



UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS – UFAL
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES – IEFE
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – LICENCIATURA

JUSCIELE DE OLIVEIRA LINS

**ESPORTE DE RENDIMENTO: VERIFICAR O ESTADO DE APTIDÃO FÍSICA
MENSURADA POR TESTES OBJETIVOS EM PRATICANTES DE INICIAÇÃO
ESPORTIVA AO HANDEBOL NO MUNICÍPIO DE MESSIAS – AL**

MACEIÓ - AL

2024

JUSCIELE DE OLIVEIRA LINS

**ESPORTE DE RENDIMENTO: VERIFICAR O ESTADO DE APTIDÃO FÍSICA
MENSURADA POR TESTES OBJETIVOS EM PRATICANTES DE INICIAÇÃO
ESPORTIVA AO HANDEBOL NO MUNICÍPIO DE MESSIAS – AL**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Educação Física
Licenciatura da Universidade Federal de
Alagoas, como requisito parcial para
obtenção do grau de licenciado em
Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Filipe Antônio de
Barros Sousa

MACEIÓ - AL

2024

Catálogo na fonte
Universidade Federal de Alagoas
Biblioteca Central
Divisão de Tratamento Técnico

Bibliotecária: Helena Cristina Pimentel do Vale – CRB4/661

L759e

Lins, Jusciele de Oliveira.

Esporte de rendimento : verificar o estado de aptidão física mensurada por testes objetivos em praticantes de iniciação esportiva ao handebol no município de Messias-AL / Jusciele de Oliveira Lins. – 2025.

32 f : il.

Orientador: Filipe Antônio de Barros Sousa.

Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física) – Universidade Federal de Alagoas, Instituto de Educação Física e Esporte. Maceió, 2024.

Bibliografia: f. 22-23.

Anexos: f. 24-32.

1. Handebol. 2. Aptidão física. 3. Educação física escolar. 4 Adolescentes. 5. Iniciação ao handebol. I. Título.

CDU: 796.322

Folha de aprovação

JUSCIELE DE OLIVEIRA LINS

ESPORTE DE RENDIMENTO: VERIFICAR O ESTADO DE APTIDÃO FÍSICA
MENSURADA POR TESTES OBJETIVOS EM PRATICANTES DE INICIAÇÃO
ESPORTIVA AO HANDEBOL NO MUNICÍPIO DE MESSIAS – AL

Trabalho de Conclusão de Curso
submetido ao corpo docente do curso de
Licenciatura em Educação Física da
Universidade Federal de Alagoas e
aprovado em 21 de novembro de 2024.

Prof. Dr. Filipe Antônio de Barros Sousa – Orientador

Banca examinadora:

Profa. Dra. Natália de Almeida Rodrigues – UFAL

Prof. Dr. Silvan Menezes dos Santos – UFAL

AGRADECIMENTOS

A minha mãe Maria Luciene e meu pai José Nilton, que sempre me apoiaram e deram todo suporte para conseguir concluir essa etapa de graduação, ao meu irmão, Jeffersson de Oliveira, que sempre me ajudou quando precisei de alguma coisa. Ao meu orientador, Filipe Sousa, que foi sempre muito solícito com as demandas, resoluções de nossas dúvidas e dificuldades no decorrer do processo, mesmo com um grupo grande de orientandos.

Aos meus amigos de graduação, Caio Victor e Walber Felipe, que me acompanharam nessa jornada e juntos nos ajudamos por todo percurso, nas aulas e nos estágios. Em especial a minha grande amiga Ana Beatriz, que foi de extrema importância tanto dentro como fora da universidade, sem você eu não teria conseguido chegar ao final do curso, esteve presente em todas as etapas e nunca soltou minha mão.

A todos que me ajudaram na coleta dos dados e realização dos testes, Álvaro e Ana Beatriz, que se deslocaram de outra cidade para me ajudar. Ao professor responsável pela modalidade de handebol do projeto, Ramires, que também foi meu professor do fundamental e um dos motivos de ter escolhido o curso, ao Alexsandro, que foi sempre muito solícito durante as aulas do projeto e realização dos testes.

Aos meus amigos de fora da graduação e de longas datas, Joyce Mayra, Jéssica Bianca, Lucas Calheiros, Ronaldo Amaro, vocês sempre estiveram presentes e conseguiram deixar os meus dias mais leves, obrigada por tudo.

Por fim, ao meu companheiro Maycon Lucas, que apesar de todos os percalços sempre esteve presente e me ajudou quando precisei em todos os momentos da graduação, como também fora dela, me motivou a não desistir e se mostrou orgulhoso de todas as minhas conquistas, obrigada por estar presente todos esses anos e sempre me mostrar que eu era capaz.

RESUMO

A Educação Física escolar incentiva a prática de atividade física para adolescentes desenvolverem hábitos saudáveis, o que ajuda a promover uma boa aptidão física e a mantê-los ativos ao longo de suas vidas. O handebol, como modalidade esportiva, requer uma variedade de movimentos e capacidades físicas, como força, potência, resistência, velocidade e flexibilidade, portanto, é importante entender a correlação entre a aptidão física, a iniciação esportiva e o desenvolvimento dos alunos tanto nas aulas de Educação Física quanto na prática do handebol. O objetivo deste estudo foi descrever e averiguar a aptidão física de escolares, entre 8 e 14 anos, que praticam esportes, especificamente o handebol, além das aulas de educação física, e diagnosticá-los com relação ao risco de saúde e sua classificação normativa de desempenho por meio dos parâmetros da bateria de testes PROESP-Br. O grupo amostral foi composto por 20 escolares, sendo 13 meninos com faixa etária de 9 a 14 anos e 7 meninas com faixa etária de 8 a 14 anos participantes do projeto de iniciação ao handebol. No presente estudo foi utilizada a estatística descritiva de Média e Desvio Padrão para todas as variáveis do PROESP-BR e sua correlação com os riscos à saúde e o desempenho motor. Os resultados mostraram que o grupo geral teve um bom resultado em relação à aptidão física para a saúde, com 16 participantes em Zona Saudável no índice de massa corporal (IMC) e apenas 4 em Zona de risco, estes 4 participantes também ficaram em Zona de risco na aptidão cardiorrespiratória, corroborando com outros estudos. Em relação ao desempenho motor, tiveram um mal resultado na maioria dos testes, com exceção da força para membro inferior, com 4 participantes em excelência e 10 participantes em muito bom. Mostrou-se uma necessidade no aumento da frequência de atividades das demais habilidades motoras.

Palavras-chaves: Aptidão física, Educação física escolar, Iniciação ao handebol.

ABSTRACT

School Physical Education encourages the practice of physical activity for adolescents to develop healthy habits, which helps to promote good physical fitness and keep them active throughout their lives. Handball, as a sport, requires a variety of movements and physical capabilities, such as strength, power, endurance, speed and flexibility, so it is important to understand the correlation between physical fitness, sports initiation and student development both in Physical Education classes and in the practice of handball. The objective of this study was to describe and verify the physical fitness of schoolchildren between 8 and 14 years of age who practice sports, specifically handball, in addition to physical education classes, and to diagnose them in relation to health risk and their normative classification of performance through the parameters of the PROESP-Br battery of tests. The sample group consisted of 20 schoolchildren, 13 boys aged 9 to 14 years and 7 girls aged 8 to 14 years participating in the handball initiation project. In the present study, the descriptive statistics of Mean and Standard Deviation were used for all PROESP-BR variables and their correlation with health risks and motor performance. The results showed that the general group had a good result in relation to physical fitness for health, with 16 participants in the Healthy Zone in the body mass index (BMI) and only 4 in the Risk Zone, these 4 participants were also in the Risk Zone in cardiorespiratory fitness, corroborating with other studies. Regarding motor performance, they had a poor result in most of the tests, with the exception of strength for the lower limb, with 4 participants in excellence and 10 participants in very good. It was shown to be a need to increase the frequency of activities of the other motor skills.

