

## PERCEPÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA E ATIVIDADE FÍSICA DE ESCOLARES E PRATICANTES DE FUTSAL.<sup>I</sup>

### THE PERCEPTION OF PHYSICAL FITNESS AND PHYSICAL ACTIVITY OF SCHOOLCHILDREN AND FUTSAL PRACTITIONERS.

Pedro Nuncio Becker<sup>II</sup>

Saulo Albino Costa<sup>II</sup>

Philippe Guedes Matos<sup>III</sup>

**Resumo:** O presente estudo tem como objetivo verificar a percepção da aptidão física e atividade física entre adolescentes do sexo masculino de 11 a 13 anos de idade que praticam educação física escolar e os que praticavam futsal extracurricular regularmente antes da pandemia do Covid19. A pesquisa se caracteriza por nível descritivo e comparativo, com abordagem quantitativa e corte transversal. A amostra foi composta por 20 alunos da Escola de Educação Básica Dr. Miguel de Patta, sendo que 10 alunos frequentavam a Comissão Municipal de Esportes (G1) e 10 que realizam a Educação Física curricular e atividades cotidianas (G2). A avaliação da percepção da aptidão física e atividade física dos alunos, foi determinada através de questionário online e presencial. Após coleta dos resultados de todos os participantes, foi realizada uma análise descritiva para determinar a percepção dos adolescentes e uma análise inferencial comparativa para realizar a comparação entre os dois grupos. Os resultados demonstraram que não houve diferença significativa entre os dois grupos quanto a comparação de atividade física habitual. Acredita-se que esses resultados podem ser decorrentes das medidas de isolamento recomendadas devido a pandemia da COVID-19, pois as aulas estão sendo online e os treinos se encontram suspensos. O G1 ainda apresentou resultados melhores que o G2, mas muito próximos. É importante ressaltar que a prática de uma modalidade como, o Futsal, proporciona uma melhora na qualidade de vida do adolescente.

**Palavras-chave:** Adolescentes. Aptidão física. Futsal.

**Abstract:** This study aims to verify the perception of physical fitness and physical activity among male adolescents aged 11 to 13 years old who practice school physical education and those who used to practice extracurricular futsal regularly before the pandemic COVID-19. The research is characterized by a descriptive and comparative level, with a quantitative and cross-sectional approach. The sample consisted of 20 students of the School of Basic Education Dr. Miguel de Patta, with 10 students attending the City Sports Commission (G1) and 10 who perform Physical Education curriculum and daily activities (G2). The assessment

---

<sup>I</sup> Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Educação Física Licenciatura da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2020.

<sup>II</sup> Acadêmicos do curso Educação Física Licenciatura da Universidade do sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: pedrobecker.pnb@hotmail.com; sauloalbinocosta21@gmail.com.

<sup>III</sup> Mestre em Educação Física e Desporto - Especialização em Desenvolvimento da Criança na variante do Desenvolvimento Motor - Universidade de Trás-os-Montes e Alto D'ouro - Vila Real - Portugal. Professor Titular na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.

of the students' perception of physical fitness and physical activity was determined through an online and face-to-face questionnaire. After collecting the results of all the participants, a descriptive analysis was performed to determine the adolescents' perception and a comparative inferential analysis to make the comparison between the two groups. The results showed no significant difference between both groups as compared to the usual physical activity. It is believed that these results may be due to the recommended isolation measures due to the COVID-19 pandemic as classes are being done online and training is suspended. G1 still presented better results than G2, but very close. It is important to emphasize that the practice of a modality such as Futsal, provides an improvement in the adolescent's quality of life.

**Keywords:** Adolescents. Physical aptitude. Futsal.

## 1 INTRODUÇÃO

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) é um documento que rege todos os princípios relacionados a Educação Básica e define todos os conteúdos necessários para o ensino. Conforme a BNCC a disciplina Educação Física no ensino fundamental se divide em seis temáticas: brincadeiras e jogos, esportes, ginásticas, danças, lutas e práticas corporais de aventura. Dentro da temática esporte está a categoria invasão ou territorial que apresenta conteúdos como rugby, futebol de 5, futebol, futsal, entre outros. (BNCC, 2020).

