



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

CAIO CÉSAR MATIAS SOUZA

**A INFLUÊNCIA DO ESPORTE PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES DURANTE
A PANDEMIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE-PB
2022**

CAIO CÉSAR MATIAS SOUZA

**A INFLUÊNCIA DO ESPORTE PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES DURANTE
A PANDEMIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de conclusão de curso, sob forma de relato de experiência, apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento às exigências para obtenção do grau de bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof.^a Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas

**CAMPINA GRANDE-PB
2022**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S729i Souza, Caio César Matias.
A influência do esporte para crianças e adolescentes durante a pandemia [manuscrito] : um relato de experiência / Caio César Matias Souza. - 2022.
11 p.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2022.
"Orientação : Profa. Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas , Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Esporte. 2. Pandemia de Covid-19. 3. Atividade física. I.
Título

21. ed. CDD 613.704 2

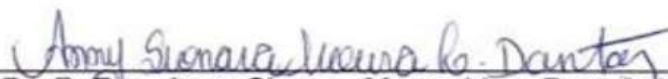
CAIO CÉSAR MATIAS SOUZA

**A INFLUÊNCIA DO ESPORTE PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES DURANTE
A PANDEMIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de conclusão de curso, sob forma de relato de experiência, apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento às exigências para obtenção do grau de bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 25 / 03 / 2022.

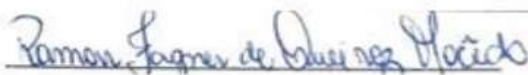
BANCA EXAMINADORA



Prof. Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias (Examinador)
UEPB - Universidade Estadual da Paraíba



Prof. Esp. Ramon Fagner de Queiroz Macedo (Examinador)
Universidade Paulista (UNIP)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	5
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	5
3 RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	7
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	9
REFERÊNCIAS.....	10
AGRADECIMENTOS.....	11

A INFLUÊNCIA DO ESPORTE PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES DURANTE A PANDEMIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

FUTSAL AS EDUCATION FOR CHILDREN FROM 8 TO 10 YEARS OLD: ONE EXPERIENCE REPORT

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo apresentar o meu relato de experiência com a prática do esporte por crianças e adolescentes durante a pandemia, no ano de 2021. A pandemia da doença do coronavírus 2019 (COVID-19), causada pelo coronavírus da síndrome respiratória aguda grave 2 (SARS-CoV-2), um novo coronavírus conhecido por seu altíssimo potencial de contágio, exigiu a mobilização de todos os recursos e estratégias possíveis para lutar contra a sua rápida propagação, tendo como uma de suas principais medidas o isolamento social, com fechamento de clubes, escolas e parques. Com isso, as crianças e os adolescentes passaram a ficar mais tempo diante das telas, diminuindo a sua prática esportiva e alimentando-se de forma inadequada, o que acarretou uma série de comprometimentos físicos, mentais e sociais. Ao retornar às atividades, respeitando as medidas exigidas nesse “novo normal”, observei que eles passaram a demonstrar uma maior timidez e retração para participar das aulas, muitos por medo do contágio do COVID-19, uns por dificuldade em socializar, outros ainda pelo uso da máscara e um grande número por conta do déficit físico sofrido durante o período de isolamento. Porém, esses achados foram se modificando de forma muito positiva à medida que eles foram praticando suas atividades esportivas e tendo acesso a todos os irrefutáveis benefícios que o esporte traz, independente de tempo, mas especialmente nesse período pandêmico que estamos atravessando.

Palavras-chave: Esporte. Pandemia de Covid 19. Atividade Física.

ABSTRACT

This work aims to present my experience report with the practice of sport by children and adolescents during the pandemic, in the year 2021. The pandemic of coronavirus disease 2019 (COVID-19), caused by the severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2), a new coronavirus known for its very high contagion potential, required the mobilization of all possible resources and strategies to fight its rapid spread, with social isolation as one of its main measures, with closing clubs, schools and parks. As a result, children and adolescents began to spend more time in front of screens, reducing their sports practice and eating inadequately, causing a series of physical, mental and social impairments. Upon returning to activities, respecting the measures required in this "new normal", I observed that they began to show greater shyness in classes, retraction to participate in classes, many for fear of the contagion of covid-19, others for difficulty in socializing, others also due to the use of the mask and a large number due to the physical deficit they suffered during the period of isolation. However, these findings have been changing in a very positive way as they have been practicing their sports activities and having access to all the irrefutable benefits that sport brings, regardless of time, but especially in this pandemic period we are going through. **Keywords:** Sport. Pandemic. Children and adolescents.

