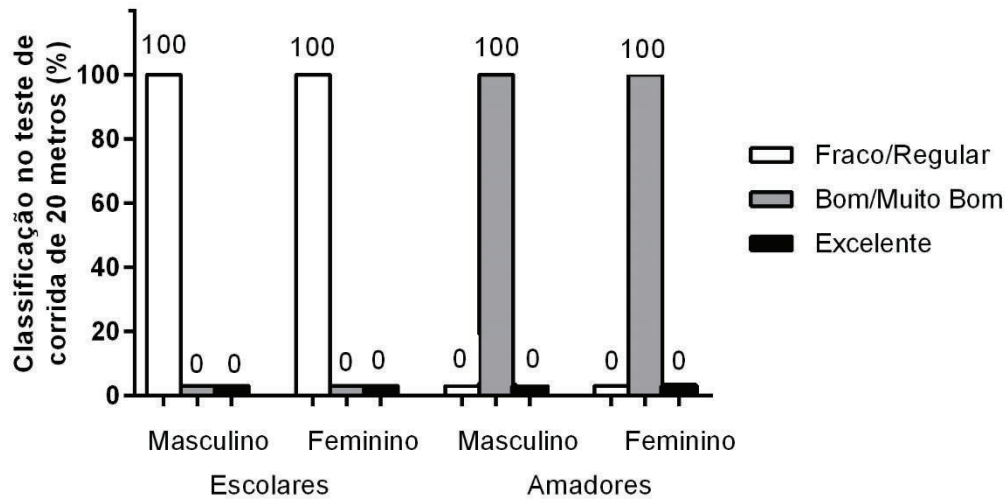
Os escolares apresentam uma média de idade de $15,3 \pm 0,8$ anos e IMC de $22,7 \pm 4,8$ kg/m² e os amadores, por sua vez, com a idade equivalente $14,1 \pm 1,3$ anos e IMC $19,6 \pm 2,5$ kg/m², conforme tabela 1. Observou-se que os escolares apresentam valores mais elevados do que os amadores nas variáveis de peso e IMC, embora ambos os grupos estejam classificados como normais segundo a tabela do PROESP-BR.

Tabela 1. Características antropométricas dos escolares do ensino médio do IFPB – Campus Sousa e dos amadores.

Características Antropométricas	Escolares (n=18)	Amadores (n=28)
Idade, anos	$15,3 \pm 0,8$	$14,1 \pm 1,3$
Peso, kg	$63,4 \pm 17,6$	$53,5 \pm 8,9$
Estatura, m	$1,70 \pm 0,1$	$1,66 \pm 0,1$
IMC, kg/m ²	$22,7 \pm 4,8$	$19,6 \pm 2,5$

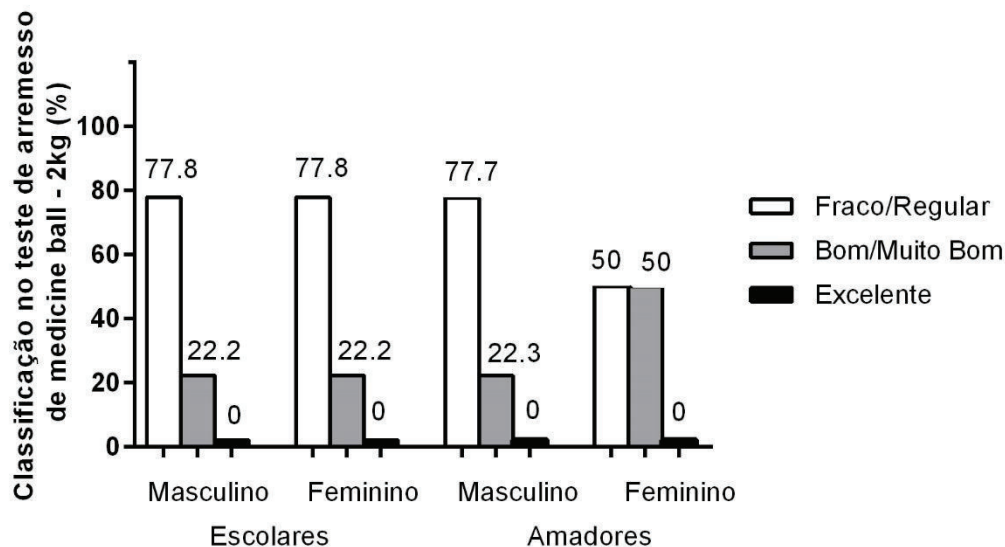
No gráfico 1 está a classificação do teste de velocidade de 20 metros dos escolares e amadores. A categoria dos escolares no sexo masculino e feminino apresentaram a taxa de 100% na classificação FRACO/RAZOÁVEL. Enquanto isso, a categoria amador apresentou 100% na classificação de BOM/MUITO BOM.

Gráfico 1. Classificação no teste de velocidade de 20 metros.