Keywords: Physical fitness, School physical education, Initiation to handball.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. PROBLEMA	9
3. JUSTIFICATIVA.....	9
4. OBJETIVO GERAL	10
4.1 Objetivos específicos	10
5. METODOLOGIA	10
5.1 Participantes	10
5.2 Critérios de inclusão	11
5.3 Critérios de exclusão	11
5.4 Instrumentos	11
6. RESULTADOS	12
7. DISCUSSÃO	17
7.1 Em relação à aptidão física para saúde	18
7.2 Em relação ao desempenho motor	19
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
REFERÊNCIAS.....	22
ANEXOS.....	25

1. INTRODUÇÃO:

De acordo com a BNCC a Educação Física é o componente curricular que tematiza as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos, produzidas por diversos grupos sociais no decorrer da história, nesta concepção buscando o incentivo da prática de atividade física para as crianças e adolescentes desenvolverem hábitos saudáveis em seus variados âmbitos, esperando-se que aprendam a importância dessas práticas e adquiram gosto por alguma atividade, continuando ativos após os anos eletivos (no decorrer de suas vidas). A aptidão física se caracteriza como a capacidade do indivíduo de realizar as atividades diárias. Uma boa aptidão física proporcionará momentos de lazer e de esforços físicos sem fadiga excessiva. É definida por alguns componentes que são relacionados com a saúde como a potência aeróbica máxima, força, flexibilidade e componentes da composição corporal, ou então relacionadas ao desempenho esportivo, como a agilidade, equilíbrio, coordenação motora, potência e velocidade (ARAUJO, 2019).

A aptidão física relacionada à saúde consiste em congrega vários aspectos dos componentes relacionados à força, à flexibilidade, à resistência muscular, à capacidade cardiorrespiratória com o objetivo de obter níveis adequados de saúde que possibilitem dificultar a ação do risco de doenças crônico-degenerativas (NAHAS, 2003; GUEDES, 1995). Já a aptidão física relacionada à performance motora consiste em obter estes mesmos componentes, porém em níveis de esforço máximo, a fim de atingir objetivos esportivos para um alto rendimento (NAHAS, 2003). De acordo com Chiviacowsky e Tani (1993), o seu estudo científico observou que o aumento de tentativas de exercícios mostrou melhora no desempenho físico das crianças estudadas. Isso comprova o quanto a prática pode levar ao aperfeiçoamento.

O handebol, por sua vez, é uma modalidade esportiva com grande variedade de movimentos associada à manipulação de bola e à interação com outros atletas. A intensidade física necessária para a prática da modalidade possibilita o desenvolvimento de uma série de capacidades físicas, é um desporto no qual seus atletas deslocam-se em grande velocidade, principalmente em situação de contra-ataques e, de forma mais lenta nas movimentações de defesa, de modo a ser constituído de esforços intermitentes, de extensão variada e de periodicidade aleatória. (Eleno & Kokubun, 2002; Souza et al., 2006).

O handebol, como prática educativa, possibilita aos alunos a preservação de suas características, necessidades e interesses, no qual cada um tem a oportunidade de, por meio de suas experiências vivenciadas com a atividade esportiva, construir seu próprio conhecimento técnico e tático. Assim, sustentados nos princípios do esporte e, por meio de avaliações físicas, mostrar suas melhorias e seus resultados, dando, ao aluno, condições adequadas para que durante sua vida, alcance desenvolvimento integral de sua personalidade esportiva (OLIVEIRA, 2012).

A aptidão física, assim como os aspectos técnicos e táticos, é considerada uma condição pessoal do desempenho esportivo, pois pode ser avaliada de forma direta (Böhme, 2003). Segundo Ehret et al. (2002), o período da infância é um momento decisivo para o treinamento com crianças no handebol, pois a vontade destas de aprender significaria uma adaptação mais rápida às exigências e aos conteúdos que o jogo apresenta.

Segundo Guilherme (2007), afirma que é necessário proporcionar às crianças e adolescentes, experiências motoras em períodos cronológicos ideais, e que isso deve ser priorizado pelo professor. A preparação física, no treinamento com crianças, possui caráter generalizado, onde o desenvolvimento das capacidades físicas devem se dar de forma equilibrada, portanto, os componentes da aptidão física desenvolvidos durante a prática do handebol são: Força muscular, como base para diversos movimentos, como sustentar o corpo, frear movimentos, agachar, sustentar o corpo após um salto, entre outros; Potência muscular, a capacidade presente em lançamentos e arremessos a gol, saltos e mergulhos; Resistência muscular, presente em deslocamentos e movimentos repetitivos; Resistência cardiorrespiratória que possibilita a manutenção do rendimento durante a partida, além de ser importante na redução da produção do lactato e na recuperação durante e após o esforço; Velocidade é uma capacidade muito presente em deslocamentos para defesa e ataque. A velocidade compõe com a força muscular a potência muscular; Flexibilidade presente em grande parte dos movimentos executados durante uma partida, como nas defesas dos goleiros, nos dribles ou nos movimentos de defesa.

Sendo assim, busca-se aumentar os dados relacionados ao estado de aptidão física em escolares dentro do contexto de iniciação esportiva ao handebol, considerando o seu risco à saúde relacionado ao desempenho em testes funcionais, bem como a sua condição de desempenho mediante um instrumento normativo para

sua faixa etária e sexo biológico, aumentando o respaldo da literatura acerca de instrumentos para avaliação no contexto escolar.

2. PROBLEMA

Como está relacionado o estado de aptidão física em crianças e adolescentes dentro do contexto de iniciação esportiva ao handebol, considerando o seu risco à saúde relacionado ao desempenho em testes funcionais, bem como a sua condição de desempenho mediante um instrumento normativo para sua faixa etária e sexo biológico?

3. JUSTIFICATIVA

No âmbito de pesquisas científicas existem inúmeras maneiras para se fazer um levantamento, seja desde uma pequena amostra ou uma grande amostra e que pode estar relacionado a fatores que de alguma maneira tragam riscos ao quantitativo de indivíduos inseridos naquele contexto, a classificação inferior ao que se espera dos indivíduos dentro de determinada faixa etária a partir da aptidão física, pode levar à uma predisposição de variados sintomas futuros prejudiciais ao bem estar, caso possuam uma aptidão física abaixo do esperado.

Pelo handebol ter sido o esporte que me incentivou a ingressar no curso de Educação física, já que foi a partir dele que obtive o gosto pelas práticas corporais lá pelos meus 10 anos de idade, através dos treinos para o time de handebol da escola que frequentava na época, esse foi o esporte escolhido para a realização dessa pesquisa. O local de aplicação dos testes é a cidade em que resido moradia, portanto a curiosidade em saber como anda o estado de aptidão física dos jovens atualmente, principalmente daqueles que praticam o esporte tão estimado por mim e como estaria sendo desenvolvida essas práticas dentro do município.

