

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES  
GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA - LICENCIATURA

JEFFERSON EDUARDO CABRAL DOS SANTOS

**ANÁLISE DOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA EM ESCOLARES PRATICANTES  
DO FUTSAL MASCULINO NAS CATEGORIAS SUB 8-9 NUMA ESCOLA  
PARTICULAR DA CIDADE DE MACEIÓ-AL**

MACEIÓ

2021

JEFFERSON EDUARDO CABRAL DOS SANTOS

**ANÁLISE DOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA EM ESCOLARES PRATICANTES  
DO FUTSAL MASCULINO NAS CATEGORIAS SUB 8-9 NUMA ESCOLA  
PARTICULAR DA CIDADE DE MACEIÓ-AL**

Monografia apresentada pelo acadêmico Jefferson Eduardo Cabral dos Santos, como exigência do curso de graduação em Educação Física Licenciatura da Universidade Federal de Alagoas, Instituto de Educação Física e Esportes.

Orientador: Prof<sup>o</sup>. Dr. Eriberto José Lessa de Moura

MACEIÓ

2021

**Catálogo na Fonte**  
**Universidade Federal de Alagoas**  
**Biblioteca Central**  
**Divisão de Tratamento Técnico**

Bibliotecário: Marcelino de Carvalho Freitas Neto – CRB-4 – 1767

- S237a Santos, Jefferson Eduardo Cabral dos.  
Análise dos níveis de aptidão física em escolares praticantes do futsal masculino nas categorias sub 8-9 numa escola particular da cidade de Maceió-AL / Jefferson Eduardo Cabral dos Santos – 2021.  
58 f. : il.
- Orientador: Eriberto José Lessa de Moura.  
Monografia (Trabalho de conclusão de curso em educação física) – Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Educação Física e Esporte. Maceió, 2021.
- Bibliografia: f. 40-46.  
Anexos: f. 47-58.
1. Aptidão física. 2. Esporte. 3. Futsal - Maceió(AL). 4. Desempenho psicomotor. I. Título.

CDU: 796.332(813.5)-057.874

## **RESUMO**

O propósito do presente 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 aptidão cardiorrespiratória em crianças do sexo masculino das categorias sub 8 e sub 9 que praticam o futsal na cidade de Maceió - AL. Foi utilizada a pesquisa quantitativa de cunho descritivo para as análises. Além de uma revisão de literatura pertinente foram utilizados os testes do PROESP-BR para mensuração dessas análises. Os resultados apontaram que crianças praticantes de futsal apresentaram no que diz respeito a aptidão física resultados que os classificaram na zona saudável, enquanto nos quesitos aptidão física relacionada ao desempenho motor, apresentaram bons resultados na força explosiva de membros inferiores, agilidade, velocidade e resistência cardiorrespiratória. Apenas no teste de força explosiva de membros superiores foram apresentados números considerados ruins. Com isso podemos concluir que o futsal desde que trabalhado de forma bem estruturada, tem papel importante no desenvolvimento das capacidades físicas de seus praticantes.

**Palavras – chave:** Aptidão Física; Esporte; Futsal; Desempenho motor.

## **ABSTRACT**

The purpose of the present study was to analyze the characteristics and levels of physical fitness related to height, span, body mass, flexibility, explosive strength of upper limbs, explosive strength of lower limbs, agility, speed and cardiorespiratory fitness in male children of the sub 8 and sub 9 categories that practice futsal in the city of Maceió - AL. For this purpose, descriptive quantitative research was used for the analyses. In addition to a review of relevant literature, the PROESP-BR tests were used to measure these analyses. The results showed that children who practice futsal had, in terms of health-related physical fitness, results that classified them in the healthy zone, while regarding physical fitness related to motor performance, they had good results in explosive strength of lower limbs, agility, speed and cardiorespiratory endurance. Only in the upper limbs explosive strength test were numbers considered bad presented. With that we can conclude that futsal, as long as it is worked in a well-structured way, has an important role in the development of the physical abilities of its practitioners.

**Keywords:** Physical aptitude; Sport; Futsal; Engine performance.

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1. Índice de massa corporal (IMC).</b> Avaliação da aptidão física relacionada à saúde (APFS). Valores padrão* de acordo com PROESP – BR (2016).....	28
<b>Tabela 2. Teste de flexibilidade (sentar-e-alcançar sem Banco de Wells).</b> Avaliação da aptidão física relacionada à saúde (APFS). Valores padrão* de acordo com PROESP – BR (2016).....	29
<b>Tabela 3. Teste de força/ resistência abdominal (sit-up).</b> Avaliação da aptidão física relacionada à saúde (APFS). Valores padrão* de acordo com PROESP – BR (2016).....	29
<b>Tabela 4. Força explosiva de membros superiores (arremesso de medicineball).</b> Avaliação da aptidão física relacionada ao desempenho motor (APFDM). Valores padrão* de acordo com PROESP – BR (2016).....	30
<b>Tabela 5. Força explosiva de membros inferiores (salto em distância).</b> Avaliação da aptidão física relacionada ao desempenho motor (APFDM). Valores padrão* de acordo com PROESP – BR (2016).....	30
<b>Tabela 6. Teste de agilidade.</b> Avaliação da aptidão física relacionada ao desempenho motor (APFDM). Valores padrão* de acordo com PROESP – BR (2016).....	30
<b>Tabela 7. Teste de velocidade (corrida de 20m).</b> Avaliação da aptidão física relacionada ao desempenho motor (APFDM). Valores padrão* de acordo com PROESP – BR (2016).....	31
<b>Tabela 8. Teste de resistência (6 minutos).</b> Avaliação da aptidão física relacionada ao desempenho motor (APFDM). Valores padrão* de acordo com PROESP – BR (2016).....	31

## LISTA DE FIGURAS

- Figura 1. Índice de Massa Corporal (IMC).** Porcentagem de indivíduos de acordo com a classificação zona saudável (ZS) e zona de risco (ZR).....32
- Figura 2. Flexibilidade (sentar e alcançar sem Banco de Wells).** a) Porcentagem do total de indivíduos de acordo com a classificação zona saudável (ZS) e zona de risco (ZR). b) Porcentagem de indivíduos classificados nos grupos ZS e ZR de acordo com a faixa etária.....33
- Figura 3. Força/ resistência abdominal.** a) Porcentagem total de indivíduos de acordo com a classificação zona saudável (ZS) e zona de risco (ZR). b) Porcentagem de indivíduos classificados nos grupos ZS e ZR de acordo com a faixa etária.....34
- Figura 4. Força explosiva de membros superiores (arremesso de medicineball).** a) Porcentagem total de indivíduos de acordo com os parâmetros de análise de desempenho fraco, razoável, bom, muito bom e excelência. b) Porcentagem de indivíduos para os parâmetros de análise de desempenho fraco, razoável, bom, muito bom e excelência de acordo com a faixa etária.....35
- Figura 5. Força explosiva de membros inferiores (salto em distância).** a) Porcentagem total de indivíduos de acordo com os parâmetros de análise de desempenho fraco, razoável, bom, muito bom e excelência. b) Porcentagem de indivíduos para os parâmetros de análise de desempenho fraco, razoável, bom, muito bom e excelência de acordo com a faixa etária.....37
- Figura 6. Agilidade (teste do quadrado).** a) Porcentagem total de indivíduos de acordo com os parâmetros de análise de desempenho fraco, razoável, bom, muito bom e excelência. b) Porcentagem de indivíduos para os parâmetros de análise de desempenho fraco, razoável, bom, muito bom e excelência de acordo com a faixa etária.....38
- Figura 7. Velocidade (corrida de 20m).** a) Porcentagem total de indivíduos de acordo com os parâmetros de análise de desempenho fraco, razoável, bom, muito bom e excelência. b) Porcentagem de indivíduos para os parâmetros de análise de desempenho fraco, razoável, bom, muito bom e excelência de acordo com a faixa etária.....40

**Figura 8. Resistência (Teste dos 6 minutos).** a) Porcentagem total de indivíduos de acordo com os parâmetros de análise de desempenho fraco, razoável, bom, muito bom e excelência.  
b) Porcentagem de indivíduos para os parâmetros de análise de desempenho fraco, razoável, bom, muito bom e excelência de acordo com a faixa etária.....41

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

APFDM - Avaliação da aptidão física relacionada ao desempenho motor

APFS - Avaliação da aptidão física relacionada à saúde

COVID-19 – Coronavírus

IMC – Índice de massa corporal

INPM – Instituto Nacional de Pesos e Medidas

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	13
2. REFERENCIAL TEÓRICO .....	15
2.1 O futsal na escola .....	15
2.1.1 O futsal na aula de educação física .....	15
2.1.2 Futsal para crianças .....	17
2.2 Aptidão Física .....	18
2.2.1 Aptidão física e futsal.....	20
2.2.3 Aptidão física e desempenho motor .....	21
3. PROBLEMA.....	22
4. OBJETIVOS .....	23
4.1 Objetivo geral .....	23
4.2 Objetivos específicos.....	23
5. MATERIAIS E MÉTODOS.....	24
5.1 Desenho do estudo .....	24
5.1.1 Amostra .....	24
5.1.1.1 Critérios de inclusão e exclusão.....	24
5.1.2 Instrumentos.....	25
5.2 Procedimento .....	25
5.2.1 IMC .....	26
5.2.2 Flexibilidade (sentar e alcançar sem Banco de Wells).....	26
5.2.3 Força/ resistência abdominal (sit-up) .....	26
5.2.4 Força explosiva de membros superiores (arremesso de medicineball) .....	26
5.2.5 Força explosiva de membros inferiores (salto em distância).....	27
5.2.6 Agilidade (teste do quadrado).....	27
5.2.7 Velocidade (corrida de 20 m) .....	27
5.2.8 Resistência (Teste dos 6 minutos).....	28
5.3 Análises de dados.....	28
6. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	29
6.1 Avaliar a aptidão física relacionada à saúde.....	29
6.1.1 IMC .....	29
6.1.2 Flexibilidade (sentar e alcançar sem Banco de Wells).....	30
6.1.3 Força/ resistência abdominal (sit-up) .....	31

6.2 Avaliar a aptidão física relacionada ao desempenho motor .....	32
6.2.1 Força explosiva de membros superiores (arremesso de medicineball) .....	32
6.2. Força explosiva de membros inferiores (salto em distância) .....	33
6.2.3 Agilidade (teste do quadrado).....	35
6.2.4 Velocidade (corrida de 20 m) .....	36
6.2.5 Resistência (Teste dos 6 minutos).....	38
7. CONCLUSÃO .....	40
REFERÊNCIAS .....	41
ANEXO I.....	48
ANEXO II .....	51
ANEXO III.....	56

## 1. INTRODUÇÃO

A proposta por essa linha de pesquisa foi construída através da relação entre o autor e o futsal pela sua aproximação e vivência com a modalidade, inicialmente como atleta escolar e universitário e posteriormente como docente em monitorias e programas de esporte no Instituto de Educação Física e Esportes na Universidade Federal de Alagoas, além de, experiências como estagiário em escolas de futsal para crianças, fazendo-o questionar se a prática de uma modalidade esportiva desde a infância traria benefícios específicos nas capacidades motoras e conseqüentemente na vida desse indivíduo e se haveria algum aspecto motor mais influenciado que outro devido a esta prática.

Conforme a literatura que versa sobre a iniciação esportiva a criança que inicia a prática do futsal deve ter a liberdade de descobrir diferentes formas de jogar, sendo o treinador o facilitador desse processo. Para tal, o professor/treinador deve propor a resolução de problemas e não a apresentação de tarefas prontas, com respostas definidas e estereótipos determinados (BETTEGA et al., 2015). De acordo com Mutti (2009), a iniciação ao futsal deve ser uma continuidade do trabalho de desenvolvimento motor, ou seja, o professor deve encarar o futsal dentro da escola não só como prática esportiva para desenvolvimento de habilidades técnicas inerentes ao esporte, mas também como ferramenta para o desenvolvimento motor da criança e ganho de uma gama maior de movimentos no acervo motor da mesma.

Grando e Lacerda Martins (2012) afirmam que por ser um esporte que exige muita movimentação gerando assim uma velocidade ampla de jogo e disputas corporais intensas entre os alunos atletas a prática do futsal pode aprimorar diversas capacidades físicas nos mesmos. Tais capacidades e em consequência disso o desempenho motor do aluno atleta podem ser influenciadas por diversos fatores que fazem parte do futsal como um todo. 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).

Souza e Honorato (2017) Apontam que o futsal na escola deve proporcionar uma formação básica, pela qual podemos desenvolver as habilidades físicas e mentais, como: coordenação, flexibilidade, ritmo, agilidade, equilíbrio, percepção espaço-temporal,

descontração, dinamismo e ludicidade. Para Santos (2011), a prática de esportes para crianças e adolescentes é um importante meio para se desenvolver as qualidades físicas básicas, e por consequência, levando a uma melhora no desempenho motor e na qualidade de vida.

Santos Filho, 1995, p.8 citado por Dantas, P.M.S.; Fernandes Filho, J. p30 explica, “[...] os praticantes do 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”.

Segundo Weinek (2003) 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.

