

**DESENVOLVIMENTO MOTOR DOS ATLETAS PRÉ-ADOLESCENTES
E ADOLESCENTES DO ESPORTE CLUBE 2014****Luís Hamilton Freitas dos Santos¹****RESUMO**

Devido a grande exigência que o futebol cada vez mais prioriza no que diz respeito a capacidades físicas e motoras, este artigo tem o objetivo de demonstrar o desenvolvimento motor de atletas/alunos do Esporte Clube 2014, Organização não governamental (ONG), localizada em Porto Alegre/RS. para isto foi realizado testes de desenvolvimento motor, os quais são: o teste de agilidade (teste do quadrado), teste de velocidade de deslocamento (corrida de 20 metros), teste de resistência geral (9 minutos), testes estes protocolados pelo Projeto Esporte Brasil - PROESP-BR (2007), esta pesquisa foi composta por 30 atletas pré-adolescentes e adolescentes, participantes do projeto social, com idade de 12 anos a 17 anos, sendo todos do sexo masculino, e praticantes da modalidade de futebol, os resultados encontrados de todos os atletas em sua maioria apresentaram-se dentro da categoria muito bom em todos os testes aplicados, Concluindo-se então que os alunos/atletas do Esporte Clube 2014, encontram-se dentro dos parâmetros adotados e estudados pelo PROESP- BR, ou seja podendo tornar-se um talento esportivo.

Palavras-chave: Testes, Agilidade, Velocidade, Resistência.

ABSTRACT

Motor Development of Athletes Pre-Teens and Teens Sports Club 2014

Due to high demand that football increasingly prioritized in relation to physical and motor abilities, this article aims to demonstrate the motor development of athletes / students of the Sports Club in 2014, non-governmental organization (NGO) located in Porto Alegre / RS. this was done to test motor development, which are: the agility test (test box), scroll speed test (run 20 meters), general resistance test (9 minutes), these tests filed by Project Sport Brazil - PROESP-BR (2007), this research was composed of 30 athletes pre-teens and teenagers, social project participants, aged 12 years to 17 years, all male, and practitioners of the sport of football, results of all the players mostly were within the category very good in all tests, concluding then that the student / athletes in the 2014 Sports Club, are within the parameters studied and adopted by PROESP-BR, or may become a sports talent.

Key words: Tests, Agility, Speed, Resistance.

1 - Programa de Pós-Graduação Lato-Sensu da Universidade Gama Filho - Futebol e Futsal: As Ciências do Esporte e a Metodologia do Treinamento

Email: luhamilton@hotmail.com
Av. Bento Gonçalves 1515 - apto. 1411-b
Porto Alegre - RS
Cep: 9065000

INTRODUÇÃO

O futebol no passar dos anos vem sofrendo transformações tanto na sua regra como na sua prática, desde a forma de aprendizagem, como nos aspectos físicos, técnicos e táticos.

Desta forma, torna-se cada vez mais atraente e competitivo, exigindo de seus praticantes um melhor nível de rendimento com relação a aspectos cognitivos, psicológicos e motores, aspectos que vão tornando-se importante na formação de atletas inteligentes.

Na sua prática propriamente dita exige dos praticantes habilidades e capacidades bem definidas, por tratar-se de um esporte intermitente, com movimentos acíclicos e cíclicos, com constantes mudanças de intensidade e atividades, aonde apresenta características próprias, ou seja, pode ser praticado em varias situações de tempo (sol, chuva, neve), temperatura, terreno (campo), dimensões, bem como exige no seu decorrer Sprints, saltos, giros, mudanças de direção, aceleração, desaceleração.

A imprevisibilidade dos acontecimentos e ações durante uma partida de futebol exige que o atleta esteja preparado para reagir aos mais diferentes estímulos, da maneira mais eficiente possível (Barbanti, 1996).

A prática esportiva é um importante fator para o desenvolvimento das qualidades físicas básicas de crianças e adolescentes. Os benefícios advindos do esporte variam de aspectos biológicos a psicológicos, segundo Maia e colaboradores, (1999), podendo promover além da socialização e melhor qualidade de vida, uma melhora no desempenho motor do individuo.

