



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

DJANÁRIO RÔMULO CASSIANO DE LIMA

**A PRÁTICA DO FUTSAL NO CONTROLE DO PESO CORPORAL EM CRIANÇAS
E ADOLESCENTES DO CLUBE SESI CATOLÉ CAMPINA GRANDE – PARAÍBA**

Campina Grande – PB

2018

DJANÁRIO RÔMULO CASSIANO DE LIMA

**A PRÁTICA DO FUTSAL NO CONTROLE DO PESO CORPORAL EM CRIANÇAS
E ADOLESCENTES DO CLUBE SESI CATOLÉ CAMPINA GRANDE - PARAÍBA**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo,
apresentado ao Curso de Graduação de
Bacharelado em Educação Física da
Universidade Estadual da Paraíba, em
cumprimento à exigência para obtenção do grau
de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof.º Dr.º Álvaro Luis Pessoa de Farias

Campina Grande – PB

2018

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.

L732p Lima, Djanário Rômulo Cassiano de.
A Prática do futsal no controle do peso corporal em crianças e adolescentes do Clube SESI Catolé Campina Grande – Paraíba [manuscrito] / Djanário Rômulo Cassiano de Lima. - 2018.
25 p. : il. colorido.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2018.
"Orientação : Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias, Departamento de Educação Física - CCBS."
"Coorientação: Prof. Esp. Ivanildo Alcântara de Sousa, Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Esporte - Futsal. 2. Atividades física. 3. Peso corporal. 4. Criança e adolescente. I. Título

21. ed. CDD 613.704 3

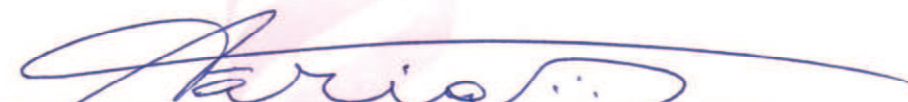
DJANÁRIO RÔMULO CASSIANO DE LIMA

**A PRÁTICA DO FUTSAL NO CONTROLE DO PESO CORPORAL EM CRIANÇAS
E ADOLESCENTES DO CLUBE SESI CATOLÉ CAMPINA GRANDE - PARAÍBA**

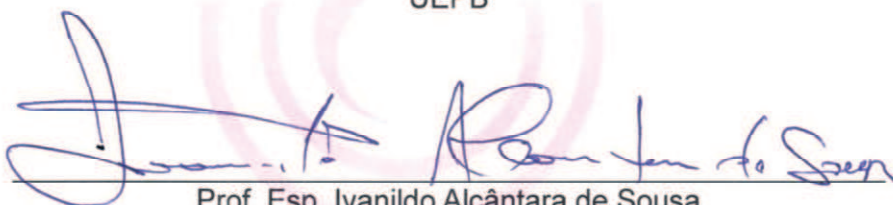
Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo,
apresentado ao Curso de Graduação de
Bacharelado em Educação Física da
Universidade Estadual da Paraíba, em
cumprimento à exigência para obtenção do grau
de Bacharel em Educação Física.

APROVADO EM: 16/08/2018

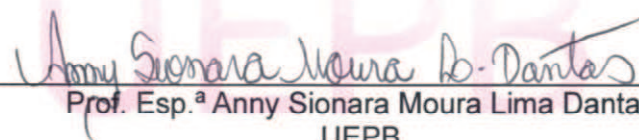
BANCA EXAMINADORA



Prof. Orientador Dr.º Álvaro Luis Pessoa de Farias
UEPB



Prof. Esp. Ivanildo Alcântara de Sousa
UEPB



Prof. Esp.ª Anny Sionara Moura Lima Dantas
UEPB

Aos meus pais, pela dedicação,
companheirismo e amizade, DEDICO.

AGRADECIMENTOS

Agradecer primeiramente a DEUS pelo dom da vida.

Agradecer ao Senhor Djair Pereira de Lima e a Senhora Maria Rosely Cassiano de Lima, que sempre estão comigo e são os meu melhores amigos, Pai e Mãe, obrigado por tudo.

Agradecer aos meus irmãos Daniel Cassiano e Diogo Cassiano, por sempre me apoiar.

Agradecer a minha noiva e futura esposa que sempre me apoiou e sempre me deu suporte, principalmente na minha formação acadêmica

Aos meus colegas do curso de Educação Física, que em (6) seis anos, ficamos em convivência e aprendendo um com o outro.

Aos meus familiares que de forma direta ou indireta possibilitaram na minha formação profissional.

“Assim também brilhe a vossa luz diante das pessoas, para que vejam as vossas boas obras e louvem o vosso Pai que está nos céus.”

Mt 5:16

A PRÁTICA DO FUTSAL NO CONTROLE DO PESO CORPORAL EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DO CLUBE SESI CATOLÉ CAMPINA GRANDE - PARAÍBA

DJANÁRIO RÔMULO CASSIANO DE LIMA

RESUMO

O objetivo geral do estudo foi identificar se a prática do futsal tem adaptações no peso corporal em crianças e adolescentes do SESI catolé em Campina Grande, Paraíba. A pesquisa se caracterizou do tipo pesquisa de campo. A amostra foi constituída por 12 crianças e adolescentes de 09 a 15 anos de idade, sendo todas do sexo masculino, que praticavam futsal no clube Sesi catolé, situada na rua Epídio de Almeida no bairro do Catolé em Campina Grande-PB. Para realização da pesquisa foi utilizado como instrumentos, as avaliações de capacidade de desempenho somatomotor do PROESP-PR, Projeto Brasil Esporte. Na análise de dados foram realizados recursos estatísticos com a utilização do programa Excel. Os resultados foram bastante satisfatórios, além do controle e redução do peso corporal as crianças e adolescentes participantes da pesquisa melhoram suas capacidades físicas, nos teste de resistência abdominal e teste de flexibilidade. Dessa forma concluo este estudo de pesquisa onde mostra várias informações para a educação física e principalmente para a prática do futsal, os resultados mostraram que o prática teve sim benéficos no peso corporal, tanto no controle quanto na redução.