A presente pesquisa teve o intuito de analisar se o desenvolvimento motor e os níveis de aptidão física de escolares praticantes do futsal sofrem influência desta prática. Além de ressaltar aos professores e profissionais de educação física ligados a modalidade futsal na escola, que a prática de uma modalidade esportiva nesse ambiente pode influenciar não só nas valências técnicas como também em aspectos motores que irão acompanhar o indivíduo durante toda a sua vida.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 O futsal na escola**

#### **2.1.1 O futsal na aula de educação física**

O futsal atualmente é o esporte que possui o maior número de praticantes no Brasil. Este esporte popularizou-se principalmente devido as suas condições de prática em espaços menores, já que o crescimento das grandes metrópoles proporcionou a redução dos espaços para a construção de campos de futebol, ao longo dos anos. O futsal hoje também se faz presente no cotidiano escolar, como conteúdo da educação física, enquanto disciplina, e das atividades extracurriculares, como treinamento (VOSER; GIUSTI, 2015).

O futsal assim como todos os esportes coletivos presentes na escola ao mesmo tempo que por vezes são os mais buscados pelos alunos, também sofre com um certo tipo de preconceito vindo de boa parte dos mesmo. Isso surge pela falta de oportunidade desse aluno em conhecer a fundo todas as vertentes que o futsal possui, pois, muitos professores não procuram passar para esse aluno o lado dinâmico do futsal, deixando a criança ter muitas vezes a experiência com a mecânica do jogo apenas. Segundo Daolio (2002), o esporte, neste presente artigo o futsal, precisa ser encarado, como elemento da cultura corporal que transcende a dimensão técnica instrumental. Ele deve ser visto como fenômeno histórico-cultural também; sendo assim, é por isso que ele deve ser analisado antropológicamente e não apenas biomecanicamente. Haas (2013) Ainda aponta que o hábito da prática esportiva entre os jovens sofre influência da escola, além de afirmar que a forma que a escola trabalha o esporte como ferramenta de inclusão, interação e convívio social entre seus alunos se tornam referência no contexto educacional, o que muitas vezes é levado em consideração por parte dos pais no momento de escolha da melhor escola para o seu filho.

Nesse sentido, a iniciação esportiva nas primeiras idades pode trazer contributos tanto negativos, como positivos. Todavia, a criação de um ambiente favorável e que direcione o desenvolvimento da criança a partir de interações positivas passa circunstancialmente pelas condições no qual é conferida a condução do processo de ensino esportivo. (BETTEGA et al., 2015).

Com isso fica claro que o professor deve mostrar ao seu aluno não apenas o jogo em si, mas também todos os aspectos históricos e culturais do mesmo. Segundo Cordeiro e Pastre (2014) se tratando de futsal devemos mostrar sua relevância e importância à sociedade e

principalmente desenvolver habilidades próprias do futsal nos alunos. Ou seja, desenvolver diferentes aspectos, sejam eles conceituais, procedimentais e atitudinais. Haas (2013) quando se refere ao ensino do futsal na escola diz que o esporte favorece no desenvolvimento físico, psicológico e social da criança, no momento que o mesmo é um importante elemento na promoção tanto da educação quanto da saúde do aluno.

Independentemente do método utilizado o papel do professor de educação física é fazer com que todos os alunos se sintam atraídos a participar das aulas, para que a partir dessa prática eles possam desenvolver habilidades referentes ao que o professor propõe, o que faz com que práticas futuras sejam realizadas de uma forma mais coerente. Em idade escolar, devemos dar a criança, permanentemente, a oportunidade de vivenciar vários momentos e formas de uma formação motora geral e ampla. Então, segundo Andrade Junior (2007), o Futsal pode ser dividido em três fases: a fase de aquisição (infantil até o 4º ano do Ensino Fundamental), iniciação (5º a 8º ano do Ensino Fundamental) e especialização (9º ano do Ensino fundamental e 1º, 2º e 3º ano do Ensino Médio), onde cada fase respeita as características gerais do aluno e seus objetivos cognitivos, sociais e motores.

Voser (1999) relata que a iniciação esportiva é um processo de ensino- aprendizagem mediante o qual o educando adquire e desenvolve as técnicas básicas para o esporte. Mesmo sendo a infância a melhor fase para o ensino das técnicas propriamente ditas, o professor deve ter cuidado na maneira como essa técnica é passada, ele deve obedecer as características físicas e mentais do aluno além da fase de desenvolvimento que o mesmo se encontra. Ainda segundo Voser (2004) todas as experiências vividas pela crianças nessa fase de iniciação esportivas irão marca-las tanto positiva quanto negativamente durante toda a vida, por isso nós como professores devemos ter cuidados nesse processo de inserção do aluno ao meio esportivo.

Paes (2001) fala que devemos sempre respeitar as fases de desenvolvimento motor que a criança se encontra no momento de lhes apresentar alguma modalidade esportiva, além de afirmar que o primeiro contato do aluno com alguma modalidade desportiva já é definido como iniciação esportiva. Cordeiro e Pastre (2014) defendem que a iniciação ao futsal na escola seja utilizada como uma ferramenta que dê continuidade ao trabalho de desenvolvimento motor do aluno. Através de jogos com bola que partam do mais simples para o mais complexo o professor estará incluindo habilidades motoras que são fundamentais para a prática do futsal no acervo motor da criança. Para Oliani e Navarro (2009) o Futsal escolar,

dentro desse contexto, deve levar a criança a desenvolver a melhora de seu desempenho motor para a aquisição de novas habilidades, através de seus movimentos e gestos específicos.

O esporte e nesse caso o futsal, deve ser o meio para o desenvolvimento de diversas competências que nas primeiras idades ainda configuram-se em grande escala, “suspensas”, como territórios desconhecidos. Nessa relevância, o conhecimento incógnito (pressupostos) deverá ser explorado para a criação de uma teoria concreta (princípios), no qual fundamentará as ações posteriores. Para tanto, o ensino do futsal deve transcender os conteúdos específicos da modalidade, permeando através do lúdico por fronteiras imperceptíveis dentre os seus “limites” contextuais. (SANTANA, 2004)

### **2.1.2 Futsal para crianças**

Flôres, et al (2020) apontam que a inclusão da criança em atividades desportivas é uma importante conjuntura para a prática de exercícios físicos. E que além de engajar a criança em uma atividade lúdica e prazerosa, a mesma estará desenvolvendo valências sociais, cognitivas e motoras. Assim a participação esportiva na infância é fundamental para o desenvolvimento e aquisição de habilidades motoras fundamentais como correr, saltar e lançar.

Segundo Lopes e Lima (2020) por ser um dos esportes mais escolhidos entre professores nas aulas de educação física, o futsal é um dos três esportes mais praticados do Brasil além de ser ferramenta pedagógica e de desenvolvimento motor e cognitivo de crianças. Podendo ser apresentado inicialmente entre o 5 e 6 anos, partindo da recreação e indo até o ganho em valências técnicas, coordenativas e sociais. Aguirre, et al (2019) apontam que crianças nos anos iniciais do ensino fundamental podem ter os níveis de aprendizado e assim sendo no desempenho de habilidades motoras de seus fundamentos técnicos afetados pela sua faixa etária e tempo de prática na modalidade futsal. Dias (2015), alerta para o cuidado com as necessidades das crianças, onde devemos adaptar regras e atividades de acordo com as necessidades da turma envolvida. Respeitando a individualidade de cada indivíduo para que não ocorra sobrecarga de atividades ou até a desistência do programa de treinamento.

Oliota-Ribeiro, et al (2018) afirmam que a prática de desportos individuais e coletivos na infância proporcionam ganho no desenvolvimento de habilidades como força, agilidade e velocidade, além de que a busca pelo aperfeiçoamento técnico condiciona a criança físico e

mentalmente. O desporto, nesse caso o futsal desenvolve a capacidade cardiorrespiratória, que de acordo com Medeiros, Saldanha, e Alves (2010), esta representa a capacidade de resistir à exaustão em esforços moderados e a longa duração, sendo totalmente condicionada por uma melhoria da funcionalidade do sistema respiratório e vascular devido à redistribuição do oxigênio (O<sub>2</sub>) durante os exercícios. E Teixeira et al. (2014), destaca que a frequência de treinamento é fator determinante para a melhora do condicionamento cardiorrespiratório.

Voser (2003) nos mostra que a maioria dos pais é favorável a prática de atividades desportivas na escola, tratando as mesmas com tanta importância quantos as demais atividades escolares. Ao mesmo tempo em que aponta que a prática esportiva competitiva precoce pode ocasionar perda na saúde das crianças, como problemas ósseos, articulares, musculares, cardíacos e emocionais. Principalmente em atividades esportivas tecnicamente mais complexas, em que há um grande número de repetições de gestos técnicos. Logo o professor responsável pela iniciação esportiva em crianças deve utilizar metodologias que atendam às necessidades e capacidades de cada faixa etária, afim de ter um desenvolvimento pleno das habilidades motoras sem afetar a saúde de seus alunos.

Segundo Voser (1999) a iniciação esportiva é um processo de ensino aprendizagem mediante o qual o educando adquire e desenvolve as técnicas básicas para o esporte. Nesse sentido Cordeiro e Pastre (2014) apontam que a infância é a melhor fase para a aprendizagem motora, desde que sempre respeitemos as fases do desenvolvimento e os limites da criança. Para Mutti (2003) o desenvolvimento motor da criança depende de suas experiências corporais, quanto maior o número de experiências maior será o desenvolvimento motor da mesma, e o que ela não absorveu durante o tempo hábil do desenvolvimento não será possível alcançar tal objetivo. Voser e Giusti (2015) falam também que existem aspectos consideráveis acerca do comportamento psíquico e motor para cada fase do desenvolvimento infantil, que definem a mecânica e a plástica do movimento executado.

O desenvolvimento de diferentes gestos e movimentos com foco na execução motora não devem objetivar um alto padrão de refinamento, pois a capacidade de controle do corpo ainda é reduzida. Para essa intencionalidade, as habilidades gerais e específicas da modalidade devem ser desenvolvidas na mesma proporcionalidade. (BETTEGA et al. 2015).

## **2.2 Aptidão Física**

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 corpóreo, material, relativo às leis da natureza. (BOHME, M. T. 2008 ).

Ainda segundo Bohme, M. T. (2008) Aptidão física é um contínuo de múltiplas características, que se estende do nascimento à morte. A aptidão física é afetada pela atividade física e é diferenciada entre três níveis de capacidades: alto, ótimo e baixo, até as limitações severas de doenças e disfunções. Neste sentido Da silva Reis (2018) nos fala que a prática regular de atividade física por crianças contribui para a redução da prevalência de obesidade, além de proporcionar um avanço no perfil lipídico e metabólico das mesmas. Além disso, uma criança fisicamente ativa tem grandes chances de se tornar um adulto ativo e saudável.

Dornelles, et al. (2019) diz que pode-se considerar como aptidão física a capacidade que o indivíduo possui para desenvolver um bom padrão de movimento. Possuindo papel considerável na saúde do mesmo, especialmente da criança, sendo as principais características de uma boa aptidão física a prática de exercícios de alta potência e trabalhos de resistência, força e flexibilidade.

A aptidão física apresenta características individualizadas, de acordo com as necessidades próprias de atividades físicas de cada ser humano. A mesma, considerada como produto resultante da atividade física (processo), deve ser desenvolvida durante todas as fases da vida do ser humano, com o objetivo de proporcionar-lhe um desempenho físico adequado nas suas atividades diárias (BOHME, M. T. 2008). Assim sendo Saraiva e Lopes (2019) sugerem que a aptidão física na primeira infância e conseqüentemente nas fases seguintes sofre influência do desenvolvimento da coordenação motora da criança, com isso a relação entre atividade física e coordenação motora seria mediada pela aptidão física, já que níveis elevados de aptidão levaria a prática mais consistente de atividades físicas e por períodos de tempo mais longos. Da Silva Reis (2018) ainda afirma que além de poder estar ligada a fatores genéticos a aptidão física pode ser classificada como a capacidade de realizar atividades físicas com energia e vigor com um teor baixo de fadiga. Logo podemos atribuir o estilo de vida adotado pelo indivíduo como fator determinante para se ter uma boa aptidão física.

A prática regular de atividade física faz com que as pessoas apresentem índices melhores de aptidão física, tornando-se assim mais ativa, e os níveis de aptidão física influenciam diretamente nos níveis de saúde do indivíduo (GUEDES E GUEDES, 2001).

Sendo segundo Nieman (1999) a aptidão física relacionada a habilidades fundamental para o sucesso de várias modalidades esportivas, entre elas o futebol e futsal.

### **2.2.1 Aptidão física e futsal**

Segundo Bohme (2008) através da atividade física é possível desenvolver tanto o esporte como a aptidão física, visto que a realização do esporte se dá por atividades físicas denominadas ações esportivas. Borin et al., (2007) dizem que a preparação física, no treinamento com crianças, possui caráter generalizado, onde o desenvolvimento das capacidades físicas devem se dar de forma equilibrada, assim como o treinamento especializado onde se busca a especificidade do desporto praticado.

Desse modo, pela prática esportiva em qualquer uma de suas manifestações – participativo, educativo ou de rendimento, o indivíduo poderá dispor de um meio, pelo treinamento esportivo adequadamente planejado que atenda a seus objetivos, de melhorar sua aptidão física, seja nos aspectos relacionados com a saúde, assim como nos aspectos relacionados com as habilidades esportivas. (BOHME, 2008).

