



## A CONCEPÇÃO DE ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA ACERCA DE COMO FAZER PARA SELECIONAR TALENTOS PARA O ESPORTE

Rafael Pacharoni

Bruno Leonardo dos Santos Correia

Rudney Uezu

Marcelo Massa

Universidade Presbiteriana Mackenzie - Brasil

**Resumo:** O esporte é um fenômeno sócio-cultural que tem como objetivo o rendimento máximo. Conseqüentemente, ocupa-se em relevar talentos para tal. Desta maneira, há a necessidade de estudos acerca do processo de seleção de talentos esportivos. Isto posto, o objetivo do presente estudo foi analisar a visão de estudantes de Educação Física de uma Universidade do Estado de São Paulo, a respeito dos meios pelos quais eles selecionariam tais talentos. Para tanto, se utilizou uma amostra de 16 alunos, pertencentes a um Curso de Educação Física de uma Universidade do Estado de São Paulo. A pesquisa foi constituída através de um delineamento qualitativo, que utilizou como instrumento uma entrevista composta por 1 pergunta aberta, elaborada para explorar o contexto referente ao talento esportivo e seus meios de seleção. Para a análise dos resultados foi utilizado o “Discurso do Sujeito Coletivo” (Lefèvre e Lefèvre, 2003). Os discursos indicaram que, no que diz respeito à pergunta “você pode explicar como fazer para selecionar talentos para o esporte?”, as idéias centrais foram: a) pelas características atléticas (25%); b) pela facilidade na aprendizagem de uma habilidade (6,2%); c) pela facilidade na execução de uma habilidade (6,2%); d) pelo processo maturacional (18,7%); e) pelo trabalho de observação (37,5%); f) através de testes e provas (25%); g) através de análises de longo prazo (37,5%). Portanto, a concepção dos estudantes parece se aproximar do que tem sido discutido na literatura a respeito dos processos de seleção de talentos para o esporte, parecendo indicar uma influência positiva da fundamentação parcial adquirida até então na graduação. Contudo, vale ressaltar a importância de aprofundar, consolidar e transformar academicamente tal reconhecimento em procedimentos práticos, cientificamente fundamentados, capazes de favorecer as futuras gerações de crianças e jovens envolvidos em processos de promoção de talentos.

**Palavras-chave:** esporte; talento esportivo; seleção de talentos.

### Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Fone: 3555 2131

Endereço: Av. Mackenzie, 905 – Tamboré – Barueri/SP – Cep.: 06460-130

E-mail: [pacharoni\\_rp@yahoo.com.br](mailto:pacharoni_rp@yahoo.com.br)

### Tramitação

Recebido em: 08/08/2007

Aceito em: 03/09/2007



## A COMPREENSÃO DE ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE O QUE É TALENTO ESPORTIVO

Bruno Leonardo dos Santos Correia

Rafael Pacharoni

Rudney Uezu

Marcelo Massa

Universidade Presbiteriana Mackenzie - Brasil

**Resumo:** O esporte visa o rendimento máximo, havendo a necessidade de investigações em torno do que é talento esportivo. Assim, o objetivo do presente estudo foi analisar a visão de estudantes de Educação Física de uma Universidade do Estado de São Paulo, a respeito do que é talento esportivo. Para tanto, se utilizou uma amostra de 16 alunos, pertencentes a um Curso de Educação Física de uma Universidade do Estado de São Paulo. O estudo foi realizado por meio de um delineamento qualitativo, que utilizou como instrumento uma entrevista composta por 01 pergunta aberta, elaborada para explorar o contexto referente ao que é talento esportivo. Para a análise dos resultados foi utilizado o “Discurso do Sujeito Coletivo” (Lefèvre & Lefèvre, 2003). Os discursos indicaram que, no que diz respeito à pergunta, “O que é talento esportivo?”, os entrevistados apontaram para as seguintes idéias centrais: a) facilidade na aprendizagem de uma habilidade (31,2%); b) destaque sobre os demais (68,7%); c) facilidade na execução de uma modalidade (50%); d) vivência motora (18,7%); e) potencial genético (12,5%); f) habilidade específica (25%). Assim, a visão dos estudantes se aproxima tanto dos valores de percepção popular como da literatura específica da área. Entretanto, diante de um contexto ainda carente de estudos aprofundados, é preciso salientar que essa aproximação não garante uma prática fundamentada. Para tanto, respeitando a complexidade inerente a esse contexto, ainda é preciso considerar na formação do profissional de Educação Física e Esporte, a elaboração e transmissão de conhecimentos que permitam avaliar o que é ser “talento esportivo” em cada etapa do treinamento em longo prazo, respeitando a especificidade de cada modalidade esportiva.

**Palavras-chave:** esporte; talento esportivo; seleção de talentos.

### Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Fone: 3555 2131

Endereço: Av. Mackenzie, 905 – Tamboré – Barueri/SP – Cep.: 06460-130

E-mail: [pacharoni\\_rp@yahoo.com.br](mailto:pacharoni_rp@yahoo.com.br)

### Tramitação

Recebido em: 08/08/2007

Aceito em: 03/09/2007



## A INFLUÊNCIA DOS PAIS NA VIDA ESPORTIVA DOS FILHOS PRATICANTES DE FUTEBOL: A PERCEPÇÃO DOS TREINADORES

Tiago Peres Alaminos

César Santos de Menezes

Daniele Gomes dos Santos

Leonardo Rangel Siqueira

Juliane Jellmayer Fecho

Universidade Metropolitana de Santos – Brasil

**Resumo:** O processo de iniciação e treinamento de crianças e adolescentes consiste em um aspecto extremamente importante na formação de futuros atletas profissionais. Entretanto, influências externas ao trabalho desenvolvido pelo treinador, mais precisamente dos pais, são constantes no contexto esportivo desses jovens. Objetivo: Verificar a opinião dos treinadores com relação à influência dos pais na vida esportiva dos filhos praticantes de futebol. Metodologia: Foram entrevistados trinta treinadores, graduados em Educação Física, que atuam ou atuaram nas categorias amadoras de Escolinhas de Futebol e Clubes Desportivos (Fraldinha e Dente de Leite – crianças de 7 a 13 anos) com idades entre 23 e 62 anos ( $\bar{X} = 36,83$  anos  $\pm 10,35$ ). O questionário utilizado continha sete questões semi-abertas. Resultados: 50% dos treinadores acreditam que a influência no desempenho do filho (positiva ou negativa) dependerá do comportamento dos pais, 93% afirmaram não sofrer influência dos pais e 70% acreditam que o melhor que os pais têm a fazer é elogiar cada melhora dos filhos no futebol. De acordo com 87% dos entrevistados os pais transferem suas ansiedades para os filhos e 60% dos treinadores afirmaram já ter discutido com os pais. A maioria (67%) postula que a criança pode abandonar a prática do futebol devido à cobrança dos pais e 27% já viram isso acontecer. Conclusão: Pode-se concluir que os treinadores percebem uma grande influência por parte dos pais na vida esportiva dos filhos e que esta é uma área que necessita de intervenções por parte de profissionais especializados.

**Palavras-chave:** futebol; treinadores; pais.

### Contatos

Universidade Metropolitana de Santos

Fone: (13) 3222 8081

Endereço: Av. Conselheiro Nébias, 536 – Santos – SP – Cep.: 11045 – 002

E-mail: [t\\_alaminos@hotmail.com](mailto:t_alaminos@hotmail.com)

*Tramitação*

Recebido em: 08/08/2007

Aceito em: 03/09/2007



## ANÁLISE ANATÔMICA E ELETROMIOGRÁFICA DOS EXERCÍCIOS DE ABDOMINAL

Daniel Teixeira Maldonado

Miliana de Carvalho

Eliane Florêncio Gama

Universidade São Judas Tadeu - Brasil

**Resumo:** Os livros de musculação mais utilizados para a elaboração do treino de musculação estão baseados em fundamentos anatômicos. A análise dos exercícios de musculação pautada somente na anatomia dos músculos descrita nos livros de musculação pode comprometer a avaliação da atividade muscular no exercício, haja vista que desconsidera a influência das forças que estão atuando no aparelho locomotor. Nesse sentido, objetivou-se analisar, por meio de revisão de literatura, a descrição da ação muscular nos exercícios abdominal meio movimento sem aparelho e com aparelho, abdominal movimento total, abdominal com elevação das pernas e abdominal com flexão de quadril, segundo as abordagens anatômica e eletromiográfica. De acordo com a abordagem anatômica, o abdominal meio movimento ativa os músculos reto abdominal, oblíquo externo e oblíquo interno; os músculos solicitados no exercício abdominal movimento total são: reto abdominal, oblíquo externo, oblíquo interno, iliopsoas e flexores do quadril; o abdominal com elevação das pernas e com flexão do quadril ativa os músculos reto abdominal, oblíquo externo, oblíquo interno, reto femoral, iliopsoas, pectíneo e sartório. Segundo os autores que analisaram a atividade muscular por meio da eletromiografia, para os mesmos exercícios, os resultados encontrados mostraram que o abdominal meio movimento mostrou maior ativação muscular comparado com o abdominal movimento total e esse mesmo exercício com aparelho mostrou menor ativação dos músculos abdominais comparado com o exercício sem aparelho. O abdominal movimento total mostrou maior ativação entre 45° e 60° graus do movimento e que nos últimos 40° graus não existe participação significativa dos músculos abdominais, além disso, os estudos eletromiográficos mostraram que ao adicionar dois ou quatro quilos de carga nesse exercício não modifica a ativação muscular do músculo do reto abdominal, mais aumenta a ativação muscular do músculo reto femoral. O abdominal com elevação das pernas mostrou menor ativação dos músculos infra-abdominais comparado com o abdominal com flexão de quadril, sendo este, o exercício que mais ativou os músculos infra-abdominais. Portanto, a abordagem eletromiográfica fornece dados dos músculos que participam desse movimento, os que participam com mais ênfase e qual musculatura está sendo mais ativada em diferentes exercícios, sendo que, esses dados são de extrema importância para a elaboração do treino do profissional de Educação Física. Já, a abordagem anatômica descrita nos livros de musculação apresenta dados apenas sobre os músculos que participam no movimento, porém não aponta qual musculatura é mais ativada em um exercício e nem nas diferentes posições possíveis do mesmo exercício. Essa informação, no entanto, pode ser obtida por meio dos estudos eletromiográficos. Sendo assim, um planejamento baseado no conhecimento das análises anatômica e eletromiográfica pode direcionar melhor o treino em função do objetivo, haja vista que as duas análises podem fornecer dados importantes para o profissional de Educação Física.