Por isso, o presente projeto, busca andar na mesma direção que outros projetos de pesquisas, com a intenção de aumentar informações acerca de alunos praticantes de modalidades esportivas além do contexto escolar, apresentando correlação entre os valores de aptidão física e desempenho medidos pelo teste PROESP-Br, trazendo uma alternativa para verificar o estado físico de crianças e adolescentes em idade escolar.

4. OBJETIVO GERAL

Descrever a Aptidão Física de pessoas, entre 8 a 14 anos, que praticam esportes, especificamente o handebol, além das aulas de educação física, e diagnosticá-los com relação ao risco de saúde e sua classificação normativa de desempenho por meio dos parâmetros da bateria de testes PROESP-Br.

4.1 Objetivos específicos

- Aplicar os testes do manual PROESP-Br em praticantes de handebol em atividades extracurricular.
- Averiguar o estado de aptidão física em pessoas de 8 a 14 anos, inseridos em práticas de esporte fora da escola, seguindo as normas do manual PROESP-Br.
- Descrever os resultados da aptidão física relacionada à critérios de saúde e desempenho esportivo.
- Verificar se ocorre diferenciação entre o sexo biológico nos resultados obtidos na bateria de testes.

5. METODOLOGIA:

Este presente estudo teve caráter descritivo observacional, transversal e quantitativo. Segundo FREIRE E PATTUSSI (2018) estudo transversal é caracterizado por realizar a coleta de dados de uma única vez, em um determinado espaço de tempo, tendo estabelecido início e fim do estudo. A abordagem quantitativa prevê a mensuração de variáveis preestabelecidas para “verificar e explicar sua influência sobre outras mediante a análise de frequência de incidências e correlações estatísticas” (CHIZZOTTI, 2000, p. 15).

5.1 Participantes

Participaram da pesquisa pessoas com idade entorno de 8 a 14 anos, que façam parte do projeto Messias mais ativa de iniciação ao handebol na cidade de Messias-AL, no ano de 2024, este é um projeto social implementado pela prefeitura municipal

que busca trazer o esporte para todos os alunos da rede municipal, onde eles praticaram o handebol no contraturno das aulas. Os participantes precisavam estar matriculados e frequentando regularmente as aulas da escola, como também as aulas de educação física. O tamanho amostral teve um total de 20 participantes, pois são aqueles que frequentavam o treino regularmente e atenderam os critérios de inclusão e exclusão.

5.2 Critério de inclusão:

Os participantes precisavam estar matriculados e frequentando regularmente as aulas da escola, como também as aulas de educação física, estar dentro da faixa etária de 8 a 14 anos e entregar o termo de consentimento assinado pelos pais (TCLE), como também assinar por si mesmo o termo de consentimento (TALE).

5.3 Critério de exclusão:

Praticar outra modalidade esportiva que não foi definida para a pesquisa; ou não participar das práticas nas aulas de educação física; ou que esteja com algum impedimento momentâneo para realização de atividades físicas, como lesões musculares ou articulares.

5.4 INSTRUMENTOS

Foi utilizado as baterias de teste do protocolo PROESP-BR, que é composta por testes específicos que avaliam diferentes habilidades, sendo crianças ou adolescentes nas escolas, com objetivo de analisar o desempenho físico dos alunos e fornecer orientações para melhoria da saúde e do condicionamento físico de acordo com os resultados. O teste é composto por dados antropométricos; IMC; teste de flexibilidade; resistência abdominal; teste de potência de membros superiores; teste de potência de membros inferiores; teste de velocidade; teste de agilidade; teste de aptidão cardiorrespiratória. (Descrição completa ANEXO I). Para análise dos resultados obtidos os dados foram organizados em planilhas do Excel para tabulação, e foi investigada a correlação dos índices individuais e do escore coletivo de aptidão física para os dados relacionados à saúde, como também para o desempenho esportivo e diferenciação do sexo biológico, para isso foi utilizado o teste de qui quadrado.

6. RESULTADOS

A Tabela 1 contém os dados das variáveis que compõem a dimensão corporal dos participantes, a média e desvio padrão (DP) foram obtidas a partir da análise dos 20 participantes, sendo composto por meninos e meninas, com a faixa etária de 8 anos (1), 9 anos (3), 10 anos (2), 11 anos (4), 12 anos (4), 13 anos (2) e 14 anos (4). Analisando esse grupo amostral observamos que apesar de um baixo desvio padrão de 0,15 na variável de estatura, a variável de massa corporal teve um aumento, totalizando 14,61 de desvio, estes dados estão diretamente ligados ao cálculo de IMC ligados à saúde, representado na tabela seguinte. O perímetro da cintura com uma média de 65,45 e desvio de 9,04, também é um importante dado para obtenção dos resultados de RCE (razão cintura-estatura)

Tabela 1: Resultados gerais das variáveis de dimensão corporal

Variáveis (Dimensão corporal)	Média	Desvio padrão
Faixa etária	11,45	1,83
Massa corporal(kg)	44,59	14,61
Estatura (m)	1,49	0,15
P. da cintura (cm)	65,45	9,04

Baseado nos estudos realizados pelo PROESP-Br foram determinados valores normativos para avaliação nos testes de aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade, resistência abdominal, força do membro superior e velocidade, como também nos cálculos de IMC e RCE. A partir desses valores, foi determinada uma nota de corte para cada um destes testes, onde classificam os participantes em zona de risco (ZR) e zona saudável (ZS), respeitando o sexo biológico e faixa etária dos avaliados.

Tabela 2: Resultados gerais das variáveis relacionadas à saúde

Variáveis (Saúde)	Média	Desvio padrão	Zona saudável %	Zona de risco %
IMC (kg/m ²)	19,6	3,5	80% (16)	20% (4)
RCE	0,44	0,04	90% (18)	10% (2)
Força m. super. (cm)	268	77	55% (11)	45% (9)

Velocidade (s)	4,21	0,53	40% (8)	60% (12)
R. abdominal (Qtde)	29	11	35% (7)	65% (13)
Flexibilidade (cm)	33,8	10	70% (14)	30% (6)
Ap. Card. (m)	852	94	35% (7)	65% (13)

Frequência relativa em percentil representada por % e entre parênteses a frequência absoluta.

Na Tabela 2 a amostra geral acerca das variáveis referentes à saúde, foram classificados um número de 20 participantes totais, os resultados de média e desvio padrão colocados em uma frequência de porcentagem (%), enquanto os resultados para zona saudável (ZS) e zona de risco (ZR) além dessa porcentagem os valores absolutos foram representados em parênteses. Os resultados são obtidos a partir de uma nota de corte determinada para cada idade e sexo biológico, dito isto, a média para a variável IMC foi de 19,6, com um DP de 3,5, colocando 16 dos participantes em ZS e 4 em ZR, enquanto o RCE (razão cintura-estatura) apenas 2 foram considerados ZR. Os testes de resistência abdominal e aptidão cardiorrespiratória tiveram valores iguais, com a maioria de 65% em ZR, totalizando 13 participantes, enquanto a flexibilidade 70%, sendo 14 participantes se encontram na ZS. O teste de velocidade eles obtiveram um mal desempenho, com 60% em ZR, enquanto para a força de membro superior apenas 55% está em ZS.