Palavras-chave:Futsal; crianças e adolescentes; peso corporal.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
2. ATIVIDADE DESPORTIVA	9
2.1 A epidemia atual de sobrepeso e obesidade	12
2.2 Atividades Físicas	13
3. METODOLOGIA	14
3.1 Tipos de pesquisa.....	14
3.2 População e amostra.....	14
3.3 Critérios de inclusão e exclusão.....	14
3.4 Instrumentos e procedimentos de coleta de dados	15
3.5 Procedimentos de análise dos dados	15
3.6 Aspectos éticos.....	16
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	16
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
REFERÊNCIAS	24

1. INTRODUÇÃO

A obesidade pode ser definida de uma maneira simplificada como o acúmulo excessivo de gordura corporal, sob a forma de tecido adiposo, sendo consequência de balanço energético positivo, capaz de acarretar prejuízos à saúde dos indivíduos. Sabe-se ainda que a etiologia da obesidade é multifatorial, estando envolvidos em sua gênese tanto aspectos ambientais como genéticos(ENES 2010).

A obesidade está sendo considerada uma doença crônica e epidêmica, pois vem apresentando um rápido aumento em sua prevalência nas últimas décadas, tanto em países desenvolvidos como nos em desenvolvimento, e está relacionada com uma alta taxa de morbidade e mortalidade(OLIVEIRA 2004).

A prevalência de obesidade também está crescendo intensamente, na infância e na adolescência, e tende a persistir na vida adulta: cerca de 50% de crianças obesas aos seis meses de idade, e 80% das crianças obesas aos cinco anos de idade, permanecerão obesas. Além disso, evidências científicas têm revelado que a aterosclerose e a hipertensão arterial são processos patológicos iniciados na infância, e nesta faixa etária são formados os hábitos alimentares e de atividade física. Por isso, a preocupação sobre prevenção, diagnóstico e tratamento da obesidade tem-se voltado para a infância (ABRANTES et; al 2002).

De acordo com o Estudo Nacional de Despesa Familiar(ENDEF), realizado em 1975, a prevalência de excesso de peso, na faixa etária de 10 a 19 anos, era de 7,5% nas meninas e de 3,9% nos meninos. Na Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição (PNSN) desenvolvida em 1989, observou-se um aumento para 13,2 e 8,3%, respectivamente. Após um intervalo de 14 anos, em 2003, a Pesquisa de Orçamentos Familiares(POF) apresentou um novo crescimento, mostrando estes índices na casa dos 18% para o sexo masculino e 15,4% para o sexo feminino(HOBOLD2015).

A atividade física é um importante auxiliar para o aprimoramento e desenvolvimento do adolescente, nos seus aspectos morfofisiopsicológicos, podendo aperfeiçoar o potencial físico determinado pela herança e adestrar o indivíduo para um aproveitamento melhor de suas possibilidades.

Paralelamente à boa nutrição, a adequada atividade física deve ser reconhecida como elemento de grande importância para o crescimento e desenvolvimento normalmente durante a adolescência, bem como para diminuição dos riscos de futuras doenças (VIEIRA et al., 2002).

Mesmo que, isoladamente, o exercício possa não ser capaz de promover rápida perda de gordura, ele apresenta diversas vantagens sobre outros tipos de tratamento, como conservação da massa magra a qual ocorre devido ao efeito anabólico da atividade física e estabelecimento de melhor estilo de vida (FISBERG et al., 2002).

Diante desses aspectos buscamos estudar a importância da prática do futsal no controle do peso corporal, tendo como partida um estudo de campo juntos as crianças e adolescentes do programa SESI ATLETA DO FUTURO, projeto do SESI Catolé em Campina Grande - PB.

O presente estudo poderá contribuir para a melhoria da área da educação física nos temas transversais atividade física e saúde, sendo demonstrado que a prática do futsal tem um papel fundamental na vida de crianças e adolescentes no controle do peso corporal, contribuindo até na vida adulta, livres doenças crônicas como a obesidade.

Diante desse fato o presente estudo tem como objetivo identificar se a prática do futsal tem adaptações no peso corporal em crianças e adolescentes do SESI catolé em Campina Grande - PB.

2. ATIVIDADE DESPORTIVA

A atividade desportiva é reconhecida mundialmente como um fenômeno social que atinge grande parcela da população, uma vez que sua prática corretamente desenvolvida representa uma enorme fonte de valorização das pessoas e de sua qualidade de vida. Nesta perspectiva o desporto e a atividade física se consagraram internacionalmente não apenas como um direito fundamental, mas também como elementos da cultura e da educação (Alves 2015).

Segundo Filho e Garcia (2008), um elevado número destes jovens abandona a prática esportiva por distintos motivos. Para Thomas (2012), escolinhas de Futsal

podem ter as mais diversas finalidades. Entre elas, podem ser formativas, ou seja, visar à formação dos atletas; podem ser comerciais, visando o lucro através do desporto; ou podem ser sociais, tendo como objetivo a integração e a aprendizagem da modalidade (Reis 2014).

Nossos adolescentes estão inseridos em um novo momento, pelo qual a tecnologia exige movimentos leves e repetitivos, pelo qual podem desencadear uma série de prejuízos a saúde física como: obesidade, lombalgias e pressão alta. Por outro lado, surgem as escolas de futebol como uma alternativa para manter a prática das capacidades físicas (Facioni 2011).

Segundo Nieman (1999) as crianças e adolescentes devem evitar o consumo excessivo de caloria e praticar atividades física para evitar o sobrepeso, pois o aumento de peso está relacionado com fatores de risco para saúde.

Em se tratando de futsal não se pode esquecer de desenvolver a potência muscular dos membros inferiores (força explosiva) que é uma especificidade da força, sendo uma valência física fundamental no futsal, pois está relacionada a movimentos rápidos. A força rápida, também chamada de força explosiva ou potência é a capacidade caracterizada por aplicações de grande força no menor tempo possível contra uma resistência submáxima. Na maioria dos esportes a força rápida é o fator determinante do rendimento (Barbanti, 2003).