De acordo com Gallahue e Ozmun (2005), nos estágios de transição e aplicação, o esporte potencializa as habilidades e a obtenção de atividades físicas intensas.

O treinamento desportivo para crianças e jovens vem sendo muito estimulado, com uma prática regular de atividade física gerando uma melhor formação de hábitos motores, com isto, elevando seu nível de aptidão física para uma melhor qualidade de vida (Guedes, 1995).

Segundo Silva e colaboradores (1999) Aumentos nos níveis de aptidão física tornam-se possíveis somente através da pratica

sistemática de exercícios físicos e de um estilo de vida mais saudável.

Para tanto o futebol tem algumas capacidades a ser trabalhada para se conseguir a excelência de movimento e rendimento, tanto físicas como motoras importantes para sua prática.

Conforme Weineck (2005) a coordenação auxilia na aquisição de movimentos relacionados ao futebol, como domínio de situações que exijam uma ação rápida e consciente, por exemplo, o drible, e na prevenção de lesões, já a velocidade e utilizada na disputa permanente pela posse de bola, e a agilidade e relacionada com mudanças de direção que ocorrem constantemente no futebol.

Gaya (2007) cita força, velocidade, agilidade, equilíbrio e coordenação, como capacidades funcionais motoras que se referem ao desenvolvimento de qualidades da aptidão física, estas por sua vez podem sofrer alterações ao modo que são trabalhadas com um mínimo de qualidade e qualificação.

Segundo Nobre (2003) as Capacidades Físicas são definidas como todo atributo físico treinável num organismo humano. Ou seja, são todas as qualidades físicas motoras passíveis de treinamento, sendo classificadas como: força, velocidade, agilidade, equilíbrio, flexibilidade, resistência, coordenação motora (destreza).

-Força: é a qualidade física que permite um músculo ou grupo de músculos de produzir tensão e vencer uma resistência na ação de empurrar, tracionar ou elevar e pode ser de 3 tipos : Força dinâmica; Força estática; Força explosiva.

-Velocidade: É a capacidade física que permite realizar movimentos no menor tempo possível ou reagir rapidamente a um sinal.

-Agilidade: É a qualidade física que permite mudar a direção do corpo no menor tempo possível. Conhecida como velocidade de "troca de direção". Para a agilidade, a flexibilidade é importante.

-Equilíbrio: É a qualidade física conseguida por uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade. Pode ser de 3 tipos: dinâmico, estático e recuperado.

-Flexibilidade: É a capacidade física que permite executar movimentos com grande amplitude.

-Resistência: É a capacidade física que permite efetuar um esforço durante um tempo considerável, suportando a fadiga dele resultante e recuperando com alguma rapidez.

Coordenação Motora (destreza): É a capacidade física que permite realizar uma sequência de exercícios de forma coordenada de diversos grupos musculares na sequência de movimentos com um máximo de eficiência e economia de energia.

Devido à grande exigência de certas habilidades técnicas e capacidades físicas e motoras que o futebol de alto rendimento prioriza, este trabalho teve o objetivo de verificar e comparar o desenvolvimento motor de atletas pré-adolescentes e adolescentes do Esporte Clube 2014, em comparação a dados obtidos e apresentados estatisticamente pela bateria de testes sugeridas pelo Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR) (Gaya, 2007), projeto este que tem o objetivo de detectar talentos esportivos em varias regiões do Brasil, para este estudo foram utilizados os Testes de Agilidade (teste do quadrado), Velocidade de Deslocamento (corrida de 20 metros) e o teste de Resistência Geral (9 minutos).

MATERIAIS E MÉTODOS

Amostra

Foi composta por 30 atletas pré-adolescentes e adolescentes do Esporte Clube 2014/Araçá de Porto Alegre/RS, participantes de um projeto social, com idade de 12 anos a 17 anos, sendo todos do sexo masculino, e praticantes da modalidade de futebol.