O futsal é uma modalidade que apresenta uma característica dinâmica exigindo dos jogadores movimentações e mudanças de direções constantes. Para que isso ocorra são necessárias as valências físicas de seus participantes, como por exemplo, as valências primárias: potência, velocidade, força e agilidade. (MEDINA et al. 2002). Com essas particularidades do esporte o praticante necessita de uma boa aptidão física para a execução do jogo. Ressalta-se também a importância da aptidão física para que o indivíduo tenha uma condição de vida saudável.

A aptidão física se caracteriza como a capacidade do indivíduo de realizar as atividades diárias. Uma boa aptidão física proporcionará momentos de lazer e de esforços físicos sem fadiga excessiva. É definida por alguns componentes que são relacionados com a saúde como a potência aeróbica máxima, força, flexibilidade e componentes da composição corporal, ou então relacionadas ao desempenho esportivo, como a agilidade, equilíbrio, coordenação motora, potência e velocidade (ARAUJO, 2019)

Segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS (2018) é recomendável que adolescentes e crianças mantenham um nível de no mínimo 60 minutos moderados ou vigorosa de atividades físicas diárias. Pois essas atividades físicas praticadas regularmente

oferecem uma melhora na aptidão muscular e respiratória auxiliando no controle de peso, reduzindo o risco de hipertensão, diabetes, depressão, doenças cardíacas, entre outras.

A Educação Física escolar é uma disciplina importante para o incentivo dos adolescentes a desenvolverem hábitos saudáveis, com isso terão interesses em atividades físicas extracurriculares e continuarão ativos após os anos eletivos (no decorrer de suas vidas.) O futsal é um esporte muito praticado nas aulas de educação física o que o torna uma modalidade procurada fora do âmbito escolar. (VOSER e GIUSTI,2015). Portanto a aptidão física é uma característica muito importante para que o indivíduo tenha uma boa qualidade de vida, além de ser essencial na prática de esportes, como o futsal, por exemplo.

Porém, atualmente o interesse dos alunos pelas práticas esportivas está em declínio. Isto é justificado por estudos realizados no Brasil e em outros países que demonstraram que os dados referentes a aptidão física dos adolescentes são números preocupantes

Nogueira e Pereira (2014) analisaram a aptidão física de adolescentes que frequentavam as vilas olímpicas em Fortaleza (CE) através de testes do Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR). Ao final do estudo chegaram à conclusão de que os participantes apresentavam elevada prevalência de inaptidão física.

Já Schubert et al (2016) realizaram um estudo com crianças e adolescentes entre 8 e 16 anos, de ambos os sexos, que eram praticantes de esportes individuais e coletivos na cidade de Londrina-PR. Este demonstrou que mais de 50 % dos avaliados não obtiveram resultado favorável para os níveis de aptidão física que se esperava.

Costa et al (2017) analisaram a aptidão física em adolescentes entre 14 e 19 anos, matriculados no Ensino Médio, de escolas públicas e privadas de Macapá (AP), demonstrando que 60% dos estudantes não praticam o tempo mínimo recomendado de atividades físicas, tendo uma prevalência maior no sexo feminino (68%). Ainda foi avaliado que 65% dos estudantes nunca tiveram incentivo dos pais para realizar alguma atividade física.

Portanto entende-se que é necessário um incentivo maior por parte das escolas, professores e pais, para que esses alunos pratiquem atividades físicas e participem ativamente das atividades realizadas nas escolas, melhorando a capacidade física e conseqüentemente, melhorando a qualidade de vida e prevenindo doenças futuras.