Schulz (2019) sugere que ambientes ricos em estímulos garantem a criança um desenvolvimento satisfatório, pois, quanto mais suas habilidades forem estimuladas, maior será seu acervo motor. Nesse sentido a iniciação ao futsal está entrelaçada ao desenvolvimento motor do indivíduo, pois os movimentos e experiências proporcionados nessa iniciação irão colaborar para o desenvolvimento de uma forma geral. Machado Filho (2018) diz que o esporte, nesse presente artigo o futsal, proporciona a formação de habilidades motoras e capacidades físicas do indivíduo em formação que o pratica, além de ajudar no processo de desenvolvimento físico e psicológico da criança.

Para Ferracioli e Nunes (2018) cada modalidade esportiva leva a criança praticante a ter um desenvolvimento maior em elementos mais exigidos nessa determinada modalidade, como por exemplo crianças praticantes do futsal tem um desenvolvimento maior em movimentos de chute e corrida lateral quando comparadas com crianças praticantes de outras modalidades como o handebol. Especificamente o futsal trás melhorias nos níveis de aptidão física, segundo Souza (2019) pelo fato de exigir de seus praticantes movimentações constantes tanto nas ações ofensivas como defensivas, além de ser um esporte de múltiplos sprints, onde os períodos de alta intensidade são maiores comparados a outros esportes intermitentes. Ré et al. (2008) apontam que Indivíduos que possuem maior agilidade e potência muscular provavelmente levam vantagem na prática do futsal, por se tratar de um

esporte onde os deslocamentos e mudanças de direção em altas velocidades são constantes durante uma partida.

### **2.2.3 Aptidão física e desempenho motor**

Para Carneiro (2019) o desenvolvimento motor é a transformação do comportamento motor ao longo dos anos, onde o desempenho motor pode ser considerado a execução de movimentos necessários para a realização de uma tarefa. Esse desempenho motor pode ser avaliado e classificado por pesquisadores ou professores através de testes formais ou observações informais. Segundo Dornelles et al. (2019) o desenvolvimento motor assume um papel fundamental na vida da criança, pois, a vida adulta da mesma será reflexo de aspectos afetivos, cognitivos e das habilidades motoras desenvolvidas durante sua infância.

Os padrões de desenvolvimento na infância mostram como as crianças adquirem conhecimentos e habilidades fundamentais, como caminhar, saltar, correr, sendo essas, entre outras habilidades motoras, imprescindíveis para parâmetros normais de desenvolvimento motor nesta faixa etária. De mesma forma, vários aspectos podem prejudicar o desenvolvimento motor, e entre eles estão a falta de motivação, o crescimento urbano e o sedentarismo, entre outros (GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY, 2013; VALENTINI, 2002).

Já Borin et al. (2007) destacam que não se deve crer que altos níveis de desempenho sejam alcançados por todos os praticantes de um determinado esporte, além de que devido aos mais variados comportamentos de crianças e adolescentes ao longo do processo de desenvolvimento de cada um é difícil prever seus desempenhos na vida adulta.

### **3. PROBLEMA**

Quais os níveis de aptidão física de crianças praticantes do futsal numa escola particular na cidade de Maceió-AL?

## **4. OBJETIVOS**

### **4.1 Objetivo geral**

- Analisar se o futsal tem influência no desenvolvimento motor de escolares praticantes do futsal das categorias sub 8 e 9 da cidade de Maceió – AL.

### **4.2 Objetivos específicos**

- Avaliar a aptidão física relacionada à saúde;
- Avaliar a aptidão física relacionada ao desempenho motor.

## **5. MATERIAIS E MÉTODOS**

### **5.1 Desenho do estudo**

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). Ainda segundo Gil (2002) têm como principal objetivo à descrição das características de determinada população ou fenômeno, o estabelecimento de relações entre variáveis, envolvendo o uso de técnicas padronizadas de coleta de dados tais como o questionário e a observação sistêmica no intuito de estudar às características de um grupo: sua distribuição por idade, sexo, procedência, nível de escolaridade, estado de saúde física e mental etc.

#### **5.1.1 Amostra**

O estudo foi realizado em uma escola particular da cidade de Maceió/AL onde foram analisadas 20 crianças do sexo masculino com idade entre 7 e 9 anos praticantes do futsal dos grupos sub 8 e sub 9, respectivamente, sendo que os mesmos treinam de forma sistematizada e orientada pelo menos duas vezes por semana por cerca de 60 minutos por dia.

##### **5.1.1.1 Critérios de inclusão e exclusão**

Para estar apto a participar do estudo o indivíduo deveria ser do sexo masculino, ter entre 7 e 9 anos de idade, ser aluno matriculado em escola de ensino fundamental e praticar o futsal na escola pelo menos duas vezes por semana. Ademais, os participantes deveriam apresentar o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) e o termo de assentimento livre e esclarecido (TALE), os quais, esses alunos tiveram conhecimento do procedimento da pesquisa e da participação, sendo apresentado de forma grupal, onde o pesquisador explicou os procedimentos e todos participantes levaram os documentos para receber a assinatura de seus pais ou responsáveis, tendo este, duas vias. Não estariam aptos a participar indivíduos fora da faixa etária de 7 a 9 anos de idade, além de indivíduos que não estivessem regularmente matriculados ou que praticassem o futsal em outras áreas se não a escolar. Além do participante que não apresentasse o TCLE e TALE devidamente assinados pelos pais ou

responsáveis, assim como aquele que não comparecesse na data e local especificados para realização dos testes.

### **5.1.2 Instrumentos**

A coleta de dados foi realizada no mês de julho de 2021, por meio de uma bateria de testes baseada no protocolo de avaliações do projeto Esporte Brasil (PROESP-BR). Para mensurar a massa corporal dos sujeitos foi utilizada uma balança digital, estatura e envergadura foram avaliadas com uma fita métrica. Alguns testes foram aplicados para a avaliação do desempenho motor, foi avaliada a flexibilidade por meio do teste sentar e alcançar, através de uma bola Medicine Ball de 2 kg avaliou-se a força explosiva de membros superiores, força explosiva de membros inferiores através de salto horizontal, o teste do quadrado avaliou a agilidade, corrida de 20 metros para a velocidade e para a avaliação da resistência geral a corrida de 6 minutos. Os testes foram aplicados obedecendo a sequência indicada pela PROESP – BR de forma que um teste não influenciou no resultado do teste subsequente. Protocolos foram aprovados pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de Alagoas – UFAL, via “Plataforma Brasil” (Protocolo 44252321.0.0000.5013).

### **5.2 Procedimento**

Os testes foram executados de acordo com as orientações e determinações da plataforma PROESP-BR e obedecendo todos os protocolos de segurança contra o Covid-19 utilizando-se máscara por todos envolvidos na pesquisa durante todo o processo de coleta de dados e álcool em gel 70° INPM acessível para todos. Antes do início dos testes o material utilizado foi organizado e higienizado e a turma de alunos dividida em pequenos grupos para que diferentes testes fossem feitos de forma simultânea. Cada aluno recebeu uma ficha avaliativa com o cabeçalho preenchido com suas informações pessoais, na hora realizar o teste, o aluno entregava essa ficha ao avaliador para a anotação de seu desempenho. Os alunos iniciaram a avaliação com os testes de massa corporal, estatura, envergadura e flexibilidade e com uma atividade prévia de aquecimento realizaram os testes de resistência abdominal, salto horizontal, arremesso de medicineball, teste do quadrado, corrida de 20 metros e corrida de 6 minutos. Ao final de todos os testes as fichas de avaliação foram recolhidas para digitação no sistema do PROESP-BR.

### **5.2.1 IMC**

O IMC é determinado através do cálculo da razão entre a medida de massa corporal em quilogramas pela estatura em metros elevada ao quadrado.

$IMC = \text{Massa (Kg)} / \text{estatura (m)}^2$ . A medida é anotada com uma casa decimal.

### **5.2.2 Flexibilidade (sentar e alcançar sem Banco de Wells)**

Uma fita métrica foi estendida no solo e na marca de 38 cm desta fita foi colocado um pedaço de fita adesiva de 30 cm em perpendicular. A fita adesiva serviu para fixar a fita métrica no solo. O sujeito a ser avaliado estava descalço com os calcanhares tocando a fita adesiva na marca dos 38 centímetros e separados 30 centímetros. Com os joelhos estendidos e as mãos sobrepostas, o avaliado inclina-se lentamente e estende as mãos para frente o mais distante possível. O mesmo permanece nesta posição o tempo necessário para a distância ser anotada. Foram realizadas duas tentativas sendo validada aquela em que o aluno atingiu a maior distância.

### **5.2.3 Força/ resistência abdominal (sit-up)**

O aluno posicionou-se sob um colchonete em decúbito dorsal com os joelhos flexionados a 90 graus e com os braços cruzados sobre o tórax. Os pés foram fixados ao solo e ao sinal o aluno inicia os movimentos de flexão do tronco até tocar com os cotovelos nas coxas, retornando a posição inicial (não é necessário tocar com a cabeça no colchonete a cada execução). A contagem foi realizada em voz alta e o resultado foi determinado pelo número de vezes que o aluno completou o movimento no período de 1 minuto.

### **5.2.4 Força explosiva de membros superiores (arremesso de medicineball)**

Uma trena foi fixada no solo perpendicularmente à parede onde o ponto zero da trena ficou fixado junto à parede. O aluno senta-se com os joelhos estendidos, as pernas unidas e as costas completamente apoiadas à parede e uma medicineball de 2kg junto ao peito com os cotovelos flexionados. Ao sinal do avaliador o aluno lança a bola a maior distância possível, mantendo as costas apoiadas na parede. A distância do arremesso é registrada a partir do ponto zero até o local em que a bola tocou ao solo pela primeira vez. Foram realizadas duas tentativas sendo validada aquela em que o aluno atingiu a maior distância. A medida foi registrada em centímetros com uma casa decimal.

### **5.2.5 Força explosiva de membros inferiores (salto em distância)**

Uma trena foi fixada ao solo, perpendicularmente à uma linha, ficando o ponto zero sobre a mesma. O aluno coloca-se imediatamente atrás da linha, com os pés paralelos, ligeiramente afastados, joelhos semi-flexionados, tronco ligeiramente projetado à frente. Ao sinal o aluno salta a maior distância possível. Foram realizadas duas tentativas sendo validada aquela em que o aluno atingiu a maior distância. A distância do salto foi registrada em centímetros, com uma casa decimal, a partir da linha traçada no solo até o calcanhar mais próximo da mesma.

### **5.2.6 Agilidade (teste do quadrado)**

Foi desenhado um quadrado no solo com 4m de lado e colocados 4 cones de 50 cm de altura em cada ponta desse quadrado. O aluno parte da posição de pé, com um pé avançado à frente imediatamente atrás da linha de partida. Ao sinal do avaliador, desloca-se até o próximo cone em direção diagonal. Na sequência, corre em direção ao cone à sua esquerda ou direita e depois se desloca para o cone em diagonal. Finalmente, corre em direção ao último cone, que corresponde ao ponto de partida. O cronômetro era acionado pelo avaliador no momento em que o avaliado realizasse o primeiro passo tocando com o pé no interior do quadrado. Foram realizadas duas tentativas sendo validada aquela em que o aluno fez o percurso em menor tempo. A medida foi registrada em segundos e centésimos de segundo (duas casas após a vírgula).

### **5.2.7 Velocidade (corrida de 20 m)**

Foi criada uma pista de 20 metros demarcada com três linhas paralelas no solo da seguinte forma: a primeira utilizada como linha de partida, a segunda, distante 20m da primeira que serviria como linha de cronometragem e a terceira linha, marcada a um metro da segunda e que foi passada aos alunos como linha de chegada. A terceira linha servia como referência de chegada para o aluno na tentativa de evitar que ele desacelerasse antes de cruzar a linha de cronometragem. Dois cones foram utilizados para a sinalização da primeira e terceira linhas.

O estudante parte da posição de pé, com um pé avançado à frente imediatamente atrás da primeira linha e é informado que deverá cruzar a terceira linha o mais rápido possível. Ao sinal do avaliador, o aluno desloca-se, o mais rápido possível, em direção à linha de chegada. O avaliador aciona o cronômetro no momento em que o avaliado dá o primeiro passo,

ultrapassando a linha de partida. Quando o aluno cruza a segunda linha (dos 20 metros) o cronômetro é parado. O tempo do percurso é registrado em segundos e centésimos de segundos (duas casas após a vírgula).

#### **5.2.8 Resistência (Teste dos 6 minutos)**

Os alunos foram identificados por números fixados em suas costas para o controle da quantidade de voltas que cada indivíduo deveria dar na quadra. Os mesmos foram divididos em pequenos grupos para a facilitação do registros dessas voltas e informados que deveriam correr o maior tempo possível evitando piques em altas velocidades, evitando também parar ao longo do trajeto e que o mesmo pode caminhar nesse percurso quando sentir-se cansado. Durante o teste, o aluno era informado da passagem do tempo 2, 4 e 5 (“Atenção: falta 1 minuto). Um apito dava fim ao teste sendo que os alunos deveriam interromper a corrida, permanecendo no lugar onde estavam no momento do apito até ser anotada ou sinalizada a distância percorrida. O perímetro da pista foi calculado antes do teste e durante o teste anotado apenas o número de voltas de cada aluno. Desta forma, após multiplicar o perímetro da pista pelo número de voltas de cada aluno foi complementado com a adição da distância percorrida entre a última volta completada e o ponto de localização do aluno após a finalização do teste. Os resultados foram anotados em metros com aproximação às dezenas.