Tabela 3: Resultados da aptidão física relacionada à saúde diferenciada pelo sexo biológico

Variáveis (saúde)	Sexo	Zona saudável	Zona de risco
IMC (kg/m ²)	M	69,2% (9)	30,8% (4)
	F	100% (7)	0% (0)
RCE	M	84,6% (11)	15,4% (2)
	F	100% (7)	0% (0)
Força m. sup. (cm)	M	46,2% (6)	53,8% (7)
	F	71,4% (5)	28,6% (2)
Velocidade (s)	M	38,5% (5)	61,5% (8)
	F	42,9% (3)	57,1% (4)
Abdominal (qntd)	M	46,2% (6)	53,8% (7)
	F	14,3% (1)	85,7% (6)

Flexibilidade (cm)	M	61,5% (8)	38,5% (5)
	F	85,7% (6)	14,3% (1)
Ap. Card. (m)	M	30,8% (4)	69,2% (9)
	F	42,9% (3)	57,1% (4)

Frequência relativa em percentil representada por % e entre parênteses a frequência absoluta.

A Tabela 3 foi detalhada a partir da Tabela 2, fazendo a diferenciação dos resultados para o sexo biológico, na Tabela 3 apresentando os resultados para meninos com um total de 13 participantes e para as meninas com 7 participantes.

Um resultado que chama atenção entre eles é que no caso das meninas observando IMC e RCE nenhuma foi classificada em zona de risco, enquanto para os meninos 4 estão em zona de risco no IMC e 2 no RCE, no teste de resistência abdominal para os meninos ficou equilibrado com 7 em zona de risco e 6 em zona saudável, diferente das meninas que apenas 1 passou a nota de corte para zona saudável. A flexibilidade vemos melhores resultados para as meninas com 85,7% e para os meninos 61,5% de ZS. Já em força do membro superior obtivemos melhores resultados para as meninas com 71,4% em ZS e apenas 46,2% dos meninos em ZS, no teste de velocidade ambos os sexos tiveram resultados semelhantes, considerando a população amostral.

Na Tabela 4 temos os resultados para os testes relacionados ao desempenho motor proposto pelo PROESP-Br, com habilidades utilizadas no contexto esportivo de desempenho, estas variáveis observadas e quantificadas de forma individual, são indicadores de desempenho esportivo qualificado, em modalidades diversas.

Segundo Mello et al. (2021) a partir das curvas de desempenho da população brasileira, estratificada por sexo, foram identificados os valores de desempenho em cada teste correspondentes a cada percentil exemplificados no quadro abaixo. Para cada um dos testes são propostas 5 expectativas de desempenho

Tabela 4: Classificação de desempenho PROESP-Br

Valores em percentis	Expectativa de desempenho
<P 40	Fraco
P 40 – 59	Razoável
P 60 – 79	Bom
P 80 – 98	Muito bom
P > 98	Excelência

GAYA, A. R.; GAYA, A.; PEDRETTI, A.; MELLO, J. (2021)

Tabela 5: Resultados gerais das variáveis relacionadas ao desempenho pelo PROESP-Br

Variáveis (Desempenho motor)	Mín.	Máx.	Média	Desvio padrão
Força m. Superior (cm)	175	480	268	77
Força m. Inferior (cm)	131	242	174	30
Agilidade (s)	6,38	9,5	7,67	0,69
Velocidade (s)	3,42	5,13	4,21	0,53
Aptidão Cardiorrespiratória (m)	729,46	1060,75	852	94
Flexibilidade (cm)	12	50	33,8	10
R. abdominal (Qtde)	10	52	29	11

Frequência relativa em percentil representada por % e entre parênteses a frequência absoluta.

Na Tabela 5 estão descritos os resultados médios e desvio padrão para as variáveis analisadas para classificar o desempenho motor, de acordo com o protocolo do PROESP-Br, que são elas: força do membro superior, força do membro inferior, agilidade, velocidade, aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade e resistência muscular abdominal.

Tabela 6: Classificação geral das variáveis relacionadas ao desempenho pelo PROESP-Br

Variáveis (Desempenho motor)	FRACO	RAZOÁVEL	BOM	M. BOM	EXCELÊNCIA
Força m. Superior (cm)	40% (8)	15% (3)	15% (3)	30% (6)	0% (0)
Força m. Inferior (cm)	10% (2)	5% (1)	15% (3)	50% (10)	20% (4)
Agilidade (s)	80% (16)	15% (3)	5% (1)	0% (0)	0% (0)
Velocidade (s)	50% (10)	15% (3)	20% (4)	15% (3)	0% (0)
Ap. Cardiorresp. (m)	30% (6)	50% (10)	20% (4)	0% (0)	0% (0)

Flexibilidade (cm)	30% (6)	20% (4)	40% (8)	10% (2)	0% (0)
R. abdominal (Qtde)	25% (5)	40% (8)	20% (4)	15% (3)	0% (0)

Frequência relativa em percentil representada por % e entre parênteses a frequência absoluta.

De acordo com a Tabela 4, os resultados para testes de desempenho são classificados em expectativas de desempenho tendo cinco classificações, a partir dos percentis adquiridos em cada uma das variáveis. Essa classificação para o grupo amostral geral foi representada na Tabela 6, podemos observar um mal desempenho nos testes relacionados a corrida, como agilidade tendo 80% do grupo classificado em fraco e velocidade tendo 50% fraco e os demais distribuídos em outras classificações entre razoável e muito bom. O arremesso para força de membro superior basicamente metade da amostra se encontra em fraco, a outra metade entre muito bom e bom. Enquanto o salto horizontal para força de membros inferiores chama a atenção por se tratar do único teste que recebeu resultados excelentes, tendo 4 participantes nessa classificação e 50% da amostra em muito bom. Já em aptidão cardiorrespiratória e resistência abdominal ambos transitam entre razoável e fraco, apenas 15% do grupo foi considerado muito bom na resistência abdominal e 20% bom em aptidão cardiorrespiratória. No teste de flexibilidade destaca-se 40% da amostra classificada em bom.

Tabela 7: Classificação para as variáveis relacionadas ao desempenho pelo PROESP-Br diferenciada pelo sexo biológico.