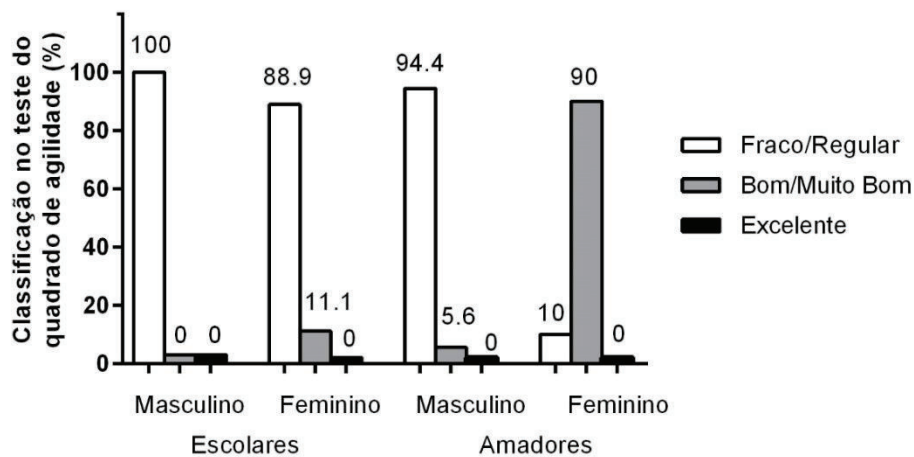
No gráfico 2 o teste de arremesso de *medicineball* – 2kg da categoria dos escolares em ambos os sexos apresenta similaridades nos dados, em que na classificação de FRACO/RAZOÁVEL encontra-se 77,8%, e BOM/MUITO BOM 22,2%. Nos amadores as taxas divergem um pouco entre os sexos, o masculino na classificação FRACO/RAZOÁVEL mostra 77,7% e BOM/MUITO BOM 22,3%, enquanto feminino na classificação FRACO/RAZOÁVEL 50,0% e BOM/MUITO BOM 50,0%.

Gráfico 2. Classificação no teste de arremesso de *medicineball* – 2kg.



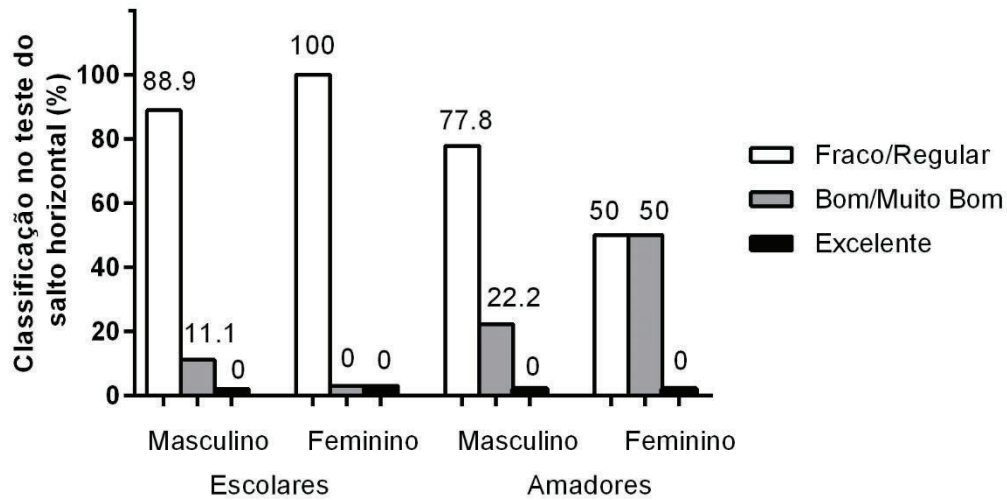
No gráfico 3 nos escolares, observa-se que o sexo masculino apresenta 100% na classificação FRACO/RAZOÁVEL, e com predominância nessa mesma classificação com 94,4%, o sexo feminino, e os amadores do sexo masculino logo em seguida com 88,9%. Os amadores do sexo feminino com 90,0% na classificação BOM/MUITO BOM.

Gráfico 3. Classificação no teste do quadrado (4 metros de lado).



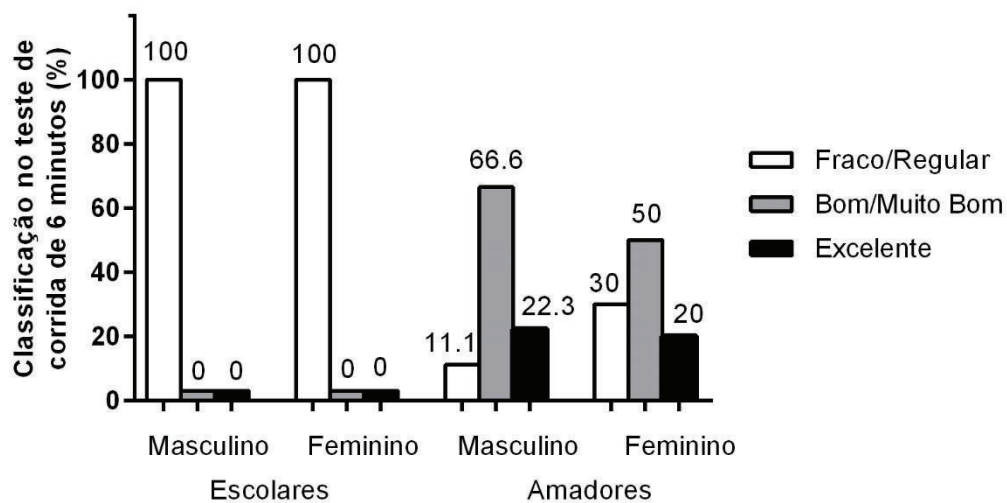
No gráfico 4 mostra a classificação do teste do salto horizontal (em distância) em que a análise do sexo feminino aponta 100% na classificação FRACO/RAZOÁVEL, o sexo masculino dos escolares com 88,9% de predominância nesta mesma classificação, e em seguida dentro dessa classificação os homens dos amadores com 77,8%, enquanto o sexo feminino dos amadores com 50,0% em FRACO/RAZOÁVEL e 50,0% na BOM/MUITO BOM.