### **5.3 Análises de dados**

De acordo com o objetivo geral deste estudo os dados foram analisados utilizando-se a plataforma da PROESP-BR, inicialmente, inserindo-se os dados obtidos durante os testes com as crianças de idades entre 7 e 9 anos, sendo estes digitados na plataforma. A mesma disponibilizou os resultados para cada indivíduo com suas particularidades. De acordo com as normas e critérios padrão da plataforma (tabelas 1 a 8. Anexo I) os dados foram disponibilizados para avaliação da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho motor, através da classificação de cada indivíduo do estudo para cada valência a qual o mesmo foi submetido. Os resultados são apresentados através do modelo estatística descritiva, cujo objetivo básico é o de sintetizar uma série de valores de mesma natureza, permitindo dessa forma que se tenha uma visão global da variação desses valores. Os dados são organizados e descritos através de gráficos. Além disso esses dados também são estratificados por idade.

## 6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

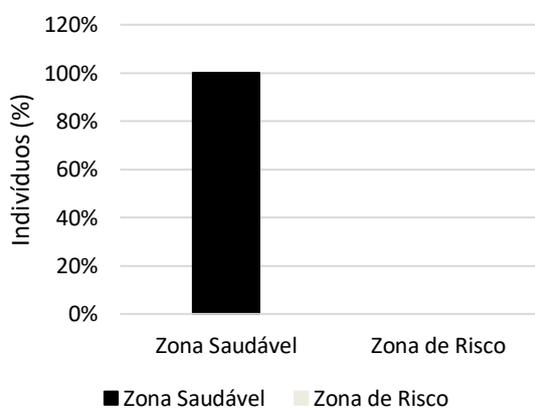
### 6.1 Avaliar a aptidão física relacionada à saúde

Os componentes que formam a avaliação da aptidão física relacionada a saúde são índice de massa corporal (IMC), flexibilidade através do teste de sentar e alcançar sem o banco de Wells e resistência abdominal.

#### 6.1.1 IMC

Neste estudo observa-se que de acordo com as análises aplicadas para o IMC (Figura 1), 100% dos participantes foram classificados na zona saudável de acordo com o PROESP-BR (2015). Este resultado infere que a prática regular de atividade física nesse caso o futsal corrobora para um estilo de vida mais saudável uma vez que, o IMC está atrelado à saúde.

**Figura 1.** Índice de Massa Corporal (IMC). Porcentagem de indivíduos de acordo com a classificação zona saudável (ZS) e zona de risco (ZR).

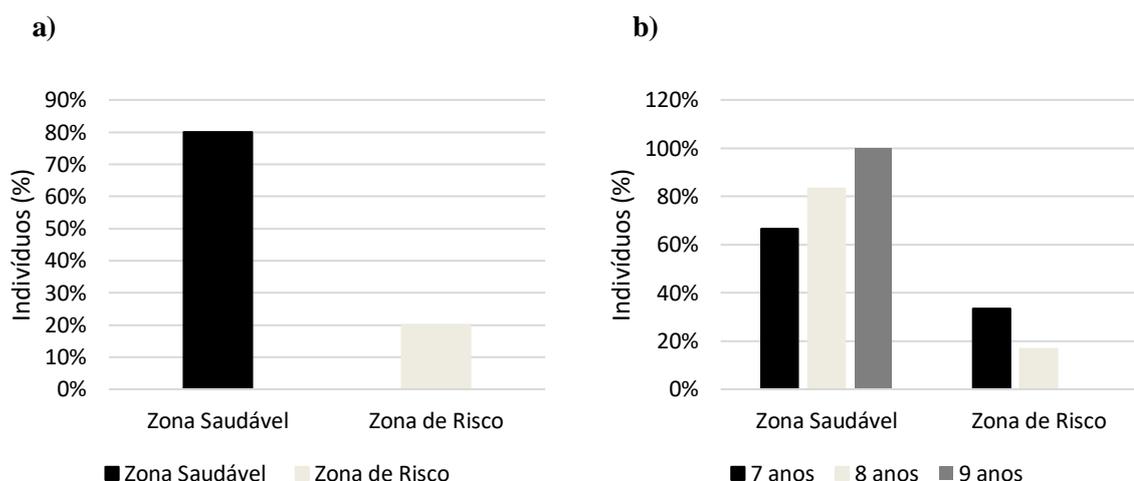


Ademais, segundo o estudo de Silva (2017) resultados semelhantes foram encontrados quando analisou-se o IMC em indivíduos com faixa etária entre 11 a 14 anos de idade. Com isso, confirma-se que a prática do futsal como atividade física na escola para crianças e adolescentes proporciona vários benefícios entre eles na composição corporal, desenvolvimento físico e social (HAAS, 2013; VANDORPE, 2012; SOARES; CYRINO et al., 2008).

### 6.1.2 Flexibilidade (sentar e alcançar sem Banco de Wells)

Segundo os resultados obtidos para o teste de flexibilidade (figura 2 letra a), 80% dos indivíduos estão classificados na zona saudável, enquanto 20% estão classificados na zona de risco. Quando separamos os grupos por idade (figura 2 letra b), 67% dos indivíduos de 7 anos estão classificados na zona saudável, enquanto a zona de risco para os indivíduos da mesma idade corresponde a 33% dos mesmos. Dos indivíduos de 8 anos 83,33% estão relacionados na zona saudável, enquanto na zona de risco estão classificados 16,67%. Na faixa etária dos 9 anos de idade 100% dos indivíduos estão dentro da zona saudável.

**Figura 2.** Flexibilidade (sentar e alcançar sem Banco de Wells). a) Porcentagem do total de indivíduos de acordo com a classificação zona saudável (ZS) e zona de risco (ZR). b) Porcentagem de indivíduos classificados nos grupos ZS e ZR de acordo com a faixa etária.

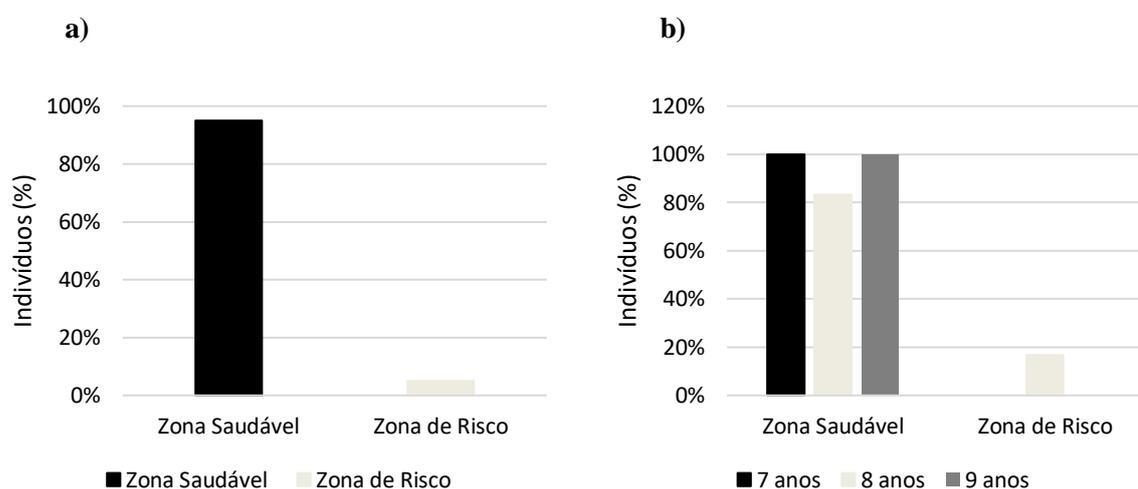


Estudos como o de Souza (2019) e Silva (2017) com crianças de 11 a 14 anos de idade obtiveram resultados semelhantes, com a maioria dos indivíduos testados dentro da zona saudável. Segundo Gallahue, Ozmun e Goodway (2013) o alto nível de flexibilidade de articulações pode ser mantido até a idade adulta, e além dela, se atividades apropriadas forem mantidas. Ou seja, o indivíduo que segue praticando atividade física, nesse caso o futsal durante sua vida, pode manter ou melhorar seus níveis de flexibilidade. Para Araujo et al. (2018), a maior flexibilidade em crianças pré púberes favorece a aprendizagem de gestos técnicos e movimentos relacionados ao esporte. Nesse contexto o desempenho motor pode ser favorecido através de exercícios de flexibilidade muscular e mobilidade articular.

### 6.1.3 Força/ resistência abdominal (sit-up)

De acordo com os componentes obtidos para resistência abdominal (figura 3 letra a), 95% dos indivíduos estão classificados dentro da zona saudável, quanto o número de indivíduos dentro da zona de risco corresponde a 5%. Quando os indivíduos são separados em grupos por idade (figura 3 letra b), 100% dos indivíduos de 7 e 9 anos estão classificados na zona saudável, enquanto para o grupo de 8 anos esse número cai para 83,33%. 16,66% desse mesmo grupo está classificado na zona de risco.

**Figura 3.** Força/ resistência abdominal. a) Porcentagem total de indivíduos de acordo com a classificação zona saudável (ZS) e zona de risco (ZR). b) Porcentagem de indivíduos classificados nos grupos ZS e ZR de acordo com a faixa etária.



Estudos como o de Dias (2015), corroboram com nossos resultados tendo uma grande maioria dos indivíduos testados dentro da zona saudável, enquanto o estudo de Silva (2017), diferem drasticamente nos resultados obtidos, onde o mesmo teve quase 80% dos indivíduos testados dentro da zona de risco a saúde. Diante disso Roman et al (2004, p.105), nos diz que “índices inadequados de fortalecimento da musculatura abdominal podem estar associados a possíveis doenças relacionadas à incapacidade de suportar a coluna adequadamente, devido à musculatura fraca na região abdominal”. No entanto Cyrino et al. (2002), aponta que o aumento da massa muscular adquirida através da maturação natural do indivíduo pode estar atrelado a um maior desenvolvimento da resistência e da força muscular do mesmo.

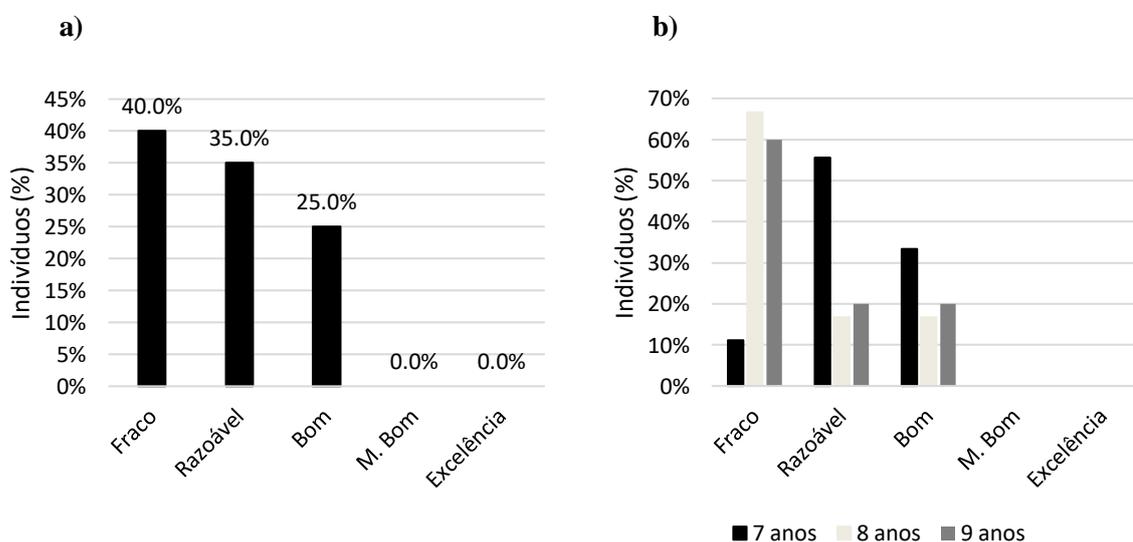
## 6.2 Avaliar a aptidão física relacionada ao desempenho motor

Os componentes que formam a avaliação da aptidão física relacionada ao desempenho motor são força explosiva de membros superiores, força explosiva de membros inferiores, agilidade, velocidade e resistência cardiorrespiratória.

### 6.2.1 Força explosiva de membros superiores (arremesso de medicineball)

No componente de força explosiva de membros superiores (figura 4 letra a) foram obtidos dados que correspondem a 40% dos indivíduos classificados com o desempenho fraco, 35% razoável e 25% tiveram o desempenho classificado como bom. Quando separados em grupos por idade (figura 4 letra b), foram classificados com desempenho fraco 11,1% dos indivíduos de 7 anos, 66,7% dos indivíduos de 8 anos e 60% dos indivíduos de 9 anos. 55,6% dos indivíduos de 7 anos foram classificados com o desempenho razoável, enquanto para o grupo de 8 anos esse número foi de 16,7% e no grupo de indivíduos de 9 anos a porcentagem foi de 20%. Com o desempenho classificado como bom tivemos apenas 33,3% dos indivíduos de 7 anos, 16,7% dos indivíduos de 8 anos e 20% dos indivíduos de 9 anos. Não tivemos nenhum indivíduos com o desempenho classificado como muito bom ou excelente para esse teste.

**Figura 4.** Força explosiva de membros superiores (arremesso de medicineball). a) Porcentagem total de indivíduos de acordo com os parâmetros de análise de desempenho fraco, razoável, bom, muito bom e excelência. b) Porcentagem de indivíduos para os parâmetros de análise de desempenho fraco, razoável, bom, muito bom e excelência de acordo com a faixa etária.