**Palavras-chave:** musculação; eletromiografia; análise anatômica.

### Contatos

Universidade São Judas Tadeu  
Fone: (11) 6099 1677  
Endereço: Rua Taquari, 546 – São Paulo – SP – Cep.: 03166 - 000  
E-mail: [danielmaldonado@yahoo.com.br](mailto:danielmaldonado@yahoo.com.br)

### Tramitação

Recebido em: 08/08/2007  
Aceito em: 03/09/2007



# ANÁLISE DA CORRELAÇÃO DO TEMPO DE NATAÇÃO COM ESCALA DE ESFORÇO PERCEBIDO DE BRENNAN PARA NADADORES DE TRAVESSIA

Henrique França Rodrigues

Thais Medeiros

Fabrcio Madureira Barbosa

Universidade Metropolitana de Santos - Brasil

**Resumo:** A quantificação de sobrecarga na água ainda é uma incógnita para os treinadores de natação e os mesmos tentam diversas formas de produzir instrumentos que garantam um bom referencial para o controle da performance natatória. A dinâmica dos fluidos dificulta a quantificação de sobrecarga, haja vista que na água o atleta é agente ativo na propulsão, o que dificulta o controle das varáveis. Segundo Rodrigues, Madureira e Batista (2005) a escala de esforço percebido de Brennan é uma forma eficiente de controlar esforço específico para nadadores habilidosos na distancia de 200 metros, será que a escala pode ser usada em outras distancias com a mesma eficiência? O objetivo do presente estudo é verificar a correlação da escala de Brennan (1990) com o tempo de performance de nadadores de travessia marítima para a distancia de 100 metros. **Métodologia:** A amostra foi caracterizada por 15 nadadores de travessias marítimas com idades média de 28 anos com experiência mínima de um ano na natação. Os indivíduos foram submetidos a cinco repetições de 100 metros nado livre distribuídos aleatoriamente seguindo as intensidades da escala de Brennan (1=leve, 2=muito leve, 3=pouco difícil, 4=difícil e 5 =muito difícil) o intervalo de descanso entre cada repetição de 100 metros foi o tempo em segundos de realização da repetição de 100 metros. A performance dos nadadores foi caracterizada pelo tempo em segundos. **Análise estatística:** após a confirmação da normalidade da amostra foi aplicado o teste de correlação de Pearson.

Resultados: ver tabela I

Tabela. I - Tempo de execução de cada 100 metros para cada intensidade da escala de esforço percebido de Brennan.

<i>intensidades</i>	<i>Int. 1</i>	<i>Int.2</i>	<i>Int.3</i>	<i>Int.4</i>	<i>Int.5</i>
<b>Média</b>	121	120	105	95	90
<b>Desvio Padrão</b>	24	26	22	22	34

Os dados são apresentados na forma de média e desvio padrão e correlação de pearson para  $r=0,36$ .

**Conclusão:** Apesar dos dados não apresentarem correlação estatística significativa, descritivamente os dados parecem mostrar linearidade, enquanto o tempo decresce as intensidades aumentam de pontuação corroborando com os dados achados por Rodrigues, Batista e Madureira (2005), sendo assim a necessidade de mais estudos nesta área para esclarecer a quantificação das cargas na água.

**Palavras-chave:** Natação; esforço percebido; sobrecarga.

#### Contatos

Universidade Metropolitana de Santos

Fone: (13) 3222 8081

Endereço: Av. Conselheiro Nébias, 536 – Santos – SP – Cep.: 11045 – 002

E-mail: [pswinfast@hotmail.com](mailto:pswinfast@hotmail.com)

#### Tramitação

Recebido em: 08/08/2007

Aceito em: 03/09/2007



# ANÁLISE DA CORRELAÇÃO ENTRE PESO CORPORAL, REPETIÇÃO E TEMPO DE SUSTENTAÇÃO NA BARRA FIXA EM HOMENS

Rodrigo Vilarinho  
 Rodrigo Pereira  
 Tácito Pessoa de Souza Jr.  
 Fabrício Madureira

Universidade Metropolitana de Santos – Brasil

**Resumo:** No litoral da Baixada Santista, é muito comum a prática de barras na praia pela população jovem do gênero masculino, por se tratar de um exercício que envolve vários grupamentos musculares de membro superior e de fácil aprendizagem. Esta prática tem se tornado comum em academias, desta forma, torna-se necessárias avaliações específicas para melhor quantificação das cargas durante o treinamento em barras. **Objetivo:** analisar a correlação entre peso corporal, repetição e tempo de sustentação na barra fixa em homens. **Metodologia:** foram avaliados 12 homens com média de idade de 27,66 (8,76) anos, 76,95(11,02) kg e praticantes de treinamento de força com pesos a mais de 01 ano. Aleatoriamente, os indivíduos realizaram a primeira avaliação que foi realizar o maior número de repetições. Depois de um intervalo de 5 minutos, executaram outra avaliação, o teste através do tempo de sustentação (isometria) com o queixo acima da linha da barra. Para as duas variáveis, os indivíduos fizeram a pegada pronada na barra. **Análise Estatística:** após a confirmação da normalidade pela prova estatística de *Shapiro-Wilk* e pela inspeção pelo gráfico de quantis, optou-se por utilizar a correlação de *Pearson* para relacionar as variáveis, peso corporal, repetições de barra fixa e tempo de sustentação na barra. O nível de significância foi aceito em  $\alpha \leq 0,05$ . **Resultados:** Ver tabela I.

**Tabela I. Índice de Correlação de Pearson ( $r$ ) e Coeficiente de Determinação ( $R^2$ ) ao realizar o exercício de barra fixa.**

Variáveis	$r$	$R^2$ (%)
PC-REP	-0,488*	23,9%
PC-SUST	-0,786*	61,8%
REP-SUST	0,658*	43,3%

PC, peso corporal; REP, número de repetições de barra fixa; SUST, tempo de sustentação na barra fixa.\* indica diferença estatisticamente significativa para  $P \leq 0,05$ .

**Conclusão:** Houve uma correlação de -0,786 (muito alta) que indica que a medida que o peso corporal diminui o número de repetições executadas na barra fixa tende a aumentar. Outro índice de correlação negativa (-0,488) é encontrado quando foram relacionadas às variáveis PC e REP. Para a relação entre as repetições e o tempo de sustentação, podemos afirmar que 43,3% da variabilidade do número de repetições podem explicar os resultados do tempo de sustentação. No entanto, nota-se que 56,7% dependem de outras variáveis, não estudadas aqui.

**Palavras-chave:** exercício de barra; musculação; sobrecarga.

#### Contatos

Universidade Metropolitana de Santos  
 Fone: (13) 3222 8081  
 Endereço: Av. Conselheiro Nébias, 536 – Santos – SP – Cep.: 11045 – 002  
 E-mail: [rodrigosaahy@hotmail.com](mailto:rodrigosaahy@hotmail.com)

#### Tramitação

Recebido em: 08/08/2007  
 Aceito em: 03/09/2007



# ANÁLISE DA INCIDÊNCIA DE LESÕES OSTEOMIOARTICULARES E DOS ASPECTOS MOTIVACIONAIS RELACIONADOS À ESPECIALIZAÇÃO ESPORTIVA PRECOCE NO FUTSAL

Boaz Oliveira da Silva

Eliane Florencio Gama

Universidade São Judas Tadeu – Brasil

**Resumo:** Quando se fala em iniciação esportiva, o problema principal não é a faixa etária em que se inicia, mas a forma com que a criança é introduzida ao esporte (GRECO, 1997). É importante conhecer as etapas do desenvolvimento motor de modo a respeitá-las e/ou criar condições para seu pleno desenvolvimento. Segundo GALLAHUE e OZMUN (1998), o desenvolvimento motor é dividido em fases, sendo, fase dos movimentos reflexos, fase dos movimentos rudimentares, fase dos movimentos fundamentais e fase dos movimentos especializados. O desenvolvimento motor da criança deve ocorrer de forma lúdica, despertando auto-expressão, sendo prazerosa e promovendo emoções positivas. Deve haver relação entre o nível de complexidade dos movimentos e o estado de desenvolvimento motor da criança (SAMULSKI, 1992). O treinamento esportivo de alto nível explora as potencialidades do indivíduo; há uma busca por resultados expressivos, excelência do desempenho, treinamentos intensos e elevado grau de profissionalismo, muito longe dos padrões da criança (MUTTI, 2003). O número de crianças direcionadas à especialização no Futsal cresceu devido ao aumento de clubes, colégios, associações e organizações que oferecem essa modalidade esportiva a seus associados. É recomendado que um professor de Educação Física propicie o aprendizado do Futsal, estabelecendo objetivos, conteúdos e método que deve ser compatível com as características, possibilidades, interesses e necessidades da criança, desenvolvendo o talento motor geral e criando um direcionamento gradual para as particularidades do esporte. Deve-se ter em mente a diferença entre a iniciação esportiva e a especialização esportiva precoce. A iniciação esportiva trás benefícios como, redução da ansiedade, aumento da auto-estima e controle de peso. Já a especialização esportiva precoce pode levar a situações tais como, estresse de competição, lesões osteomioarticulares, formação escolar deficiente, depressão e condutas negativas. O objetivo da pesquisa é analisar a incidência de lesões osteomioarticulares e os aspectos motivacionais relacionados à especialização esportiva precoce no Futsal, a partir de entrevista com técnicos, pais e crianças praticantes de Futsal. A pesquisa será dividida em fases, sendo, seleção dos sujeitos da pesquisa (voluntários), coleta dos dados, análise dos dados e publicação dos resultados. O estudo apresentará análises qualitativa e quantitativa. Os voluntários dessa pesquisa serão técnicos de futsal que trabalham com as categorias sub-9 e sub-11, pais e atletas de futsal entre 07 e 13 anos; das categorias sub-9 e sub-11; das equipes campeãs do Campeonato Metropolitano de Futsal sub-9 e sub-11 de 2006, e com frequência maior ou igual a 75% nos treinos/jogos. Os instrumentos utilizados na pesquisa serão questionários e entrevistas com questões relativas à prática do futsal, iniciação, especialização esportiva e aspectos motivacionais, com perguntas abertas e fechadas dirigidas aos técnicos, pais e atletas de futsal. A coleta dos dados será realizada durante visitas aos clubes (treinos/jogos). As entrevistas serão analisadas por unidades de significado (as unidades de significados são os aspectos essenciais do discurso, que possuem um significado intimamente relacionado ao tema desse trabalho), e os efeitos osteomioarticulares serão analisados quantitativamente através da tabulação dos dados coletados e análise percentual (gráficos).

**Palavras-chave:** Especialização; precoce; Futsal.

**Contatos**

Universidade São Judas Tadeu  
Fone: (11) 6099 1677  
Endereço: Rua Taquari, 546 – São Paulo – SP – Cep.: 03166 - 000  
E-mail: [bocaz@hotmail.com](mailto:bocaz@hotmail.com)

**Tramitação**

Recebido em: 08/08/2007  
Aceito em: 03/09/2007



## ANÁLISE DESCRITIVA PARA TESTES DE PERFORMANCE DE POTENCIA E AGILIDADE EM JOGADORAS INFANTO DE VOLEIBOL DA BAIXADA SANTISTA

Isabella Franco

Luana Russo

Pamela Jorge

Henrique França

Universidade Metropolitana de Santos - Brasil

**Resumo:** O voleibol é uma modalidade coletiva, dinâmica e extenuante para os seus praticantes. Nos últimos anos o Voleibol teve uma ascendência gigantesca na mídia brasileira causada pelos últimos resultados alcançados nos últimos dez anos. Esses resultados fizeram com que o voleibol tivesse um grande crescimento nas categorias de base e escolas. As conquistas da seleção brasileira feminina e masculina (bi campeonato olímpico, hexa-campeã da liga mundial, campeã pan-americana e etc) contribuíram para maior popularização da modalidade. Durante essa evolução as mudanças nas regras do jogo tornaram o jogo mais atraente e principalmente dinâmico, onde a preparação física passou a ser fundamental para suportar os treinamentos e seqüência de jogos. Faz-se necessário um maior conhecimento prévio do potencial a ser desempenhado pelos atletas a fim de não superestimar ou subestimar a condição física evitando lesões no treinamento de base, potencializando a longevidade dos atletas. O objetivo do presente estudo foi descrever a característica para testes de performance em jogadoras de voleibol da baixada santista da categoria infante. Metodologia: A mostra foi composta de 16 atletas da seleção santista infante de voleibol feminino. Os testes utilizados para descrever a performance foram: Salto Vertical (SV), Salto Horizontal (SH), Teste de Shoutle Run (SR) E Agility Test (AT) todos citados por Gianniqui(1998).