A prescrição de programas de treinamentos para diferentes modalidades esportivas requer um amplo conhecimento da especificidade de cada uma delas. Dessa forma, em modalidades coletivas, como o futsal, o conhecimento sobre a composição corporal, bem como sobre os aspectos neuromotores, tem-se revelado imprescindível para a caracterização das exigências específicas desse esporte. No futsal, apesar das poucas informações disponíveis na literatura, o treinamento físico pode provocar importantes modificações nos parâmetros da composição corporal, sobretudo na gordura corporal e na massa magra, sendo assim um importante fator na regulação e na manutenção de massa corporal Cyrino e colaboradores. (2002). No estudo conduzido por Soares, Moreira e Giugliano (2008), os quais aplicaram um protocolo de treinamento de futsal por 16 semanas em crianças com idade entre sete e 11 anos, não foram verificadas reduções estatisticamente significativas para a MC e tampouco para o IMC, havendo apenas redução no percentual de gordura (%G) $p < 0,05$.

Cyrino e colaboradores (2002) analisaram o grupo treinamento composto por 8 atletas de futsal da categoria juvenil com o grupo controle com 11 meninos não praticantes de nenhum esporte. Os atletas foram submetidos ao treinamento específico de futsal durante 24 semanas (três sessões semanais, em dias alternados, com duração de aproximadamente 150 minutos por sessão). As sessões de treinamento envolviam atividades técnicas, táticas e físicas. Ao passo que o grupo controle não realizou nenhuma atividade física sistematizada. Entretanto em seus estudos, os autores demonstram haver um aumento significativo ($p < 0,05$) na massa corporal magra do grupo treinamento.

Sugere-se que a modalidade de futsal favoreça gasto calórico considerável em crianças com sobrepeso ou obesidade, podendo auxiliar na redução de massa corporal agudamente, sem, no entanto, promover alterações importantes nas variáveis hemodinâmicas, mostrando-se assim uma atividade segura e eficaz para o controle e/ou redução de excesso de peso em crianças (Dias 2013).

A obesidade pode iniciar-se em qualquer idade, desencadeada por fatores como desmame precoce, introdução inadequada de alimentos, distúrbios de comportamento alimentar e da relação familiar, especialmente nos períodos de aceleração do crescimento (GIUGLIANO; CARNEIRO, 2004). Porém, algum período tem sido apontado como críticos para o desenvolvimento da obesidade. Estes seriam os dois primeiros anos de vida, entre os cinco e sete anos de idade (período de “rebote adiposo”) e a adolescência. A obesidade na adolescência se associa ao aparecimento precoce de doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, problemas psicológicos, além de comprometer a postura, causar alterações no aparelho psicomotor e trazer desvantagens socioeconômicas na vida adulta (TERRES et al., 2006).

A obesidade pode ser definida de uma maneira simplificada como o acúmulo excessivo de gordura corporal, sob a forma de tecido adiposo, sendo consequência de balanço energético positivo, capaz de acarretar prejuízos à saúde dos indivíduos. Sabe-se ainda que a etiologia da obesidade é multifatorial, estando envolvidos em sua gênese tanto aspectos ambientais como genéticos, (ENES 2010).

A obesidade está sendo considerada uma doença crônica e epidêmica, pois vem apresentando um rápido aumento em sua prevalência nas últimas décadas, tanto em países desenvolvidos como nos em desenvolvimento, e está relacionada com uma alta taxa de morbidade e mortalidade, (OLIVEIRA 2004).

A ocorrência de sobrepeso e obesidade (excesso de peso) tem aumentado nas últimas décadas entre crianças e adolescentes de diversas regiões do mundo. Os danos à saúde que o excesso de peso acarreta fazem aumentar a importância do diagnóstico em jovens também reforçam a necessidade de se dispor de instrumentos válidos e acessíveis para avaliar o estado nutricional na infância e adolescência. Embora existam vários indicadores para definir sobrepeso e obesidade, o índice de massa corporal (IMC) tem sido recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para avaliação do estado nutricional de crianças e adolescentes, sendo amplamente utilizado em estudos epidemiológicos. Isso se deve, entre outros aspectos, à facilidade e ao baixo custo de sua mensuração aferição de peso e de altura (DUMITHet al., 2010).

Crítérios de referência de IMC para definição de Baixo Peso, Excesso de Peso e Obesidade

Para o sexo masculino (CONDE e MONTEIRO, 2006)

Idade	BP	Normal	EP	OB
7 anos	12,96	12,96	17,87	21,83
8 anos	12,91	12,91	18,16	22,69
9 anos	12,95	12,95	18,57	23,67
10 anos	13,09	13,09	19,09	24,67
11 anos	13,32	13,32	19,68	25,58
12 anos	13,63	13,63	20,32	26,36
13 anos	14,02	14,02	20,99	26,99
14 anos	14,49	14,49	21,66	27,51
15 anos	15,01	15,01	22,33	27,95
16 anos	15,58	15,58	22,96	28,34
17 anos	16,15	16,15	23,56	28,71

BP = Baixo Peso; EP = Excesso de Peso; OB = obesidade

2.1 A epidemia atual de sobrepeso e obesidade

A prevalência de obesidade na infância e na adolescência, mas do que dobrou, desde o início da década de 1960. Por exemplos, por definição, 5% das crianças e dos adolescentes avaliados pelos Levantamentos Nacionais e de Investigação e Saúde II e III – NHES (National Healthand Examination Surveys),

(1963-1970) apresentaram valores de IMC no nível de 95° percentil e acima. Usando-se os mesmos valores em Levantamentos Nacionais Subsequentes, revelou-se que uma proporção crescente de crianças e adolescentes alcançaram estes níveis altos de massa corporal por altura (BOUCHARD 2003).