Critérios de inclusão e exclusão do estudo. Participaram todos os atletas que estiverem dentro da faixa etária descrita e que no momento do teste encontraram-se no local de aferição.

Procedimentos utilizados

Foi utilizada como referência a bateria de teste do Projeto Esporte Brasil – PROESP-BR (2007), no que diz respeito ao desempenho motor, tomando como base referencial os resultados do mesmo.

Os testes utilizados foram: Teste de agilidade (teste do quadrado); Teste de velocidade de deslocamento (corrida de 20 metros); Teste de resistência geral (9 minutos);

Descrição da Coleta e Material utilizado:

Os testes foram aplicados conforme modelo adotado pelo PROESP-BR (2007).
Teste de Agilidade (Teste Do Quadrado)

Material

Um cronômetro, um quadrado desenhado em solo antiderrapante com 4m de lado, 4 cones de 50 cm de altura ou 4 garrafas de refrigerante de 2 l do tipo PET.

Orientação

O aluno parte da posição de pé, com um pé avançado à frente imediatamente atrás da linha de partida. Ao sinal do avaliador, deverá deslocar-se até o próximo cone em direção diagonal.

Na sequência, corre em direção ao cone à sua esquerda e depois se desloca para o cone em diagonal (atravessa o quadrado em diagonal). Finalmente, corre em direção ao último cone, que corresponde ao ponto de partida.

O aluno deverá tocar com uma das mãos cada um dos cones que demarcam o percurso. O cronômetro deverá ser acionado pelo avaliador no momento em que o avaliado realizar o primeiro passo tocando com o pé o interior do quadrado. Serão realizadas duas tentativas, sendo registrado o melhor tempo de execução.

Anotação

A medida será registrada em segundos e centésimos de segundo (duas casas após a vírgula).

Teste de Velocidade de Deslocamento (Corrida De 20 Metros)

Material

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

Orientação

O estudante parte da posição de pé, com um pé avançado à frente imediatamente atrás da primeira linha e será informado que deverá cruzar a terceira linha o mais rápido possível. Ao sinal do avaliador, o aluno deverá deslocar-se, o mais rápido possível, em direção à linha de chegada. O cronometrista deverá acionar o cronômetro no momento em que o avaliado der o primeiro passo (tocar ao solo), ultrapassando a linha de partida. Quando o aluno cruzar a segunda linha (dos 20 metros) será interrompido o cronômetro.

Anotação

O cronometrista registrará o tempo do percurso em segundos e centésimos de segundos (duas casas após a vírgula).

Teste de Resistência Geral (9 Minutos)**Material**

Local plano com marcação do perímetro da pista. Cronômetro e ficha de registro. Material numerado para fixar às costas dos alunos identificando-os claramente para que o avaliador possa realizar o controle do número de voltas. Trena métrica.

Orientação

Dividem-se os alunos em grupos adequados às dimensões da pista. Observa-se a numeração dos alunos na organização dos grupos, facilitando assim o registro dos anotadores. Tratando-se de estudantes com cabelos longos, observa-se o comprimento dos cabelos para assegurar que o número às costas fique visível. Informa-se aos alunos sobre a execução correta do testes dando ênfase ao fato de que devem correr o maior tempo possível, evitando piques de velocidade

intercalados por longas caminhadas. Informa-se que os alunos não deverão parar ao longo do trajeto e que se trata de um teste de corrida, embora possam caminhar eventualmente quando se sentirem cansados.

Durante o teste, informa-se ao aluno a passagem do tempo aos 3, 6 e 8 minutos ("Atenção: falta 1 minuto!").

Ao final do teste soará um sinal (apito) sendo que os alunos deverão interromper a corrida, permanecendo no lugar onde estavam (no momento do apito) até ser anotada ou sinalizada a distância percorrida.

Todos os dados serão anotados em fichas próprias devendo estar identificado cada aluno de forma inequívoca.

Sugere-se que o avaliador calcule previamente o perímetro da pista e durante o teste anote apenas o número de voltas de cada aluno.