Dessa forma uma atividade que pode ser empregada é a pratica do futsal, pois além de ser aplicada no currículo escolar, também pode ser praticada em clubes ou escolinhas de treinamento. Assim auxiliando na melhora da aptidão física das crianças e adolescentes. (VIAN, 2018). Diante disso, o presente trabalho irá verificar, por meio de um questionário, a percepção da função aptidão física dos alunos praticantes de educação física escolar e alunos

que praticam futsal extracurricular, assim como comparar o nível de atividade física habitual de ambos os grupos.

## **2 METODOLOGIA**

### **2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA**

A pesquisa se caracteriza por nível descritivo e comparativo, com abordagem quantitativa e corte transversal.

### **2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA**

A amostra foi determinada por conveniência não-probabilística composta por um grupo de 20 alunos, do sexo masculino, entre 11 e 13 anos. O grupo foi dividido em 2 categorias: 10 alunos da Comissão Municipal de Esportes (CME) identificados com a sigla **G1** e 10 alunos da Escola de Educação Básica Dr. Miguel de Patta identificados com a sigla **G2**, ambos da cidade de Grão-Pará – SC.

Os critérios de inclusão para os alunos foram aceitar e assinar o termo de assentimento para realização do questionário, assim como os seus pais ou responsáveis legais.

Foi motivo de exclusão o aluno que não preencheu o formulário corretamente, não aceitou o termo de assentimento ou seus pais ou responsáveis legais não aceitaram o termo de consentimento.

### **2.3 INSTRUMENTOS**

Para avaliar a percepção da aptidão física e atividade física dos alunos, foi utilizado um questionário online e presencial, de modo que o avaliador deixou disponível na escola para que os alunos que não tinham condições de responder online por questões tecnológicas, como internet ausente, conhecimento, entre outros contratemplos. O questionário tem como objetivo verificar qual é a percepção dos adolescentes sobre o seu nível de aptidão física e atividade física. Em relação a aptidão física os pesquisadores elaboraram perguntas que se relacionam também ao momento de coleta, visto que este foi realizado durante as medidas de isolamento social em virtude da pandemia da Covid-19.

Para avaliar a atividade física foi adaptado o questionário PAQ-C (CROCKER *et al.*, 1997), o questionário é composto de oito questões sobre a prática de esportes e jogos; as atividades físicas na escola e no tempo de lazer, incluindo o final de semana, modificando as questões relacionadas as atividades físicas na escola levando em consideração o atual momento da coleta de dados, apesar dessa adaptação foram mantidos os valores de classificação da aptidão física. Cada questão tem valor de 1 a 5 e o escore final é obtido pela média das questões, representando o intervalo de muito sedentário (1) a muito ativo (5). Os escores 2, 3 e 4 indicam as categorias sedentário, moderadamente ativo e ativo, respectivamente (SILVA; MALINA, 2000).

## 2.4 PROCEDIMENTOS

Devido o atual momento da pandemia pelo Covid-19, as aulas presenciais no estado de Santa Catarina encontram-se suspensas, por isso os pesquisadores realizaram um questionário online e presencial, por meio da disponibilização de um link para os professores da escola. Ao acessar o link os alunos e seus pais ou responsáveis tinham acesso ao termo de consentimento livre e esclarecido e ao termo de assentimento livre e esclarecido. Ao concordarem com os termos, eram direcionados para uma página onde respondiam as perguntas contidas no questionário. Ao finalizar as respostas clicavam em salvar e suas respostas ficavam salvas e disponíveis para visualização do pesquisador. Esse questionário on-line foi encaminhado aos professores de Educação Física das turmas e estes por sua vez compartilharam em grupos do WhatsApp formados pelos alunos que eram alvo da pesquisa.

Além da forma on-line, foram deixadas cópias impressas dos termos de consentimento e assentimento e do questionário na escola para os alunos que tinham dificuldades com a forma virtual e, que já buscavam outros materiais escolares, responderem de forma presencial as perguntas. Assim os alunos levaram o questionário para casa e na semana seguinte devolveram na escola, onde o pesquisador buscou para realizar a análise dos dados.