2.2 Atividades Físicas

Segundo BOUCHARD (2003) embora a atividade física constitua, em média, uma porção relativamente pequena do total do gasto energético, ela tem potencial para influenciar o desenvolvimento da obesidade por várias razões. Primeiro: ela é volitiva, ou seja, depende da vontade de decisão individual. Segunda: por variar muito o indivíduo para indivíduo, e a componente que responde pela variabilidade do gasto energético total. Terceiro: a atividade pode aumentar a massa livre de gordura, a principal determinante da taxa metabólica de repouso, consequência em longo prazo para o balanço energético. Quarto: o treinamento com exercícios pode influenciar na utilização de substratos, dessa maneira, tem um papel na forma como os nutrientes ingeridos são divididos entre massa gorda e massa livre de gordura.

Já GORDIA, (2015) evidências indicam que a atividade física durante a infância e a adolescência pode contribuir para o enfrentamento da obesidade ao menos por três caminhos :1) a prática de atividade física na infância e adolescência auxilia no equilíbrio do balanço energético e, conseqüentemente, na prevenção e no tratamento da obesidade e de doenças relacionadas à obesidade nessa fase da vida; 2) jovens ativos tendem a se tornar adultos ativos, a aumentar o gasto energético durante todo o ciclo de vida; e 3) jovens ativos têm menor probabilidade de desenvolver obesidade e doenças relacionadas à obesidade na fase adulta. Contudo, ainda que a atividade física represente um importante componente da promoção da saúde e prevenção de doenças na população pediátrica, observa-se elevada prevalência de comportamentos sedentários e prática insuficiente de atividade física nesse segmento populacional.

As causas da hipoatividade entre jovens obesos podem ser explicadas por componentes genéticos e por mecanismo fisiológico associado ao nível de prática de atividade física. Contudo, não se pode ignorar a significativa participação dos fatores psicoemocionais que influenciam sua disposição em adotar estilo de vida ativo fisicamente. Os jovens obesos parecem ter consciência de que sua maior

quantidade de gordura e de peso corporal tem baixa aceitação pelos colegas não obesos, porém mostra passividade diante do problema, julgando-se vítima de pré-conceitos e se isolando em grupos minoritários. A menor aceitação jovem obesa pelos colegas não obeso, associada ao isolamento social, restringe sua participação em atividades de grupos que solicitem maior esforço físico, jogos esportivos (GUEDES e GUEDES, 2003).

De forma geral, muitos estudos indicam que a atividade física diminui em relação direta com o grau de obesidade. No entanto, como os pesquisadores admitem, tem sido difícil determinar se a inatividade causa obesidade ou se a obesidade leva à inatividade. É provável que ocorra ambas as situações, criando um círculo vicioso. A inatividade em longo prazo parece promover o ganho de peso corporal e, conseqüentemente, a atividade física torna-se mais problemática (NIEMAN, 1999).

3. METODOLOGIA

3.1 Tipos de pesquisa

A pesquisa se caracterizou do tipo pesquisa de campo.

3.2 População e amostra

A população foi formada por crianças e adolescentes do sexo masculino de 09 a 15 anos de idade, praticantes de futsal do clube SESI Catolé em Campina Grande – PB. A amostra foi composta por 12 alunos matriculados do SESI catolé, onde o IMC do mesmo estava com obesidade e sobrepeso.

3.3 Critérios de inclusão e exclusão

Os critérios adotados para a inclusão foram: alunos que estejam devidamente cadastrados na unidade SESI Catolé, do sexo masculino e que apresentarem o cartão do SESI Atleta do Futuro (SAF). Foram excluídos os alunos que não estavam cadastrados na unidade SESI catolé.

3.4 Instrumentos e procedimentos de coleta de dados

O conceito de capacidade de desempenho somatomotor no PROESP-BR é percebido a partir da seguinte caracterização: qualidades morfológicas de composição corporal, capacidades funcionais e intervenientes culturais. As qualidades morfológicas e de composição corporal se referem às medidas do corpo. São informações referentes às dimensões que no PROESP-BR são representadas pela massa (peso corporal), estatura, envergadura e índice de massa corporal (IMC).

O PROESP-BR configura-se num projeto integrado de cunho interdisciplinar e interinstitucional, que se executa na área da educação física e esporte escolar. Este projeto propõe a realização de uma avaliação das crianças e jovens em três níveis distintos, porém complementares: crescimento e desenvolvimento somatomotor no âmbito da promoção da saúde – aptidão física referenciada à saúde (ApFS), aptidão física referenciada ao desempenho motor (ApFDM) e detecção de talentos motores (DTM).

Medida da massa corporal

Material: Uma balança com precisão de até 500 gramas

Orientação: No uso de balanças o avaliador deverá ter em conta sua calibragem. Na utilização de balanças portáteis recomenda-se sua calibragem prévia e a cada 8 a 10 medições. Sugere-se a utilização de um peso padrão previamente conhecido para calibrar a balança.

Anotação: A medida deve ser anotada em quilogramas com a utilização de uma casa decimal.

3.5 Procedimentos de análise dos dados

Foi assinado um termo de compromisso do pesquisador em seguida o projeto foi enviado ao comitê de ética. A pesquisa só foi realizada após assinatura de termo de autorização institucional da unidade SESI Catolé em Campina Grande. Por se tratarem de dados descritivos, os resultados foram analisados e expostos de forma expositivos.

3.6 Aspectos éticos

Informar que o estudo está de acordo com a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde que rege sobre a ética da pesquisa envolvendo seres humanos direta ou indiretamente, assegurando a garantia de que a privacidade do sujeito da pesquisa será preservada como todos os direitos sobre os princípios éticos como: Beneficência, Respeito e Justiça (BRASIL, 1996).

4.RESULTADOS E DISCUSSÃO

Gráfico 1



Fonte: Próprio autor.