Resultados: Ver tabela I

**Tabela I-** resultados para Salto Vertical (SV), Salto Horizontal (SH), Teste de Shoutle Run (SR) E Agility Test (AT) em jogadoras de Voleibol.

SV(cm)	SH(cm)	SR (S)	AT(S)
2,75 (0,10)	2,15(0,20)	5,46(0,19)	5,73(0,23)

Os resultados são apresentados na forma de média e desvio padrão (s)

**Conclusão:** As características do treinamento para crianças e adolescentes devem ser levadas em consideração, haja vista que os mesmos encontram-se em crescimento e sofrendo diversas modificações fisiológicas, por isso há necessidade de analisarmos a capacidade individual e do grupo para que a planificação dos treinamentos seja eficiente atingindo os objetivos estipulados previamente. Evitando com que os quadros sucessivos de lesões atrapalhem a longevidade do atleta.

**Palavras-Chave:** Voleibol; avaliação física; treinamento.

### Contatos

Universidade Metropolitana de Santos

Fone: (13) 3222 8081

Endereço: Av. Conselheiro Nébias, 536 – Santos – SP – Cep.: 11045 – 002

E-mail: [swinfast@hotmail.com](mailto:swinfast@hotmail.com)

**Tramitação**

Recebido em: 08/08/2007

Aceito em: 03/09/2007



## ANÁLISE DO DESEMPENHO NA REALIZAÇÃO DO CHUTE NO FUTEBOL DE CAMPO EM MENINOS E MENINAS DE 11 ANOS

José Maria Da Costa

Ronê Paiano

Universidade Presbiteriana Mackenzie - Brasil

**Resumo:** O futebol no Brasil é uma atividade de grande importância social e uma das mais importantes manifestações da cultura brasileira contemporânea. Por isso, vem adquirindo e influenciando para um “padrão cultural”, que surge a partir das características cognitivas e emocionais difundidas na sociedade (GASTALDO, 2002). O chute é a impulsão dada à bola com um dos pés, tendo como objetivo principal o gol adversário, podendo ser realizado sem o objetivo de alcançar um alvo ou em uma determinada direção (GAIARSA, 1984). Este trabalho, de natureza quantitativa, objetivou verificar as diferenças de desempenho entre meninos e meninas durante a realização do chute a gol com bola parada, nas aulas de Educação Física, em escolas públicas estaduais de São Paulo. Para isto, foram escolhidos aleatoriamente 11 meninos e 11 meninas, com 11 anos de idade, que realizaram Chutes Direcionados e Livres, a uma distância de 11 metros. Para a coleta de dados foi utilizada uma ficha de observação, onde havia a figura de um gol de futebol de campo dividido em 07 áreas a serem atingidas com variáveis relacionadas à altura e direcionamento do chute. Apesar de não ser o objetivo principal do trabalho, os pesquisadores observaram que todos os sujeitos encontram-se no padrão maduro do chute proposto por Gallahue e Ozmun (2003), independente de seu estágio maturacional e curiosamente todos eram destros. Nos Chutes Direcionados, os meninos tiveram um índice de 60,6% de acerto na parte superior do gol (chute no alto), enquanto que as meninas tiveram um percentual de 60,6% de acerto na parte inferior (chute rasteiro). Nos Chutes Livres, os meninos realizaram 63,6% dos chutes à meia altura e as meninas executaram 63,6% dos chutes rasteiros. Quanto ao direcionamento, as meninas acertaram 54,5% dos chutes no canto esquerdo do goleiro enquanto que os meninos atingiram 45,4% na parte central do gol. Observamos que ocorreram muitas semelhanças entre os desempenhos dos Chutes Direcionados em relação à direção e o acerto do gol. Em relação à altura, tanto no Chute Livre quanto no Direcionado, ocorreram diferenças que podem estar associadas a diversos fatores como maior força e experiência dos meninos em relação às meninas. Portanto, os professores de Educação Física devem buscar métodos de ensino e aprendizagem que permitam às meninas adquirirem mais força e habilidade para que o chute possa também acertar a parte mais alta do gol e não apenas a parte mais baixa em chutes rasteiros. Como sugestão para outros estudos, fica a possibilidade de analisar o direcionamento do chute, de meninos e meninas, em situação de jogo, a exemplo do que ocorre com o gráfico publicado pelo Jornal Lance em relação ao Campeonato Brasileiro de 2006.

**Palavras-chave:** educação física escolar; futebol; chute.

### Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Fone: 3555 2131

Endereço: Av. Mackenzie, 905 – Tamboré – Barueri/SP – Cep.: 06460-130

E-mail: [jmcosta@mackenzie.com.br](mailto:jmcosta@mackenzie.com.br)

### Tramitação

Recebido em: 08/08/2007

Aceito em: 03/09/2007



# ANÁLISE DO PICO DE POTÊNCIA ENTRE AS POSIÇÕES DOS JOGADORES DE FUTEBOL

Luiz Fernando G. Estrada<sup>1,2</sup>

Bruno B. Barreto<sup>1,2</sup>

Luciana T. R. Negrão<sup>4,5</sup>

Rosângela G. Romano<sup>1,3</sup>

Marcela Meneguello Coutinho<sup>1,4,5</sup>

<sup>1</sup> Universidade Presbiteriana Mackenzie – Brasil

<sup>2</sup> GEPEFE

<sup>3</sup> LACEF

<sup>4</sup> Universidade de Santo Amaro - Brasil

<sup>5</sup> Universidade Federal de São Paulo - Brasil

**Resumo:** Nos campeonatos de futebol sub-20, os atletas têm uma preparação física e técnica muito próxima do futebol profissional, onde já decidiram sua posição de jogo e são treinados física e tecnicamente de acordo com elas. Atualmente, a preocupação dos clubes de futebol é a revelação de jogadores nas categorias de base, isso exige um trabalho específico que faça diferença para chegar ao profissional. As posições dos atletas de futebol são motivos de discussão, principalmente quando relacionadas às condições físicas e técnicas, ou seja, os jogadores por terem posições diferentes dentro do jogo necessitam de um treinamento apropriado melhorando a técnica e o preparo físico para melhores resultados. No futebol zagueiros e atacantes necessitam das mesmas capacidades físicas, como movimentos de explosão com saltos, as arrancadas em alta velocidade em curta distância, sendo os atletas que possuem altos valores no pico de potência. De acordo com essas características, o presente estudo teve como objetivo analisar o desempenho dos atletas por meio da análise do pico de potência no *sprint* máximo dos atacantes e zagueiros da categoria sub-20 de uma equipe de futebol da cidade de Barueri, SP. Os resultados apresentados pela média da amostra  $\pm$  desvio padrão foi analisado pelo teste *t* de *Student*, para  $p < 0,05$ . Os resultados estão apresentados no Quadro I, sendo a idade dos participantes entre 17 a 19 anos, e o número da amostra igual a 8 atletas, sendo 4 zagueiros e 4 atacantes. O teste ao qual foram submetidos, RAST (Running Anaerobic Sprint Test), consistia em testar em campo o desempenho anaeróbico do atleta e o pico de potência, por meio de 06 repetições de corrida em velocidade máxima por um percurso de 35m, com intervalo de 10 segundos entre cada.

Quadro I. Desempenho anaeróbico e pico de potência alcançados durante o *Rast test* (35 m).

	Zagueiros	Atacantes
Potência de pico (w)	828,25 $\pm$ 70,37	804,5 $\pm$ 73,47
Potência de pico (w/kg)	10,62 $\pm$ 0,94	10,87 $\pm$ 0,85

Os dados apresentados indicam que não houve diferença no pico de potência entre atacantes e zagueiros, levando a conclusão que os atletas das duas posições têm o mesmo nível de preparo físico. Dessa forma, este tipo de teste pode ser utilizado como

uma ferramenta prática de uso no dia-a-dia para individualizar a prescrição do treinamento de potência e técnicas por posições para melhores desempenhos.

**Palavras-chave:** Futebol; potência; Rast-test.

**Contatos**

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Fone: 3555 2131

Endereço: Av. Mackenzie, 905 – Tamboré – Barueri/SP – Cep.: 06460-130

E-mail: [marcela.mc@mackenzie.com.br](mailto:marcela.mc@mackenzie.com.br)

**Tramitação**

Recebido em: 08/08/2007

Aceito em: 03/09/2007



## ANÁLISE QUALITATIVA DO DESEQUILÍBRIO DO FLIC-FLAC NA TRAVE

Vivian Corona Machado

Benícia da Rocha Carvalho

Rosângela Romano Guimarães

Denise Grilo

Sônia Cavalcanti Corrêa

Universidade Presbiteriana Mackenzie- Brasil

**Resumo:** Com o grande índice de desequilíbrio das ginastas ao realizarem o movimento de flic-flac sobre a trave, analisaremos qualitativamente o salto utilizando os aspectos biomecânicos. Visando auxiliar técnicos e professores de Ginástica Artística no ensino e correção de movimentos que possui um alto grau de dificuldade, por ser executado na trave que tem dez centímetros de largura, analisaremos cada etapa do exercício, identificando cada erro realizado. Para analisar o flic-flac, participaram do estudo nove (9) ginastas do sexo feminino do Esporte Clube Pinheiros, entre 11 e 13 anos. A metodologia utilizada foi a cinemetria. As ginastas receberam marcações em pontos anatômicos específicos, constituídas de marcas esféricas reflexivas adesivas de 5mm de diâmetro. A filmagem foi realizada no CepeX-cef - da Universidade Presbiteriana Mackenzie - campus Tamboré e cada ginasta executou pelo menos três vezes o movimento do flic-flac na trave. Foram utilizadas duas câmeras de vídeo digital da marca JVC com capacidade de 30 Hz, apoiadas em tripés, a uma distância e altura suficientes para captar todo o plano da filmagem. Para a calibração da câmera foi utilizado um sistema de calibração constituído de marcas esféricas fixadas em 4 fios de prumo, com coordenadas x, y, z conhecidas e medidas em relação a um ponto estabelecido. No início do salto, espera-se que a ginasta lance os braços para trás sem sair do próprio eixo. Porém, algumas lançam seu tronco lateralmente saindo do eixo, desalinhando o quadril e o tronco. Isso faz com que após a fase de vôo, ao apoiar as duas mãos sobre a trave, o tronco fique fora do alinhamento com o aparelho. Ao finalizar o exercício, apóiam-se os pés na trave antero-posteriormente e eleva-se o tronco, porém quando executado desalinhando quadril e tronco, a ginasta precisa realizar uma compensação com os braços e o tronco, para retornar ao seu eixo. Mas isso não é eficaz, pois as ginastas que analisamos e realizaram o movimento dessa maneira, desequilibraram-se, caindo do aparelho. Encontra-se outro erro quando a ginasta inicia o movimento lançando os braços e o tronco lateralmente; porém quando as mãos tocam no aparelho, a atleta realiza uma rotação do quadril, fazendo com que volte ao eixo do seu corpo, recuperando o equilíbrio, sem ocorrer a queda da trave. Durante a primeira fase de vôo, espera-se que a ginasta faça uma hiper extensão do seu corpo até colocar as mãos na trave. Nesse momento, o centro de gravidade está no centro do corpo, ou seja, longe de sua base de sustentação. Isso faz com que ocorra um torque, a ginasta terá que produzir outro torque de oposição, ou seja, utilizando toda a musculatura do corpo para reagir contra o desequilíbrio. Posteriormente serão utilizados dois programas cedidos pelo Instituto de Biomecânica da Escola Superior Alemã de Esporte de Colônia: Vídeo – para digitação dos dados e UDP – para cálculo das variáveis e apresentação gráfica, de modo a comparar a análise qualitativa feita com o cálculo de variáveis biomecânicas relativas ao equilíbrio.