Variáveis (Desempenho motor)	SEXO	FRACO	RAZOÁVEL	BOM	M. BOM	EXCELÊNCIA
Força m. Superior (cm)	M	46,2% (6)	7,7% (1)	15,4% (2)	30,8% (4)	0% (0)
	F	28,6% (2)	28,6% (2)	14,3% (1)	28,6% (2)	0% (0)
Força m. Inferior (cm)	M	15,4% (2)	7,7% (1)	15,4% (2)	38,5% (5)	23,1% (3)
	F	0% (0)	0% (0)	14,3% (1)	71,4% (5)	14,3% (1)
Agilidade (s)	M	76,9% (10)	15,4% (2)	7,7% (1)	0% (0)	0% (0)

	F	85,7% (6)	14,3% (1)	0% (0)	0% (0)	0% (0)
Velocidade (s)	M	46,2% (6)	15,4% (2)	15,4% (2)	23,1% (3)	0% (0)
	F	57,1% (4)	14,3% (1)	28,6% (2)	0% (0)	0% (0)
Ap. Cardiorresp. (m)	M	38,5% (5)	53,8% (7)	7,7% (1)	0% (0)	0% (0)
	F	14,3% (1)	42,9% (3)	42,9% (3)	0% (0)	0% (0)
Flexibilidade (cm)	M	38,5% (5)	30,8% (4)	23,1% (3)	7,7% (1)	0% (0)
	F	14,3% (1)	0% (0)	71,4% (5)	14,3% (1)	0% (0)
R. abdominal (Qtde)	M	15,4% (2)	38,5% (5)	30,8% (4)	15,4% (2)	0% (0)
	F	42,9% (3)	42,9% (3)	0% (0)	14,3% (1)	0% (0)

Frequência relativa em percentil representada por % e entre parênteses a frequência absoluta.

Correlacionando os resultados entre meninos e meninas, que foram destacados na Tabela 7, os resultados que chamam atenção continua sendo o teste de salto horizontal, onde destaca-se 3 meninos em excelência e 1 menina também em excelência, mas em contrapartida 71,4 % da amostra feminina encontra-se em muito bom, não tendo nenhuma participante em fraco ou razoável, já os meninos tiveram 15,4% fraco e 7,7% razoável. Os testes de força para membro superior, agilidade e velocidade ficou basicamente igual para ambos os sexos, com exceção de 3 meninos classificados em muito bom no teste de agilidade. Em aptidão cardiorrespiratória as meninas ficaram concentradas em razoável e bom, já os meninos entre razoável e fraco. No teste abdominal os meninos tem um pequeno destaque com 30,8% em bom e 15,4% muito bom, as meninas ficaram concentradas em fraco e razoável, com apenas uma participante em muito bom, já em flexibilidade os papéis são invertidos, com o sexo feminino alcançando 71,4% de resultado bom e apenas 23,1% para o masculino.

7. DISCUSSÃO

Esta pesquisa foi realizada com um grupo amostral de pessoas que participam do projeto de iniciação esportiva no município de Messias-AL, este projeto visa trazer atividades extracurriculares para os alunos em turnos que eles se encontram fora do ambiente escolar, sendo expandido para toda a rede municipal de escolas, este grupo

foi escolhido por participar da modalidade de handebol. Foi aplicada a bateria de teste do manual Projeto Esporte Brasil 2021 (PROESP-Br), com testes específicos para caracterizar a aptidão física relacionando à saúde com as categorias de zona saudável e zona de risco, como também relacionando ao desempenho motor com cinco categorias como fraco, razoável, bom, muito bom e excelência.

7.1 Em relação à aptidão física para saúde

Nos resultados obtidos para IMC na Tabela 2, 80% da amostra foi caracterizada em zona saudável, tendo 100% do grupo feminino e 69,2% do grupo masculino nesta referência descritos na Tabela 3. Em contrapartida nos resultados para aptidão cardiorrespiratória 65% da amostra geral se encontram em zona de risco, com ambos os sexos ficando abaixo do resultado esperado, o IMC junto ao teste de corrida/caminhada de 6 minutos está relacionado pelo PROESP-Br à saúde cardiovascular e todos que ficaram em ZR no IMC, junto com RCE, também tiveram resultados baixos em aptidão cardiorrespiratória. Estes resultados demonstram, que cada vez mais, cresce o número de adolescentes brasileiros que não atingem as recomendações essenciais para a aptidão física voltada à saúde (Pereira; Bergmann; Bergamann, 2016).

Uma causa que está relacionada a baixos índices de aptidão física de adolescentes é o seu nível de atividade física. Assim sendo, é primordial demonstrar cada vez mais a importância das crianças e adolescentes terem uma rotina de prática de atividades físicas, para desenvolver uma vida saudável, limitando os riscos do surgimento de doenças degenerativas (De Freitas; Costa; Gomes; Lavorato, 2020).

Na flexibilidade o feminino teve uma média maior que os meninos, com 85,7% contra 61,5% de zona saudável, assim como se assemelha em outro estudo onde 9 meninos e 14 meninas tiveram resultados semelhantes, com a média feminina sendo levemente maior em Lajeado/RS (Hochscheidt, Leonardo, 2023). Em Resistência abdominal e velocidade o resultado geral também foi abaixo do estimado, com 65% de ZR. Vale salientar que, de acordo com o manual PROESP-Br, estar categorizado em zona de risco não quer dizer que o escolar possui alguma doença ou fator de risco iminente, mas sim que essa criança ou adolescente possui um nível de aptidão física específico de cada teste, que está associado a uma chance aumentada do desenvolvimento de algum fator de risco futuramente.

7.2 Em relação ao desempenho motor

Para os resultados referentes à aptidão física relacionada ao desempenho motor, os resultados mais significativos e que chamam a atenção nesse grupo amostral foram para os testes de força do membro superior (arremesso de medicineball 2kg) e força do membro inferior (salto horizontal). No salto horizontal obtivemos 50% dos participantes em muito bom e 20% em excelência, tendo 5 meninos e cinco meninas na classificação muito bom, enquanto temos 3 meninos e 1 menina em excelência, com apenas 15,4% do público masculino caracterizado como fraco e nenhum do público feminino, este sendo o teste com maior nível de aprovação da bateria do PROESP-Br. Estes resultados corroboram com o trabalho de (FIGUEIRA, Francisco, 2016) realizado com 27 escolares de faixa etária entre 11 e 14 anos praticantes de modalidades esportivas, incluindo o handebol, que alcançaram uma média de 172 para esse teste, ficando com a classificação média em muito bom.

Enquanto o teste de força para membro superior teve um resultado um pouco menos significativo que o anterior, também obteve bons resultados, com 30% classificado em muito bom e 15% em bom, em ambos os sexos esses resultados foram semelhantes, o que também se assemelha ao estudo de FIGUEIRA (2016), onde os participantes tiveram média de 279 e resultado bom, como também com o estudo de LEVANDOSKI et Al. (2008) realizado com 11 atletas campeões dos jogos estudantis no município de Ponta Grossa, com uma média de 275 neste teste, ficando na mesma classificação que os demais. Esses resultados podem ser explicados pelo fato de no handebol usarmos com mais frequência os fundamentos de salto e arremesso.

Em contrapartida os testes de agilidade (quadrado) e velocidade (corrida 20m) foram os mais chamativos no quesito de resultados abaixo do esperado, com 80% da amostra classificado em fraco na agilidade e 50% fraco no teste de velocidade, ambos os sexos tiveram resultados semelhantes nesses dois testes, não apresentando diferença significativa. Isso mostra que as capacidades de agilidade e velocidade, também bastante exigidas nesse esporte, foi observado um nível baixo, o que implica um planejamento de treinamento por parte dos professores encarregados do projeto elaborado para dar um maior foco à essas habilidades, para que os sujeitos possam melhorar essas capacidades, além de buscar entender quais causas mais profundas podem ter levado a esses baixos resultados, como é a vida dessas crianças e

adolescentes quando saem das aulas de handebol, como essa cultura de andar cada vez menos a pé pode influenciar o desenvolvimento dessas habilidades. Pois, para Teodorescu apud Bizzocchi (2006, p. 90), “através do planejamento do treino visa-se a prospecção do desenvolvimento qualitativo possível dos jogadores e da equipe, realizado num programa de atividades”.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mediante os objetivos desse estudo, que buscavam averiguar e descrever o estado de aptidão física, relacionando à saúde e desempenho motor de, 20 crianças e adolescentes entre a faixa etária de 8 a 14 anos em iniciação esportiva ao handebol no município de Messias-AL, pode-se concluir que a média dos resultados obtidos na maioria dos testes não foi satisfatória, visto que tiveram um índice muito grande de pessoas em zona de risco em diversos testes, como também um índice elevado deles classificados como fraco ou regular na maioria dos testes de desempenho motor.