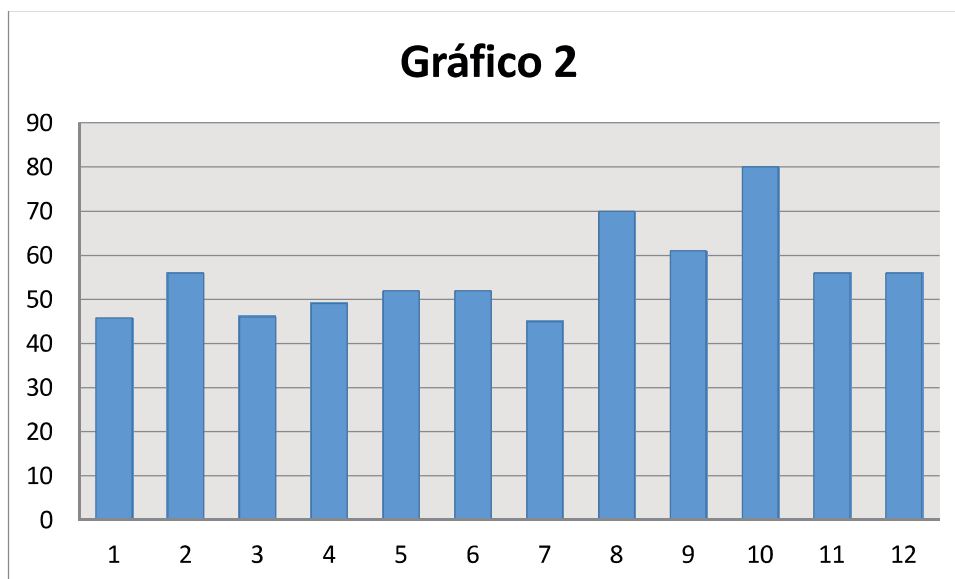
Foram avaliados 12 crianças e adolescentes de 09 a 15 anos de idade, sendo que todos se encontravam com obesidade e sobrepeso. No gráfico 1, retrata através de barras o peso corporal de crianças e adolescentes praticantes de futsal no período de junho de 2015.

Observa-se a predominância do sexo masculino 100% das crianças e adolescentes praticavam futsal no clube SESI catolé, situada na avenida Dr. Elpídio de Almeida no bairro do catolé na cidade de Campina Grande- PB.

Quanto às idades dos praticantes e entre 09 e 15 anos, nessa faixa etária que há uma preocupação da família sobre as crianças e adolescentes devido a fatores de risco de doenças crônicas- degenerativas.

Foram avaliados 12 crianças e adolescentes praticantes de futsal do SESI Catolé em Campina Grande—PB, nas primeiras semanas de junho de 2015, as avaliações foram da somatomotor no PROESP-BR. Todas as crianças e adolescentes apresentavam índice de massa gorda e IMC como grau de obesidade, nenhuma delas praticavam atividade até o momento, tivemos dificuldades para realizar algumas avaliações, como o teste de flexibilidade e teste de resistência abdominal, todos tiveram dificuldades, pois eram a primeira vivência, em relação à avaliação.

No gráfico 2, retrata através de barras o peso corporal de crianças e adolescentes praticantes de futsal no período de novembro de 2015.



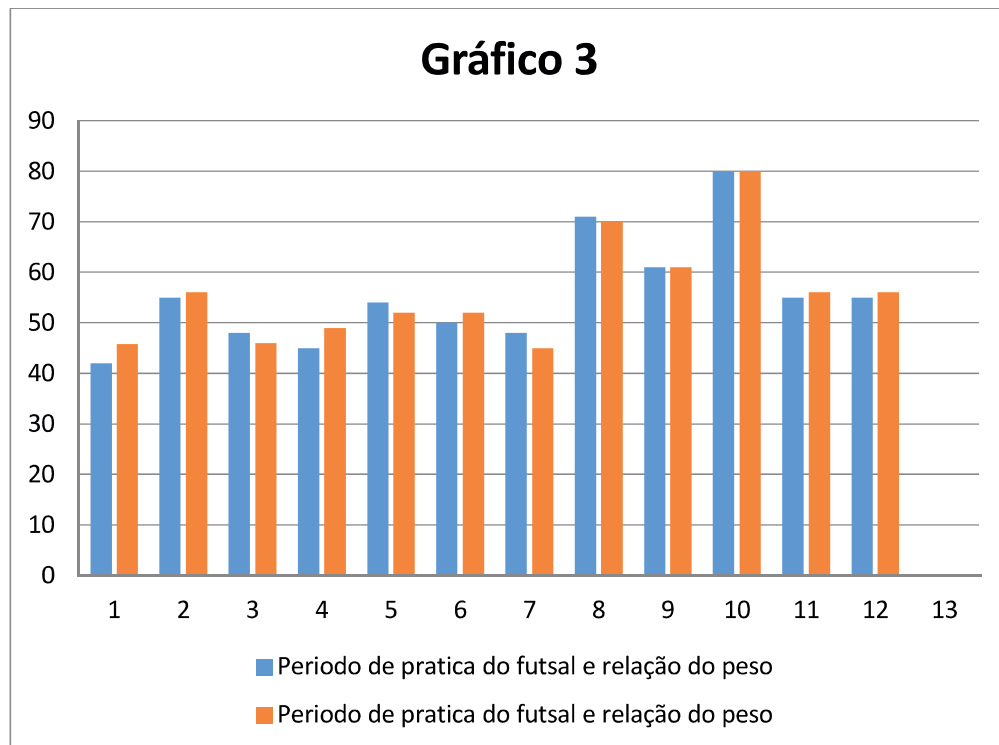
Fonte: Próprio autor.

Sugere-se que a modalidade de futsal favoreça gasto calórico considerável em crianças com sobrepeso ou obesidade, podendo auxiliar na redução de massa corporal agudamente, sem, no entanto, promover alterações importantes nas variáveis hemodinâmicas, mostrando-se assim uma atividade segura e eficaz para o controle e/ou redução de excesso de peso em crianças (Dias 2013).