**Palavras-chave:** Ginástica Artística; flic-flac; desequilíbrio.

**Contatos**

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Fone: 3555 2131

Endereço: Av. Mackenzie, 905 – Tamboré – Barueri/SP – Cep.: 06460-130

E-mail: [vicorona22@hotmail.com](mailto:vicorona22@hotmail.com)

**Tramitação**

Recebido em: 08/08/2007

Aceito em: 03/09/2007



# AVALIAÇÃO NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE PRATICANTES DE CAMINHADA SISTEMÁTICA DURANTE O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Junior Vagner Pereira da Silva

Paulo Ricardo Martins Nuñez

Sandro Torales Schulz

UNIDERP - MS - Brasil

**Resumo:** O envelhecimento é caracterizado por um declínio das capacidades funcionais do organismo e está associado a uma divisão celular mais lenta, ao desgaste mecânico, à perda contínua das células cerebrais, à ansiedade e à depressão causada por abandono de uma vida social ativa. Uma forma de amenizar esses sintomas é manter atividade física adequada à nossa capacidade e necessidade e manter relações de amizade, conservar nossos interesses e atividades sociais. Neste cenário a caminhada surge como uma atividade adequada para os indivíduos que estão em processo de envelhecimento. Objetivo: O presente estudo teve como objetivo avaliar os aspectos antropométricos de indivíduos em processo de envelhecimento praticantes da caminhada sistemática em Campo Grande – MS. Metodologia: A amostra teve participação de 60 indivíduos de ambos os sexos, com a faixa etária de 30 a 80 anos de idade ( $60,3 \pm 11,3$ ). As variáveis avaliadas foram o IMC (Índice de Massa Corporal) e a RCQ (Relação Cintura Quadril). Na análise dos dados recorreu-se a estatística de tendência central (média e desvio-padrão). Resultados: Os resultados obtidos no IMC indicam que 65% dos indivíduos encontravam-se na faixa recomendada para boa saúde (eutróficos) e 35% na zona de risco (sobrepeso). Na RCQ verificou-se que as faixas etárias mais novas possuem os índices mais baixos, demonstrando uma distribuição de gordura corporal menos acentuada na região abdominal, diferentes das demais faixas etárias. Ressalta-se que a maioria dos avaliados (61,67%) era aposentados e praticavam caminhada quatro vezes ou mais por semana, durante um período de 60 minutos, tendo como principal motivo à melhora da saúde. Conclusão: Conclui-se que a caminhada pode trazer benefícios à saúde dos indivíduos e levar os praticantes a estarem fora da área de risco para saúde, possibilitando um envelhecimento com maior qualidade de vida e saudável.

**Palavras-Chave:** Envelhecimento; caminhada regular; qualidade de vida.

## Contatos

UNIDERP

Fone: (67) 3348 8000

Endereço: Rua Ceará, 333 – Campo Grande – MS – Cep.: 79003 - 010

E-mail: [jr\\_lazer@yahoo.com.br](mailto:jr_lazer@yahoo.com.br)

## Tramitação

Recebido em: 08/08/2007

Aceito em: 03/09/2007



## BUSCANDO A DIVERSIFICAÇÃO DE CONHECIMENTO NO JOGO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

---

**Janaína Melques Fernandes**

Universidade Estadual Paulista - Rio Claro – Brasil

**Resumo:** O jogo faz parte de um universo muito bem compreendido pelas crianças e frequentemente utilizado nas aulas de Educação física, porém sua presença ainda está ligada ao saber fazer, ao executar, ou a um trabalho de característica recreativa, sem a preocupação, por exemplo, dos valores e significados que estão por detrás dos jogos e execução de movimentos, portanto, percebe-se ainda a influência do modelo tradicional de ensino. Discute-se atualmente a necessidade de justificar a presença do componente curricular Educação Física na educação básica, para o além do fazer, ou seja, tratando das dimensões conceituais, procedimentais e atitudinais do conteúdo durante as aulas (DARIDO *et al*, 2005). Para buscar uma nova compreensão da disciplina, foi proposto um trabalho baseado na criação de regras de jogo, a fim de que os alunos adquirissem uma postura mais participativa e consciente nas aulas de educação física e com isso, contemplar as três dimensões do conteúdo. Dessa forma, durante o 2º semestre de 2006 da E.E. Arthur de Campos, foi proposto, para as 6 turmas da 3ª do E.F, a vivência do jogo “Derruba prefeito” com poucas explicações, a fim de criar um clima de conflito, onde até então, cada aluno defendia o “seu” jeito de jogar. A partir daí foi discutida a necessidade da criação de um livro de regras do jogo, de forma que os próprios alunos juntos deveriam construir e sistematizar as regras de acordo com suas necessidades e desejos. A discussão, o objetivo comum, a produção do livro, mostraram o início da compreensão da Educação Física que desenvolve a socialização, a valorização e a reflexão, contemplando as dimensões do conteúdo.

**Palavras-chave:** Educação Física Escolar; jogo; criação de regras.

### **Contatos**

Unesp Rio Claro  
Fone: (19) 3526 4800  
Endereço: Av. 24 A, 1515 – Rio Claro – São Paulo – Cep.: 13506 - 900  
E-mail: [janainamelques@hotmail.com](mailto:janainamelques@hotmail.com)

### **Tramitação**

Recebido em: 08/08/2007  
Aceito em: 03/09/2007



# CARACTERIZAÇÃO DAS CIRCUNFERÊNCIAS CORPORAIS DE ATLETAS DE FUTEBOL DAS CATEGORIAS JUVENIL E INFANTIL

Bruno B. Barreto<sup>1,2</sup>

Luiz Fernando G. Estrada<sup>1,2</sup>

Alexsandro Fabrizzio<sup>1,2</sup>

Rosangela G. Romano<sup>1,3</sup>

Marcela Meneguello Coutinho<sup>1,4,5</sup>

<sup>1</sup> Universidade Presbiteriana Mackenzie - Brasil

<sup>2</sup> GEPEFE

<sup>3</sup> LACEF

<sup>4</sup> Universidade de Santo Amaro – Brasil

<sup>5</sup> Universidade Federal de São Paulo – Brasil

**Resumo:** O objetivo do presente estudo foi avaliar e caracterizar as circunferências corporais de jogadores da Categoria Juvenil e Infantil de uma equipe de Futebol da Região de Barueri, SP. Metodologia: Para tanto, utilizou-se uma amostra de 18 jogadores da Categoria Juvenil Sub-17 (A) e 18 jogadores de Futebol da Categoria Infantil Sub-15 (B). A pesquisa foi constituída por meio de um delineamento quantitativo, que utilizou como instrumento fita métrica para as medidas de circunferência de 05 pontos pré-estabelecidos: Tórax Expirado, Abdominal, Quadril, Coxa Direita e Perna Direita. Os jogadores de cada equipe foram divididos em 06 grupos: Goleiro (1), Zagueiro(2), Volante(3), Lateral(4), Meio-Campo (5) e Atacante (6). Os valores, expressos em centímetros, são apresentados pela média  $\pm$  Desvio Padrão da Média (DP) e número da amostra (n).

		TÓRAX	ABDÔMEN	QUADRIL	COXA	PERNA
1	A	89,42 $\pm$ 9,5 n=4	77,9 $\pm$ 8,8 n=4	98,87 $\pm$ 9,9 n=4	54,7 $\pm$ 7,4 n=4	37,2 $\pm$ 6,1 n=4
	B	88,25 $\pm$ 9,4 n=2	76,65 $\pm$ 8,8 n=2	93,95 $\pm$ 9,7 n=2	53,95 $\pm$ 7,3 n=2	36,0 $\pm$ 6,0 n=2
2	A	90,04 $\pm$ 9,5 n=5	75,9 $\pm$ 8,7 n=5	94,58 $\pm$ 9,7 n=5	54,1 $\pm$ 7,4 n=5	37,52 $\pm$ 6,1 n=5
	B	88,5 $\pm$ 9,4 n=3	76,76 $\pm$ 8,8 n=3	94,16 $\pm$ 9,7 n=3	54,26 $\pm$ 7,4 n=3	37,03 $\pm$ 6,1 n=3
3	A	85,4 $\pm$ 9,2 n=4	71,97 $\pm$ 8,5 n=4	89,5 $\pm$ 9,5 n=4	53,87 $\pm$ 7,3 n=4	36,57 $\pm$ 6 n=4
	B	81 $\pm$ 9,0 n=3	69,5 $\pm$ 8,3 n=3	84,53 $\pm$ 9,2 n=3	48,76 $\pm$ 7,0 n=3	33,03 $\pm$ 5,7 n=3
4	A	85,96 $\pm$ 9,3 n=3	74,73 $\pm$ 8,6 n=3	93,33 $\pm$ 9,7 n=3	54,66 $\pm$ 7,4 n=3	36,03 $\pm$ 6 n=3
	B	83,4 $\pm$ 9,1 n=3	73,23 $\pm$ 8,6 n=3	89,26 $\pm$ 9,4 n=3	50,06 $\pm$ 7,1 n=3	34,86 $\pm$ 5,9 n=3
5	A	90,92 $\pm$ 9,5 n=4	75,35 $\pm$ 8,7 n=4	92,87 $\pm$ 9,6 n=4	56,75 $\pm$ 7,5 n=4	36,25 $\pm$ 6 n=4
	B	83,87 $\pm$ 9,2 n=4	73,12 $\pm$ 8,6 n=4	89,72 $\pm$ 9,4 n=4	51,42 $\pm$ 7,2 n=4	34,4 $\pm$ 5,9 n=4
6	A	87,87 $\pm$ 9,4 n=4	77,5 $\pm$ 8,8 n=4	92,62 $\pm$ 9,6 n=4	54 $\pm$ 7,3 n=4	36,6 $\pm$ 6 n=4
	B	84,5 $\pm$ 9,2 n=4	71,8 $\pm$ 8,5 n=4	88,65 $\pm$ 9,4 n=4	53,22 $\pm$ 7,3 n=4	36,27 $\pm$ 6,0 n=4

Considerações Finais: No que tange os aspectos relacionados às circunferências dos segmentos corporais avaliados, ressaltamos que as características de maturação influenciaram as medidas encontradas nas categorias avaliadas.

**Palavras-Chave:** Futebol; circunferência corporal; avaliação antropométrica.

## Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Fone: 3555 2131

Endereço: Av. Mackenzie, 905 – Tamboré – Barueri/SP – Cep.: 06460-130

E-mail: [marcela.mc@mackenzie.com.br](mailto:marcela.mc@mackenzie.com.br)

## Tramitação

Recebido em: 08/08/2007

Aceito em: 03/09/2007



## CARACTERIZAÇÃO DOS DADOS ANTROPOMÉTRICOS DE ATLETAS DE FUTEBOL COM IDADE ENTRE 14 E 18 ANOS.

Alexsandro Fabrizzio<sup>1,2</sup>

Eduardo Menezes do Couto<sup>1,2</sup>

Luciana T. R. Negrão<sup>4,5</sup>

Rosangela G. Romano<sup>1,3</sup>

Marcela Meneguello Coutinho<sup>1,4,5</sup>

<sup>1</sup> Universidade Presbiteriana Mackenzie - Brasil

<sup>2</sup> GEPEFE

<sup>3</sup> LACEF

<sup>4</sup> Universidade de Santo Amaro - Brasil

<sup>5</sup> Universidade Federal de São Paulo - Brasil

**Resumo:** O futebol brasileiro é considerado um dos melhores e mais bonito do mundo. Para isso, é preciso muitos treinos, estudos e dedicação para que os atletas tenham bons resultados durante a partida. Na cidade de Barueri-SP, atletas das categorias infantil, juvenil e juniores se submeteram a uma avaliação antropométrica a fim de caracterizá-los fisicamente e possibilitar um treinamento para melhorar o desempenho dentro de campo. **Objetivo:** Caracterizar os dados antropométricos dos atletas com idade entre 13 e 18 anos, por meio das medidas de peso, altura, altura tronco-cefálica e envergadura. **Metodologia:** Com o estadiômetro, 68 atletas, descalços e após uma expiração, foram submetidos à medida da altura, seqüencialmente à medida tronco-cefálica e de envergadura (extensão a partir dos dedos médio, de um braço ao outro). Por último, com uma balança digital, os atletas tiveram seu peso aferido. **Resultados:** Os resultados obtidos estão descritos conforme na Tabela I, sendo calculados a partir da amostra (n) e expressos pela média,  $\pm$  Desvio Padrão (DP).