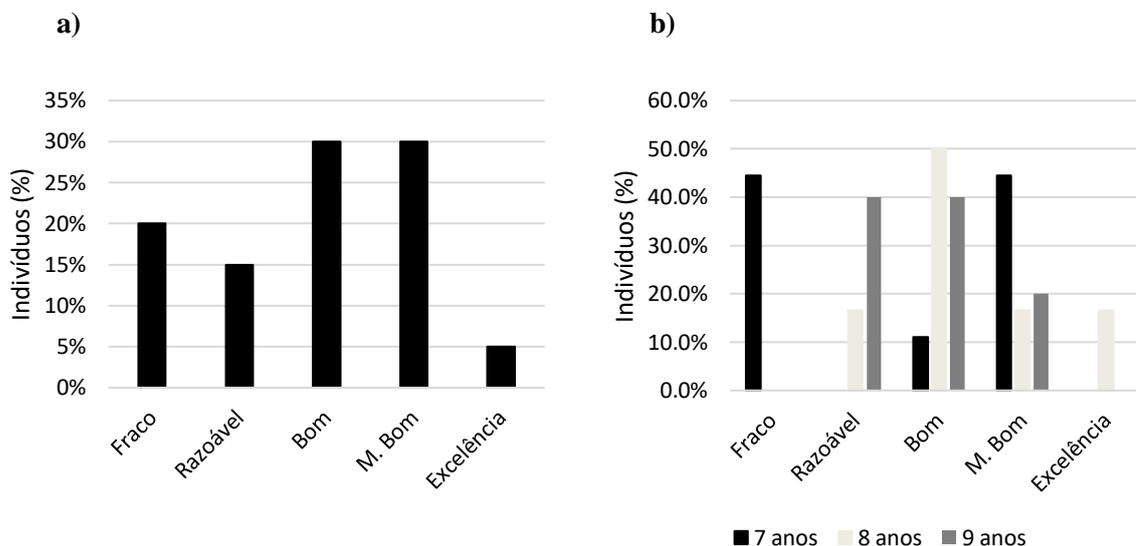


Nosso estudo diferiu de estudos como os de, Takehara e Ximenes (2019), com crianças de ambos os sexos e 8 a 9 anos de idade, que tiveram resultados considerados satisfatórios em cerca de 60% dos indivíduos. Em contrapartida o estudo de Silva (2017) alcançou resultados semelhantes, com a grande maioria dos indivíduos estando classificados com desempenho fraco ou razoável. A fase de maturação do indivíduo pode influenciar no desempenho como visto no estudo de Mello et al. (2015), onde o resultado foi melhorando gradativamente com o aumento da idade de cada um. Se tratando do sexo da criança, no nosso caso crianças do sexo masculino Gallahue, Ozmun e Goodway (2013) dizem que a puberdade é um importante fator modificante, devido aos grandes ganhos de força nesta fase, além de, visíveis alterações corporais dos centros inferiores de gravidade dos meninos.

### **6.2.2 Força explosiva de membros inferiores (salto em distância)**

No componente de força explosiva de membros inferiores (figura 5 letra a), foram obtidos dados que variaram com 20% dos indivíduos classificados com o desempenho fraco, 15% razoável, 30% classificados como bom, 30% com o desempenho muito bom e 5% desempenho excelente. Quando separados os grupos por idade (figura 5 letra b), dos indivíduos de 7 anos 44,4% tiveram desempenho fraco, 11,1% desempenho bom e 44,4% dos indivíduos foram classificados com o desempenho muito bom. No grupo de 8 anos de idade 16,7% tiveram um desempenho classificado como razoável, 50% desempenho bom e classificados com desempenho muito bom e excelente foram 16,7% para cada classificação. Já no grupo de 9 anos de idade 40% tiveram um desempenho classificado como razoável, outros 40% tiveram desempenho considerado bom e os 20% restantes tiveram desempenho considerado muito bom. No grupo de 7 anos não tivemos nenhum indivíduo classificado como razoável ou excelência, no grupo de 8 anos nenhum indivíduo teve desempenho classificado como fraco, enquanto no último grupo correspondente aos 9 anos não tivemos indivíduos nas classificações fraco e excelência.

**Figura 5.** Força explosiva de membros inferiores (salto em distância). a) Porcentagem total de indivíduos de acordo com os parâmetros de análise de desempenho fraco, razoável, bom, muito bom e excelência. b) Porcentagem de indivíduos para os parâmetros de análise de desempenho fraco, razoável, bom, muito bom e excelência de acordo com a faixa etária.



O estudo de Jochims et al. (2013) que conta com 726 sujeitos de ambos os sexos com idades entre 7 e 17 anos trazem dados que divergem do nosso estudo, onde os resultados principalmente em escolares da zona rural foram considerados baixos comparados aos parâmetros do PROESP – BR. Lima (2012) também traz resultados diferentes dos nossos em seu estudo que conta com a maioria dos 234 indivíduos avaliados com um desempenho considerado fraco ou razoável.

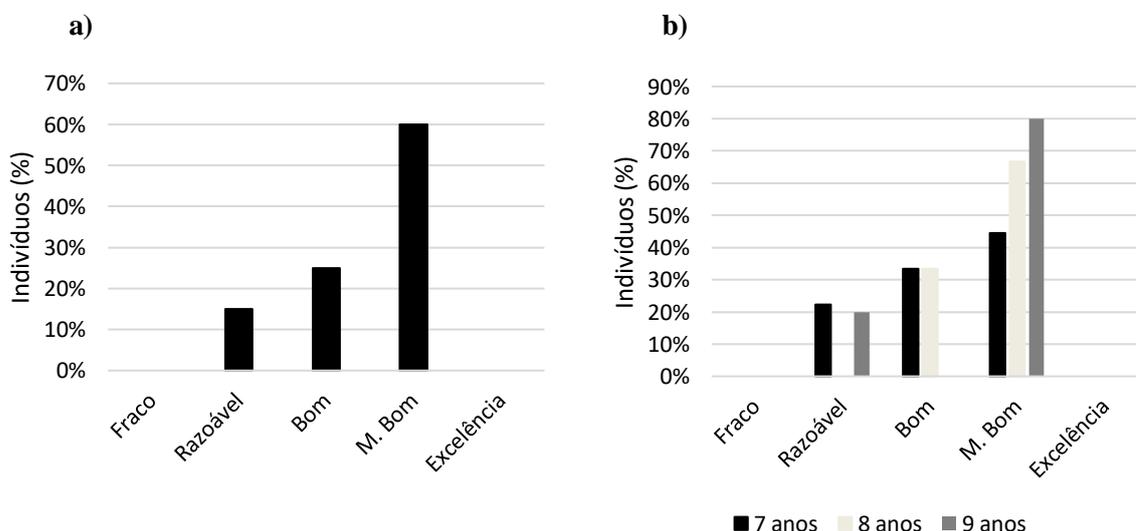
Os estudos citados anteriormente avaliaram alunos de uma forma geral, praticantes ou não de modalidades esportivas dentro da escola, o que nos leva a crer que esse seria um dos motivos para que os indivíduos do nosso estudo assim como no estudo de Dias (2015) que contam apenas com alunos praticantes do futsal, tenham tido melhores resultados nesse parâmetro. Bortoni e Bojikian (2007), buscaram verificar o efeito de um programa de iniciação esportiva na aptidão física de escolares de 11 a 13 anos na cidade de São Paulo e os dados obtidos principalmente para membros inferiores no grupo que sofreu intervenção com aulas de futsal foi de melhora na performance dos testes com o programa de iniciação esportiva.

Os estudos de Cyrino (2002) e Filho (2013) também relataram melhora nos resultados após intervenção através da prática do futsal. Segundo Silva (2017) essa melhora principalmente na força explosiva de membros inferiores pode estar atrelada a exigências de constantes movimentos próprios do esporte. Para Tubino (2010) força explosiva quer dizer a competência de efetuar o máximo de energia no ato explosivo para um gesto motor, tendo em vista que este é um expressivo resultado em se tratando de uma aptidão física.

### 6.2.3 Agilidade (teste do quadrado)

No componente de agilidade (figura 6 letra a), foram identificados 15% dos indivíduos com desempenho razoável, 25% com desempenho bom e 60% com desempenho muito bom. Já na (figura 6 letra b) podemos ver que dos indivíduos de 7 anos de idade 22,2% tiveram o desempenho razoável, 33,3% bom e 44,4% foram classificados com desempenho muito bom. O grupo de 8 anos de idade teve 33,3% classificados como bom e 66,7% com desempenho muito bom. Dos componentes do grupo de 9 anos de idade 20% tiveram desempenho razoável e os outros 80% tiveram desempenho classificado como muito bom. Nenhum indivíduo teve desempenho classificado como fraco ou excelente para este teste, nenhum indivíduo do grupo de 8 anos teve desempenho classificado como razoável e nenhum indivíduo do terceiro grupo teve seu desempenho classificado como bom.

**Figura 6.** Agilidade (teste do quadrado). a) Porcentagem total de indivíduos de acordo com os parâmetros de análise de desempenho fraco, razoável, bom, muito bom e excelência. b) Porcentagem de indivíduos para os parâmetros de análise de desempenho fraco, razoável, bom, muito bom e excelência de acordo com a faixa etária.

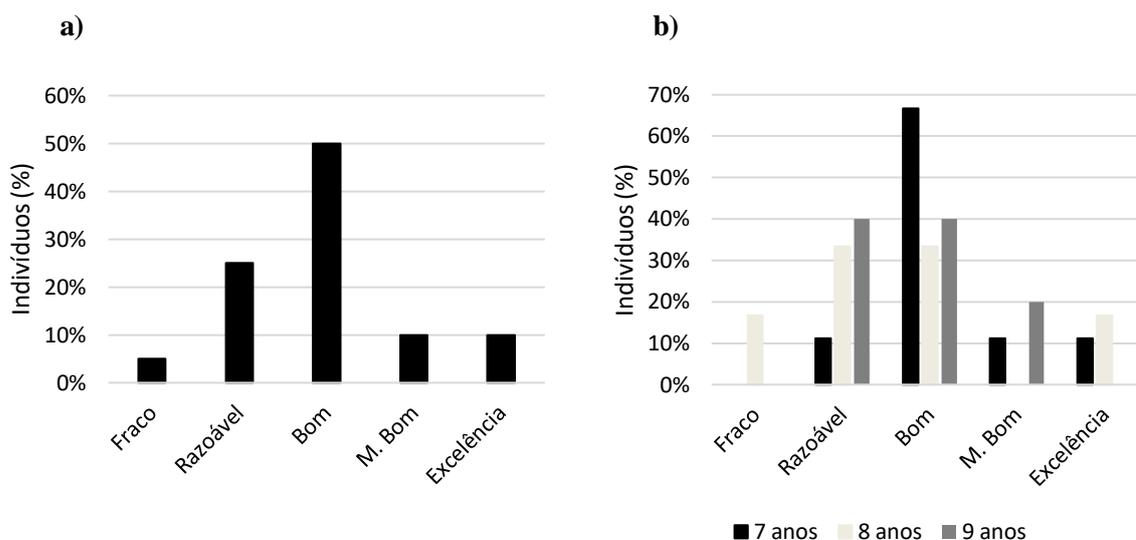


O estudo de Silva et al. (2017) com 38 jovens entre 13 e 17 anos praticantes de futsal obteve resultados que corroboram com nossos dados, tendo números considerados bons e que evoluíram de acordo com a categoria e quantidade de prática durante a semana. O que se alinha com o que foi dito por (GALLAHUE, 2005; BARBANTI, 2003; OLIVEIRA, 2000). Com o passar do tempo e a maturação do indivíduo, a agilidade melhora e a tendência é que jovens com maior massa corporal e estatura, portanto mais velhos e mais maduros apresentarem um melhor rendimento nessa valência motora. Já o estudo de Jochims et al. (2013), mais uma vez obteve dados que diferem em relação a nosso estudo, onde a maioria dos indivíduos não obteve resultado satisfatório. Mesmo com resultados considerados ruins os meninos conseguiram ter um desempenho superior as meninas, Jochims et al. (2013) nos falam que a diferença entre os resultados de meninos e meninas pode estar na baixa intensidade das brincadeiras realizadas por meninas. Já, a outra questão é a cultura dessas atividades, onde meninos recebem mais incentivos para realizar atividades físicas mais complexas.

#### **6.2.4 Velocidade (corrida de 20 m)**

Os resultados obtidos para o teste de velocidade (figura 7 letra a) apontaram que 5% dos indivíduos tiveram desempenho fraco, 25% razoável, 50% bom, 10% muito bom e 10% tiveram desempenho classificado como sendo de excelência. Ao dividirmos os grupos por faixa etária (figura 7 letra b), vimos que dos indivíduos de 7 anos de idade 11,1% tiveram desempenho razoável, 66,7% bom, enquanto muito bom e excelente somam 11,1% dos indivíduos cada. Para os indivíduos de 8 anos 16,7% tiveram desempenho considerado fraco, razoável e bom somam 33,3% cada e excelente corresponde a 16,7% dos indivíduos deste grupo. Dos indivíduos de 9 anos de idade os parâmetros razoável e bom corresponderam a 40% cada, enquanto os outros 20% foram classificados com desempenho muito bom. Não tivemos indivíduos nos grupos de 7 e 9 anos classificados com desempenho fraco, enquanto no grupo de indivíduos de 8 anos de idade não tivemos nenhum no parâmetro muito bom.