No estudo conduzido por Soares, Moreira e Giugliano (2008), os quais aplicaram um protocolo de treinamento de futsal por 16 semanas em crianças com

idade entre sete e 11 anos, não foram verificadas reduções estatisticamente significativas para o IMC, havendo apenas redução no percentual de gordura (%G) $p < 0,05$.

Gráfico 3. Resultados dos períodos da prática de futsal em relação ao peso corporal de crianças e adolescentes.



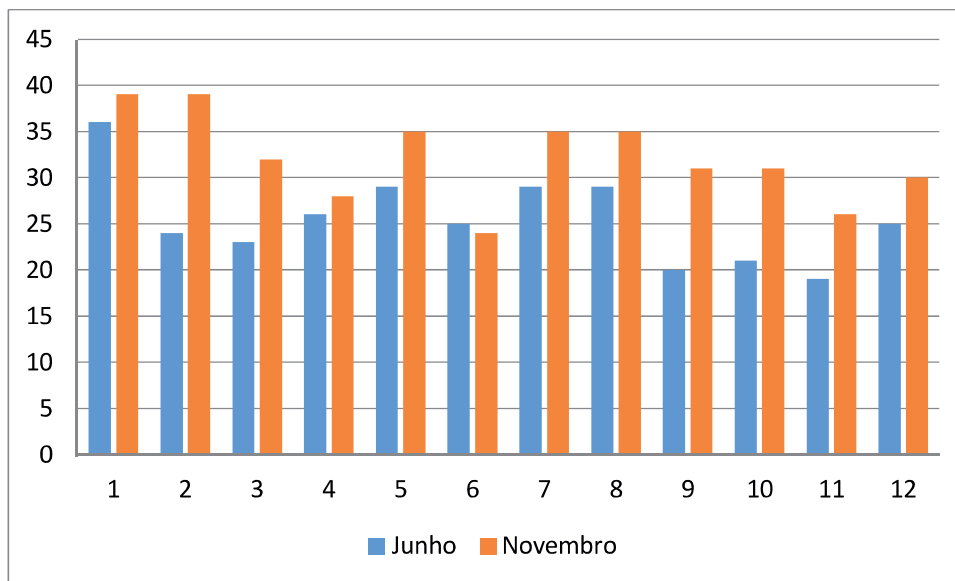
Fonte: Próprio autor.

Na figura 3, possibilita compreender os resultados do estudo realizado no período de 6 meses, onde teve início em junho e concluído em novembro de 2015.

Neste estudo realizado no SESI catolé em Campina Grande-PB, tivemos resultados satisfatórios, a prática do futsal possibilita a redução, controle ou aumento do peso de crianças e adolescentes, os resultados mostram que houver aumentos no peso corporal de 6 (seis) participantes que corresponde a (50%), aumento em média de 1 a 3 kg (Quilogramas), 4 (quatro) participantes que corresponde a (33,33%) tiveram a redução do peso corporal em média de 1 a 3 e 2 (dois) participantes corresponde a (16,66%) tiveram seus peso corporal controlados nesses períodos.

Sugere-se que a modalidade de futsal favoreça gasto calórico considerável em crianças com sobrepeso ou obesidade, podendo auxiliar na redução de massa corporal agudamente, sem, no entanto, promover alterações importantes nas variáveis hemodinâmicas, mostrando-se assim uma atividade segura e eficaz para o controle e/ou redução de excesso de peso em crianças (Dias 2013).

Figura 4: Resultado do teste de resistência abdominal em 1 minuto



Fonte: Próprio autor.

Procedimentos:

Matérias: Colchonetes de ginastica e cronometro

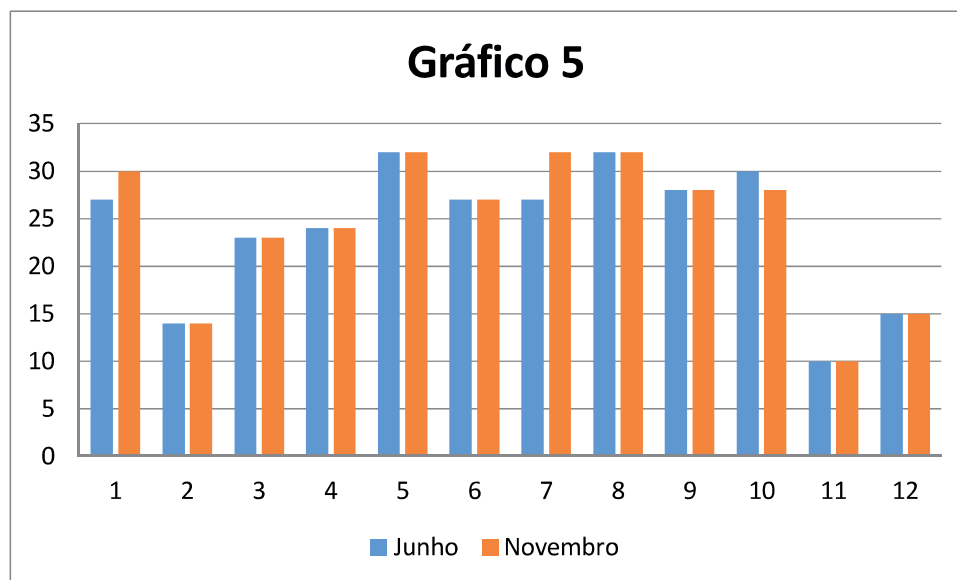
Orientação: O aluno posiciona-se em decúbito dorsal com os joelhos a 90 graus e com os braços cruzados sobre o tórax. O avaliador fixa os pés do estudante ao solo. Ao sinal o aluno inicia os movimentos de flexão do tronco até tocar com os cotovelos nas coxas, retornando à posição inicial (não é necessário tocar com a cabeça no colchonete a cada execução). O avaliador realiza a contagem em voz alta. O aluno deverá realizar o maior número de repetições completas em 1 minuto.

O resultado é expresso pelo número de movimentos completos realizados em 1 minuto.