1 INTRODUÇÃO

O ano de 2020 surpreendeu a geração do novo século com o surgimento de uma doença infecciosa, inicialmente desconhecida e que alcançou, em poucos meses, a escala global de uma pandemia. O SARS-CoV-2, causador da COVID-19, foi descoberto em dezembro de 2019 na China (ZHOU *et al.*, 2020) e se propagou pelo mundo, o que gerou impacto em diversos segmentos da sociedade civil. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), até o final do mês de julho de 2020, 17.106.007 de pessoas no mundo foram infectadas pelo SARS-CoV-2, com mais de 6 milhões de casos no continente americano (WHO, 2020a).

Para conter a disseminação do vírus SARS-COV-2, secretarias estaduais e municipais adotaram medidas restritivas para conter o avanço do número de contaminados, entre as quais fechamento das academias, clubes, esportes coletivos. Com isso, houve uma grande dificuldade de os praticantes continuarem as atividades físicas, assim trazendo diversas preocupações, como o aumento do sedentarismo na população, entre pessoas de todas as etnias, condições socioeconômicas e faixas etárias.

Desde o início da disseminação do vírus, início de 2020 e primeiros meses de 2021, diversos estudos e pesquisas foram realizados em virtude das mudanças de hábitos no dia a dia da sociedade, sendo possível concluir que, além de alterações psicológicas e físicas agudas, essas mudanças afetaram o desenvolvimento integral da população, principalmente a infantil, por motivos como diminuição da prática de exercícios físicos, aumento significativo em frente às telas de celulares, computadores, televisões, aparelhos eletrônicos e aumento nos maus hábitos alimentares (SANTOS *et al.*, 2021).

As consequências do sedentarismo na infância, na maioria dos casos, só aparecerão quando os pequenos se tornarem adultos. Por isso, é cada vez mais difícil conscientizar a criança de que melhor que passar horas assistindo à televisão ou jogando videogame é praticar um esporte, correr, pular, brincar – ser ativo (CARVALHO, 2019). Além de que o esporte pode contribuir com a percepção de qualidade de vida dos adolescentes nessa fase de desenvolvimento (PACÍFICO, 2020).

Com isso, o objetivo deste trabalho é relatar a experiência da prática esportiva e sua influência em crianças e adolescentes durante a pandemia.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Em 25 de fevereiro de 2020, foi confirmado o primeiro caso de COVID-19 no Brasil. Com o altíssimo potencial de contágio e o aumento do número de casos em diversos países, em 11 de março, a Organização Mundial da Saúde (OMS) classificou a COVID-19 como uma pandemia. No Brasil, assim como em diversos países, o número dos casos também aumentou exponencialmente e, com as recomendações da OMS e do Ministério da Saúde do Brasil, vários governadores anunciaram uma série de medidas para contenção do contágio: lavar as mãos com água e sabão ou usar álcool em gel, cobrir nariz e boca ao tossir e espirrar, evitar aglomerações, manter os ambientes bem ventilados, evitar tocar olhos, nariz e boca com as mãos, usar máscara e manter o distanciamento social (CASCELLA *et al.*, 2020).

Ampliaram-se as abordagens e recomendações às pessoas que podiam ficar em casa, com isso, houve uma diminuição nas práticas de esportes e atividades físicas em geral e os eletroeletrônicos passaram a ser utilizados como, além de ferramenta laboral e educacional, instrumento de lazer de pessoas durante e após o distanciamento social.

De acordo com a Sociedade de Pediatria de São Paulo (2022), foi possível observar

comprometimentos relacionados tanto às áreas das aptidões físicas (coordenação motora, equilíbrio, destreza e agilidade nas atividades cotidianas) como também aos problemas de cognição, saúde mental e relacionamentos sociais, gerando tristeza, depressão e transtornos de ansiedade. Muitas crianças e jovens ganharam peso ou mesmo perderam massa muscular, decorrentes do sedentarismo, da inatividade e dos hábitos alimentares com menos qualidade. A obesidade infantil, uma epidemia, teve um crescimento significativo durante esse período.