**Figura 7.** Velocidade (corrida de 20m). a) Porcentagem total de indivíduos de acordo com os parâmetros de análise de desempenho fraco, razoável, bom, muito bom e excelência. b) Porcentagem de indivíduos para os parâmetros de análise de desempenho fraco, razoável, bom, muito bom e excelência de acordo com a faixa etária.



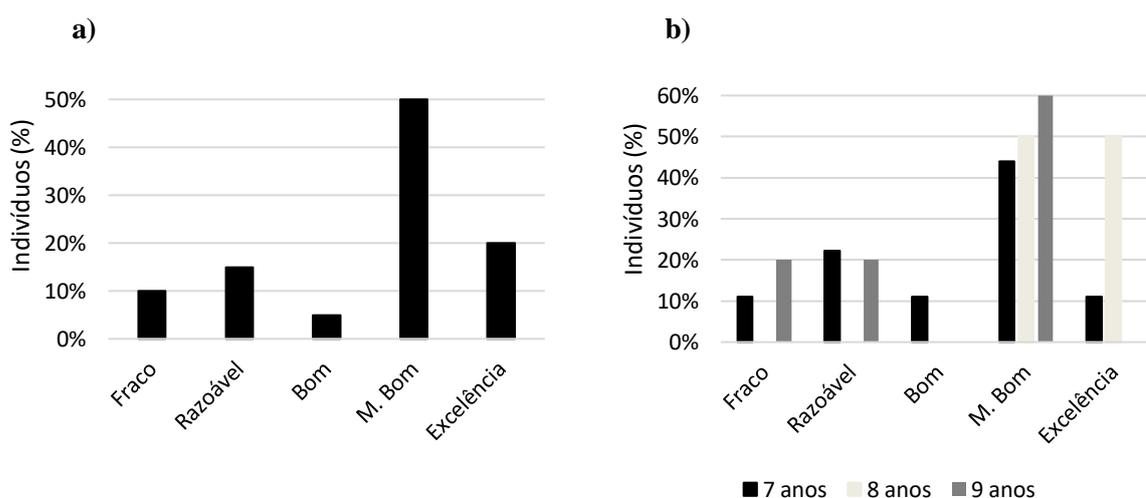
Outros estudos com praticantes do futsal como os de (DE MELO, TAKEHARA e XIMENES 2019; DIAS 2015; DA ROCHA SILVA et al. 2019), corroboram com nossa pesquisa, tendo um alto índice de indivíduos com bom desempenho nesse parâmetro. O perfil motor do jogador de futsal é caracterizado pela realização de inúmeras 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, 2005). Dias (2015) diz que a velocidade sempre presente na prática do futsal, tanto nos movimentos acíclicos como os dribles bem como movimentos cíclicos de corridas e sprints, está por ser de grande importância para o desempenho na modalidade deve ser sempre trabalhada pelo professor para que haja um desenvolvimento dessa valência pelos seus praticantes. Isso corrobora os dados encontrados no estudo de Silva et al. (2017) onde os participantes que praticavam o futsal mais vezes na semana tiveram um melhor desempenho no teste.

O estudo de Jochims et al. (2013) que conta com 726 sujeitos de ambos os sexos e compara escolas da zona urbana e zona rural obteve dados que divergem do nosso estudo, onde 96% dos estudantes da zona urbana tiveram desempenho abaixo dos parâmetros do PROESP – BR. Visto isso podemos dizer que com a diminuição de espaços para a prática esportiva nos grandes centros, fazem com que as crianças ali inseridas possam ter menores índices de desenvolvimento motor.

### 6.2.5 Resistência (Teste dos 6 minutos)

Os dados obtidos através do teste de resistência cardiorrespiratória (figura 8 letra a) apontaram 10% dos indivíduos com desempenho classificado como fraco, 15% razoável, 5% bom, 50% muito bom e 20% classificados no parâmetro de excelência. Nos grupos por faixa etária (figura 8 letra b) podemos ver que 11,1% dos indivíduos de 7 anos de idade tiveram desempenho fraco, 22,2% razoável, 11,1% bom, muito bom somaram 44% e outros 11,1% com desempenho de excelência. No grupo de 8 anos de idade todos foram classificados com desempenho muito bom ou excelente, com 50% dos indivíduos para cada parâmetro. O grupo de 9 anos de idade ficou com 20% de seus indivíduos classificados com desempenho fraco, outros 20% com desempenho razoável enquanto 60% foram classificados com desempenho muito bom. Nesse teste tivemos pelo menos um indivíduo do grupo de 7 anos em cada parâmetro. Os parâmetros fraco, razoável e bom não contaram com nenhum indivíduo do grupo de 8 anos, enquanto o grupo de 9 anos não contou com nenhum representante classificados como bom ou excelência.

**Figura 8.** Resistência (Teste dos 6 minutos). a) Porcentagem total de indivíduos de acordo com os parâmetros de análise de desempenho fraco, razoável, bom, muito bom e excelência. b) Porcentagem de indivíduos para os parâmetros de análise de desempenho fraco, razoável, bom, muito bom e excelência de acordo com a faixa etária.



Estudos como os de Santos e Fett (2008), onde 62% dos avaliados não atenderam aos índices considerados ideais, estando classificados em muito fraco, fraco e razoável. Diferem dos nossos dados, o que pode implicar no que diz Bergmann e colaboradores (2005), que apontam que as alterações fisiológicas e anatômicas que ocorrem na adolescência, podem influenciar por si só os níveis de aptidão física. No caso da capacidade aeróbia, ela aumenta progressivamente em meninos de 8 a 16 anos tanto em atletas como em não atletas. Isso ocorre pelo crescimento natural dos sistemas orgânicos (VITOR et al., 2008, MALINA, BOUCHARD; BAR, 2004).

## 7. CONCLUSÃO

Após apresentação dos dados foi observado que no que diz respeito a aptidão física relacionada a saúde a grande maioria dos indivíduos estão dentro da zona saudável para a idade, isso corrobora com outros estudos citados que apontam um bom número de indivíduos praticantes de modalidades esportivas dentro desse grupo saudável. Com isso podemos afirmar que a prática esportiva na infância está atrelada a capacidade física relacionada a saúde do indivíduo praticante.

Já nos níveis de aptidão física relacionada ao desenvolvimento motor podemos observar que esse desenvolvimento pode sofrer certa influência da modalidade praticada, visto que os indivíduos alcançaram bons índices nas capacidades força de membros inferiores, agilidade, velocidade e resistência cardiorrespiratória. Enquanto nas capacidades que envolviam força de membros superiores os resultados foram fracos para os indivíduos dessa faixa etária comparados aos parâmetros da bateria de teste utilizada. Com isso podemos dizer que os vários estímulos durante a prática do futsal pode trazer para o seu praticante, além da promoção a saúde bons níveis de desenvolvimento motor. Contudo podemos considerar a falta de testes em indivíduos praticantes ou não de outras modalidades para uma comparação mais precisa, e compreensão do verdadeiro impacto da prática do futsal no desenvolvimento infantil, além do número da amostra como um limitador desse estudo. Visto a importância desse tema para a compreensão de professores e treinadores do seu papel como promotores da saúde e do desenvolvimento motor na infância, é necessário cada vez mais estudos na área, para uma compreensão mútua da importância do esporte na sociedade.

## REFERÊNCIAS

AGUIRRE, Patricke Flores; CHAVES, Pedro Mendes; FRANKEN, Marcos. Comparação do desempenho de fundamentos técnicos em crianças de diferentes faixas etárias no Futsal. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 11, n. 42, p. 105-110, 2019.

ARAUJO, Andresa et al. Aptidão física de crianças e adolescentes praticantes de esportes: um estudo transversal. **Revista de Educação Física/Journal of Physical Education**, v. 87, n. 2, 2018.

BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física e esporte**. 2º ed. São Paulo: Manole, 2003.

BERGMANN, Gabriel Gustavo et al. Alteração anual no crescimento e na aptidão física relacionada à saúde de escolares. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 7, n. 2, p. 55-61, 2005.

BETTEGA, Otávio Baggliotto et al. Pedagogia do esporte: o jogo como balizador na iniciação ao futsal. **Pensar Prát**, p. 487-501, 2015.

BOHME, Maria TS. Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 3, p. 91-96, 2008.

BORGES, Suzelly Lira. Metodologias de ensino dos esportes coletivos na iniciação esportiva escolar em atividades extracurriculares. **Anais do EVINCI-UniBrasil**, v. 1, n. 4, p. 1444-1458, 2015.

BORIN, João Paulo et al. Buscando entender a preparação desportiva a longo prazo a partir das capacidades físicas em crianças. **Arq em Mov**, v. 3, n. 1, p. 87-102, 2007.

BORTONI, W. L; BOJIKIAN, L. P. Crescimento e aptidão física em escolares do sexo masculino, participantes de programa de iniciação esportiva. **Brazilian Journal of Biomotricity**, 2007.

CARNEIRO, Renata Cecília Barbosa. **Composição corporal, aptidão física e desempenho motor em crianças: um estudo comparativo e preditivo**. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Pernambuco. 2019.

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

CORDEIRO, Guilherme Ramos; PASTRE, Tais Glauce F. L.. **Apresentação dos métodos de ensino do futsal na escola e no treinamento: um estudo de caso.** TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Unibrasil, Curitiba, 2014.

CYRINO, Edilson Serpeloni et al. Efeitos do treinamento de Futsal sobre a composição corporal e o desempenho motor de jovens atletas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento.** v10, n1, Brasília, 2002.

DA CUNHA VOSER, Rogério; GIUSTI, João Gilberto M. **O Futsal e a Escola:- Uma Perspectiva Pedagógica.** Penso editora, 2015.

DA ROCHA SILVA, Francisco Clalber et al. Aptidão física relacionada ao desempenho em adolescentes praticantes de futsal. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 11, n. 43, p. 257-262, 2019.

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

DANTAS, Paulo Moreira Silva; FERNANDES FILHO, José. 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.

DAOLIO, Jocimar. Jogos esportivos coletivos: dos princípios operacionais aos gestos técnicos - modelo pendular a partir das idéias de Claude Bayer. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento.** Brasília, v.10, n.4, p.99-104, 2002.

DE CASTRO FERRACIOLI, Marcela; DE SOUZA NUNES, Lara. Influência da prática esportiva no desenvolvimento motor e da aptidão física de escolares de fortaleza/CE. **Brazilian Journal of Motor Behavior**, v. 12, n. 1, 2018.

DE MELO, Paulo Urubatan Gama; TAKEHARA, Julio Cesar; XIMENES, Jedson Machado. Desempenho motor de escolares do 3.º ano do ensino fundamental de uma escola do município de Boa Vista-RR determinado pela bateria de testes do PROESP-BR. **J Health Sci Inst.** 2019.

DIAS, Endi Scotti. **Aptidão física e composição corporal de meninos de 10 a 13 anos, após seis meses de treinamento de futsal.** TCC (Graduação) - Curso de Educação Física Bacharelado, Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC, Santa Catarina, 2015.

DORNELLES, Jonatan et al. Influência do índice de massa corporal e do nível de atividade física no desenvolvimento motor e aptidão física de crianças. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 23, n. 3, 2019.

DUMITH, Samuel Carvalho et al. Aptidão física relacionada ao desempenho motor em escolares de sete a 15 anos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 24, n. 1, p. 5-14, 2010.

FILHO, R. M. Comparação dos níveis de crescimento e desenvolvimento das capacidades motoras de escolares praticantes de futsal e atividade física geral da cidade de Guarulhos/SP. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**. v5, n17, 2013.

FLÔRES, Fábio Saraiva et al. O impacto da prática do futsal na competência motora de crianças. **Motrivivência**, v. 32, n. 63, p. 01-13, 2020.

GALLAHUE, David L.; OZMUN John C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos.** Phorte. p. 600. 2005.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C.; GOODWAY, Jackie D. **Compreendendo o desenvolvimento motor-: bebês, crianças, adolescentes e adultos.** AMGH Editora, 2013.

GRANDO, Daiane; GRANDO, Daiane; LACERDA MARTINS, Julio Cesar. Análise dos níveis de aptidão física de meninos praticantes de futsal na categoria sub 12-13 da cidade de guarapuava-pr. **Voos Revista Polidisciplinar Eletrônica da Faculdade Guairacá**, v. 3, n. 2, 2012.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, J. E. R. P. Esforços físicos nos programas de educação física escolar. **Rev Paul Educ Fis**, v. 15, n. 1, p. 33-44, 2001.

HAAS, Leandro Baptista. **O ensino do futsal na escola: a perspectiva pedagógica assumida pelos professores de educação física.** TCC – Trabalho de Conclusão de Curso - Curso de Educação Física Licenciatura, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul- UNIJUÍ, Ijuí-RS. 2013.

JOCHIMS, Samuel 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, Abel Justo de. **Avaliação da força explosiva de membros superiores e inferiores em crianças da rede municipal de ensino fundamental de Passo de Torres/SC**. Monografia. Pós Graduação Lato Sensu – Especialização em Educação Física Escolar, Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, Torres-SC. 2012.

LOPES, Cleilton de Souza; LIMA, Yuri Moreira. **A influência do futsal para crianças de baixa renda em Santa Maria-DF**. Trabalho de Conclusão de Curso – TCC. Educação Física Bacharelado, Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – UNICEPLAC, Brasília-DF. 2020.