Na figura 4, observa-se que 11 participantes que equivalem a (91,66%) da amostra, tiveram aumento consideradamente no nível de resistência abdominal, e apenas 1 participante que equivalem a (8,33%) reduziu o nível de resistência

abdominal. Assim o futsal é consideradamente um instrumento de habilidades motoras básicas para os participantes, os benefícios vão além da redução de gordura, melhora a postura, a flexibilidade e o alcance de movimentos dos músculos centrais do corpo, conhecido com core.

Gráfico5: Resultados do teste de flexibilidade (sentar e alcançar).



Fonte: Próprio autor.

Procedimentos:

O Banco de Wells usado na avaliação física, como um teste de flexibilidade para medir a amplitude do alongamento da parte posterior do tronco e pernas, por ser um teste confiável e reprodutível na prática da avaliação física.

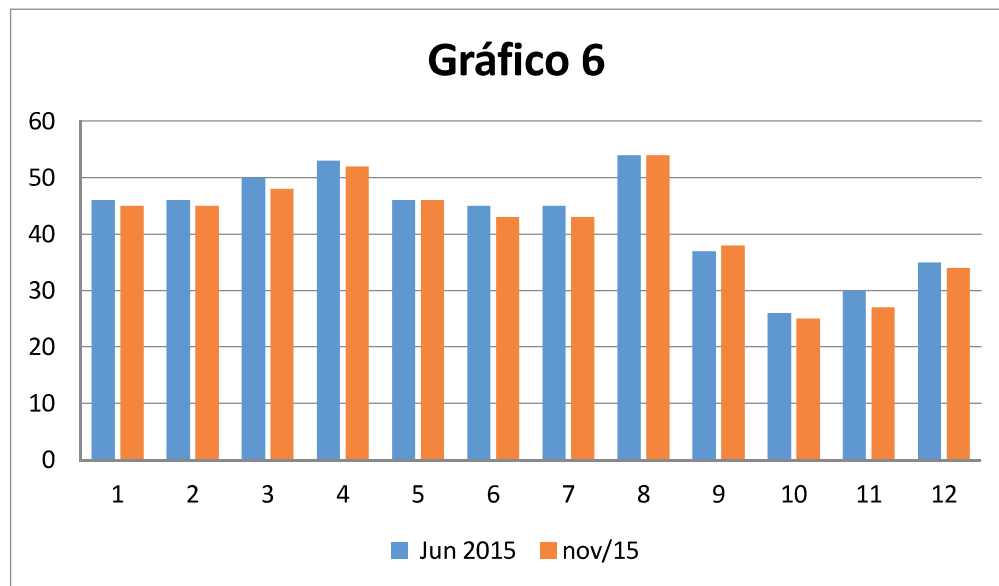
Orientação: Os alunos devem estar descalços. Sentam-se de frente para a base de caixa com pernas estendidas e unidas. Colocam uma das mãos sobre o outro e elevam os braços á vertical. Inclina o corpo para frente e alcançam com as pontas dos dedos das mãos tão longe quando possível sobre a régua graduada, sem flexionar os joelhos e sem utilizar movimentos de balanço (insistências).

Anotação: O resultado é medido a partir da posição mais longínqua que o aluno pode alcançar na escala com as pontas dos dedos. Registra-se o melhor resultado entre as duas execuções com anotação em uma casa decimal.

Observam-se no gráfico 5, os resultados do teste de flexibilidade (sentar e alcançar). Onde 9 participantes que corresponde a 75% controlaram os seus níveis

de flexibilidade, 2 participantes que corresponde a 16,66% aumentaram e 1 participante que corresponde a 8,33% diminuiu seu nível de flexibilidade.

Gráfico 6. Discussão e comparação dos resultados dos participantes praticantes de futsal com IMC e peso corporal normal.



Fonte: Próprio autor.

Observam-se na gráfico 6, os resultados mostram a predominância do estudo com clareza, no que se diz respeito ao controle ou redução de peso que é um dos objetivos do estudo.

Comparado com a gráfico 3, que todos participantes da amostra se encontravam com obesidade e sobrepeso, o resultado do mesmo diz que 50% das crianças e adolescentes aumentaram o peso corporal em média de 1 a 3 kg.

Nos resultados da figura 6, demonstram a evolução do estudo por caracterizar sua amostra de crianças e adolescentes com IMC ou peso corporal normal, 9 participantes que equivalem a 75% tiveram seu peso corporal reduzido em média de 1 a 3 kg, 2 que equivalem a 16,66% obtiveram o peso corporal controlados e 1 participante que representa 8,33% obteve aumento do peso de 1kg.

Assim, os resultados mostram que 12 crianças e adolescentes participantes da pesquisa com idades de 09 a 15 anos, com peso corporal normal ou IMC normal, tiveram facilidade de perda ou redução do peso, diferentemente dos resultados

encontrados com crianças e adolescentes da mesma faixa etária com obesidade e sobrepeso.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade desportiva é reconhecida mundialmente como um fenômeno social que atinge grande parcela da população, uma vez que sua prática corretamente desenvolvida representa uma enorme fonte de valorização das pessoas e de sua qualidade de vida. Nesta perspectiva o desporto e a atividade física se consagraram internacionalmente não apenas como um direito fundamental, mas também como elementos da cultura e da educação (Alves 2015).

É o caso da prática do futsal, que vem sendo bastante utilizada como meio de combate a inatividade física. A pesquisa teve como predominância o sexo masculino, cerca de 100% da amostra. Os resultados do gráfico 1 mostram que 50% dos participantes obtiveram a redução ou controle do peso corporal, sendo 12 estavam com obesidade e sobrepeso. No nível de flexibilidade apenas 1 participante diminuiu seu desempenho, mostrando que cerca de (91,66%) obtiveram resultados satisfatórios. No teste de resistência abdominal em 1 minuto, 11 participantes que equivalem a (91,66%), tiveram um aumento consideravelmente satisfatório.