O comportamento sedentário também pode afetar negativamente as estruturas cerebrais em crianças com sobrepeso/obesidade. Em recente estudo, foi observado que maiores tempos destinados a assistir à TV associaram-se a menor volume de massa cinzenta em seis regiões do cérebro; mais tempo jogando videogame foi associado à redução de massa cinzenta em três regiões cerebrais; e o tempo total de comportamento sedentário associou-se à redução de massa cinzenta em duas regiões do cérebro. Tais achados sugerem que crianças com sobrepeso/obesidade podem ter suas funções cognitivas prejudicadas pelo comportamento sedentário, devido a possíveis alterações na estrutura cerebral (ZAVALA-CRICHTON *et al.*, 2020).

Além disso, a inatividade afeta diferentes sistemas fisiológicos, como os sistemas neuromuscular, cardiovascular, respiratório e músculo-esquelético, o que resulta em redução das capacidades físicas relacionadas ao desempenho esportivo, como força, potência, capacidade aeróbia, velocidade e flexibilidade (JUKIC *et al.*, 2020). Esses prejuízos fisiológicos podem ocorrer com apenas quatro semanas de inatividade, tornando-se, após esse período, ainda mais graves (MUJIKÁ; PADILLA, 2000a).

Portanto, associados às recomendações de isolar-se socialmente, foram feitos bastantes estímulos à prática de atividade física, conforme o próprio site do Ministério da Saúde, que a elencou como medida de proteção, a saber: “Durma bem, tenha uma alimentação saudável e faça atividade física” (BRASIL, 2020). Também o Ministério da Saúde aponta: “Brincar, jogar, dançar e se divertir fazem bem para a saúde e entretêm as crianças. Mais do que nunca, é hora de tirar o foco dos eletrônicos e colocar o corpo em movimento” (Ministério da Saúde). E a SBC adverte: “Se exercitar é um excelente ‘remédio’ não só para o corpo, mas também para a mente” (SBC).

A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e Exercício chama atenção para a importância da prática de exercícios físicos para a melhora da função imunológica e da defesa do organismo diante de agentes infecciosos, como o COVID-19 (LEITÃO, 2020).

Idealmente, crianças e adolescentes deveriam acumular 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa por dia, incluindo modalidades que estimulem ossos, músculos, mobilidade articular e exercícios envolvidos no desenvolvimento motor e de habilidades como equilíbrio e coordenação (BRASIL, 2020).

Gallahue e Ozmun (2005) afirmam que os programas de atividade física para crianças e adolescentes devem contemplar a aquisição das mais variadas habilidades motoras fundamentais, como correr, chutar, arremessar, rolar, equilibrar-se, entre tantas outras. Pois a proficiência em habilidades básicas em tenra idade instrumentaliza as crianças a gradativamente fazerem combinações dos movimentos em atividades cada vez mais complexas e refinadas, de tal forma a poderem se inserir ativamente, no presente e no futuro, em atividades próprias da sua cultura, tais como os jogos, a dança, as lutas, o esporte.

As contribuições da atividade física na preservação da saúde global de todo indivíduo (mental, comportamental, emocional, desenvolvimento físico e cognitivo) são inegáveis. Seguem exemplos dos benefícios dessa atividade para as crianças e os adolescentes:

- Redução de depressão e ansiedade, melhora na autoestima, na cognição e na performance acadêmica (WHO, 2019);
- Garantia de uma vida fisicamente ativa está associada a taxas reduzidas de tabagismo. A inatividade e o sedentarismo aumentam a chance do uso futuro de álcool e

drogas por adolescentes;

- Melhor densidade óssea, melhora do equilíbrio e funções motoras grossas, aumentando a coordenação motora global e reduzindo risco de quedas e lesões, tanto na infância quanto na adolescência e vida adulta. Parecem desempenhar também um papel positivo na fala e no desenvolvimento motor fino, possivelmente por meio de oportunidades de interação social, controle postural e melhor posicionamento;
- Melhor perfil lipídico e metabólico, reduzindo a prevalência da obesidade (THOMPSON, 2018);
- Colaboração com a função imunológica, diminuindo infecções pulmonares e melhora no ganho de peso em crianças com doenças pulmonares restritivas e obstrutivas (NIEMAN, 2019);
- Benefícios expressivos em crianças e adolescentes com transtornos do neurodesenvolvimento, como nos casos de transtorno de déficit de atenção, hiperatividade ou espectro autista, contribuindo para a diminuição do comportamento perseverativo e flexibilidade mental (DYKENS, 1998);
- Diversão para a maioria das crianças e adolescentes, proporcionando ganhos na saúde mental (LOGAN, 2019).