Tabela I. Dados antropométricos de atletas de futebol com idade entre 14 e 18 anos.

Idade (anos)	Peso (kg)	Altura (cm)	Altura Tronco-cefálica (cm)	Envergadura (cm)
14 (n = 17)	62,3 $\pm$ 5,8	172,1 $\pm$ 6,7	89,2 $\pm$ 3,7	173,7 $\pm$ 6,6
15 (n = 16)	66,2 $\pm$ 5,9	174,2 $\pm$ 6,4	91,1 $\pm$ 2,6	177,6 $\pm$ 8,4
16 (n = 150)	70,4 $\pm$ 4,5	178,3 $\pm$ 6,9	93,1 $\pm$ 3,3	180,2 $\pm$ 7,4
17 (n=7)	78,2 $\pm$ 5,5	181 $\pm$ 8,8	95,2 $\pm$ 4,1	184,8 $\pm$ 8,8
18 (n=13)	74,7 $\pm$ 7,1	178,7 $\pm$ 6,6	93,8 $\pm$ 3,3	184,6 $\pm$ 8,3

Considerações finais: Com estes resultados é possível ter um indicativo da característica antropométrica dos atletas de futebol das categorias infantil e juvenil da cidade de Baruei, SP.

**Palavras-chave:** Futebol; avaliação antropométrica; cineantropometria.

**Contatos**

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Fone: 3555 2131

Endereço: Av. Mackenzie, 905 – Tamboré – Barueri/SP – Cep.: 06460-130

E-mail: [marcela.mc@mackenzie.com.br](mailto:marcela.mc@mackenzie.com.br)

**Tramitação**

Recebido em: 08/08/2007

Aceito em: 03/09/2007



## CARACTERIZAÇÃO DO SOMATÓRIO DE 09 DOBRAS NAS POSIÇÕES DE JOGO EM ATLETAS DE FUTEBOL DA CATEGORIA JUVENIL SUB-17

Francine A. Morais<sup>1,2</sup>

Bianca P. Oliveira<sup>1,2</sup>

Luciana T. R. Negrão<sup>4,5</sup>

Rosângela G. Romano<sup>1,3</sup>

Marcela Meneguello Coutinho<sup>1,4,5</sup>

<sup>1</sup> Universidade Presbiteriana Mackenzie – Brasil

<sup>2</sup> GEPEFE

<sup>3</sup> LACEF

<sup>4</sup> Universidade de Santo Amaro - Brasil

<sup>5</sup> Universidade Federal de São Paulo - Brasil

**Resumo:** A estimativa da composição corporal é considerada um componente da aptidão física relacionada à saúde, em razão das relações existentes entre a quantidade e a distribuição da gordura corporal com alterações no nível de aptidão física e no estado de saúde das pessoas. Para o atleta de futebol, esta estimativa pode influenciar diretamente no seu rendimento, sendo que a sua determinação pode levar a um aperfeiçoamento e adequação de seus treinos para cada posição da equipe. Objetivo: Caracterizar o somatório de 09 dobras cutâneas de jogadores de futebol separados pela posição em jogo da categoria Sub 17, de uma equipe de Futebol da cidade de Barueri, SP. Metodologia: A amostra contou com 24 indivíduos do sexo masculino, com idade entre 15 e 17 anos, divididos em suas respectivas posições em campo: zagueiros, volantes, atacantes, meio campo, laterais e goleiros. Foram coletadas, individualmente, nove dobras cutâneas: bicipital, tricipital, axilar-média, peitoral, subescapular, supra-iliaca, abdominal, coxa e panturrilha. A partir dos resultados, foram calculados a média de 06 atletas (expressa em mm),  $\pm$  desvio padrão (DP) para cada posição, como mostrado na tabela a seguir.

**Tabela.** Somatório de 09 Dobras Cutâneas de atletas da categoria Sub 17 (média de 6 atletas).

	Zagueiro	Volante	Atacante	Meio Campo	Lateral	Goleiro
MÉDIA	91,2	98,5	92,7	90,7	121	131,2
DP	$\pm 15,1$	$\pm 8,2$	$\pm 18,2$	$\pm 4,2$	$\pm 15,6$	$\pm 20,2$

**Considerações Finais:** Com estes resultados é possível ter um indicativo da composição corporal dos atletas, principalmente associado a quantidade de gordura corporal. Sendo, portanto, um instrumento que pode ser utilizado por técnicos e treinadores para direcionar o treinamento do atleta não só pela sua posição, mas também pela sua característica corporal.

**Palavras-Chave:** Futebol; composição corporal; dobras cutâneas.

### Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Fone: 3555 2131

Endereço: Av. Mackenzie, 905 – Tamboré – Barueri/SP – Cep.: 06460-130

E-mail: [marcela.mc@mackenzie.com.br](mailto:marcela.mc@mackenzie.com.br)

### Tramitação

Recebido em: 08/08/2007

Aceito em: 03/09/2007



## CARACTERIZAÇÃO DO *JUMP TEST* EM ATLETAS DE FUTEBOL DA CATEGORIA JUVENIL SUB-17

Bianca P. Oliveira<sup>1,2</sup>

Francine A. Morais<sup>1,2</sup>

Luciana T. R. Negrão<sup>4</sup>

Rosangela G. Romano<sup>1,3</sup>

Marcela Meneguello Coutinho<sup>1,4,5</sup>

<sup>1</sup> Universidade Presbiteriana Mackenzie – Brasil

<sup>2</sup> GEPEFE

<sup>3</sup> LACEF

<sup>4</sup> Universidade de Santo Amaro – Brasil

<sup>5</sup> Universidade Federal de São Paulo – Brasil

**Resumo:** A excelente *performance* dos atletas nos esportes coletivos geralmente está associada à alta capacidade dos músculos de gerar tensão, força muscular. Diversos estudos são desenvolvidos procurando mensurar a potência muscular individual nos membros inferiores em atletas de futebol para constituir uma medida eficiente para a orientação nos treinamentos, sendo o salto vertical tem sido um meio de avaliação fidedigna desta capacidade física. Objetivo: Caracterizar os resultados da potência muscular obtidos no *Jump Test* comparando-os entre os jogadores das diferentes posições adotadas e campo. Metodologia: Participaram deste estudo 24 jogadores de futebol do sexo masculino com idades entre 15 e 17 anos da categoria Juvenil Sub-17, da cidade de Barueri, SP. A variável a ser estudada foi a potência muscular máxima avaliada por meio de um teste de salto vertical chamado *Jump Test* constituído de um "tapete de contato", com sensores digitais que permitem analisar a intensidade da força por meio da determinação de tempo no ar e a medida indireta da altura do salto. O teste foi realizado partindo da posição ereta (com o corpo estendido) sendo os braços flexionados apoiados na cintura (em todo movimento), para a realização do movimento os membros inferiores estavam flexionados em um ângulo de 90° na articulação fêmoro-tibial. Após o salto os pés tocavam novamente no solo, sem que os joelhos se projetassem à frente da linha natural do corpo. Os resultados foram expressos em cm (após o ajuste com a altura do atleta), e apresentados na Tabela pela média,  $\pm$  Desvio Padrão (DP), sendo o número de amostras o equivalente a 6 atletas. Para a análise estatística utilizou-se ANOVA, seguido pelo pós teste de Tukey.

Tabela 1. Salto vertical (cm) avaliado por meio do *Jump Test* em atletas de futebol da categoria Juvenil Sub 17.

	Goleiro	Zagueiro	Lateral	Volante	Meio Campo	Atacante
<i>Jump Test</i>	38,4 $\pm$ 2,2	36,6 $\pm$ 3,2	36,9 $\pm$ 6,0	38,2 $\pm$ 1,7	37,7 $\pm$ 2,8	43,4 $\pm$ 4,3

Conclusão: Os atacantes possuem uma tendência maior do índice de potência muscular explosiva devido sua característica dentro da partida de futebol oscilar entre “trotos” e “sprints”; seguido pelo goleiro que necessita dessa potência para superar seus adversários na fase aérea.

**Palavras-Chave:** Futebol; potência muscular; *Jump Test*.

Peso	77,3 ± 6,4	73,9 ± 4,2	68,5 ± 4,7	69,7 ± 1,2	63,9 ± 2,8	72,8 ± 4,9
* Altura	185,3 ± 7,2	185,6 ± 3,0	173,6 ± 4,93	177,3 ± 5,7	171,7 ± 2,0	178 ± 4,0
** % Gordura	14,3 ± 2,5	9,8 ± 2,2	13,2 ± 2,4	10,5 ± 1,1	9,5 ± 0,6	9,7 ± 2,6

\*\* Protocolo de Guedes, 1994 (7 dobras cutâneas)

**Contatos**

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Fone: 3555 2131

Endereço: Av. Mackenzie, 905 – Tamboré – Barueri/SP – Cep.: 06460-130

E-mail: [marcela.mc@mackenzie.com.br](mailto:marcela.mc@mackenzie.com.br)

**Tramitação**

Recebido em: 08/08/2007

Aceito em: 03/09/2007



# DESIGUALDADE SOCIAL E EDUCAÇÃO FÍSICA: O IMPACTO DA RENDA E DO CONTEXTO SOCIAL NO DESENVOLVIMENTO MOTOR DE ADOLESCENTES QUE VIVEM EM ABRIGOS

Denise Elena Grillo

Elisabete dos Santos Freire

Janísio Xavier de Souza

Universidade Presbiteriana Mackenzie - Brasil

**Resumo:** Há décadas, já se sabe que o desenvolvimento motor é influenciado pelas experiências proporcionadas pelo ambiente em que o ser humano vive. Nesse ambiente, o contexto sócio-econômico merece grande destaque, determinando quantidade e qualidade de estímulos, bem como as escolhas por práticas algumas práticas motoras, em detrimento de outras. Entender qual o impacto que o contexto sócio-econômico tem sobre o comportamento motor dos indivíduos não tem sido tema merecedor de atenção no meio acadêmico da educação física brasileira, ao contrário do que acontece em outros países. Entendemos que, diante da extrema desigualdade social vivida no país, estudos sobre essa temática são de grande relevância. Nessa perspectiva, o objetivo do presente trabalho foi identificar as características motoras apresentadas por adolescentes que vivem em situação de risco social. Foi realizado um estudo descritivo, com aplicação de observação participante com aproximadamente 50 educandos de ambos os sexos, com faixa etária entre 12 e 18 anos que freqüentam um projeto de extensão em Educação Física da Universidade Presbiteriana Mackenzie. Os educandos participantes vivem em abrigo e sofrem com a ausência de recursos financeiros e com a falta de estrutura familiar, sendo que muitos deles têm em seu histórico situações de violência e exploração. Foi possível identificar que esses adolescentes, ao iniciar as atividades do projeto, apresentavam grande facilidade para escaladas e corridas porém tinham dificuldades na realização de movimentos específicos com implementos não convencionais, como frisbi, peteca, raquetes e tacos. As dificuldades motoras interferiam diretamente na participação deles que, por falta de domínio das habilidades necessárias, insinuavam que as atividades eram monótonas e, com freqüência, desistiam de executá-las. Já atividades que como o futebol e a queimada mais conhecidas e praticadas por eles, eram bem. Chutes e arremessos são habilidades motoras facilmente executadas por eles, tanto por meninas quanto por meninos. Como era de se esperar, também apresentavam grande dificuldade nas atividades motoras realizadas no meio líquido. Apresentavam facilidade na execução de algumas habilidades motoras próprias da ginástica, como rolamentos, paradas de mãos e estrela, eles se mostraram bastante habilidosos. Porém, na prática da ginástica acrobática, com formação de pirâmides humanas, por exemplo, tiveram grande dificuldade. Dessa, foi possível verificar que os educandos observados executam melhor habilidades motoras mais divulgadas pela mídia e que não necessitam de muitos recursos materiais. Com isso, as habilidades de manipulação, que exigem o contato com diferentes objetos, são fortemente prejudicadas. A partir desses resultados, aponta-se a necessidade de que o profissional de educação física ofereça oportunidades para que esses e outros adolescentes que sofrem com a desigualdade social, tenham acesso a práticas motoras diferenciadas.