Gráfico 4. Classificação no teste de salto horizontal.



No gráfico 5 apresenta a classificação do teste de corrida/caminhada de 6 minutos, onde observou-se na categoria dos escolares em ambos os sexos o percentual de 100% na classificação FRACO/RAZOÁVEL, enquanto no sexo masculino amador com 66,6% na classificação BOM/MUITO BOM e 22,3% na excelente, com muita semelhança, o sexo feminino da categoria amadores apresentou na classificação BOM/MUITO BOM 50,0% e na EXCELENTE 20,0%.

Gráfico 5. Classificação no teste de corrida/caminhada de 6 minutos.



6 DISCUSSÃO

Os resultados apontaram que os alunos da categoria dos escolares estão com a aptidão física para o desempenho esportivo em situação indesejada, apresentando totalidade ou prevalência na classificação fraco/razoável em todos componentes físicos. Por outro lado, a categoria dos amadores apresentaram uma classificação satisfatória, com destaque para o sexo feminino, no qual apresentou melhores resultados quando comparados com os do sexo masculino.

No que diz respeito ao teste de velocidade 20 metros apresentou uma compatibilidade de predominância entre os escolares de ambos os sexos na sua totalidade na classificação fraco/razoável, indicando uma fragilidade entre os escolares nesse componente. Um resultado parecido com este entre escolares de 10 a 17 anos de Uruguiana, Rio Grande do Sul, apresentou entre os alunos a prevalência da classificação fraco e, com boa frequência, a razoável da velocidade de 20 metros (MELLO, 2015). Quando se trata da categoria amadores, em que a capacidade velocidade apresenta em sua totalidade classificação bom/muito bom, um estudo feito no projeto esporte ação na cidade na cidade de Ubá, Minas Gerais, obteve este mesmo resultado, dando crédito a prática de esportes, em especial ao futebol (MOREIRA, 2017). Nos achados de Silva (2017) corrobora com o resultado satisfatória desta valência nos amadores, apresentando como motivo a prática do futsal em dois dias, embora haja uma ênfase que os melhores serão com práticas de 3 e 5 dias. A diferença existente mostra que a prática de modalidades esportivas podem contribuir para melhorar a APFRDE.

No arremesso de *medicineball* dos escolares e do sexo masculino dos amadores, predominou entre eles a classificação fraco/razoável, com uma baixa frequência em bom/muito bom. Enquanto o sexo feminino dos amadores apresenta metade na classificação fraco/razoável e a outra na bom/muito bom. De acordo com Moreira (2017), os resultados do seu estudo para força de membros superiores com alunos de 11 a 16 anos apresentam similaridades com este, obtendo classificação com alto percentual em fraco/razoável. De igual forma, Luguetti (2010) apresenta resultados de sua pesquisa feita com alunos de 7 a 16 anos apontando prevalência em fraco/razoável no arremesso de *medicineball*. Os baixos resultados podem ser compreendidos pelo fato dos indivíduos executarem atividades físicas com predominância dos membros inferiores.

A CF no componente agilidade apresentou classificação máxima em fraco/razoável para o sexo masculino dos escolares e predominância para o sexo feminino dos escolares e o masculino dos amadores. Por outro lado, o sexo feminino dos amadores apresentou predominância na classificação BOM/MUITO BOM. No estudo de Oliveira, Bruno e Falcão (2011) com alunos de 10 a 14 anos de escola pública utilizando a bateria de teste do PROESP-BR, observou nos resultados no teste do quadrado (4 metros de lado) que todos os alunos ficaram classificados em fraco. A pesquisa feita por JOCHIMS (2013) no Rio Grande do Sul com escolares de escolas diferentes com idade entre 7 e 17 anos, apresentou predominância na classificação fraco/razoável na capacidade agilidade. A prática limitada de atividades físicas que não exigem esforços intensos das capacidades físicas entre os escolares podem ter limitado a desenvoltura na capacidade agilidade. Nos amadores, especificamente do sexo masculino, também apresentaram um desempenho aquém da realidade da modalidade, mas isso pode ter sido devido ao pouco tempo de prática, enquanto o bom resultado do sexo feminino deve ser pela metodologia do professor.