A partir desses resultados e levando em consideração a importância de se constituir um estilo de vida ativo na infância e adolescência, bem como a importância desse período para manutenção dos hábitos durante a vida adulta, é necessário que haja manutenção de um modo de vida ativo, conferindo benefícios para o sistema imunológico e reduzindo os riscos de doenças crônicas. A atividade física coordenada e bem instruída nesses grupos pode lhes beneficiar e diminuir as barreiras que o distanciamento impôs (SANTOS *et al.*, 2021).

3 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Este relato foi baseado na minha experiência com crianças e adolescentes de 8 a 12 anos em uma escola particular na cidade de Campina Grande – PB, no período de julho a dezembro de 2021. Tendo vivenciado um momento atípico de grande impacto nos hábitos de toda a população, que trouxe consequências para todos, me atenho aqui em especial às crianças e aos adolescentes.

No fim do ano de 2019, um problema de saúde denominado de infecção pelo SarsCoV-2 – também conhecido como coronavírus 2019 (causador da doença COVID-19), surge na cidade chinesa de Wuhan. Em pouco tempo, a COVID-19 assumiu proporções mundiais, sendo reconhecida como uma emergência em saúde pública internacional ainda no mês de janeiro de 2020. Esse problema de saúde tornou-se tão evidente que, em meados de março do mesmo ano, foi declarado como pandemia pela Organização Mundial de Saúde (OMS) (NATUNES *et al.*, 2020; FALAVIGNA *et al.*, 2020).

A COVID-19 culminou na necessidade de mudanças drásticas no comportamento das populações, sendo assim, o estilo de vida das pessoas passou por uma rápida e evidente alteração, principalmente pela necessidade de adoção do isolamento social como medida de prevenção à saúde. Nesta perspectiva, a atividade física (AF) foi um dos componentes do estilo de vida em que mais se perceberam as repercussões (FERREIRA *et al.*, 2020).

Essas repercussões afetaram o desenvolvimento integral da população, principalmente a infantil, por motivos como diminuição da prática de exercícios físicos, aumento significativo em frente às telas de celulares, computadores, televisões, aparelhos eletrônicos e aumento dos maus hábitos alimentares (SANTOS *et al.*, 2021).

Sabendo que a infância e a adolescência são períodos importantes para o desenvolvimento de hábitos saudáveis e de uma base sólida de bem-estar ao longo da vida, garantindo bom desempenho nas habilidades motoras, sensoriais, cognitivas, psíquicas e

afetivas, tornou-se uma preocupação a repercussão da pandemia para esse grupo.

Enquanto atravessamos o período pandêmico no Brasil, observamos, através do isolamento e das restrições dadas a todos, um crescimento de problemas físicos, cognitivos, sociais e mentais, gerando assim diversas outras doenças e comorbidades, como depressão, transtornos e obesidade.

Após alguns meses de restrições, em que clubes, escolas e parques estavam todos fechados, tivemos a liberação para o retorno, de forma gradativa, das atividades. Um grande obstáculo encontrado foi o planejamento das aulas seguindo todos os protocolos recomendados pelas entidades de saúde, como higienização das mãos e superfícies, uso de máscaras, distanciamento social e isolamento dos casos confirmados da COVID-19 (OPAS, 2020; CDC, 2020). Apesar de aparentemente simples, tais medidas envolveram mudanças importantes nos comportamentos, principalmente nesse grupo de crianças e adolescentes, que é acostumado com o contato físico o tempo todo, especialmente durante as atividades físicas.

As aulas eram realizadas duas vezes por semana, com duração de 50 minutos cada, com o número de alunos reduzidos em 50% por motivo de segurança, sendo as turmas compostas por crianças do sexo masculino e feminino, com idades de 8 a 12 anos, de biotipos e características diferentes.

Desenvolvia, nessas aulas, várias vivências de modalidades esportivas, como futsal, basquete, vôlei e handebol. O principal intuito era demonstrar atividades diferentes para cada criança, fazendo com que tivesse o conhecimento de cada esporte e assim procurasse o que mais se identificasse. Sempre procurando demonstrar e executar todos os fundamentos de cada modalidade, dava-lhes uma noção do esporte trabalhado e incentivava-os a manter uma prática regular de atividade física.