## 2.5 ANÁLISE DE DADOS

A análise de dados dessa pesquisa foi realizada através das respostas dadas pelos participantes. Esses resultados foram inseridos em uma planilha do Microsoft Excel. Para análise descritiva foi realizada estatística descritiva com valores de medida de tendência

central e dispersão das variáveis quantitativas e frequências absolutas e relativas das variáveis qualitativas.

Para análise inferencial comparativa foi verificado a distribuição amostral pelo teste de Shapiro-Wilk, que apresentou uma distribuição anormal, com isso optou-se pelo teste não paramétrico de U de Mann-Whitney. Foram utilizados o programa Excel e o software estatístico SPSS versão 22 ambos para Windows 10 e os resultados significativos foram aqueles em que  $p \leq 0,05$ .

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A presente pesquisa foi realizada na Escola de Educação Básica Dr. Miguel de Patta e contou com a participação de 20 alunos do sexo masculino com idade entre 11 e 13 anos ( $12,15 \pm 0,58$ ), sendo que desse total, 10 alunos praticam futsal extracurricular. Os resultados descritivos obtidos no questionário são apresentados na tabela 1 a seguir.

Tabela 1 – Resultados descritivos

| Pergunta  |             | G1<br>N(%) | G2<br>N(%) | Total<br>N(%) |
|---|-------------|------------|------------|---------------|
| 1 - Como você classifica o seu nível de aptidão física no momento?  | Muito bom   | 2 (20,0)   | 1 (10,0)   | 3 (15,0)      |
|   | Bom         | 4 (40,0)   | 8 (8,0)    | 12 (60,0)     |
|   | Fraco       | 4 (40,0)   | 1 (10,0)   | 5 (25,0)      |
|   | Muito Fraco | 0 (0,0)    | 0 (0,0)    | 0 (0,0)       |
| 2 - Você sentia-se melhor praticando atividade física antes da pandemia?  | Sim         | 10 (100)   | 8 (80,0)   | 18 (90,0)     |
|   | Não         | 0 (0,0)    | 2 (20,0)   | 2 (10,0)      |
| 3 - Nas aulas de Educação física nessa pandemia, você participa de todas as atividades proposta pelo professor? | Sim         | 6 (60,0)   | 7 (70,0)   | 13 (65,0)     |
|   | Não         | 0 (0,0)    | 0 (0,0)    | 0 (0,0)       |
|   | Às vezes    | 4 (40,0)   | 3 (30,0)   | 7 (35,0)      |
| 4 - Você considera importante as atividades propostas pelo professor de Educação física?                        | Sim         | 7 (70,0)   | 8 (80,0)   | 15 (75,0)     |
|   | Não         | 1 (10,0)   | 0 (0,0)    | 1 (5,0)       |
|   | Às vezes    | 2 (20,0)   | 2 (20,0)   | 4 (20,0)      |
| 5 - Você pratica alguma atividade física em casa que faça você se sentir cansado?                               | Sim         | 7 (70,0)   | 7 (70,0)   | 14 (70,0)     |
|   | Não         | 3 (30,0)   | 3 (30,0)   | 6 (30,0)      |
| 6 - Se você respondeu SIM na pergunta   | 1 a 2 dias  | 1 (14,3)   | 3 (42,9)   | 4 (28,6)      |

|  |            |           |           |           |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|
| anterior, informe quantos dias na semana você pratica essa atividade?                                      | 3 dias     | 3 (42,9)  | 0 (0,0)   | 3 (21,4)  |
|  | 4 a 5 dias | 1 (14,3)  | 2 (28,6)  | 3 (21,4)  |
|  | 6 a 7 dias | 2 (28,6)  | 2 (28,6)  | 4 (28,6)  |
|  | Total      | 7 (100)   | 7 (100)   | 14 (100)  |
| 7 - Ao praticar as atividades física, seja em casa, treino ou na escola você se sente cansado rapidamente? | Sim        | 1 (10,0)  | 3 (30,0)  | 4 (20,0)  |
|  | Não        | 6 (60,0)  | 5 (50,0)  | 11 (55,0) |
|  | Às vezes   | 3 (30,0)  | 2 (20,0)  | 5 (25,0)  |
| 8 - Seus pais (responsáveis) incentivam você a realizar atividades físicas?                                | Sim        | 9 (90,0)  | 8 (80,0)  | 17 (85,0) |
|  | Não        | 0 (0,0)   | 0 (0,0)   | 0 (0,0)   |
|  | Às vezes   | 1 (10,0)  | 2 (20,0)  | 3 (15,0)  |
| Total  |            | 10 (50,0) | 10 (50,0) | 20 (100)  |