Desta forma, após multiplicar o perímetro da pista pelo número de voltas de cada aluno deverá complementar com a adição da distância percorrida entre a última volta completada e o ponto de localização do aluno após a finalização do teste.

Anotação

Os resultados serão anotados em metros com aproximação às dezenas.

Metodologia

Para comparar os resultados de Performance Motora foram utilizados os pontos de corte do Projeto Esporte Brasil - PROESP que propõe normas nacionais para a avaliação dos resultados encontrados nos testes. Os valores são distribuídos em seis categorias que vão de Muito Fraco-MF; Fraco-F; Razoável-R; Bom-B; Muito Bom-MB; a Excelência-E, conforme tabelas a seguir.

Tabela 1 - Valores de referência para avaliação da agilidade para o sexo masculino.

Idade	M. Fraco	Fraco	Razoável	Bom	M. Bom	Excelência
07 anos	> 8,30	8,30 – 7,78	7,77 – 7,44	7,43 – 7,00	6,99 – 6,19	≤ 6,18
08 anos	> 8,02	8,02 – 7,52	7,51 – 7,17	7,16 – 6,76	6,75 – 5,96	≤ 5,95
09 anos	> 7,76	7,76 – 7,28	7,27 – 6,93	6,92 – 6,53	6,52 – 5,74	≤ 5,73
10 anos	> 7,52	7,52 – 7,07	7,06 – 6,71	6,70 – 6,32	6,31 – 5,55	≤ 5,54
11 anos	> 7,31	7,31 – 6,87	6,86 – 6,51	6,50 – 6,14	6,13 – 5,37	≤ 5,36
12 anos	> 7,11	7,11 – 6,68	6,67 – 6,33	6,32 – 5,97	5,96 – 5,22	≤ 5,21
13 anos	> 6,94	6,94 – 6,52	6,51 – 6,17	6,16 – 5,82	5,81 – 5,10	≤ 5,09
14 anos	> 6,80	6,80 – 6,37	6,36 – 6,03	6,02 – 5,69	5,68 – 5,00	≤ 4,99
15 anos	> 6,67	6,67 – 6,25	6,24 – 5,92	5,91 – 5,58	5,57 – 4,91	≤ 4,90
16 anos	> 6,57	6,57 – 6,14	6,13 – 5,83	5,82 – 5,49	5,48 – 4,90	≤ 4,89
17 anos	> 6,49	6,49 – 6,05	6,04 – 5,76	5,75 – 5,42	5,41 – 4,90	≤ 4,89

Tabela 2 - Valores de referência para avaliação da velocidade de deslocamento (corrida de 20 metros) para o sexo masculino

Idade	M. Fraco	Fraco	Razoável	Bom	M. Bom	Excelência
07 anos	> 4,98	4,98 – 4,64	4,63 – 4,42	4,41 – 4,16	4,15 – 3,59	≤ 3,58
08 anos	> 4,79	4,79 – 4,48	4,47 – 4,26	4,25 – 4,01	4,00 – 3,44	≤ 3,43
09 anos	> 4,61	4,61 – 4,32	4,31 – 4,11	4,10 – 3,87	3,86 – 3,30	≤ 3,29
10 anos	> 4,45	4,45 – 4,18	4,17 – 3,97	3,96 – 3,73	3,72 – 3,18	≤ 3,17
11 anos	> 4,30	4,30 – 4,04	4,03 – 3,84	3,83 – 3,60	3,59 – 3,07	≤ 3,06
12 anos	> 4,17	4,17 – 3,92	3,91 – 3,72	3,71 – 3,49	3,48 – 2,98	≤ 2,97
13 anos	> 4,06	4,06 – 3,81	3,80 – 3,61	3,60 – 3,38	3,37 – 2,91	≤ 2,90
14 anos	> 3,97	3,97 – 3,71	3,70 – 3,51	3,50 – 3,29	3,28 – 2,86	≤ 2,85
15 anos	> 3,89	3,89 – 3,62	3,61 – 3,42	3,41 – 3,21	3,20 – 2,82	≤ 2,81
16 anos	> 3,83	3,83 – 3,55	3,54 – 3,34	3,33 – 3,14	3,13 – 2,80	≤ 2,79
17 anos	> 3,79	3,79 – 3,50	3,49 – 3,28	3,27 – 3,09	3,08 – 2,80	≤ 2,79

Tabela 3 - Valores de referência para avaliação do Teste de Resistência Geral (9 Minutos) para o sexo masculino.