A Organização Mundial da Saúde recomenda que crianças e adolescentes devem fazer uma média de 60 minutos por dia de atividade física, de moderada a vigorosa intensidade, ao longo da semana, devendo a maior parte dessa atividade ser aeróbica. A atividade física proporciona benefícios para os seguintes desfechos de saúde: melhora da aptidão física (aptidão cardiorrespiratória e muscular), saúde cardiometabólica (pressão arterial, dislipidemias, glicose e resistência à insulina), saúde óssea, cognição (desempenho acadêmico e função executiva), saúde mental (redução dos sintomas de depressão) e redução da adiposidade (OMS, 2020).

Uma das formas encontradas para a prática segura dos esportes foi trabalhar os fundamentos de cada modalidade de uma forma individual e montar as aulas em forma de circuito, por possibilitar adaptações e ser estruturado em estações, proporcionando o distanciamento entre os alunos.

Embora existissem essas barreiras no “novo normal” (expressão utilizada para denominar a volta das atividades, de forma geral, da sociedade durante a pandemia), podíamos observar a felicidade de todos em retornar às atividades, tendo em vista o longo tempo que ficaram sem esse contato.

Segundo Weineck (2005), o desenvolvimento de competências motoras não está dissociado do desenvolvimento geral das crianças e, portanto, os atributos físicos/motores e, principalmente, a sua utilização no desempenho de jogos, brincadeiras e movimentos vigorosos parecem afetar consideravelmente a percepção e os sentimentos que elas têm de si. Também Ulrich (2000) comunga dessa ideia, declarando que o desempenho motor influencia grandemente o modo como as crianças se percebem e percebem seus pares e, ainda, que as emoções experimentadas por elas em relação a sua participação em atividades físicas, principalmente em situações de divertimento, satisfação e sucesso, elevam os níveis de autoestima e a motivam para serem ativas

O relatado acima foi bem observado durante a minha experiência, pois percebi que esse período de isolamento afetou meu grupo de estudo. Desde seu retorno, os alunos

passaram a demonstrar maior timidez e retração para participar das aulas, muitos por medo do contágio do COVID-19, uns por dificuldade em socializar, outros ainda pelo uso da máscara e um grande número por conta do déficit físico sofrido, pois grande parte das crianças e adolescentes ficaram restritos às suas casas e telas, tornando-se assim mais sedentários.

Em crianças e adolescentes, o comportamento sedentário está associado com os seguintes desfechos negativos à saúde: aumento da adiposidade; redução da saúde cardiometabólica, menor aptidão, menor comportamento pró-social e redução da duração do sono (OMS, 2020). Desta forma, o exercício ajuda a prevenir muitas doenças e fatores de risco, melhora a sensação de bem-estar, a autoestima, é coadjuvante no tratamento e controle de várias doenças, além de ajudar a manter uma boa imunidade e uma composição corporal mais adequada.

Diante da situação apresentada, posso dizer que a volta à prática do esporte influenciou positivamente as crianças e os adolescentes, pois, além de melhorar e aprimorar a sua parte motora, que foi bastante afetada nesse período de confinamento, desenvolveu a força óssea e muscular e, principalmente, ajudou a restabelecer o eixo corpo/mente, tão afetado durante a pandemia.

Além disso, o período pandêmico trouxe uma certa individualidade a todas as crianças, já que o convívio se limitava exclusivamente a seu núcleo familiar de dentro da sua casa. Assim a prática do esporte trouxe de volta esse convívio, a socialização, o trabalho em equipe, trabalhando atributos importantes para seu desenvolvimento como ser humano, como a colaboração, o respeito ao colega, o saber esperar, lidar melhor com as emoções e frustrações, pois a derrota e a vitória são pontos importantes que foram bastante trabalhados nesse retorno.

Observei, por fim, que as crianças praticantes de qualquer esporte elevam sua autoestima e começam a ganhar confiança na modalidade praticada, tornando-se visivelmente mais felizes pelos seus próprios desempenhos, além de estabelecerem vínculos e aumentarem seu círculo de amizade. Um ponto importante que vale ser ressaltado é que esses novos amigos têm em comum o gosto pela mesma atividade física, o que gera incentivo para permanecerem praticando a modalidade por mais tempo, desfrutando de todos os benefícios que o esporte proporciona.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por essa experiência e tudo que foi acrescentado pelos estudos citados em meu relato, fica bem estabelecido e irrefutável que a prática do esporte só traz benefícios às crianças e aos adolescentes, independente de tempo, mas em especial nesse período de pandemia, com seus benefícios a curto e longo prazo.