Fonte: Elaboração dos autores, 2020. Legenda: G1 = Grupo que pratica Futsal; G2 = Grupo que não pratica Futsal.

Diante da percepção dos participantes, 60% se consideram com uma boa aptidão física no momento, 25% consideram fraco e 15% consideram muito bom. Portanto se têm uma margem satisfatória a respeito da percepção do nível de aptidão física. Marinho et. all. (2020) realizaram um estudo associando a percepção dos alunos quanto ao seu nível de aptidão física com testes para avaliar se realmente a percepção que eles tinham, condiziam com os níveis requeridos. No questionário 64,3% consideravam regular, 24,1% ruim e 11,6% ótima o nível de aptidão física, valores semelhantes aos encontrados nesse estudo.

Araújo (2019) realizou uma pesquisa com professores de escolas municipais e estaduais em Santa Catarina e Rio Grande do Sul, verificando que diante da percepção da maioria desses profissionais é necessário um bom relacionamento com seus alunos e estavam de acordo que as aulas de Educação Física são importantes para a formação dos alunos.

Na tabela 1 acima está descrito que 75% dos alunos consideram importante a aula de educação física, sendo que 65% participam de todas as atividades e 35% participam às vezes das atividades propostas. Diante desses resultados, pode-se dizer que a maioria dos alunos também consideram importante participar das aulas de Educação Física, promovendo além do conhecimento e interação com o professor, a sua aptidão física.

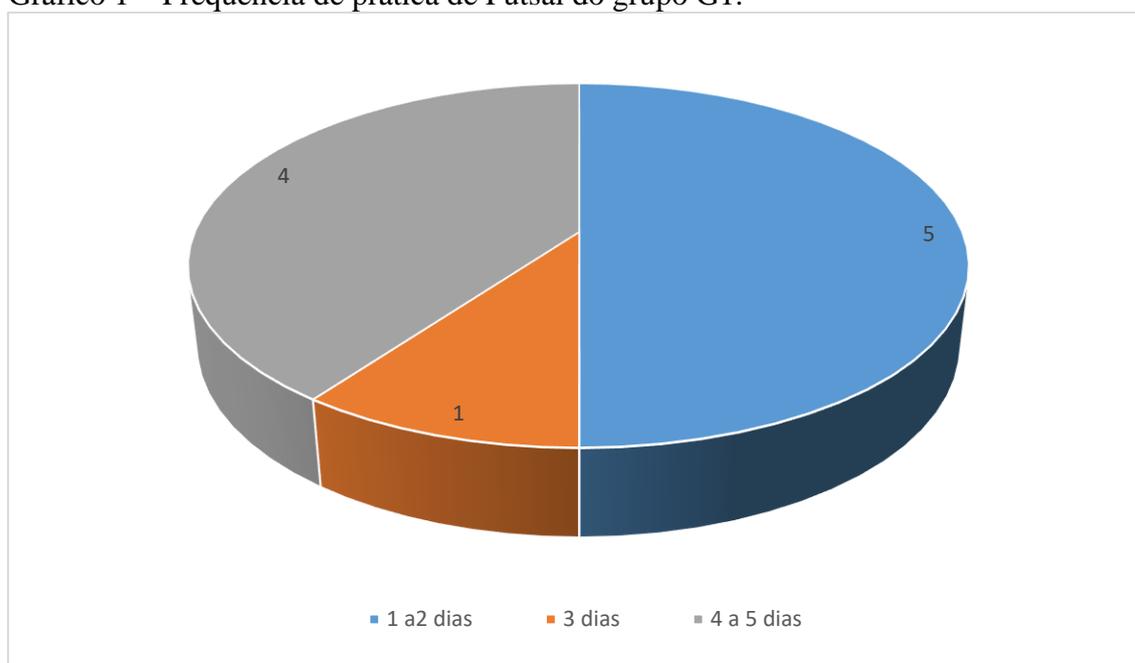
Schubert et. All (2016) demonstraram em seu estudo que os esportes coletivos, como por exemplo, o futsal, auxiliam na melhora da aptidão física. Diante desse resultado é possível associar que com uma melhor aptidão física se tem a diminuição do cansaço. Na presente