MACHADO FILHO, Rubem. Efeitos de um treinamento físico sobre a aptidão física de escolares praticantes de futsal da cidade de Niterói-RJ. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 10, n. 39, p. 462-466, 2018.

MALINA, Robert M.; BOUCHARD, Claude; BAR-OR, Oded. **Growth, maturation, and physical activity**. Human kinetics, 2004.

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

MEDEIROS, Tiago Nunes; SALDANHA, Ricardo Pedrozo; ALVES, Sérgio Luiz Chaves. Fundamentos técnicos do futsal: um estudo em atletas infanto-juvenis 13 a 16 anos. **Revista científica trajetória multicursos**, v. 1, n. 11, p. 141-149, 2010.

MELLO, Júlio Brugnara et al. Aptidão física relacionada ao desempenho motor de adolescentes de Uruguaiana, Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v23, n4, 2015.

MUTTI, D. **Futsal: da iniciação ao alto nível**. 2ª ed. São Paulo: Phorte. 2009.

OLIANI, Fábio Franceschini; NAVARRO, Antonio Coppi. A influência do futsal na coordenação óculo-pedal em escolares de 8 a 10 anos. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 1, n. 2, p. 2, 2009.

OLIOTA-RIBEIRO, Leandro S. et al. Efeito do treinamento de futsal na resistência cardiorrespiratória em crianças. **Motricidade**, v. 14, 2018.

OLIVEIRA, Mario Cesar. Influência do ritmo na agilidade em futebol. In: XXIII Simpósio Internacional de Ciências do esporte: 2000. São Paulo. Simpósio do Milênio. São Caetano do Sul. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. 2000.

PAES, Roberto Rodrigues et al. **Educação Física escolar: o esporte como conteúdo pedagógico do ensino fundamental**. Tese de Doutorado. Universidade Estadual de Campinas, Campinas-SP. 1996.

PROESP-Br. Projeto Esporte Brasil. **Manual do Projeto Esporte Brasil**. 2015. Disponível em: <<https://www.proesp.ufrgs.br>> <<https://www.https://www.ufrgs.br/proesp/nc-apfdm.php>> Acesso em: 04 Setembro 2020.

RÉ, Alessandro HN et al. Interferência de características antropométricas e de aptidão física na identificação de talentos no futsal. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 51-56, 2008.

ROMAN, Evandro Rogério et al. **Crescimento, composição corporal e desempenho motor de escolares de 7 a 10 anos de idade do município de cascavel-PR**. Tese (Doutorado) - Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de educação Física. Campinas, 2004.

SANTANA, Wilton Carlos. Futsal: apontamentos pedagógicos na iniciação e especialização. **Campinas: Autores Associados**, 2004.

SANTOS, E. B; FETT, C. A. Aptidão física relacionada ao desempenho motor de crianças e adolescentes do Rio Grande do Sul. **Revista Educação Física**, v141, 2008.

SANTOS, Luís. Hamilton Freitas. Desenvolvimento motor dos atletas pré-adolescentes e adolescentes do esporte clube 2014. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v3, n10, São Paulo, 2011.

SARAIVA, João Paulo; LOPES, Luís Carlos. Relação entre a coordenação motora e a aptidão física em crianças dos 9 aos 14 anos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 27, n. 1, p. 141-149, 2019.

SCHULZ, Felipe Rigoni. Efeitos de treinamento de futsal no desempenho da aptidão física de meninos de 6 a 9 anos. **Educação Física Bacharelado-Tubarão**, 2019.

SILVA, Victor Célio 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.

SOARES, José Carlos Pereira; MOREIRA, Sérgio Rodrigues; GIUGLIANO, R. O efeito de 16 semanas de treinamento de futsal na composição corporal de escolares. **ANAIS do III Encontro de educação Física e Áreas Afins**, 2008.

SOUZA, Laudemir de; HONORATO, Tony; **Pedagogia do esporte: ensino-aprendizagem do futsal para romper paradigmas na escola**. In: Paraná. Secretaria de Estado da Educação. Superintendência de Educação. Os Desafios da Escola Pública Paranaense na Perspectiva do Professor PDE: Produção Didático-pedagógica, 2016. Curitiba: SEED/PR., 2018. V.2. (Cadernos PDE). Disponível em: <[http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes\\_pde/2016/2016\\_pdp\\_edfis\\_uel\\_laudemirdesouza.pdf](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2016/2016_pdp_edfis_uel_laudemirdesouza.pdf)>. Acesso em: 04/11/2020. ISBN 978-85-8015-094-0. 2017.

SOUZA, Lúcio Marques Vieira et al. Análise da composição corporal e de níveis de aptidão física de escolares praticantes de Futsal em relação aos índices sugeridos pelo projeto esporte Brasil (PROESP-BR) em fase preparatória para competições escolares. **RBFF-Revista Brasileira De Futsal E Futebol**, v. 11, n. 44, p. 375-381, 2019.

TEIXEIRA, A., Marine, D. A., Dominguos, M. M., Bertucci, D. R., Cury, M. F., Botero, J. P., & Leite, R. D. Caracterização da composição corporal, potência aeróbia, anaeróbia e força de membros inferiores de adolescentes praticantes de futsal com diferentes frequências semanais de treinamento. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, 3(1), 29-36, 2014.

TUBINO, Manoel José Gomes; Estudos brasileiros sobre o esporte: ênfase no esporte-educação / Manoel Tubino. Maringá : **Eduem**, 2010.

VALENTINI, Nadia Cristina. A influência de uma intervenção motora no desempenho motor e na percepção de competência de crianças com atrasos motores. **Rev. Paul. Educ. Fís.** v. 16, n. 1, p. 61-75, 2002.

VANDORPE, Barbara. et al. Relationship between sports participation and the level of motor coordination in childhood: A longitudinal approach. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 15, n. 3, p. 220–225, 2012.

VITOR, Fabrício et al. Aptidão física de jovens atletas do sexo masculino em relação a idade cronológica e estágio de maturação sexual. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. v22, n2, 2008.

VOSER, Rogério da Cunha. e GIUSTI, João Gilberto. **O Futsal e a Escola: uma Perspectiva Pedagógica**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

VOSER, Rogério da Cunha. **Iniciação ao futsal, abordagem recreativa**. 3ª ed. – Canoas : ULBRA, 2004.

VOSER, Rogério da Cunha. **Iniciação ao Futsal**. 2 ed. Canoas. Editora da ULBRA, 1999.

VOSER, Rogério da Cunha. **Futsal: princípios teóricos e táticos**. 2 ed. Canoas: ULBRA, 2003.

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

## ANEXO I

**Tabela 9.** Índice de massa corporal (IMC). Avaliação da aptidão física relacionada à saúde (APFS). Valores padrão\* de acordo com PROESP – BR (2016).

Idade	Rapazes	Moças
7	17,8	17,1
8	19,2	18,2
9	19,3	19,1

\*Adaptado de PROESP-BR

Os valores abaixo do ponto de corte são considerados como parâmetros de normalidade. Os valores superiores aos pontos de corte configuram-se como indicadores de risco à presença de níveis elevados de colesterol e pressão arterial, além da provável ocorrência de obesidade.

**Tabela 10.** Teste de flexibilidade (sentar-e-alcançar sem Banco de Wells). Avaliação da aptidão física relacionada à saúde (APFS). Valores padrão\* de acordo com PROESP – BR (2016).

Idade	Rapazes	Moças
7	29,3	21,4
8	29,3	21,4
9	29,3	21,4

\*Adaptado de PROESP-BR

Consideram-se os valores abaixo dos pontos de corte como indicadores de risco à ocorrência de desvios posturais e queixa de dores nas costas. Os valores acima dos pontos de corte são considerados com níveis desejados de APFS.

**Tabela 11.** Teste de força/ resistência abdominal (sit-up). Avaliação da aptidão física relacionada à saúde (APFS). Valores padrão\* de acordo com PROESP – BR (2016).

Idade	Rapazes	Moças
7	20	20

8	20	20
9	22	20

**\*Adaptado de PROESP-BR**

Resultados inferiores aos pontos de corte indicam a probabilidade aumentada de Indicadores de Risco à presença de desvios posturais e queixa de dor nas costas. Os valores iguais e acima dos pontos de corte sugerem Níveis desejados de APFS.

**Tabela 12.** Força explosiva de membros superiores (arremesso de medicineball). Avaliação da aptidão física relacionada ao desempenho motor (APFDM). Valores padrão\* de acordo com PROESP – BR (2016).

Sexo	Idade	Fraco	Razoável	Bom	M. bom	Excelência
	7	<164	164-179	180-201	202-249	>=250
<b>Masculino</b>	8	<180	180-199	200-224	225-269	>=270
	9	<200	200-219	220-249	250-299	>=300

**\*Adaptado de PROESP-BR**

**Tabela 13.** Força explosiva de membros inferiores (salto em distância). Avaliação da aptidão física relacionada ao desempenho motor (APFDM). Valores padrão\* de acordo com PROESP – BR (2016).

Sexo	Idade	Fraco	Razoável	Bom	M. bom	Excelência
	7	<111	111-121	122-133	134-159	>=160
<b>Masculino</b>	8	<118	118-127	128-139	140-165	>=166
	9	<129	129-139	140-151	152-178	>=179

**\*Adaptado de PROESP-BR**

**Tabela 14.** Teste de agilidade. Avaliação da aptidão física relacionada ao desempenho motor (APFDM). Valores padrão\* de acordo com PROESP – BR (2016).

Sexo	Idade	Excelência	M. bom	Bom	Razoável	Fraco
	7	<=6,09	6,08-7,00	7,01-7,43	7,44-7,76	>7,76

<b>Masculino</b>	<b>8</b>	<=5,97	5,98-6,78	6,79-7,20	7,21-7,59	>7,59
	<b>9</b>	<=5,81	5,82-6,50	6,51-6,89	6,90-7,19	>7,19

\*Adaptado de PROESP-BR

**Tabela 15.** Teste de velocidade (corrida de 20m). Avaliação da aptidão física relacionada ao desempenho motor (APFDM). Valores padrão\* de acordo com PROESP – BR (2016).

<b>Sexo</b>	<b>Idade</b>	<b>Excelência</b>	<b>M. bom</b>	<b>Bom</b>	<b>Razoável</b>	<b>Fraco</b>
	<b>7</b>	<=3,65	3,66-4,12	4,13-4,42	4,43-4,62	>4,63
<b>Masculino</b>	<b>8</b>	<=3,50	3,51-4,00	4,01-4,21	4,22-4,47	>4,47
	<b>9</b>	<=3,15	3,16-3,88	3,89-4,09	4,10-4,31	>4,31

\*Adaptado de PROESP-BR

**Tabela 16.** Teste de resistência (6 minutos). Avaliação da aptidão física relacionada ao desempenho motor (APFDM). Valores padrão\* de acordo com PROESP – BR (2016).

<b>Sexo</b>	<b>Idade</b>	<b>Fraco</b>	<b>Razoável</b>	<b>Bom</b>	<b>M. bom</b>	<b>Excelência</b>
	<b>7</b>	<735	735-785	786-824	825-923	>=924
<b>Masculino</b>	<b>8</b>	<773	773-825	826-878	879-1009	>=1010
	<b>9</b>	<845	845-899	900-965	966-1096	>=1097

\*Adaptado de PROESP-BR

## ANEXO II

### **Termo de Consentimento Livre e Esclarecido Para Pais ou Responsáveis Legais (T.C.L.E.)**

Você, pai/responsável pelo menor \_\_\_\_\_ está sendo convidado a participar do projeto de pesquisa Análise dos níveis de aptidão física em escolares praticantes do futsal nas categorias sub 8-9 da cidade de Maceió - AL, dos pesquisadores Eriberto José Lessa de Moura e Jefferson Eduardo Cabral Dos Santos. A seguir, as informações do projeto de pesquisa com relação a participação dele neste projeto:

1. O estudo se destina à área de Educação Física.
2. A importância deste estudo é de fornecer ao professor dados, a partir de um diagnóstico dos níveis de aptidão física entre alunos de 7 a 9 anos praticantes do futsal, informações de extrema relevância em seu trabalho, auxiliando-o para elaboração de um treinamento mais eficaz, obedecendo sempre a fase motora de cada aluno evitando retardos em seu desenvolvimento motor e sua performance durante o jogo. Seu filho foi convidado a participar desse estudo por participar da prática do futsal dentro do ambiente escolar.
3. O objetivo da pesquisa é analisar os níveis de aptidão física em escolares praticantes do futsal nas categorias sub 8-9 da cidade de Maceió – AL.
4. A coleta de dados começará e terminará em Julho de 2021, nas dependências do Colégio Jorge Assunção na cidade de Maceió/AL após a aprovação do CEP/UFAL.
5. A aplicação dos testes durará em média 2 horas.
6. O estudo será feito da seguinte maneira: aplicação do Protocolo da (PROESP, 2016), análise dos dados, discussão dos resultados obtidos e, por fim, a conclusão do estudo.
7. O(A) Sr(a) tem plena liberdade de recusar a participação do seu filho ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização ou prejuízo algum.
8. Caso aceite participar a participação do seu filho se dará nas seguintes etapas: assinatura do TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) pelos pais dos alunos envolvidos na presente pesquisa, assinatura do TALE (Termo de Assentimento Livre e Esclarecido) pelas crianças envolvidas na presente pesquisa e pôr fim a submissão aos teste de : Índice de Massa Corporal (IMC) que será determinado através do cálculo da razão entre a medida de massa corporal em quilogramas pela estatura em metros elevada ao quadrado; Flexibilidade ( sentar e alcançar) que irá mensurar o quão

flexível seu filho é; Força/resistência abdominal (sit-up) que leva em consideração o número máximo de repetições do exercício abdominal que seu filho consegue atingir em 1 minuto; Resistência cardiorrespiratória (teste de corrida dos 6 minutos) onde a criança deve percorrer a maior distância possível dentro do tempo estimado; Velocidade (teste de corrida de 20 metros) onde a criança deverá percorrer a distância de 20 metros no menor tempo possível; Força explosiva de membros superiores (teste de arremesso de medicineball) aqui o aluno deverá lançar com as duas mãos uma bola de 2kg na maior distância possível; Força explosiva de membros inferiores (salto horizontal) onde o aluno deve saltar o mais distante possível, saltando e aterrissando com os dois pés juntos e teste de agilidade (teste do quadrado) onde a criança deverá fazer um percurso com mudanças de direção no menor tempo possível. Todos esses testes fazem parte do protocolo (PROESP ,2016).