Idade	M. Fraco	Fraco	Razoável	Bom	M. Bom	Excelência
07 anos	< 930	930 – 1068	1069 – 1182	1183 – 1282	1283 – 1539	≥ 1540
08 anos	< 986	986 – 1136	1137 – 1259	1260 – 1380	1381 – 1658	≥ 1659
09 anos	< 1040	1040 – 1201	1202 – 1333	1334 – 1470	1471 – 1765	≥ 1766
10 anos	< 1093	1093 – 1263	1264 – 1402	1403 – 1554	1555 – 1867	≥ 1868
11 anos	< 1144	1144 – 1321	1322 – 1466	1467 – 1630	1631 – 1961	≥ 1962
12 anos	< 1194	1194 – 1375	1376 – 1525	1526 – 1696	1697 – 2047	≥ 2048
13 anos	< 1241	1241 – 1426	1427 – 1578	1579 – 1754	1755 – 2126	≥ 2127
14 anos	< 1286	1286 – 1471	1472 – 1625	1626 – 1801	1802 – 2196	≥ 2197
15 anos	< 1329	1329 – 1512	1513 – 1665	1666 – 1836	1837 – 2259	≥ 2260
16 anos	< 1369	1369 – 1547	1548 – 1698	1699 – 1860	1861 – 2314	≥ 2315
17 anos	< 1407	1407 – 1576	1577 – 1724	1725 – 1870	1871 – 2361	≥ 2362

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quadro 1 - Faixa etária 12 anos

Idade	Nº de alunos	Teste	Mf	Fr	R	B	Mb	E
12	6	Agilidade			1		4	1
		Velocidade		3		2	1	
		Resistência	2	1			3	

Muito Fraco-MF; Fraco-F; Razoável-R; Bom-B; Muito Bom-MB; Excelência-E.

Na faixa etária de 12 anos foram avaliados 6 alunos onde foi encontrado o seguinte resultado:

No teste de agilidade 4 alunos atingiram o nível muito bom, 1 no nível excelente, e 1 no nível razoável,

No teste de velocidade 2 alunos encontra-se no nível bom, 3 no fraco, outro no, 1 no muito bom;

Já no teste de resistência de 9 minutos, 3 estão dentro do nível bom, 2 no muito fraco, 1 no nível fraco.

Quadro 2 - Faixa etária 13 anos

Idade	Nº de alunos	Teste	Mf	Fr	R	B	Mb	E
13	6	Agilidade				1	5	
		Velocidade		1	1	3	1	
		Resistência	1		2	3		

Muito Fraco-MF; Fraco-F; Razoável-R; Bom-B; Muito Bom-MB; Excelência-E.

Na faixa etária de 13 anos foram avaliados 6 alunos onde no teste de agilidade 5 alunos encontraram-se no nível muito bom e 1 no nível bom;

No teste de velocidade de 20 metros, 1 aluno esta no nível muito bom, 3 no nível bom, e 1 no nível razoável, e 1 no nível fraco;

Revista Brasileira de Futsal e Futebol

ISSN 1984-4956 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbff.com.br

No teste de resistência de 9 minutos, 3 estão no nível bom, 2 no razoável, 1 no muito fraco;

Quadro 3 - Faixa etária 14 anos.

Idade	Nº de alunos	Teste	Mf	Fr	R	B	Mb	E
14	3	Agilidade				1	2	
		Velocidade		1		2		
		Resistência			1		2	

Muito Fraco-MF; Fraco-F; Razoável-R; Bom-B; Muito Bom-MB; Excelência-E.