Ressalta-se que os resultados obtidos através deste estudo, são apenas indicadores e não se configura como absoluto, sendo necessário portanto, maiores investigações com um grupo amostral diversificado, visto que a quantidade de escolares não foi suficiente para conseguir uma diferenciação entre o sexo biológico de acordo com o cálculo do teste qui quadrado, pois a quantidade da amostra feminina pode ter sido pequena comparada a amostra masculina e por isso não mostrou diferença significativa, para ter resultados mais concretos seria necessário um grupo amostral maior.

Contudo, os níveis de aptidão física dos sujeitos pesquisados foram medidos fidedignamente e classificados conforme o PROESP-Br, dando total segurança e confiabilidade sobre os conhecimentos aqui expostos. Isso nos mostra a importância da aplicação de testes objetivos para a melhora do desempenho motor dentro do contexto esportivo, visto que a partir dos resultados notamos que este grupo amostral necessita de uma maior frequência no volume de atividades relacionada à velocidade, agilidade, mudança de direção e melhora da aptidão cardiorrespiratória, para que os praticantes tenham um maior tempo de vivência e com isso consigam melhorar suas capacidades motoras, como também os indicadores de saúde.

Esta pesquisa trouxe um conhecimento de trabalho de campo bastante enriquecedor para a minha graduação, mostrando o ponto de vista do ensino do esporte voltado para o desempenho, além dos objetivos da educação física escolar, mostrando que essa profissão pode ser desenvolvida em diversos âmbitos entorno do ensino, visando sempre o desenvolvimento e crescimento do aluno. Podendo também através dos resultados obtidos neste projeto buscar implementar melhorias no projeto de esporte do município de Messias, trazendo um dia a mais de práticas, para assim aumentar o repertório motor desses praticantes, como também uma maior variação de metodologias ativas para o desenvolvimento das habilidades presentes no handebol, mostrando um olhar diversificado em várias direções do que é esse fenômeno chamado esporte e quais melhorias ele pode trazer para a vida de cada indivíduo. Buscar também junto a outros órgãos, como a secretária de assistência social, quais os determinantes sociais englobam a vida de cada atleta, deste modo procurando saber as causas da evasão de alguns alunos que foram excluídos dessa amostra por causa de uma baixa frequência de participação, como também uma forma de incentivar os jovens a praticarem mais atividades físicas, mostrando os benefícios que aqueles praticantes obtiveram, tanto físico, como mentalmente.

REFERÊNCIAS

- ARAUJO, Antônio Vítor. SOUZA, Francisco José Fornari. Importância da Educação Física Escolar na formação do indivíduo.18p. UNIFACVEST, 2019. Disponível em: [b7423-araujo,-antonio-victor.-importancia-da-educacao-fisica-escolar-na-formacao-do-individuo.-lages-unifacvest.-tcc-curso-de-licenciatura-em-educacao-fisica..pdf](https://repositorio.unifacvest.br/bitstream/handle/2011-3/b7423-araujo,-antonio-victor.-importancia-da-educacao-fisica-escolar-na-formacao-do-individuo.-lages-unifacvest.-tcc-curso-de-licenciatura-em-educacao-fisica..pdf). Acesso: 10 de agosto de 2024.
- BIZZOCCHI, Carlos Eduardo. Planejamento em esportes coletivos. In: ROSE JUNIOR, Dante. Modalidades esportivas coletivas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
- BÖHME, M. T. S. Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo. R. bras. Ci. e Mov. Brasília v. 11 n. 3 p. 97-104, 2003.
- CHIVIAKOWSKY, Suzete; TANI, Go. Efeitos da frequência do conhecimento de resultados na aprendizagem de uma habilidade motora em crianças. Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo, 7(l):45-57, jan./jun. 1993
- CHIZZOTTI, Antônio. Pesquisa em ciências humanas e sociais. Cortez Editora, 2ª edição, p. 15, 2000.
- DE FREITAS COSTA, Felipe; GOMES, Aurea Kelly; LAVORATO, Victor Neiva. Nível de aptidão física relacionada à saúde em crianças e adolescentes do 6º ao 9º ano de escolas públicas da cidade de Ubá. UNIFAGOC, v. 5, n. 1, 2020. Disponível em: <https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/caderno/article/view/728> Acesso: 15 de outubro de 2024.
- DE OLIVEIRA, S. C. V. O processo de ensino e aprendizagem do handebol escolar: analisando a atuação docente. Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista, Vol.11, n.5, 2012.
- EHRET A., Späte D., Schubert R., Roth K. Manual de Handebol – Treinamento de base para crianças e adolescentes. Ed. Phorte São Paulo. 2002.
- ELENO T. G., Kokubun E. Sobrecarga fisiológica do drible no handebol: um estudo pelo lactato sangüíneo e frequência cardíaca em sujeitos treinados e não-treinados. R Educação Física/UEM v. 13, n. 1, p. 109-114, 2002.

FILGUEIRA, F. W. et al. Nível de aptidão física em praticantes das modalidades esportivas da escola municipal Maria de Lourdes Cavalcante. Revista Redfoco, Mossoró, v. 3, n. 1, 2016.

FREIRE, M.C.M.; Pattussi M.P. Tipos de estudos. IN: ESTRELA, C. Metodologia científica. Ciência, ensino e pesquisa. 3ª ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2018.

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

GUEDES, J. E. R. P. Atividade Física, aptidão física e saúde. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. v.1, n.1, p.18-35, 1995.

GUILHERME, J. Desenvolvimento das capacidades motoras nos escalões de Minis e Infantis. Seminário de Conhecimento Técnico. IV Clinic Handebol do Algarve. 2007.

HOCHSCHEIDT, Leonardo. Identificando aptidão física relacionada à saúde em escolares. 21 p. UNIVATES, Lajeado-RS, 2023. Disponível em: <https://www.univates.br/bduserver/api/core/bitstreams/4114b0eb-4234-404a-a806-b579cf9fc51e/content>. Acesso: 30 de outubro de 2024.

LEVANDOSKI, G. et al. Composição corporal e aptidão física de atletas de handebol masculino campeões dos XXII jogos estudantis municipais da cidade de Ponta Grossa. Publicatio UEPG: Ciências Biológicas e da Saúde, Ponta Grossa, v. 14, n. 1, 2008.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3. ed. Rev. e atual. Londrina: Midiograf, 2003.

PEREIRA, T. A.; BERGMANN, M. L. A.; BERGMANN, G. G. Fatores associados à baixa aptidão física de adolescentes. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 22, n. 3, p. 176-181, 2016.