pesquisa, 60% dos adolescentes que praticam futsal responderam que não se sentem cansados ao praticar atividades físicas e 30% que às vezes se sentem cansados.

Percebe-se que os praticantes de futsal têm um resultado melhor do que os adolescentes que não praticam, pois, a prática dessa modalidade oferece melhora no desempenho da aptidão física e também auxilia na realização de atividades diárias, contribuindo para que esse adolescente tenha uma vida mais saudável. (SOUZA et al, 2019)

Com relação ao incentivo dos pais para a realização de atividades físicas, tem-se que 85% incentivam a prática. Isso demonstra que os pais estão preocupados com o desenvolvimento de seus filhos. Conforme Reis (2020) a participação dos pais é fundamental para auxiliar os seus filhos na percepção de como a atividade física vai impactar positivamente na qualidade de vida desse adolescente.

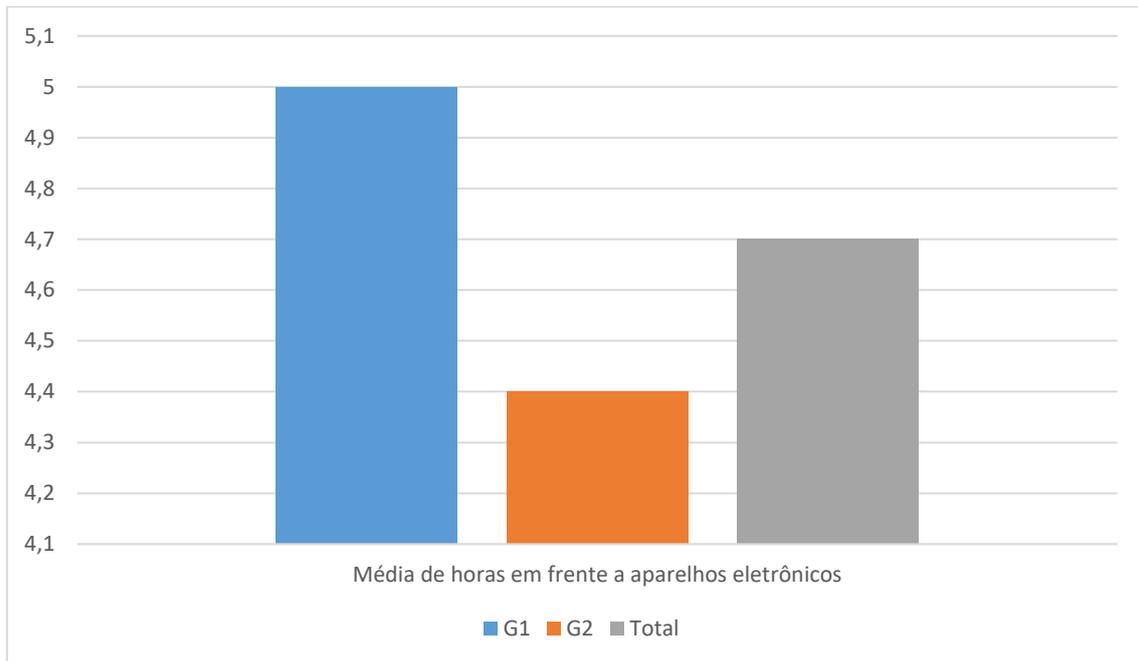
Gráfico 1 – Frequência de prática de Futsal do grupo G1.