9. Toda pesquisa com seres humanos envolve riscos aos participantes. Nesta pesquisa os riscos para o seu filho são: Possibilidade de danos na dimensão física como, uma distensão muscular, dores ou desconforto local devido à execução dos testes solicitados respeitando os limites corporais e fisiológicos uma vez que os alunos estão em fase de crescimento e desenvolvimento do aparelho motor. Danos na dimensão moral e social como, constrangimento, alterações na autoestima ao se expor durante a realização dos testes.

9.1 Para minimizar os riscos mencionados acima, iremos fazer antes da realização de cada teste, um alongamento geral dos membros seguido de uma corrida para aquecimento na dimensão física. Os resultados dos testes que serão realizados, serão divulgados de forma confidencial para evitar possíveis constrangimentos entre os participantes. Os testes serão realizados por meio de divisões dos grupos, onde os alunos da espera para a realização dos testes ficarão distante dos que estiverem executando o protocolo do estudo, para evitar interferência externa que atrapalhem a concentração.

9.2 Além dos riscos já citados, no momento em que estamos vivendo um outro risco envolve a exposição e contágio pelo COVID-19.

9.3 Afim de minimizar esse risco foi elaborado o seguinte protocolo para realização da pesquisa: Exibir em local visível na entrada do local dos testes as informações acerca da covid-19 e das medidas de prevenção; Disponibilizar álcool gel aos alunos e todos os demais presentes no local dos testes; Todos os alunos e demais presentes no local de testes devem USAR MÁSCARA, retirando apenas quando estiver efetivamente realizando algum teste; Manter distância de ao menos 2 metros de outras pessoas, pra qualquer situação; Checar a temperatura antes de adentrar ao espaço de testes, não autorizando a entrada de pessoas, tanto alunos quanto colaboradores, com temperatura de 37,8° ou

mais nos locais de testes; Evitar aglomerações antes e pós testes; Reforço na limpeza de materiais utilizados na realização dos testes e local de aplicação.

9.4 Em caso da ocorrência de algum dos riscos à saúde, durante a aplicação do teste, iremos dispor de um kit de primeiros socorros em caso de lesões simples. Ema caso de algum desconforto físico (dores, enjoos, tontura e refluxo) o aluno irá ser retirado da bateria de testes e só retornará em outro dia agendado pelos pesquisadores para concluir o protocolo. Na ocorrência de algum problema grave iremos dispor de um aparelho celular para acionar a emergência: SAMU( 192) e BOMBEIROS (193).

10. Os incômodos e possíveis riscos à saúde física e/ou mental de seu filho são de total responsabilidade dos pesquisadores.

11. Também são esperados os seguintes benefícios com esta pesquisa: Divulgação dos resultados de cada aluno, por meio de uma ficha onde estarão descritos todos os testes e dados dos resultados para que o mesmo possa obter informações acerca do seu nível de aptidão física relacionada ao desempenho, melhor visão de si com parâmetros específicos em busca do crescimento das habilidades no esporte, ganho de motivação junto aos alunos utilizando a comparação com os resultados encontrados e base para galgar um melhor resultado do que os resultados tidos no teste.

12. Os benefícios esperados com a participação do seu filho no projeto de pesquisa, mesmo que não diretamente são para contribuição de futuros estudos relacionados com este tema.

13. Se julgar necessário, o(a) Sr(a) dispõe de tempo para que possa refletir sobre a participação do seu filho(a), consultando, se necessário, seus familiares ou outras pessoas que possam ajudá-los na tomada de decisão livre e esclarecida.

14. Garantimos ao seu(sua) filho(a), e seu acompanhante quando necessário, o ressarcimento das despesas devido sua participação na pesquisa, ainda que não previstas inicialmente.

15. Também está assegurado ao(à) Sr(a) o direito a pedir indenizações e cobertura material para reparação a dano, causado pela pesquisa ao participante da pesquisa, seu filho.

16. Asseguramos ao seu filho o direito de assistência integral gratuita devido a danos diretos/indiretos e imediatos/tardios decorrentes da participação no estudo, pelo tempo que for necessário.

17. Você será informado(a) do resultado final do projeto através de contato direto do pesquisador responsável pela pesquisa e sempre que desejar, serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo.

18. As informações conseguidas através da sua participação não permitirão a identificação da sua pessoa, exceto para a equipe de pesquisa, e que a divulgação das mencionadas informações só será feita entre os profissionais estudiosos do assunto após a sua autorização. Garantimos ao(à) Sr(a) a manutenção do sigilo e da privacidade da participação do seu filho e de seus dados durante todas as fases da pesquisa e posteriormente na divulgação científica

19. O(A) Sr(a) pode entrar em contato com o pesquisador responsável Eriberto José Lessa de Moura a qualquer tempo para informação adicional pelo telefone: (82) 99192-3025 ou pelo e-mail: eribertolessamoura@yahoo.com.br.

20. O(A) Sr(a) também pode entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Alagoas (CEP/UFAL) e com a Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), quando pertinente. O CEP/UFAL está localizado no térreo do prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC), entre o Sintufal e a Edufal, no Campus A. C. Simões, Cidade Universitária, telefone: 3214-1041, e-mail: cep@ufal.br. O CEP/UFAL é um colegiado multi e transdisciplinar, independente, criado para defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos.

21. O TCLE é um documento elaborado em 2 vias assinadas ao seu término pelo(a) Sr(a)., e pelo pesquisador responsável, ficando uma via com cada um.

#### CONSENTIMENTO PÓS INFORMAÇÃO

Eu ....., responsável pelo menor ..... que foi convidado a participar desta pesquisa, tendo compreendido perfeitamente tudo o que me foi informado sobre a participação no mencionado estudo e estando consciente dos direitos, das responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a participação implicam, concordo em autorizar a participação do menor e para isso eu DOU O MEU CONSENTIMENTO SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.

#### **Endereço d(os,as) responsável(is) pela pesquisa:**

Instituição: Universidade Federal De Alagoas, Instituto De Educação Física e Esporte (IEFE).

Endereço: Av. Lourival Melo Mota, S/N, Tabuleiro do Martins

Complemento: Cidade Universitária

Cidade/CEP: Maceió - AL, Cep: 57072-970

Telefone: (82) 3214-1873 (Secretaria do Curso)

Ponto de referência: Em frente à Reitoria Geral do Campus A.C Simões.

#### **Contato de urgência: Sr.(a). Eriberto José Lessa de Moura**

Endereço: Av. Lourival Melo Mota, S/N, Tabuleiro do Martins

Complemento: Cidade Universitária - Instituto de Educação Física e Esporte (IEFE)

Cidade/CEP: Maceió - AL, Cep: 57072-970

Telefone: +55 82 9361-5916

Ponto de referência: Em frente à Reitoria Geral do Campus A.C Simões

**ATENÇÃO:** O Comitê de Ética da UFAL analisou e aprovou este projeto de pesquisa. Para obter mais informações a respeito deste projeto de pesquisa, informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo, dirija-se ao:

Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Alagoa, Prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC), Térreo, Campus A. C. Simões, Cidade Universitária, Telefone: 3214-1041

Horário de Atendimento: das 8:00 as 12:00hs.

E-mail: cep@ufal.br

Maceió \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ .

Assinatura ou impressão datiloscópica d(o,a) voluntári(o,a) ou responsável legal e rubricar as demais folhas	Nome e Assinatura do Pesquisador pelo estudo (Rubricar as demais páginas)

## ANEXO III

### TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA PESQUISA



#### O QUE É ESSA PESQUISA?

Você está sendo convidado a participar da pesquisa Análise dos níveis de aptidão física em escolares praticantes do futsal nas categorias sub 8-9 da cidade de Maceió – AL. O Eriberto e o Jefferson são as pessoas responsáveis

pelo estudo. Nesta pesquisa estamos estudando a capacidade física de crianças que praticam futsal nas categorias sub 8-9.

#### COMO SERÁ?

Você e o pesquisador irão se encontrar no mês de abril de 2021 no Colégio Jorge Assunção para analisar sua capacidade física aplicando alguns testes que acontecerá por um período de 2 horas. Para isso, você precisa ler este termo e se concordar você assina para participar por vontade própria. Se você aceitar participar da pesquisa passará por 8 testes.

No teste número 1 vamos medir seu peso e altura; o teste número 2 é um teste que medirá se você é flexível; no teste número 3 fará alguns abdominais para medir sua força; no teste número 4 você correrá por 6 minutos para medir sua resistência e no teste 5 você correrá por 20 metros para medir a velocidade; no teste número 6 você arremessará uma bola de 2 quilos para medir sua força nos braços e no teste número 7 você saltará para frente para medir sua força nas pernas e no teste número 8 você vai correr em vários sentidos para medir sua agilidade.

## **NINGUÉM VAI SABER!**

Nós não vamos contar para ninguém que você está participando do estudo e nem vamos colocar seu nome em lugar nenhum. Somente o adulto responsável por você vai saber, porque ele também irá assinar a autorização para você participar!

## **VOCÊ PARTICIPA SE QUISER!**

Mesmo se o adulto responsável por você autorizar, você não precisará participar se não quiser. E pode perguntar aos seus pais e será bom participar desta pesquisa. E você pode sair do estudo a qualquer momento.

## **O QUE VOCÊ PRECISA FAZER?**

Se você quiser participar você terá que ler e assinar este termo.

## **RISCOS E BENEFÍCIOS**

Durante a pesquisa, é possível que você sinta: dor, enjoos, tontura, refluxo e sentimento de tristeza caso você tenha um resultado ruim. Além disso, você poderá sofrer quedas durante os testes que precise correr. Mas não se preocupe, para evitar isso vamos fazer aquecimento e alongamento antes dos testes. E também, vamos limpar a quadra antes dos testes. E não se preocupe seus amigos não saberão seu resultado. Como você sabe estamos enfrentando um vírus chamado Covid-19 e precisamos tomar cuidados para que ninguém se contamine durante a pesquisa, para isso temos uma lista de cuidados que temos que tomar:

- Vamos exibir informações sobre o covid-19 no local dos testes;
- Você terá álcool em gel disponível durante os testes;

- Todos no ambiente de aplicação dos testes deverão usar máscara a todo momento;
- Todos devem manter um distanciamento de pelo menos 2 metros;
- Vamos medir sua temperatura antes da entrada e você só poderá entrar se estiver com uma temperatura abaixo de 37,8°;
- Vamos evitar aglomerações antes e após os testes;
- Vamos higienizar todos os materiais usados nos testes e todo o local de aplicação.

A sua participação na pesquisa vai ajudar a descobrir se as crianças na sua idade tem uma boa capacidade física por treinar o futsal.

### VOCÊ VAI GASTAR ALGO PARA PARTICIPAR?

Não. Você não precisará gastar nada para participar da pesquisa. Seu responsável também não gastará nada para que você participe da pesquisa.

### CONTATO DO PESQUISADOR

Em caso de dúvidas ou problemas com a pesquisa você pode procurar o **pesquisador responsável** Dr.<sup>(a)</sup> Eriberto José Lessa de Moura pelo e-mail [eribertolessamoura@yahoo.com.br](mailto:eribertolessamoura@yahoo.com.br) ou ainda pelo telefone: (82) 99192-3025, ou o pesquisador Jefferson Eduardo Cabral dos Santos pelo e-mail [jeffersonbmx08@gmail.com](mailto:jeffersonbmx08@gmail.com) ou ainda pelo telefone: (81) 99534-1002.

Se você achar que a equipe do estudo fez algo errado com você, é só entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da UFAL (CEP/UFAL) que também poderá te atender no telefone: 3214-1041

ou pelo email: [cep@ufal.br](mailto:cep@ufal.br) no horário de funcionamento que está localizado no



térreo do prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC), entre o Sintufal e a Edufal, no Campus A. C. Simões, Cidade Universitária. O CEP/UFAL é um colegiado multi e transdisciplinar, independente, criado para defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos.

Este documento foi feito em duas cópias, ficando uma comigo e outra com o pesquisador deste estudo, tendo colocado minha assinatura em todas as páginas deste Termo.

Declaro que entendi este TERMO DE ASSENTIMENTO e estou de acordo em participar do estudo.

---

Participante de Pesquisa

(Nome e Assinatura)

---

Pesquisador Responsável

(Nome e Assinatura)