Os escolares testados do sexo feminino no componente salto horizontal, obtiveram em sua totalidade classificação fraco/razoável, e com alta predominância nesse mesmo teste os escolares masculino e amadores masculino. Já os amadores do sexo feminino apresentam metade na classificação fraco/razoável e a outra na de bom/muito bom. A pesquisa feita por Santiago (2013) com 60 alunos de 16 a 19 com adolescentes de Ji-Paraná, apresenta classificação fraco para esta capacidade, embora seu objetivo principal seja comparação da amostra de sexo entre os escolares. No estudo de Fuhrmann (2015) com 162 alunos com 12 anos, apresenta resultado parecido com este no teste de salto horizontal, mas não tão elevado como se apresenta neste, embora a amadora do sexo feminino apresente resultado semelhante com o dele. Daronco (2002) encontrou resultados semelhantes na sua pesquisa no teste de força de membros inferiores feita com adolescentes de 12 a 14 anos com os desta pesquisa na capacidade força de membros inferiores. O desempenho indesejado pode ser justificado, tanto para os escolares como para amadores, o pouco tempo que ambos têm nas aulas de Educação Física e treinos.

Os dados dos escolares no componente de resistência cardiorrespiratória estão somente na classificação fraco/razoável, já os amadores apresenta dados distintos dos escolares, mas parecidos entre os sexos da categoria, pois a metade dos amadores de ambos os sexos estão na classificação em bom/muito bom, e alguns na

de excelente. Dias (2015), apresenta resultados de sua amostra em que os alunos em 6 meses de prática de futsal obtiveram resultado para a classificação muito bom. Da mesma forma, um outro estudo informou uma melhora entre praticantes do futsal se adequando em resultados satisfatórios (BILHAVA, 2017). Ortega et al. (2015) nos seus achados extraídos de 97 escolares do sexo masculino e feminino de 9 à 15 anos na cidade de Santos, São Paulo, mostra que o resultado no componente físico de cardiorrespiratória é compatibilidade com os dados dos escolares deste estudo. A prática de atividades físicas de pouca intensidade nas aulas de Educação Física pode não favorecer melhora na APFRDE, ao passo que mesmo com poucos treinos os amadores podem apresentar índices favoráveis em virtude da modalidade esportiva propiciar.

As diferenças observadas nos testes de membros superiores, membros inferiores e agilidade entre os meninos e meninas dos amadores, em que as meninas se sobressaem, podem ser explicadas no estudo de Vitor (2008), pois a evolução das capacidades apresenta relação com as idades cronológica e biológica, podendo essas serem diferentes uma da outra e, conseqüentemente, influenciando o desempenho do indivíduo na prática esportiva, sendo assim, as meninas dos amadores podem estar com a idade biológica mais avançada do que a cronológica. Uma outra causa, de acordo com Pupo (2017), pode ser a estratégia metodológica adotada pelo treinador, isso porque treinadores e escolinhas são de lugares distintos.

7 CONCLUSÃO

Diante dos resultados obtidos na pesquisa, todos os alunos da categoria escolares apresentaram uma classificação insatisfatória para a aptidão física relacionada ao desempenho esportivo, enquanto os da categoria dos amadores apresentaram classificação satisfatória em virtude da prática da modalidade futsal, no entanto, as meninas da categoria amador, apresentaram resultados melhores quando comparadas aos meninos. Desta forma, indica-se o Futsal como uma prática alternativa para o desenvolvimento das capacidades físicas relacionadas ao desempenho esportivo, que conseqüentemente promoverá inúmeros benefícios para a aptidão física como um todo.

Desse modo, para melhorar as capacidades físicas nos escolares, se faz necessário promover aulas de Educação Física que estimulem a diversidade de movimentos e tarefas motoras, além da prática de atividade física extra sala. Apesar dos resultados serem satisfatórios nos amadores, sugere-se a busca de estratégias que possibilitem o desenvolvimento equilibrado das capacidades físicas, bem como uma quantidade maior de treinos semanais de futsal

8 REFERÊNCIAS

AAHPERD. **Health-related Physical fitness test manual**. Reston, Virginia; American Alliance for Health, Physical Education and Recreação and Dance, 1958.

ALEXANDRE, J.M. et al. **Avaliação do desempenho de escolares em testes de aptidão física**. Saúde (Santa Maria), v. 41, n. 2, p. 161-168, 2015.

ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, Claudio Gil Soares de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 6, n. 5, p. 194-203, 2000.

BERGMANN, G. B. **Aptidão Física relacionada à saúde cardiovascular: proposição de pontos de corte para escolares brasileiros**. Tese de Doutorado em Ciências do Movimento Humano – Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS. Brasil, 2009.

BERGMANN, G. G. et al. Alteração anual no crescimento e na aptidão física relacionada à saúde de escolares. **Revista Brasileira Cineantropometria Desempenho Hum**, v. 7, n. 2, p. 55-61, 2005.

BILHALVA, F. B.; COSWIG, V. S.. Relação alto desempenho e escolinha no futsal entre jovens de 12 e 13 anos. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 9, n. 32, p. 53-58, 2017.

BOHME, M. T. S. Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 3, p. 91-96, 2008.