Na faixa etária de 14 anos foram avaliados 3 alunos, onde no teste de agilidade 2 estão no nível muito bom, e 1 no nível bom;

No teste de velocidade de 20 metros, 2 encontra-se no nível bom e 1 no nível fraco;

Na resistência de 9 minutos, 2 alunos encontra-se no nível muito bom e 1 no nível razoável;

Quadro 4 - Faixa etária 15 anos.

Idade	Nº de alunos	Teste	Mf	Fr	R	B	Mb	E
15	7	Agilidade				1	6	
		Velocidade			1	3	3	
		Resistência			2	1	4	

Muito Fraco-MF; Fraco-F; Razoável-R; Bom-B; Muito Bom-MB; Excelência-E.

Na faixa etária de 15 anos foram avaliados 7 alunos, destes no teste de agilidade 6 alunos obtiveram o nível muito bom, e 1 no nível bom;

No teste de velocidade 3 alunos encontram no nível bom, e 3 no nível muito bom, 1 no razoável;

No teste de resistência de 9 minutos, 4 alunos estão no nível muito bom, 2 no nível razoável, 1 no nível bom;

Quadro 5 - faixa etária 16 anos.

Idade	Nº de alunos	Teste	Mf	Fr	R	B	Mb	E
16	4	Agilidade				2	2	
		Velocidade			1	2	1	
		Resistência				3	1	

Muito Fraco-MF; Fraco-F; Razoável-R; Bom-B; Muito Bom-MB; Excelência-E.

Na faixa etária de 16 anos foram avaliados 4 alunos onde no teste de agilidade 2 alunos encontraram-se no nível muito bom e 2 no nível bom;

No teste de velocidade de 20 metros 2 alunos estão no nível bom, 1 no nível muito bom, e 1 no nível razoável;

No teste de resistência 3 estão no nível bom e 1 no nível muito bom;

Quadro 6 - Faixa etária 17 anos.

Idade	Nº de alunos	Teste	Mf	Fr	R	B	Mb	E
17	4	Agilidade	1				2	1
		Velocidade			2	1	1	
		Resistência			3		1	

Muito Fraco-MF; Fraco-F; Razoável-R; Bom-B; Muito Bom-MB; Excelência-E.

Na faixa etária de 17 anos avaliou-se 4 alunos onde no teste de agilidade 1 atingiu o nível excelente, 2 no nível muito bom, e 1 no nível muito fraco;

Já no teste de velocidade 2 alunos estão no nível razoável, 1 no muito bom, 1 no nível bom;

Revista Brasileira de Futsal e Futebol

ISSN 1984-4956 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbff.com.br

No teste de resistência de 9 minutos 3 alunos encontram-se no nível razoável, 1 aluno no

nível muito bom.

Quadro 7 - Resumo dos resultados em cada teste.

Idade	Agilidade	Velocidade	Resistência
12	Muito bom	Fraco	Muito bom
13	Muito bom	Bom	Bom
14	Muito bom	Bom	Muito bom
15	Muito bom	Muito bom / Bom	Muito bom
16	Muito bom / Bom	Bom	Bom
17	Muito bom	Razoável	Razoável

Conforme os resultados apresentados na tabela 10, dentro de cada faixa etária pode-se, observar no que diz respeito ao teste de agilidade em todas as idades os atletas/alunos encontraram-se dentro da categoria muito bom;

Isto também acontecendo no teste de velocidade, com exceção da faixa etária de 12 anos e 17 anos onde a maioria dos atletas/alunos obteve resultados dentro da categoria fraco e razoável, as demais faixas etárias encontraram-se dentro da categoria bom e muito bom;

Já no teste de resistência 9 minutos, as faixa etária de 12 anos a 16 anos obtiveram resultados dentro da categoria bom e muito bom, com exceção da faixa etária de 17 anos que ficou na categoria razoável.

Estudos como de Silva e colaboradores (1999) com 118 alunos entre 15 e 16 anos demonstrou que indivíduos treinados tem mais agilidade que indivíduos não treinados, Seabra e colaboradores (2001), afirmam que o treinamento pode causar melhorias na agilidade, com isto justificando os resultados encontrados.