Fonte: Elaboração dos autores, 2020.

No presente estudo, do total de alunos que praticam futsal extracurricular, 4 adolescentes responderam que praticam a modalidade de 4 a 5 dias na semana. Silva et. al (2017) realizaram uma pesquisa com adolescentes entre 13 e 17 anos de uma escola particular da cidade de Caucaia (CE), verificando de que forma a frequência de dias praticando futsal iria interferir na melhora da aptidão física. Foi possível demonstrar que os adolescentes que praticavam a modalidade durante 5 dias semanais apresentaram melhores resultados em todos os testes realizados. Esses resultados corroboram que a prática regular de futsal auxilia na melhora dos componentes da aptidão física.

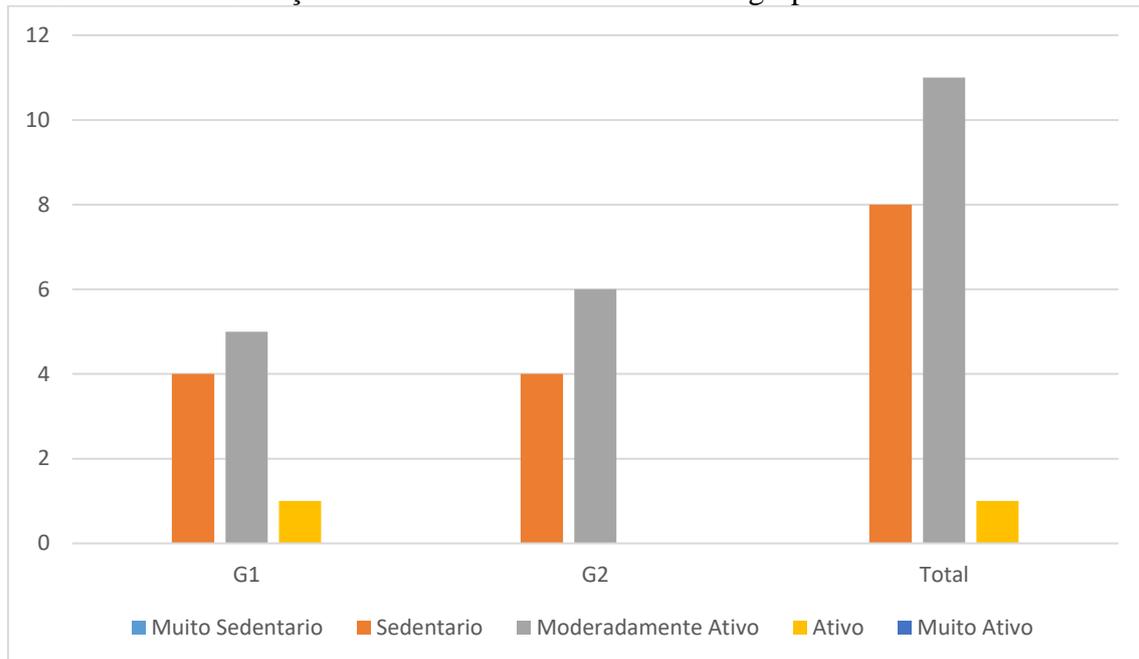
Gráfico 2 – Média de horas em frente a aparelhos eletrônicos por dia



Fonte: Elaboração dos autores, 2020. Legenda: G1 = Grupo que pratica Futsal; G2 = Grupo que não pratica Futsal.