**Palavras-chave:** desigualdade social; Educação Física; desenvolvimento motor.

## Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Fone: 3555 2131

Endereço: Av. Mackenzie, 905 – Tamboré – Barueri/SP – Cep.: 06460-130

E-mail: [denisegrillo@mackenzie.com.br](mailto:denisegrillo@mackenzie.com.br)

## Tramitação

Recebido em: 08/08/2007

Aceito em: 03/09/2007



## FUTEBOL: DETERMINANTES DE SUA PRÁTICA FORA DO CONTEXTO ESCOLAR

Ricardo de Oliveira

Ronê Paiano

Universidade Presbiteriana Mackenzie - Brasil

**Resumo:** O esporte mais praticado e difundido no Brasil é o futebol, estando o mesmo inserido na cultura deste povo. Para DARIDO (2005), dentre as modalidades coletivas que são praticadas, o futebol possui destaque em relação os demais. O futebol também fascina muito adolescente que procuram cada vez mais aprenderem os fundamentos específicos da modalidade motivados por seus professores, pela mídia ou pelo sonho de se tornarem atletas. O Objetivo deste estudo foi verificar a importância da educação física e do professor para que os alunos busquem a prática do futebol fora da escola. Tendo em vista que o futebol é uma modalidade que tem o poder de atrair muitos jovens para a sua prática, esta modalidade se bem ministrada pelos professores de Educação Física se torna uma ferramenta importante para aumentar o repertório motor e diminuir o sedentarismo entre os jovens. Contudo o presente trabalho caracterizou-se como sendo uma pesquisa descritiva cuja coleta de dados foi realizada com a aplicação de um questionário contendo seis perguntas abertas de fácil entendimento para vinte e quatro alunos com idade que variava entre doze e quatorze anos de idade do sexo masculino estudantes da rede pública da cidade de Osasco-SP. Os alunos que praticam futebol nas escolas investigadas alimentam o sonho de se tornarem atletas profissionais do futebol, pois pensam no seu sustento e numa possível acessão social. De acordo com os depoimentos dos alunos, os pais ocupam um papel importante na vida desportiva dos mesmos, uma vez que segundo os mesmos são os que mais os incentivam a praticarem futebol fora da escola. Neste mesmo trabalho foi possível constatar que os professores de Educação Física incentivam os alunos verbalmente a concretizarem o sonho de se tornarem atletas profissionais de futebol e também a praticarem outras modalidades destacando para os alunos a importância do esporte para a qualidade de vida. Apesar de não ser o objetivo deste trabalho, os alunos destacam as modalidades esportivas tradicionais como sendo as que mais praticam nas aulas de Educação Física, por outro lado, alguns poucos alunos também citaram outros tipos de modalidades e jogos, à medida que tiveram contato com as mesmas, como por exemplo, atletismo, queimada, ginástica e ping-pong permitindo assim que os alunos tenham contato com outras atividades e não apenas as modalidades tradicionais. Concluiu-se que existe a necessidade, por parte dos professores de Educação Física, de privilegiar outros temas que compõem a cultura corporal do movimento tais como jogos, danças, etc. para dar direito aos demais alunos de escolherem as atividades que mais lhe agradam, promovendo um ambiente democrático e aberto para novas vivencia motoras. Os pais aparecem como principais incentivadores à prática do futebol fora do ambiente escolar sendo que os professores de educação física deste trabalho aparecem em segundo plano, porém de maneira louvável os incentivam a adorem hábitos saudáveis e estilo de vida ativo.

**Palavras-chave:** Futebol; Educação Física; motivação.

### Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie  
Fone: 3555 2131  
Endereço: Av. Mackenzie, 905 – Tamboré – Barueri/SP – Cep.: 06460-130  
E-mail: [rick.dinho@terra.com.br](mailto:rick.dinho@terra.com.br)

### Tramitação

Recebido em: 08/08/2007  
Aceito em: 03/09/2007



# FUTEBOL E MÍDIA IMPRESSA: A CONSTRUÇÃO DO "SER BRASILEIRO"

Elisabete dos Santos Freire

Rafael Pacharoni

Bruno Leonardo dos Santos Correia

Universidade Presbiteriana Mackenzie – Brasil

**Resumo:** O futebol é uma modalidade esportiva exageradamente apresentada na imprensa brasileira. Geralmente, nos artigos e programas jornalísticos veiculados, predomina a análise dos resultados dos jogos e dos atletas envolvidos, focalizando desde seu rendimento físico até sua vida pessoal. Entretanto, em momentos de realização de grandes eventos, como uma Copa do Mundo, o futebol ocupa outro espaço na mídia. Assim, ele aparece em inúmeros programas de televisão e artigos da imprensa escrita, nos quais se discutem temas que não estão diretamente relacionados com o espetáculo esportivo em si. Os jornais apresentam cadernos especiais que marcam por focalizar o futebol a partir de uma dimensão ampliada. Nessa perspectiva, o objetivo do presente estudo foi identificar os temas discutidos nos artigos publicados na imprensa escrita sobre o futebol, que não focalizem apenas os resultados dos jogos ou o desempenho e a vida dos atores envolvidos no espetáculo. Realizamos uma pesquisa documental com a aplicação da técnica de análise de conteúdo. Analisamos os artigos publicados num dos jornais de grande circulação do país, entre o período de 01 de junho à 15 de julho de 2006, período no qual foi realizada a copa do mundo de futebol. Identificamos que o futebol aparece em artigos e crônicas ligados aos mais diferentes temas, como culinária, religião, moda, cinema, arte, política, economia, entre outros. Esses artigos são escritos por pessoas de diferentes papéis sociais, como filósofos, políticos, cronistas esportivos, ex-atletas, acadêmicos e cantores, que muitas vezes apresentam relatos pessoais de seu envolvimento com a modalidade. A política é temática de diversos artigos, sendo que o futebol é utilizado seja para discutir questões estruturais da modalidade, seja para traçar um paralelo com o sistema político vigente no país. Por exemplo, a corrupção no esporte, bem como em outras instâncias administrativas do Brasil, aparece como tema em alguns artigos. A cultura de torcedores e do país também é analisada, focalizando não apenas o envolvimento da nação com a modalidade, mas também o impacto que a realidade social, histórica, tem ou teve sobre a forma como o futebol é praticado, sua origem e suas regras. A idéia de nacionalismo, que se destaca durante a copa do mundo, é apresentada em diversos artigos. A violência também é tema comum, juntamente com o racismo. Economia e globalização aparecem com destaque, enfocando o comércio de produtos, bem como o crescimento turístico nas regiões em que os jogos acontecem. Tendo em vista a representação do futebol na sociedade, concluímos que a mídia utiliza o futebol como meio da constituição do imaginário social, para atribuir ao espetáculo futebolístico criado uma conexão de “realidade” entre o futebol e a sociedade. Por vezes, e com fim mercadológico, essa relação é apresentada de forma exagerada, para criar uma identidade, isto é, o modo de “ser brasileiro”.

**Palavras-chave:** Futebol; mídia impressa; identidade nacional.

## Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Fone: 3555 2131

Endereço: Av. Mackenzie, 905 – Tamboré – Barueri/SP – Cep.: 06460-130

E-mail: [elisabetefreire@mackenzie.com.br](mailto:elisabetefreire@mackenzie.com.br)

**Tramitação**

Recebido em: 08/08/2007

Aceito em: 03/09/2007



## ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DE CRIANÇAS MATRICULADAS NA REDE PÚBLICA E PARTICULAR DE CAMPO GRANDE - MS

Paulo Ricardo Nuñez

Sandro T. Schulz

Junior Vagner da Silva

Ailton Balioni

UNIDERP – MS – Brasil

**Resumo:** A obesidade nos últimos anos vem aumentando de forma alarmante, sendo considerada como um problema de saúde pública e enquadrada como uma verdadeira epidemia mundial na infância, adolescência e adultos, podendo trazer grandes prejuízos à saúde física e psicológica do indivíduo. Diante dos prejuízos da obesidade à saúde, torná-se importante a realização de estudos que busquem identificar os fatores relacionados a este problema de saúde pública, possibilitando a criação de estratégias que permitam a amenização e extinção deste problema. **Objetivo:** Analisar o Índice de Massa Corporal de crianças matriculadas em escolas públicas e escolas particulares. **Metodologia:** O estudo caracterizou-se como descritivo/comparativo. A amostra foi composta por 100 crianças, com idades entre 09 e 10 anos, matriculados na rede de ensino público (50) e particular (50) de Campo Grande - MS. A investigação se deu através da mensuração da estatura e massa corporal, determinando o Índice de Massa Corporal através da fórmula  $IMC = \text{peso}/\text{altura}^2$ . No tratamento estatístico recorreu-se a análise de frequência (percentual). **Resultado:** Constatou-se que 28% (14) das crianças da rede pública e 42% (21) da rede particular encontravam-se com sobrepeso. Analisando por sexo, os dados mostram que 20% (8) dos meninos matriculados na rede pública e 40% (8) das matriculadas na rede particular encontravam-se com sobrepeso e entre as meninas, 20% (6) da rede pública e 43% (13) da rede particular. **Conclusão:** Conclui-se que o nível sócio-econômico pode estar exercendo grande influência sobre o Índice de Massa Corporal, uma vez que as crianças matriculadas nas escolas particulares apresentaram percentuais de sobrepeso superiores em ambos os sexos. Isto pode estar relacionado ao maior potencial de aquisição de equipamentos eletrônicos, que consecutivamente ampliam as possibilidades de lazer fisicamente passivas. Todavia, os resultados deste estudo são pouco conclusivos, uma vez que as redes de ensino pública e particular foram utilizadas como parâmetros para determinar o nível sócio-econômico. Assim, faz-se necessário que novos estudos sejam realizados, onde o nível sócio-econômico seja determinado por parâmetros mais criteriosos e os resultados do Índice de Massa Corporal, Nível sócio-econômico e as atividades cotidianas infantis sejam relacionadas.