Ainda no Gráfico 6, foi feita uma pesquisa onde todos os participantes estavam com o IMC ou peso corporal normal, onde cerca de 9 participantes que equivalem a 75% tiveram seu peso corporal reduzido em média de 1 a 3 kg, 2 que equivalem a 16,66% obtiveram o peso corporal controlados e 1 participante que representa 8,33% obteve aumento do peso de 1kg.

O estudo mostra que houver vários benefícios, não apenas no controle do peso, mas também no nível de flexibilidade e na resistência abdominal. Dessa forma concluiu este estudo onde possibilitou várias informações para a educação física e principalmente para a prática do futsal, onde os resultados mostraram que a prática teve sim benefícios no peso corporal, tanto no controle quanto na redução.

THE PRACTICE OF FUTSAL IN THE CONTROL OF BODY WEIGHT IN CHILDREN AND ADOLESCENTS OF THE CLUB SESI CATOLÉ CAMPINA GRANDE - PARAÍBA

DJANÁRIO RÔMULO CASSIANO DE LIMA

ABSTRACT

The general objective of the study is to identify if the futsal practice has adaptations in the corporal weight in children and adolescents of SESI Catolé in Campina Grande, Paraíba. The research was characterized as field research type. The sample consisted of 12 children and adolescents from 9 to 15 years of age, all of them male, cognitively preserved, who practiced futsal at Clube Sesi Catolé, located at Epidio de Almeida Street in the Catolé neighborhood of Campina Grande-PB. For the accomplishment of the research will be used as instruments, the evaluations of somatomotor performance capacity of PROESP-PR, Projeto Brasil Esporte. In data analysis will be performed static features with the use of Excel program. The results were very satisfactory, in addition to the control and reduction of body weight, the children and adolescents participating in the research improved their physical abilities, abdominal resistance test and flexibility test. In this way I conclude this research study where it shows several information for the physical education and mainly for the futsal practice, the results showed that the practice had yes beneficial in the corporal weight, as much in the control as in the reduction.

Keywords:Futsal; children and adolescents; body weight.

REFERÊNCIAS

ABRANTES, M. M;LAMOUNIER, J. A; COLOSIMO, E. A. **Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes das regiões Sudeste e Nordeste.** Rev. Jornal de Pediatria., v.78, n.4, p.335-340, maio 2002.

ALVES, F. R. **Fatores motivacionais para a prática de futsal em adolescentes entre 11 e 17 anos.** Rev. Brasileira de Futsal e Futebol, Edição Especial: Pedagogia do Esporte, v.7. n.27. p.579-585, maio 2015.

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

BRASIL, L. M. P, FISBERG, M; MARAMHÃO, H. S. **Excesso de peso de escolares em região do Nordeste Brasileiro: contraste entre as redes de ensino pública e privada.** Rev. Bras. Saúde Matern. Infant., v.7, n.4, p.405-412, dezembro 2007.

BOUCHARD, C. **Atividade física e obesidade.** São Paulo: Manole, 2003. 469 p. Volume 39.

CAMARNEIRO, Joyce Moraes. **Análise da composição corporal em adolescentes obesos.**Araraquara: UNESP, 2011.

COSTA, R. F;CINTRA, I. P; FISBERG, M. **Prevalência de Sobrepeso e Obesidade em Escolares da Cidade de Santos, SP.** Rev. Arq Bras Endocrinol Metab., v.50, n.1, p.60-67, fevereiro 2006.

CYRINO, e colaboradores. **Efeito do treinamento de futsal sobre a composição corporal e o desempenho motor de jovens atletas.** Ver. Bras. Ciên. e Mov. Brasília v.10 n.1 p.41-46, 2002.

DIAS, A. T.; FILHO, R. D. A.**Análise da massa corporal e condições hemodinâmicas de crianças após uma sessão de futsal reduzido.** Rev. Brasileira de Futsal e Futebol., v.5, n.15, p.76-79, abril 2013.

DUMITH, S. C; JÚNIOR, F. J. C. **Sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes: comparação de três critérios de classificação baseados no índice de massa corporal.** Rev.Rev Panam Salud Publica., v.28, n.1, p.30-35, janeiro 2010.

ENES, C. **Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes**. Rev. Bras. Epidemiol., v.13, n.1, p.163-171, fevereiro, 2010.

FACIONI, FABIO JUNIOR, **Futebol: contribuição na saúde de adolescentes**, (2011).

GIULIANO, R.; CARNEIRO, E.C. **Fatores associados a obesidade em escolares**. Jornal de Pediatria. Vol. 80. Num. 1. 2004.

GORDIA, P.A. et al. **Conhecimento de pediatras sobre a atividade física na infância e adolescência**. Rev. Paul. Pediatr., v.33, n.4, p.400-406, fevereiro 2015.

GUEDES DP, GUEDES JERP. **Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição**. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape; 2003. 327 p.

HOBOLD, E.; ARRUDA, M. **Prevalência de sobrepeso e obesidade em estudantes: relações com nível socioeconômico, sexo e idade**. Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum., v.17, n.2, p.156-164, setembro 2014.

NIEMAN, C.D. **Exercícios e saúde: Como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento**. São Paulo. Manole. 1999.

OLIVEIRA. L. C. et al. **Obesidade e síndrome metabólica na infância e adolescência**. Rev. de Nutrição., v.17, n.2, p.237-245, junho 2004.

SOARES, J. C. P.; MOREIRA, S.R.; GIUGLIANO, R. **O Efeito de 16 semanas de Treinamento de Futsal na Composição Corporal de escolares**. ANAIS do III Encontro de Educação Física e Áreas Afins. Outubro de 2008.

TERRES NG, PINHEIRO RT, HORTA BL, PINHEIRO KAT, HORTA LL. **Prevalência e fatores associados ao sobrepeso e à obesidade em adolescentes**. Rev Saúde Pública 2006; 40(4): 627-33.

VIEIRA, Valéria Cristina Ribeiro; PRIORE, Sílvia Eloíza; FISBERG, Mauro. **A atividade física na adolescência**. Adolescência Latino-americano, 2002.