ROSA NETO, Francisco. et al. A Importância da avaliação motora em escolares: análise da confiabilidade da Escala de Desenvolvimento Motor. Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum. 2010, 12(6):422-427, 2010.

SOUZA J., Gomes A. C., Leme L., Silva, S.G. Alterações em variáveis motoras e metabólicas induzidas pelo treinamento durante um macrociclo em jogadores de handebol. Rev. Bras. Med. Esporte. Vol. 12, Nº 3, 2006.

ANEXO I - Bateria de testes PROESP-BR

1.1 Dados antropométricos: foram recolhidos dados antropométricos dos indivíduos que participaram dos estudos, tais como;

Medida de massa corpórea: O peso foi aferido através de uma balança portátil com precisão de até 500g.

Medida de estatura: A altura foi aferida por um estadiômetro com precisão de 2mm.

Perímetro da cintura: foi verificado por meio de uma fita métrica flexível com precisão de 1mm. A medida foi realizada no ponto médio entre a borda inferior da última costela e a crista ilíaca.

1.2 Índice de massa corpórea (IMC): Trata-se do Índice de Massa Corporal (IMC). Foi calculado dividindo o peso, em kg, pela altura ao quadrado, em metros.

Medida da envergadura: com fita métrica com precisão de 2mm sobre uma parede, foi fixado paralelamente ao solo, a uma altura de 1,20m para os menores e 1,50m para os maiores. Com as palmas das mãos voltadas para a parede, os alunos se posicionaram na extremidade do dedo médio esquerdo no ponto zero da trena, sendo medida a distância até a extremidade do dedo médio direito.

Razão cintura-estatura (RCE): foi definido através do cálculo da razão entre a medida do perímetro da cintura, em centímetros, e a estatura, em centímetros.

1.3 Teste de flexibilidade (sentar e alcançar): Para este teste foi utilizado o Banco de Wells. O avaliado sentou sobre um colchonete no chão com as pernas plenamente

estendidas e plantas dos pés contra o banco para a realização do teste. O aluno inclinou-se lentamente e projetou-se para frente até onde foi possível, deslizando os dedos ao longo da régua. A distância total alcançada representará o escore final. Foram realizadas duas tentativas, onde o melhor resultado foi computado.

1.4 Teste de Resistência Abdominal (sit up): O avaliado posicionou-se em decúbito dorsal com os joelhos flexionados a 45 graus e com os braços cruzados sobre o tórax. O avaliador, com as mãos, segurou os tornozelos do estudante fixando-os ao solo. Ao sinal o aluno iniciou os movimentos de flexão do tronco até tocar com os cotovelos nas coxas, retornando à posição inicial. O aluno realizou o maior número de repetições completas em 1 minuto.

1.5 Teste de potência de membros superiores (arremesso do medicineball): Uma trena foi fixada no solo perpendicularmente à parede. O ponto zero da trena fixado junto à parede. O aluno sentou-se com os joelhos estendidos, as pernas unidas e as costas completamente apoiadas à parede. Segurando a medicineball (2kg) junto ao peito com os cotovelos flexionados. Ao sinal do avaliador o aluno lançou a bola à maior distância possível, mantendo as costas apoiadas na parede. A distância do arremesso foi registrada a partir do ponto zero até o local em que a bola tocou ao solo pela primeira vez. Foram realizados dois arremessos, registrando-se para fins de avaliação o melhor resultado.

1.6 Teste de potência de membros inferiores (Salto Horizontal): A trena foi fixada ao solo, perpendicularmente à linha de partida. A linha de partida foi sinalizada com fita crepe. O ponto zero da trena situa-se sobre a linha de partida. O avaliado colocou-se imediatamente atrás da linha, com os pés paralelos, ligeiramente afastados, joelhos semiflexionados, tronco ligeiramente projetado à frente. Ao sinal o aluno saltou a maior distância possível aterrissando com os dois pés em simultâneo. Foram realizadas duas tentativas, considerado para fins de avaliação o melhor resultado.

1.7 Teste de velocidade (Corrida de 20 metros): Um cronômetro e uma pista de 20 metros demarcada com três linhas paralelas no solo da seguinte forma: a primeira (linha de partida); a segunda, distante 20m da primeira (linha de cronometragem) e a terceira linha, marcada a um metro da segunda (linha de chegada). A terceira linha serviu como referência de chegada para o aluno na tentativa de evitar que ele inicie a desaceleração antes de cruzar a linha de cronometragem.

1.8 Teste de agilidade (Teste do Quadrado): Foi demarcado no local de testes um quadrado de quatro metros de lado. Colocando um cone em cada ângulo do quadrado. O aluno partiu da posição de pé, com um pé avançado à frente imediatamente atrás da linha de partida. Ao sinal, deslocou-se em velocidade máxima e tocou com uma das mãos no cone situado no canto em diagonal do quadrado (atravessa o quadrado). Na sequência, correndo para tocar no cone à sua esquerda ou direita e depois se deslocando para tocar o cone em diagonal (atravessa o quadrado em diagonal).

1.9 Teste de aptidão cardiorrespiratória (corrida/caminhada dos 6 minutos): Informou-se aos alunos sobre a execução do teste dando ênfase ao fato de que devem correr o maior tempo possível, evitando piques de velocidade intercalados por longas caminhadas. Ao final do teste soou um sinal (apito) para que os alunos interrompessem imediatamente a corrida, permanecendo no lugar onde estavam no momento do apito até ser anotada a distância percorrida.

ANEXO II – Ficha de coleta de dados**COLETA DE DADOS**

(Para ser respondido pelo avaliador)

Testes de aptidão física para saúde

- | | |
|---|------|
| 1. Massa Corporal (peso): | IMC: |
| 2. Estatura (altura): | RCE: |
| 3. Envergadura: | |
| 4. Perímetro da cintura: | |
| 5. Aptidão cardiorrespiratória: | |
| 6. Teste de resistência abdominal (1min): | |
| 7. Teste de flexibilidade: 1) | 2) |

Testes de aptidão física para o desempenho esportivo

- | | |
|--|----|
| 8. Arremesso de medicineball: 1). | 2) |
| 9. Salto horizontal (em distância): 1) | 2) |
| 10. Teste do quadrado (em tempo): 1) | 2) |
| 11. Corrida de 20 metros (em tempo): | |
| 12. Corrida de 6 minutos: | |

ANEXO III – Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Seu filho (a) está sendo convidado(a) a participar como voluntário(a) da pesquisa intitulada “ESTUDO A APTIDÃO FÍSICA MENSURADA POR TESTES OBJETIVOS E POR UM QUESTIONÁRIO AUTORRELATADO EM ALUNOS COM DIFERENTES OPORTUNIDADES MOTORAS NO ÂMBITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR”, sob a responsabilidade de Filipe A. B. Sousa, professor do curso de Educação Física do Instituto de Educação Física e Esporte da Universidade Federal de Alagoas (IEFE/UFAL).

Objetivo da pesquisa é averiguar a correlação que o teste para a aptidão física Proesp/Br, e os questionários QAPA, IPAQ e PAQ-C apresentam, mediante a realidade de escolares praticantes de determinadas modalidades esportivas e/ou que só praticam atividades físicas nas aulas de educação física da escola.