Quanto a velocidade Sobral (1988) afirma que a um momento progressivo na velocidade de deslocamento desde os 5 aos 16 anos, ocorrendo uma aceleração acentuada do sexo masculino a partir dos 13 anos, segundo Gaya (1997) em relação a velocidade de deslocamento em estudo aplicado demonstrou que alunos de 7 e 15 anos tem esta variável equilibrada tanto para o sexo masculino quanto para o feminino.

No que diz respeito à resistência geral no estudo de Machado e colaboradores (2002) com adolescentes entre 10 e 15 anos de idade, não praticantes de atividade física, concluiu que o VO₂ máx. tem seus valores

aumentados devido a um provável efeito do crescimento e desenvolvimento, podendo ainda expressar melhora da economia de movimento, mesmo em indivíduos não praticantes de atividade física sistêmica.

CONCLUSÃO

Conclui-se que os alunos/atletas do Esporte Clube 2014, encontram-se dentro dos parâmetros adotados e estudados pelo Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR) (Gaya, 2007), ou seja, estes alunos/atletas têm uma grande perspectiva de serem considerados ou tornarem-se um talento esportivo, ou apenas de serem bem sucedidos em suas práticas esportivas, e claro no que diz respeito ao desenvolvimento motor, já que a bateria de teste do PROESP-BR e composta por outros testes.

REFERÊNCIAS

- 1-Barbanti, V.J. Treinamento Físico: Bases Científicas. 3ª edição. São Paulo. CLR Balieiro, 1996.
- 2-Gaya, A.; Silva, G. Projeto Esporte Brasil. Manual de aplicação de Medidas e Testes, Normas e Critérios de Avaliação. Porto Alegre: PROESP-BR, 2007.
- 3-Gaya. A.; Cardoso. M.; Torres. L.; Siqueira, O. Os Jovens Atletas Brasileiros. Relatório de Estudo de Campo dos Jogos da Juventude 1996. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Centro Indesp Excelência Esportiva. 1997a.

Revista Brasileira de Futsal e Futebol

ISSN 1984-4956 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbff.com.br

4-Gallahue, D.L.; Ozmun, J.C. Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos. 3ª edição. São Paulo. Phorte. 2005.

5-Guedes, D.P.; Barbanti, V.J. Desempenho Motor em Crianças e Adolescentes. Revista Paulista de Educação Física, Vol.9, Núm.1, p.37-50, 1995.

6-Guedes, D.P.; Guedes, J.E.R. P Exercício na Promoção de Saúde. Londrina. 1995.

7-Nobre, S. Apostila: Curso de avaliação física. Ano 2003.

8-Machado. F.A.; Guglielmo, L.G.A; Denadai, B.S. Velocidade de Corrida Associada ao Consumo Máximo de Oxigênio em Meninos de 10 e 15 anos. Revista brasileira de medicina do esporte, Vol. 8, Núm. 1, 2002.

9-Projeto Esporte Brasil: banco de dados. Disponível em: <<http://www.proesp.ufrgs.br>> Acesso em 14/02/2010

10-Projeto Esporte Brasil: manual. Disponível em: <<http://www.proesp.ufrgs.br>> Acesso em 14/02/2010.

11-Projeto Esporte Brasil. Disponível em: <<http://www.proesp.ufrgs.br>> Acesso em 14/02/2010

12-Seabra, A.; Maia, J.A.; Garganta, R. Crescimento, maturação, aptidão física, força explosiva e habilidades motoras específicas. Estudos em jovens futebolistas e não futebolistas do sexo masculino dos 12 aos 16 anos de idade. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, Vol 1, p.22-35. 2001.

13-Silva, L.; Domingos, J. ; Santos, J.A.R. Estudo comparativo acerca da aptidão física e composição corporal entre adolescentes do sexo masculino com diferentes níveis de atividade física. Revista Portuguesa de Medicina Esportiva, Vol 17, 1999.

14-Weineck, J. Biologia do Esporte. 7ª edição. São Paulo. Manole. 2005.

Recebido 20/11/2011

Aceito 03/12/2011