BORIN, J. P. et al. Buscando entender a preparação desportiva a longo prazo a partir das capacidades físicas em crianças. **Arquivos em Movimento**, v. 3, n. 1, p. 87-102, 2011.

BRAZ, V. B. **Alterações da Velocidade de Futebolistas Juvenis no Período Competitivo e suas Relações com o Conteúdo de Treinamento**: 96 f. Dissertação

(Mestrado em Educação Física) Universidade Metodista de Piracicaba – UNIMEP. São Paulo, 2010.

BURGOS, M. S. et al. Perfil de aptidão física relacionada à saúde de crianças e adolescentes de 7 a 17 anos. **Health Scienci Instituto**, v. 30, n. 2, 2012.

CAHPER. **The CAHPER fitness-performance II, teste manual**. Vamer: Canadian Association for health, Physical Educadion and Recreation, 1980.

CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; DE OLIVEIRA, A. L. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da UNIFEFE**, v. 1, n. 09, 2011.

CYRINO, E. S. et al. Efeitos do treinamento de futsal sobre a composição corporal e desempenho motor de jovens atletas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 1, p. 41-46, 2008.

DAMO, A. S. Senso de jogo. Esporte e sociedade. **Revista Digital**. Rio de Janeiro. n.1, 2007. Esporte e Sociedade, número 1, Nov2005/Fev2006. Disponível em: <<http://www.lazer.eefd.ufrj.br/espsoc/>> Acesso em: 20 de março 2018.

DARONCO, A. Estudos da aptidão motora de atletas de equipes escolares e alunos de Educação Física regular das escolas de Santa Maria-RS. **Kinesis**, n. 27, 2002.

DEVIDE, F. P. A educação física escolar como via de educação para a saúde. **A saúde em debate na Educação Física**, v. 1, p. 137-150, 2003.

DIAS, E. S. **Aptidão física e composição corporal de meninos de 10 a 13 anos, após seis meses de treinamento de futsal**. 2015.

EUROFIT. **Handbook for the EUROFIT testes of physical**. Rome: Edigraf, 1988.

FONSECA, G. M. et al. Perfil social e esportiva do atleta de futsal amador competitivo da região Nordeste do Estado do Rio Grande do Sul. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 8, n. 28, p. 83-94, 2016.

FUHRMANN, M.; PANDA, M. D. J. Aptidão Física relacionada à saúde e ao desempenho esportivo de escolares do PIBID/UNICRUZ/Educação Física. **BIOMOTRIZ**, v. 9, n. 1, 2015.

GALLAHUE, D. Conceitos para maximizar o desenvolvimento da habilidade de movimento especializado. **Journal of Physical Education**, v. 16, n. 2, 2005.

GAYA, A. C. A. Aptidão física relacionada à saúde: um estudo piloto sobre o perfil de escolares de 7 a 17 anos na região Sul do Brasil. **Revista Perfil**. Porto Alegre. Vol. 6, n. 6 (2002), p. 50-60., 2002.

GAYA, A. R. **Atividade física e fatores de risco das doenças cardiovasculares**. Um estudo com ênfase nos níveis de tensão arterial infanto-juvenil. Tese de Doutorado em Atividade física e saúde, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto, Portugal, 2009.

GAYA, A.; SILVA, G. **Projeto Esporte Brasil**: manual de aplicação de medidas e testes, normas e critérios de avaliação. PROESP-BR. Porto Alegre. 2007.

GENEROSI, Rafael Abeche et al. Aptidão física e saúde de adolescentes praticantes e não praticantes de futebol ou futsal fora do âmbito escolar. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 1, n. 3, 2009.

GLANER, M. F. Importância da aptidão física relacionada à saúde. **Revista Brasileira de Cineantropometria Desempenho Humano**, v. 5, n. 2, p. 75-85, 2003.

GODOI FILHO, J. R. M.; FARIAS, E. Aptidão física de escolares do sudoeste da Amazônia Ocidental em diferentes estágios de maturação sexual. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 29, n. 4, p. 631-639, 2015.

GODOI FILHO, J. R. M. Índices antropométricos e níveis de aptidão física relacionados à saúde em escolares ribeirinhos do Distrito de São Carlos, Município de Porto Velho Rondônia. **Dissertação de mestrado em ciências da saúde** – Universidade de Brasília – UnB. Brasil. 2006.

GONÇALVES DA SILVA, G. M. **Talento Esportivo**: um estudo dos indicadores somatomotores para a seleção de jovens escolares. Dissertação de mestrado em Ciências do Movimento Humano – Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS. Brasil. 2005

GUEDES, D. P. Crescimento e desenvolvimento aplicado à educação física e ao esporte. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, n. spe, p. 127-140, 2011.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Atividade física, aptidão física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.1, n.1, p.18-35, 2012.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Nacional por amostra de domicílio**: práticas de esporte e atividade física. 2015. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2017. Disponível em: Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv100364.pdf> Acesso em: em 17 de março de 2018.

JOCHIMS, S. et al. Aptidão física relacionada ao desempenho motor de escolares: estudo comparativo dos hemisférios Norte–Sul–Leste-Oeste, da zona rural de Santa Cruz do Sul-RS. **Cinergis**, v. 14, n. 2, 2013.