O papel da Educação Física é importante para o desenvolvimento dos alunos no nível fundamental e que há necessidade deste entendimento e que a falta de espaços físicos nas escolas pode trazer a diminuição da aptidão física e oferta de prática dos alunos. As avaliações físicas buscam trazer uma alternativa de contribuição para o reconhecimento afim da melhora da qualidade de vida dos estudantes.

Será realizado em duas etapas. A primeira etapa será aplicação da ficha de identificação e dos questionários QAPA, IPAQ E PAQ-C. Em um segundo dia, a bateria de testes do PROESP-Br será aplicada, usando a seguinte ordem de aplicação dos testes: 1) dados antropométricos; 2) teste de flexibilidade; 3) teste de potência de membros superiores; 4) teste de potência de membros inferiores; 5) teste de velocidade; 6) teste de agilidade; 7) teste de aptidão cardiorrespiratória. Esses testes são curtos e rápidos, e a ordem de execução foi pensada para evitar que um teste cansativo seja feito antes de um teste mais curto, de maneira que a execução de um teste não atrapalhe no teste seguinte. Esses testes envolvem atividades básicas como alongamentos, saltos, arremessos, corrida em velocidade e uma corrida longa com duração de seis minutos. São atividades comumente realizadas nas aulas de educação física de crianças em idade escolar.

Terá benefício de que você, responsável e o professor de Educação Física do seu filho(a) irão receber um relatório com o diagnóstico dos testes realizados, que apresentam um critério de risco à saúde. Dessa maneira, os responsáveis pela criança serão informados caso algum dos testes aponte algum risco à saúde do ponto de vista funcional.

Os riscos podem ser vários e diferentes, principalmente pelo motivo da amostra ser menor de idade. Sendo assim, iremos relatar alguns pontos que podem se tornar riscos e eventualmente acontecer: acidentes na execução dos testes de corrida, como desequilibrar e cair, o salto horizontal pode causar acidentes se feito de forma desordenada. Outros riscos como desconfortos musculares e dores leves durante os testes podem acontecer.

Podemos ser contatados para esclarecer suas dúvidas e fornecer-lhe informações sobre a pesquisa antes, durante ou depois que da mesma for encerrada. Podemos ser localizados no Instituto de Educação Física e Esporte, da Universidade Federal de Alagoas, Av. Lourival Melo Mota, S/N, Tabuleiro do Martins, Maceió - AL, CEP 57072-900, nos seguintes dias e horários: segunda a quarta feira a tarde, das 13:30 as 17h, e na quinta e sexta-feira, das 08:20 às 12h. Posso ser contatado também no seguinte telefone (82) 98709-2289 ou endereço de email: filipe.sousa@iefe.ufal.br.

A participação da sua criança neste estudo é voluntária e se ela não quiser mais fazer parte da pesquisa poderá desistir a qualquer momento e solicitar que lhe devolvam este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado.

As informações relacionadas ao estudo serão conhecidas por outros membros do grupo de pesquisa coordenado pela minha pessoa. No entanto, quando divulgarmos a pesquisa em forma de relatório, artigos científicos ou apresentações em congressos, utilizaremos um nome fictício para que a sua identidade seja preservada.

As despesas necessárias para a realização da pesquisa (impressões dos questionários etc.) não são de sua responsabilidade e o voluntário não receberá qualquer valor em dinheiro pela sua participação.

Caso essa pesquisa gere algum custo para você ao aceitar a participação, você tem direito a ressarcimento.

Quando os resultados forem publicados, não aparecerá o nome da criança, e sim um código ou pseudônimo.

Eu, _____ li esse Termo de Consentimento e compreendi a natureza e objetivo do estudo do qual concordei com a participação do meu filho (a). A explicação que recebi menciona os riscos e benefícios. Eu entendi que meu filho (a) é livre para interromper sua participação a qualquer momento sem justificar a decisão e sem qualquer prejuízo para ele (a).

Eu concordo com a participação do meu filho (a) neste estudo.

Maceió, ____ de _____ de _____

Responsável pelo participante do estudo

[Assinatura do Pesquisador Responsável ou quem aplicou o TCLE]

Quaisquer dúvidas sobre seus direitos como participante da pesquisa, você pode contatar também o comitê de ética em pesquisa com seres humanos, a partir dos dados:

Endereço: Av. Longitudinal UFAL 1, nº1444, térreo do prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC) entre o SINTUFAL

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 57.072-900

Telefone: (82)3214-1041

UF: AL **Município:** MACEIO

ANEXO IV – Termo de assentimento livre e esclarecido (TALE)

TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)

Você foi convidado(a) para participar de uma pesquisa muito legal! Ela se chama “ESTUDO A APTIDÃO FÍSICA MENSURADA POR TESTES OBJETIVOS E POR UM QUESTIONÁRIO AUTORRELATADO EM ALUNOS COM DIFERENTES OPORTUNIDADES MOTORAS NO ÂMBITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR” e está sob a responsabilidade de Filipe A. B. Sousa, professor do curso de Educação Física do Instituto de Educação Física e Esporte da Universidade Federal de Alagoas (IEFE/UFAL).

Nosso objetivo é descobrir como os testes de exercícios físicos e os questionários que você irá responder estão relacionados. Iremos observar isso em alunos que praticam diferentes esportes ou que só fazem atividades físicas nas aulas de Educação Física.

A pesquisa acontecerá em duas partes. Na primeira, você irá preencher alguns papéis com suas informações e responder a perguntas simples. Na segunda parte, em outro dia, faremos alguns testes rápidos, como medir altura, ver quão flexível você é, e até quão rápido você consegue correr.

Ah, e tem uma parte legal! Se você participar, seus pais e o professor de Educação Física vão receber um relatório com os resultados dos testes. Assim, se algo não estiver muito legal, eles vão saber e poder ajudar a melhorar.

Claro, como em qualquer aventura, pode haver alguns riscos. Por exemplo, você pode escorregar ou cair enquanto corre, mas não se preocupe, nós iremos cuidar de você. Às vezes, pode acontecer de sentir um pouco de dor nos músculos, mas isso é normal durante os testes. Então, o que acha? Vamos participar dessa pesquisa incrível para ajudar a entender como a Educação Física pode ser ainda mais divertida e boa para a nossa saúde?

A sua participação neste estudo é voluntária e se você não quiser mais fazer parte da pesquisa poderá desistir a qualquer momento e solicitar que lhe devolvam este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado.

Quando os resultados forem publicados, não aparecerá seu nome, e sim um código ou apelido.

Eu, _____ li esse Termo de Consentimento e compreendi a natureza e objetivo do estudo do qual concordei em participar. A explicação que recebi menciona os riscos e benefícios. Eu entendi que sou livre para interromper minha participação a qualquer momento sem justificar minha decisão e sem qualquer prejuízo para mim.

Eu concordo voluntariamente em participar deste estudo.

Maceió, ____ de _____ de _____

Participante do estudo

[Assinatura do Pesquisador Responsável ou quem aplicou o TCLE]

Quaisquer dúvidas sobre seus direitos como participante da pesquisa, você pode contatar também o comitê de ética em pesquisa com seres humanos, a partir dos dados:

Endereço: Av. Longitudinal UFAL 1, nº1444, térreo do prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC) entre o SINTUFAL

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 57.072-900

Telefone: (82)3214-1041

UF: AL **Município:** MACEIO