À medida que a vivência nos esportes vai aumentando, crianças e adolescentes desenvolvem habilidades motoras importantes para seu desenvolvimento físico, elevam os níveis de autoestima e autoaceitação, já que começam a ganhar confiança na modalidade praticada, e ficam felizes com seu próprio desempenho, sem contar com o desenvolvimento das relações interpessoais, o aumento do ciclo de amizade, o contato com outras pessoas, de outras idades e biotipos diferentes, bem como o gosto pelo mesmo esporte, fazendo com que permaneçam por mais tempo praticando a atividade escolhida.

Sendo assim, essa prática regular de atividade física, desde a infância/adolescência, proporciona benefícios físicos e psicológicos considerados preditores da condição de saúde na vida adulta.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE JUNIOR, J. R. de. Futsal. **Coletâneas de Atividades de Educação Física para o Ensino Fundamental**. Curitiba: Expoente, 2003.
- AZEVEDO, L. A. C. **Escolas de esportes**: uma atividade extracurricular, um estudo de caso. 1999. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 1999.
- CORREIA, T. A. A.; SILVÉRIO, J. E. N. Motivos para a prática esportiva e fatores associados de jogadoras de futsal. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. v. 11, n. 2, p. 82-95, 2012.
- COSTA, C. F. **Futsal**: aprenda a ensinar. 2. ed. Florianópolis: Visual Books, 2007.
- DANTAS, E. H. M. **A prática da preparação física**. 4. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.
- FILIN, V. P. **Desporto juvenil**: teoria e metodologia - adaptação científica. Antônio Carlos Gomes. 1. ed. Londrina: Centro de Informações Esportivas, 1996.
- FREIRE, J. B. **Pedagogia do Futebol**. 2. ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2006.
- GRECO, P. J. **Iniciação esportiva universal 2**: metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 1998.
- LEAL, J. C. **Futebol**: arte e ofício. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
- MELO, L.; MELO, R. **Ensinando Futsal**. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.
- MELO, R. S. de. **Futsal mil exercícios**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.
- MUTTI, D. **Futsal**: da iniciação ao alto nível. São Paulo: Phorte, 2003.
- NAVARRO, A. C.; ALMEIDA, R. de. **Futsal**. São Paulo: Phorte, 2008.
- RAMOS, A. M.; NEVES, R. L. de R. A Iniciação Esportiva e a Especialização Precoce à Luz da Teoria da Complexidade – Notas Introdutórias. **Revista Pensar a Prática**, v. 11, n. 1, 2008.
- SANTANA, W. C. **Contextualização Histórica do Futsal**. 2010.
- SANTANA, W. C. de. **Futsal**: metodologia da participação. Londrina: LIDO, 2001.
- SANTANA, W. C. **Revista virtual E.F. Artigos**. Natal, RN, v. 03, n. 04, jun. 2005.
- TENROLLER, C. A. **Futsal**: ensino e prática. Canoas: ULBRA, 2004.
- VOSE, R. C. **Iniciação ao futsal**: abordagem recreativa. 3. ed. Canoas: ULBRA, 2004. 92p.

AGRADECIMENTO

Quero agradecer, em primeiro lugar, a Deus, pela força e coragem durante toda esta longa caminhada.

A meu pai, Francisco; minha mãe, Aparecida; e meu irmão, Claudio, que sempre estiveram me apoiando e me dando forças para que eu continuasse na luta durante essa etapa da minha vida.

Muito obrigado também a minha esposa, Thais, que compartilhou comigo esse momento e me ajudou bastante me dando dicas e apoio para o desenvolvimento deste trabalho.

Dedico também a minha filha, Ana Luísa, por quem trabalho todos os dias com muito amor e dedicação.

Agradeço aos meus amigos e colegas de universidade que sempre torceram por mim.

À minha orientadora, Prof.^a Anny Sionara, que acreditou em mim e ouviu pacientemente as minhas considerações, partilhando comigo as suas ideias, conhecimento e experiências, sempre me motivando. Quero expressar o meu reconhecimento e admiração pela sua competência profissional e minha gratidão pela sua amizade.

Aos professores Ramon e Alexandre, que se disponibilizaram a participar deste momento.

E a todos que fizeram parte da minha formação, de forma direta ou indireta, o meu muito obrigado!