LIMA, F. V.; DE LIMA, N. R. A importância da educação física no ensino médio: saúde e qualidade de vida. **ACTA Brasileira do Movimento Humano**, v. 7, n. 3, p. 63-75, 2017.

LOPES, V. P. et al. Caracterização da atividade física habitual em adolescentes de ambos os sexos através de acelerometria e pedometria. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 17, n. 1, p. 51-63, 2017.

LUGUETTI, C. N.; RÉ, A. H. N.; BÖHME, M. T. S. Indicadores de aptidão física de escolares da região centro-oeste da cidade de São Paulo. **Revista brasileira de cineantropometria e desempenho humano**, v. 12, n. 5, p. 331-7, 2010.

MARANI, F.; DE OLIVEIRA, A. R.; GUEDES, D. P. Indicadores comportamentais associados à prática de atividade física e saúde em escolares do ensino médio. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, v. 14, n. 4, p. 63-70, 2008.

MELLO, J. B. et al. Aptidão física relacionada ao desempenho motor de adolescentes de Uruguaiana, Rio Grande do Sul DOI: [http://dx. doi. org/10.18511/0103-1716/rbcm.v23n4p72-79](http://dx.doi.org/10.18511/0103-1716/rbcm.v23n4p72-79). **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 23, n. 4, p. 72-79, 2015.

MOREIRA, C. D. et al. Nível de aptidão física para o desempenho esportivo em participantes adolescentes do projeto esporte em ação. **RBPFX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 11, n. 64, p. 74-82, 2017.

NAHAS, M. V.; GARCIA, L. M. T. Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 24, n. 1, p. 135-148, 2010.

O'DONOVAN, G. et al. The ABC of Physical Activity for Health: a consensus statement from the British Association of Sport and Exercise Sciences. **Journal of sports sciences**, v. 28, n. 6, p. 573-591, 2010. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/toc/rjsp20/current> Acesso em: 20 de março 2018.

OLIVEIRA, E. G.; BRUNO, G. M. B.; FALCÃO, J. N. F. O uso do PROSP-BR em uma escola de São Borja-RS para identificar talentos esportivos no futebol. **Revista Digital Buenos Aires**. Vol. 16. Num. 161. p. 1. 2011.

ORTEGA et al. Níveis de aptidão física de escolares d ensino fundamental e médio de Santos-SP. **Revela**. Ano VIII – Nº XVIII – jul/2015 – ISSN 1982-646x

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 3, p. 49-54, 2002.

PROJETO ESPORTE BRASIL. **Manual do Projeto Esporte Brasil 2016**. Disponível em: <www.proesp.ufrgs.br/arquivos/Manual-PROESP-BR-2016.pdf>. Acesso em: 20 fevereiro de 2018.

PUPPO, J. D. et al. Repeated sprint ability and muscle power levels of the futsal players of U15 and U17 categories. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 39, n. 1, p. 73-78, 2017.

RIVERA, I. R. et al. Atividade física, horas de assistência à TV e composição corporal em crianças e adolescentes. **Arquivo brasileira cardiologia**, v. 95, n. 2, p. 159-65, 2010.

RONQUE, E. R. V. et al. Diagnóstico da aptidão física em escolares de alto nível socioeconômico: avaliação referenciada por critérios de saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 2007.

SALLIS, J. F.; PATRICK, K. Physical activity guidelines for adolescents: consensus statement. **Pediatric exercise science**, v. 6, n. 4, p. 302-314, 1994.

SANTIAGO, G. R.; DUARTE, M. G. Nível de aptidão física de escolares do município de Ji-Paraná. **ACTA Brasileira do Movimento Humano**, v. 2, n. 3, p. 65-77, 2013.

SEABRA, A. F. et al. Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes Biological and socio-cultural determinants of physical activity in adolescents. **Caderno saúde pública**, v. 24, n. 4, p. 721-36, 2008.

SILVA, V. C. et al. Análise de aptidão física de adolescentes praticantes de Futsal. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 9, n. 34, p. 250-257, 2017.

THOMAS, H. Obesity prevention programs for children and youth: why are their results so modest?. **Health education research**, v. 21, n. 6, p. 783-795, 2006.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Artmed Editora, 2009.

HUNFORS, P.; COLLINS, B. N.; HANLON, A. L. Health behavior interests of adolescents with unhealthy diet and exercise: implications for weight management. **Health education research**, v. 24, n. 4, p. 634-645, 2009.

US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES et al. 2008 **Physical Activity Guidelines for Americans: Be Active, Healthy and Happy!** [http://www.saúde.gov / paguidelines](http://www.saúde.gov/paguidelines) 2008. Disponível em <<http://www.health.gov/paguideline>> Acesso em 18 de março de 2018.