**Palavras Chave:** Obesidade; criança; índice de massa corporal.

### Contatos

UNIDERP – MS – Brasil

Fone: (67) 3348 8000

Endereço: Rua Ceará, 333 – Campo Grande – MS – Cep.: 79003 - 010

E-mail: [prnunez@uol.com.br](mailto:prnunez@uol.com.br)

### Tramitação

Recebido em: 08/08/2007

Aceito em: 03/09/2007



## INFLUÊNCIA DA SOBRECARGA DE FRUTOSE NO METABOLISMO LIPÍDICO E GLICÊMICO DE RATOS WISTAR

Jacqueline Macchi  
 Elaine Cristina Jonas  
 Michelle Sartori  
 Kátia de Angelis  
 Rogério Brandão Wichi

Universidade São Judas Tadeu – Brasil

**Resumo:** A frutose é um açúcar que vem sendo utilizado pelas indústrias alimentícias para adoçar e dar sabor aos alimentos. Ao contrário da glicose, a frutose não estimula a secreção de insulina e leptina e sim de hormônios ligados à estimulação do apetite, o que sugere que esta substância possa favorecer o ganho de peso e alterações metabólicas associadas. Frente ao aumento de consumo de frutose através dos alimentos, este estudo teve como objetivo avaliar os efeitos da sobrecarga de frutose no perfil lipídico e glicêmico de ratos machos. Foram utilizados ratos Wistar machos, aleatoriamente divididos em grupo controle (C, n = 6) e grupo frutose (F, n = 6). Os animais foram mantidos em gaiolas coletivas contendo, no máximo, 4 animais em cada uma, em ambiente com temperatura controlada de 22° - 24°, sob ciclo claro/escuro de 12 horas e com livre acesso à água e alimento. A sobrecarga de frutose foi realizada durante 18 semanas em água de beber (100 g/L). O peso corporal, os níveis de glicose e triglicérides plasmáticos foram avaliados ao longo do estudo (0, 9 e 18 semanas). Para tais procedimentos, todos os animais foram submetidos a jejum de 4 horas e, após isto, foi retirada uma gota de sangue da cauda para análise da glicose plasmática pelo glicosímetro (Accucheck, Roche) e uma gota para medida de triglicérides, com uso do aparelho Accutrend GTC, Roche. Teste de análise de variância (ANOVA) seguido de *post-hoc* Tukey foram devidamente aplicados para análise das médias e desvio padrão. Valores de  $p < 0,05$  foram considerados significativos. Os resultados do presente estudo demonstraram que nove semanas após o início do tratamento com frutose, os níveis de triglicérides plasmáticos apresentaram-se elevados (F:  $97 \pm 1$ ;  $204 \pm 20^*$ ;  $231 \pm 21^*$ ) quando comparado ao grupo controle ( $107 \pm 5$ ;  $141 \pm 11$ ;  $87 \pm 14$  mg/dl em 0, 9 e 18 semanas, respectivamente). Porém, nenhuma alteração foi evidenciada na glicemia (F:  $74 \pm 2$ ;  $77 \pm 1$ ;  $68 \pm 1$  vs. C:  $88 \pm 1$ ;  $86 \pm 2$ ;  $86 \pm 4$  mg/dl em 0, 9 e 18 semanas, respectivamente) e no peso corporal (F:  $131 \pm 6$ ;  $333 \pm 11$ ;  $432 \pm 12$  vs. C:  $108 \pm 3$ ;  $335 \pm 7$ ;  $435 \pm 10$  gramas em 0, 9 e 18 semanas). Os resultados do presente estudo, nos permitem afirmar que, a sobrecarga de frutose em ratos machos altera apenas o metabolismo lipídico, sem comprometimento adicional no peso corporal e nos níveis de glicose plasmática.

**Palavras-chave:** frutose; metabolismo lipídico; metabolismo glicêmico.

### Contatos

Universidade São Judas Tadeu – Brasil  
 Fone: (11) 6099 1677  
 Endereço: Rua Taquari, 546 – São Paulo – SP – Cep.: 03166 - 000  
 E-mail: [jacquelinemachi@yahoo.com.br](mailto:jacquelinemachi@yahoo.com.br)

### Tramitação

Recebido em: 08/08/2007  
 Aceito em: 03/09/2007



## NUTRIÇÃO PRÉ E PÓS TREINAMENTO EM ATLETAS UNIVERSITÁRIAS DE FUTEBOL DE CAMPO: UM ESTUDO PILOTO

Vinicius Barroso Hirota

André Dos Santos Costa

Joyce Aparecida Lira

Universidade Presbiteriana Mackenzie - Brasil

**Resumo:** A qualidade da alimentação aliada ao treinamento pode ser determinante para uma boa performance da uma atleta no futebol, contudo é necessário que uma dieta balanceada seja mantida para a manutenção do peso corporal, para a demanda dos treinos e sobretudo a demanda dos jogos. O objetivo do estudo foi verificar o hábito alimentar pré e pós treinamento e a proposta metodológica foi a pesquisa do tipo descritiva (MARCONI e LAKATOS, 2006), onde através de um questionário buscamos a descrição de um fenômeno. Participaram do estudo 20 atletas do sexo feminino, de idade entre 18 e 26 anos que jogam futebol de campo em nível universitário. Como tratamento estatístico, aplicaremos frequência e porcentagem. De acordo com os resultados obtidos, a maioria das atletas, 12 (60%), realiza 03 refeições diárias, com um intervalo de 04 a 05 horas (60% das atletas) em média entre as mesmas; em períodos que antecedem uma partida, 16 das atletas (80%) se alimentam entre 01 e 02 horas; entretanto após a partida 11 atletas (55%) se alimentam em no máximo 01 hora e 04 (20%) em até 30 minutos que seria o ideal para uma reposição do glicogênio muscular. Para uma imaginada manutenção pré-jogo e treinamento, as refeições deveriam ser ricas em carboidratos com baixo índice glicêmico (GUERRA, 2004), assegurando que não haja um desconforto gástrico durante a partida. 12 (60%) atletas mostraram que consomem alimentos com alto índice glicêmico como pão, açúcar em geral, batata e banana; somente 05 (25%) das entrevistadas apresentam uma dieta pré-jogo ideal com alimentos ricos em carboidratos, mas com baixo índice glicêmico como maçã, leite e iogurte. Após o jogo ou treinamento o mesmo processo se repete apontando que 15 (75%) das jogadoras ingerem alimentos com índice glicêmico alto, o que seria o ideal para uma boa recuperação e reposição do glicogênio muscular; somente 04 (20%) das jogadoras consomem alimentos com baixo índice glicêmico. Em relação à hidratação, 100% das entrevistadas responderam que ingerem água durante o tempo de jogo, e somente 04 (20%) utilizam algum tipo de isotônico durante o mesmo. Podemos considerar que as atletas universitárias jogadoras de futebol deveriam estar atentas à questão da alimentação pré-jogo e treinamento, pois ingerem alimentos ricos em carboidratos, mas com alto índice glicêmico. Porém, pós treinamento e jogo a alimentação ocorre de maneira a dar suporte a reposição de carboidratos, uma vez que a dieta de uma jogadora deveria estar embasada em 70 % com alimentos ricos em carboidratos.

**Palavras-chave:** Nutrição; Futebol feminino; treinamento.

### Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Fone: 3555 2131

Endereço: Av. Mackenzie, 905 – Tamboré – Barueri/SP – Cep.: 06460-130

E-mail: [vhirota@mackenzie.com.br](mailto:vhirota@mackenzie.com.br)

### Tramitação

Recebido em: 08/08/2007

Aceito em: 03/09/2007



## O ESPORTE COMO DIREITO SOCIAL

---

**Tatiana Colares Cocco**

Observatório de Políticas Sociais para a Educação Física,  
Esporte e Lazer do IMES/Ministério do Esporte - Brasil

**Resumo:** Discutir o esporte como direito social é entender as relações que este estabelece com a sociedade moderna e a transferência de características que ambos efetuam. Este trabalho, portanto, possui o objetivo de estabelecer se o esporte é, efetivamente, um direito que nasce da demanda dos cidadãos ou se é um direito concedido pelo Estado. Para isso a metodologia utilizada neste estudo foi a de revisão crítica de literatura em esportes, direitos sociais e humanos e políticas públicas. Constatou-se que mesmo o esporte sendo tratado como direito social de cada um este, ainda, demanda políticas mais efetivas que favoreçam seu desenvolvimento visando à formação de cidadãos emancipados que entendam e reivindiquem os direitos à eles assegurados constitucionalmente. Assim, pode-se concluir que o esporte é um direito social, formalmente anunciado, porém ainda necessita de investimentos e desenvolvimento de políticas efetivas assegurando o que propõe a carta constitucional que prevê primeiramente o desenvolvimento do esporte-educação – formador de indivíduos críticos e conscientes de sua realidade capaz de atingir um maior número de pessoas e, em seguida, o esporte enquanto atividade de lazer e o esporte de alto rendimento.

**Palavras-chave:** esporte; direito social; política.

### **Contatos**

IMES/Ministério do Esporte  
Fone: (11) 4239 3200  
Endereço: Av. Goiás, 3400 – São Caetano do Sul – SP – Cep.: 09550 - 051  
E-mail: [tati\\_cocco@yahoo.com.br](mailto:tati_cocco@yahoo.com.br)

### **Tramitação**

Recebido em: 08/08/2007  
Aceito em: 03/09/2007



## O SUCESSO EM PROVAS DE MARATONA POR ATLETAS DE ALTO NÍVEL: A QUESTÃO ETÁRIA

Fabiano Tomazini

Eduardo Vinícius Mota e Silva

Universidade Presbiteriana Mackenzie – Brasil

**Resumo:** No ano de 2004, o atleta Franck Caldeira, com apenas 21 anos, “despertou” polêmica ao vencer a maratona de São Paulo. Muitas pessoas, então, comentavam que ele era muito jovem para disputar tal prova. Esta, aliás, é uma crença bastante difundida entre os atletas fundistas, pois estes entendem que distâncias maiores só devam ser experimentadas após certo amadurecimento do organismo do atleta. Muitos, inclusive chegam a arriscar uma idade mínima: por volta dos 25 anos. Esta preocupação se deve na maior parte das vezes de uma atenção a saúde do praticante, pois como a distância da prova é muito grande (42.195 metros), sua prática em momento inadequado pode acarretar problemas. Com base nisto a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAAt), divulgou uma norma que restringe a participação de menores de 20 anos nesse tipo de evento, ao contrário do que era antes, onde qualquer adolescente acima de 15 anos poderia participar, desde que tivesse autorização do responsável. Assim sendo, definir qual a melhor idade para se estrear em provas de maratona, a maior distância do Atletismo tradicional, é uma questão importante para que se tenha uma margem de segurança com relação à saúde do praticante. No entanto, com o sucesso conseguido por atletas cada vez mais jovens, nesse tipo de prova, muita controvérsia tem sido gerada, pois agora, ninguém sabe ao certo definir a idade ótima. Desta forma, tal estudo teve como finalidade analisar e definir a “idade ideal” para que um atleta participe, com sucesso, de sua primeira maratona, com base na literatura disponível. Os estudos analisados indicaram que a idade ótima para desempenhos máximos em maratona seria entre 22 e 35 anos, sendo que um autor, em específico, afirma que a idade para a obtenção dos primeiros sucessos, seria entre os 25 e 26 anos para os homens, enquanto que para desempenhos ótimos seria entre os 27 e 30 anos. Com base nestas informações percebe-se que a crença existente entre os fundistas, não é de todo errada, pois nota-se que os melhores desempenhos ocorrem mesmo, após certo amadurecimento do organismo. Os autores consultados não apontam nenhum problema com relação a prática da maratona após os 20 anos de idade (mínimo, segundo a CBAAt). Desta forma, esse fenômeno, que vem acontecendo mundialmente, principalmente em provas na Europa e Estados Unidos, onde cada vez é mais comum presenciarmos atletas quenianos com cerca de 22, 23 e 24 anos conseguindo grande sucesso, não possa ser encarado como um problema, e que isto, talvez, se deva ao aumento gigantesco que as corridas de rua e maratonas tem experimentado nos últimos anos, principalmente, no Brasil.