VÍTOR, M. F. et al. Aptidão física de jovens atletas do sexo masculino em relação à idade cronológica e estágio de maturação sexual. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 2, p. 139-148, 2008

ANEXO A



Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia da Paraíba
Curso de Licenciatura em Educação Física - IFPB

CARTA DE ANUÊNCIA

Senhor Eliezer da Cunha Siqueira,

Eu, José Geimerson Gomes Dantas, acadêmico do Curso de Licenciatura em Educação Física do IFPB – Campus Sousa, e meu orientador Prof. Ms. Fábio Thiago Maciel da Silva, estamos realizando a pesquisa intitulada: **ANÁLISE DAS CAPACIDADES FÍSICAS EM ADOLESCENTES: COMPARAÇÃO ENTRE ESCOLARES E AMADORES**, e vimos através desta, solicitar sua autorização para a coleta de dados no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – IFPB, Campus Sousa. Informamos que não haverá custos para a instituição e, na medida do possível, não iremos interferir na operacionalização e/ou nas atividades cotidianas da mesma.

Esclarecemos que tal autorização é uma pré-condição bioética para execução de qualquer estudo envolvendo seres humanos, sob qualquer forma ou dimensão, em consonância com a resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Agradecemos antecipadamente seu apoio e compreensão, certos de sua colaboração para o desenvolvimento da pesquisa científica em nossa região.

São João do Rio do Peixe – PB, ____/____/____

Nome

Assinatura e carimbo do responsável

ANEXO A**AGREMIÇÃO ESPORTIVA RIVER PIRANHENSE – AERP****CARTA DE ANUÊNCIA**

Senhor Gabriel Miguel Mendes,

Eu, José Geimerson Gomes Dantas, acadêmico do Curso de Licenciatura em Educação Física do IFPB – Campus Sousa, e meu orientador Prof. Ms. Fábio Thiago Maciel da Silva, estamos realizando a pesquisa intitulada: **ANÁLISE DAS CAPACIDADES FÍSICAS EM ADOLESCENTES: COMPARAÇÃO ENTRE ESCOLARES E AMADORES**, e vimos através desta, solicitar sua autorização para a coleta de dados na Agremiação Esportiva River Piranhense – AERP. Informamos que não haverá custos para a instituição e, na medida do possível, não iremos interferir na operacionalização e/ou nas atividades cotidianas da mesma.

Esclarecemos que tal autorização é uma pré-condição bioética para execução de qualquer estudo envolvendo seres humanos, sob qualquer forma ou dimensão, em consonância com a resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Agradecemos antecipadamente seu apoio e compreensão, certos de sua colaboração para o desenvolvimento da pesquisa científica em nossa região.

São João do Rio do Peixe – PB, ____ / ____ / ____.

Nome

Assinatura e carimbo do responsável

ANEXO A**CENTRO DE FORMAÇÃO ATLÉTICA RIO DO PEIXE - CEFARP****CARTA DE ANUÊNCIA**

Senhor José Rodolfo Formiga Maciel Pires,

Eu, José Geimerson Gomes Dantas, acadêmico do Curso de Licenciatura em Educação Física do IFPB – Campus Sousa) e meu orientador Prof. Ms. Fábio Thiago Maciel da Silva, estamos realizando a pesquisa intitulada: **ANÁLISE DAS CAPACIDADES FÍSICAS EM ADOLESCENTES: COMPARAÇÃO ENTRE ESCOLARES E AMADORES**, e vimos através desta, solicitar sua autorização para a coleta de dados no Centro de Formação Atlético Rio do Peixe – CEFARP. Informamos que não haverá custos para a instituição e, na medida do possível, não iremos interferir na operacionalização e/ou nas atividades cotidianas da mesma.

Esclarecemos que tal autorização é uma pré-condição bioética para execução de qualquer estudo envolvendo seres humanos, sob qualquer forma ou dimensão, em consonância com a resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Agradecemos antecipadamente seu apoio e compreensão, certos de sua colaboração para o desenvolvimento da pesquisa científica em nossa região.

São João do Rio do Peixe – PB, ____/____/____.

Nome

Assinatura e carimbo do responsável

APÊNDICE A



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

N.º Registro CEP: _____

Título do Projeto: ANÁLISE DAS CAPACIDADES FÍSICAS EM ADOLESCENTES: COMPARAÇÃO ENTRE ESCOLARES E AMADORES.

Este termo de consentimento pode conter palavras que o senhor (a) não entenda peça ao entrevistador que explique as palavras ou informações não compreendidas completamente.

Prezado (a) Senhor (a)

Responsável Legal de

Esta pesquisa é sobre **ANÁLISE DAS CAPACIDADES FÍSICAS EM ADOLESCENTES: COMPARAÇÃO ENTRE ESCOLARES E AMADORES** e será desenvolvido por José Geimerson Gomes Dantas, discente do curso de licenciatura em Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, sob orientação do Prof. Ms. Fábio Thiago Maciel da Silva, docente efetivo do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, no curso de licenciatura em Educação Física – Campus Sousa.

O principal objetivo desta pesquisa é comparar os níveis de capacidades físicas dos escolares e dos praticantes de futsal amador. A finalidade deste trabalho é contribuir para sistematizar treinamentos físicos que sejam eficazes a fim de proporcionar melhoria na aptidão física por meio da modalidade futsal para o desempenho esportivo.