**Palavras-chave:** Maratona; atletismo; maturação.

### Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Fone: 3555 2131

Endereço: Av. Mackenzie, 905 – Tamboré – Barueri/SP – Cep.: 06460-130

E-mail: [fabtomaz@hotmail.com](mailto:fabtomaz@hotmail.com)

### Tramitação

Recebido em: 08/08/2007

Aceito em: 03/09/2007



# PERFIL DO PERCENTUAL DE GORDURA E DA POTÊNCIA ANAERÓBIA EM CRIANÇAS DO ENSINO FUNDAMENTAL DA REDE PÚBLICA DA CIDADE DE SANTOS

Rodrigo Pereira

Thais Medeiros

Júlio Feraz

Henrique França

Fabrcio Madureira

Universidade Metropolitana de Santos - Brasil

**Resumo:** A obesidade infantil é uma realidade crescente nas grandes metrópoles nos dias atuais. Um dos maiores fatores desse aumento é a insegurança e a vida cotidiana cada vez mais acelerada dos pais, que por sua vez quase não tem tempo de estar com seus filhos em horários de lazer. As academias estão sendo cada vez mais um meio de deixar os filhos em segurança e com pessoas competentes, a fim de combater a hipocinesia causada por um estilo de vida sedentário. Uma das modalidades que vem crescendo nas academias é o pedestrianismo (Corrida) principalmente pelo seu caráter dinâmico, de fácil aprendizagem e por permitir um alto gasto calórico. Essas características são fortes aliadas no combate ao sedentarismo vivido por nossa juventude. Portanto, o objetivo do presente estudo foi determinar o perfil do percentual de gordura (PG%) e da potência anaeróbia (PA) em crianças do ensino fundamental da cidade de Santos. Metodologia: A amostra foi composta por 31 crianças, sendo 14 meninos e 17 meninas com média de idade de 10,13 (0,87) anos e 43, 81(16,56)kg. Os procedimentos de testagem foram: o teste potencia anaeróbia de corrida de 40 segundos (MATSUDO,1988) e para as avaliação do PG% foi utilizado o método duplamente indireto das medidas de tríceps e subescapular (SLAUGHTER, 1988).

Resultados: ver tabela I:

*Tabela I- Resultados dos testes de Potência anaeróbia de 40 segundos (PA) em metros e gordura relativa em percentual (PG%)*

	<i>PA (m)</i>	<i>PG-%</i>
<i>Masculino</i>	144(14,98)	24,55(10,71)
<i>Feminino</i>	135(16,34)	25,30 (7)

Os dados são apresentados na forma de média e desvio padrão.

**Conclusão:** As crianças analisadas neste experimento estão abaixo da média populacional na capacidade de PA quando comparados pela classificação sugerida por Matsudo (1988), pois para os meninos a classificação é de 200 (17,01) e para as meninas de 189,93 (10,52). Com relação ao E, o sexo feminino está um pouco acima no PG% quando comparados com a classificação sugerida por Longman (1987) onde as meninas mas foram classificadas como moderadamente alto (16% a 25%), já os meninos como normal (16% a 25%). Esses dados sugerem que devemos focar a atenção no nível de prática de atividade física das crianças a fim de evitar problemas futuros.

**Palavras-Chave:** Pedestrianismo; obesidade; potência anaeróbia.

#### **Contatos**

Universidade Metropolitana de Santos

Fone: (13) 3222 8081

Endereço: Av. Conselheiro Nébias, 536 – Santos – SP – Cep.: 11045 – 002

E-mail: [swinfast@hotmail.com](mailto:swinfast@hotmail.com)

**Tramitação**

Recebido em: 08/08/2007

Aceito em: 03/09/2007



## PERFIL DOS ESTADOS DE HUMOR DE ATLETAS DE FUTEBOL FEMININO DO SANTOS FUTEBOL CLUBE

Janaína de Souza Ricardo

Greyce Kelly de Paula Sperandéo

Gualdino Canato de Oliveira

Vânio Ribeiro Ferreira

Juliane Jellmayer Fecho

Universidade Metropolitana de Santos –Brasil

**Resumo:** Muitos instrumentos têm sido utilizados para ajudar treinadores a conhecer melhor os atletas e conseqüentemente proporcionar uma melhor qualidade de vida dentro do esporte. Estes instrumentos normalmente são encontrados na forma de testes e vão demonstrar, por exemplo, como os atletas sentem-se antes de uma competição. Por meio deste material, o técnico consegue perceber determinados aspectos muito importantes para o desempenho esportivo. Objetivo: Traçar o Perfil dos Estados de Humor de atletas de futebol feminino da categoria principal do Santos Futebol Clube. Metodologia: Fizeram parte deste estudo, dezessete atletas com idades entre 21 e 40 anos ( $\bar{X} = 26$  anos  $\pm 5,54$ ), que treinam seis vezes por semana e possuem experiência em competições nacionais e internacionais. O instrumento utilizado foi o “*Profile of Mood States*” – POMS (MCNAIR, LORR e DROPPLEMAN, 1971) de acordo com a versão adaptada por Brandão et al. (1993). A aplicação foi realizada durante o Torneio de Seleções, três horas antes do início das partidas, em dois dias distintos, na sala de preleção do hotel em que as atletas ficaram hospedadas. O POMS avalia seis estados transitórios de humor, isto significa que, se a atleta estiver com qualquer problema no momento do teste o resultado será diferente. Por isso, optou-se por aplicar o teste em dois dias distintos, afim de que os resultados não fossem prejudicados. No entanto, o teste “t” de *Student* mostrou que não houve diferenças significativas ( $p < 0,05$ ) nos seis fatores nas duas avaliações. Desta forma, foram utilizados os resultados da segunda avaliação, uma vez que as atletas já tinham conhecimento do teste. Resultados: As atletas avaliadas apresentam valores abaixo da média quando comparadas aos valores da população não-atleta para os fatores tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão mental (fatores considerados negativos), e acima da média da população no fator positivo, isto é, o vigor. Conclusão: Como a avaliação foi realizada antes da competição, pode-se concluir que as atletas do Santos Futebol Clube apresentaram um bom estado emocional pré-competição, o que é bastante positivo para uma equipe esportiva.

**Palavras-chave:** Estado de humor; Futebol feminino; desempenho esportivo.

### Contatos

Universidade Metropolitana de Santos – FEFIS

Fone:

Endereço:

E-mail: [janie\\_quest@hotmail.com](mailto:janie_quest@hotmail.com)

### Tramitação

Recebido em: 08/08/2007

Aceito em: 03/09/2007



# QUANTIFICAÇÃO DA POPULAÇÃO IDOSA QUANTO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA REGIÃO METROPOLITANA DE SANTOS

Fábio Silvestre Moura

Gláucea Oliveira dos Santos

Juliane Jellmayer Fecho

Universidade Metropolitana de Santos – Brasil

**Resumo:** A atividade física tem sido descrita como capaz de promover inúmeros benefícios para as pessoas idosas, desempenhando um papel importante na manutenção da saúde. No entanto, é, geralmente, observado um declínio na atividade física com o aumento da idade. Objetivo: Quantificar a participação de idosos da região Metropolitana de Santos em atividades físicas regulares. Metodologia: Fizeram parte deste estudo 100 idosos, com idades entre 60 e 81 anos ( $\bar{X}$  = 66,37 anos  $\pm$  6,52), em sua maioria homens, escolhidos aleatoriamente nas cidades de Santos, Praia Grande, Guarujá e Peruíbe. O instrumento utilizado foi o “Questionário de Atividade Física no Tempo Lazer”, proposto por Martins (2000). Resultados: 58% dos idosos entrevistados estão inseridos em programas de atividades físicas regulares. No entanto, a maioria (72%) não realiza atividades físicas informais no seu tempo de lazer. Dos 42% dos idosos que não participam de programas de atividade física, todos eles (100%) também não realizam regularmente atividades físicas informais, o que indica que estes indivíduos são fisicamente inativos. Conclusão: Desta forma, pode-se concluir que há a necessidade de mais estudos visando a uma melhor compreensão dos fatores envolvidos na adesão ao comportamento de atividade física em idosos, para que possam ser desenvolvidas estratégias de intervenção eficientes a fim de promover atividade física nesta população.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; atividade Física; adesão.

## Contatos

Universidade Metropolitana de Santos

Fone: (13) 3222 8081

Endereço: Av. Conselheiro Nébias, 536 – Santos – SP – Cep.: 11045 – 002

E-mail: [fabinhofefis@uol.com.br](mailto:fabinhofefis@uol.com.br)

## Tramitação

Recebido em: 08/08/2007

Aceito em: 03/09/2007



## RENOVANDO CORPO E CABEÇA: UM ESTUDO SOBRE TERCEIRA IDADE ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Leonardo Barros Santos

Jorge Dorfman Knijnik

Universidade Presbiteriana Mackenzie – Brasil

**Resumo:** Em nosso país, a expectativa de vida aumenta a cada ano. Aqueles que há algumas décadas eram denominados de “velhos”, com 55 anos, hoje estão na plenitude de seu vigor laboral. Já a chamada terceira idade, com a legalização do Estatuto do Idoso, é agora beneficiária de uma série de direitos, os quais precisam ser efetivamente implementados para lhe garantir a qualidade de vida que merece. Um destes direitos, certamente, que pode inclusive beneficiar esta faixa etária em todos seus aspectos de vida, é o de participar de programas de Educação Física e Esporte de qualidade. Desta forma, o objetivo deste trabalho foi focalizar a atenção sobre os efeitos da atividade física na terceira idade para a redução do stress, ansiedade e depressão, geralmente presentes na terceira idade, a partir de entrevistas com idosos praticantes e não praticantes de atividade física. Foram entrevistados 14 idosos sendo 6 não praticantes da atividade física e 8 praticantes de atividade física; 8 mulheres e 6 homens, com uma idade média de 65.5 anos. As entrevistas foram realizadas em bailes da terceira idade e em academias de ginástica. As entrevistas acabaram por confirmar o que a literatura (OKUMA, 1998; ZIMERMAN, 2000) vem afirmando sobre o idoso e a atividade física, ou seja, que os praticantes de esporte e atividade física nesta faixa etária aumentam a auto-estima e tem menor perdas de memória, melhoram sua atenção, conquistam a capacidade de tomar decisões sozinhos e convivem socialmente melhor. Adquirem flexibilidade e vêem a Educação Física como método de prevenção de doenças e, sobretudo como a aquisição da autoconfiança, auto-independência e uma oportunidade para a sociabilização. Conclui-se, portanto que a atividade física quando bem aplicada, promove o bem estar físico, psicológico e interação social reduzindo os níveis de stress auxiliando na prevenção das doenças. Recomenda-se aos profissionais da área de Educação Física e Esporte a conscientização de seu papel de integrador social e muita atenção a essa faixa etária, criando programas de atividades voltados para 3ª idade em que se tenha como meta o bem estar físico e qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Educação Física; sociabilização; qualidade de vida.

### Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Fone: 3555 2131

Endereço: Av. Mackenzie, 905 – Tamboré – Barueri/SP – Cep.: 06460-130

E-mail: [leonardobarrosmack@hotmail.com](mailto:leonardobarrosmack@hotmail.com)

### Tramitação

Recebido em: 08/08/2007

Aceito em: 03/09/2007