Com a concordância na participação deste estudo haverá a necessidade do adolescente sob sua responsabilidade comparecer dois dias alternadas a Instituição de Ensino para realizar as avaliações. O adolescente será submetido as avaliações das capacidades físicas de desempenho esportivo, as quais são: força dos membros

superiores, forças do membros inferiores, agilidade, salto horizontal, velocidade e corrida. Para verificar o teste de força explosiva de membros superiores será utilizado o arremesso de medicineball (2 kg), o de força explosiva de membros inferiores será o salto horizontal (em distância), enquanto o de agilidade o teste do quadrado (4 metros de lado), já o de velocidade a corrida de 20 metros e o de cardiorrespiratória a corrida de 6 minutos.

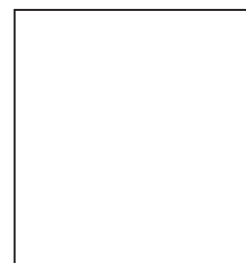
Informamos ainda que essa pesquisa não ofereça riscos previsíveis para a integridade física e psicológica do adolescente, porém o mesmo pode apresentar a sensação de cansaço físico após as avaliações. Solicitamos ainda sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, o nome do adolescente será mantido em sigilo.

Esclarecemos que a participação do adolescente no estudo é voluntária e, portanto, o(a) senhor(a) ou o adolescente não receberá nenhuma compensação financeira por essa participação. Caso decida não autorizar a participação do adolescente nesse estudo, ou o mesmo resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não haverá nenhum prejuízo a vossa senhoria. Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido (a) e dou o meu consentimento para a participação do adolescente sob minha responsabilidade na pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

Assinatura do Responsável Legal

Assinatura da Testemunha



Impressão Datiloscópica

Contato com o Pesquisador (a) Responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o pesquisador: Prof. Ms. Fábio Thiago Maciel da Silva.

Telefone: (83) 987459345 – Email: fabioth28@hotmail.com
Comitê de Ética em Pesquisa - IFPB – CEP: 58015-020 - João Pessoa/PB – Tel: (83)
3612-9725 - E-mail: eticaempesquisa@ifpb.edu.br

Atenciosamente,

Fábio Thiago Maciel da Silva - Pesquisador Responsável

Observação: Como o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido apresenta-se em mais de uma lauda, as demais serão rubricadas pelo pesquisador responsável do estudo.

APÊNDICE B

TERMO DE ASSENTIMENTO

Título do Projeto: ANÁLISE DAS CAPACIDADES FÍSICAS EM ADOLESCENTES: COMPARAÇÃO ENTRE ESCOLARES E AMADORES

Pesquisador: José Geimerson Gomes Dantas e Fábio Thiago Maciel da Silva

Local da Pesquisa: São Joao do Rio do Peixe, Paraíba.

O que significa assentimento?

O assentimento significa que você concorda em fazer parte de um grupo de adolescentes, de ambos os gêneros, com idade entre 12-17 anos, para participar de um projeto de pesquisa. Serão respeitados seus direitos e você receberá todas as informações necessárias.

Este documento denominado TERMO DE ASSENTIMENTO pode ser que contenha palavras que você não entenda. Por favor, peça ao responsável pela pesquisa para explicar qualquer palavra ou informação que você não entenda claramente.

Informações ao Paciente:

O objetivo desta pesquisa é comparar os níveis de capacidades físicas dos escolares e amadores que praticam a modalidade esportiva futsal. Ao participar da pesquisa serão realizados testes de capacidades físicas para o desempenho esportivo de membros superiores, membros inferiores, velocidade, agilidade, salto horizontal e corrida.

A sua participação é voluntária e caso você escolha por não participar da pesquisa não terá nenhum prejuízo no seu atendimento e/ou tratamento.

Contato para dúvidas

Se você ou os responsáveis por você tiver (em) dúvidas com relação ao estudo, direitos do participante, ou no caso de riscos relacionados ao estudo, você deve contatar o pesquisador responsável, professor Fábio Thiago Maciel da Silva, por meio do celular (83) 987459345.

Se você tiver dúvidas sobre seus direitos como um participante da pesquisa, você pode contatar o Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) do IFPB. O CEP é constituído por um grupo de profissionais de diversas áreas, com conhecimentos científicos e não científicos que realizam a revisão ética inicial e continuada da pesquisa para mantê-lo seguro e proteger seus direitos.

DECLARAÇÃO DE ASSENTIMENTO DO PACIENTE:

Eu li e discuti com o pesquisador responsável pelo presente estudo os detalhes descritos neste documento. Entendo que eu sou livre para aceitar ou recusar, e que posso interromper a minha participação a qualquer momento sem dar uma razão. Eu concordo que os dados coletados para o estudo sejam usados para o propósito acima descrito.

Eu entendi a informação apresentada neste TERMO DE ASSENTIMENTO.

Eu tive a oportunidade para fazer perguntas e todas as minhas perguntas foram respondidas.

Eu receberei uma cópia assinada e datada deste documento DE ASSENTIMENTO INFORMADO.

NOME DO ADOLESCENTE

ASSINATURA

DATA

Fábio Thiago Maciel da Silva - Pesquisador Responsável

Observação: Como o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido apresenta-se em mais de uma lauda, as demais serão rubricadas pelo pesquisador responsável do estudo.