O crescimento na inovação e criação de produtos eletroeletrônicos e tecnológicos e o aumento na disponibilidade desses recursos para os adolescentes, impacta negativamente na aptidão física, caso não sejam utilizados de maneira correta. Sabe-se da importância que esses produtos apresentam, propiciando conforto, segurança e rapidez aos usuários, mas é necessário o uso consciente para se ter a melhor experiência e proveito. (FERNANDES, 2018). A recomendação é de que o adolescente não fique mais do que 2 horas por dia em frente a aparelhos eletrônicos, porém no presente estudo os adolescentes do G1 ficam em média 5 horas e os do G2 4,4 horas utilizando esses aparelhos, uma quantidade bem mais alta comparada com a recomendação. Esses resultados podem ser decorrentes da atual situação causada pelo novo Coronavírus, pois as aulas estão sendo realizadas em sua maioria por recursos eletrônicos, propiciando esse tempo maior de visualização de dispositivos tecnológicos. Vale ressaltar que é de suma importância que o adolescente não fique tantas horas contínuas em frente a essas telas e realize intervalos, buscando permanecer ativo na maior parte do tempo. (WERNET et al, 2020)

Gráfico 3 – Classificação da atividade física habitual dos grupos



Fonte: Elaboração dos autores, 2020. Legenda: G1 = Grupo que pratica Futsal; G2 = Grupo que não pratica Futsal.

Tabela 2 – Comparação do score de atividade física habitual entre os grupos

| Variável    | G1<br>(M±DP) | G2<br>(M±DP) | <i>p</i> |
|-------------|--------------|--------------|----------|
| Score PAQ-C | 2,15±0,56    | 1,94±0,51    | 0,971    |

Fonte: Elaboração dos autores, 2020. Legenda: G1 = Grupo que pratica Futsal; G2 = Grupo que não pratica Futsal; *p*= Valor de significância do teste de comparação não-paramétrico de U de Mann-Whitney.

Mediante o estudo exposto, observou-se que não teve diferença significativa entre os dois grupos participantes com relação a sua atividade física habitual, como demonstra a tabela 2. O futsal encontra-se suspenso devido a pandemia do COVID-19 com isso o grupo de participantes da modalidade G1, conforme o resultado exposto no gráfico 3, tem a percepção de estar moderadamente ativo, inclusive os resultados são semelhantes ao grupo G2. Pitanga et al. (2020) ressalta a importância de continuar ativo durante a quarentena, e além da prática de atividades físicas é necessário evitar o uso prolongado de equipamentos eletrônicos. A pandemia do novo Coronavírus apresentou-se como um fator preocupante quando se trata da prática contínua de atividades físicas, pois com a recomendação das medidas de isolamento propiciou que as pessoas se acomodassem mais em casa e diminuíssem a rotina de suas atividades físicas, assim adotando uma rotina sedentária. Essa condição favorece que o indivíduo fique mais tempo sentado, assistindo televisão e acessando diversos dispositivos eletrônicos, contribuindo para um aumento de peso corporal e desenvolvimento de doenças

cardiovasculares, obesidade, aumento da pressão arterial, diabetes, entre outros. (FERREIRA et al, 2020)

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O estudo apresentou que diante da percepção dos participantes, os integrantes do G1 obtiveram resultados mais satisfatórios que o G2, conforme já era previsto que os praticantes de futsal alcançassem melhores resultados do que os não-praticantes, pois a prática regular dessa modalidade auxilia no aumento do nível de aptidão física. Porém esses resultados não foram tão significativos e isso pode ser consequência do atual momento que é vivenciado em escala mundial devido ao novo Coronavírus, pois diante das orientações de isolamento os participantes não estão praticando atividades físicas e treinos de futsal igualmente como praticavam anteriormente à pandemia. Assim percebe-se que os participantes do G1 estão mais ativos, mas muito próximos do G2.

Em decorrência do atual cenário foram encontradas algumas dificuldades para realizar essa pesquisa devido as recomendações de isolamento social diante da disseminação do novo Coronavírus, já que as aulas estão sendo realizadas de forma on-line desde março desse ano e os treinos na comissão municipal de esportes estão suspensos. Outro obstáculo encontrado foi o contato com os participantes que não pôde ser realizado presencialmente, mas por métodos on-line e através dos professores de turma, tendo assim pouca adesão dos alunos para responderem ao questionário, resultando em uma amostra pequena.

Evidenciou-se a importância do Futsal para os adolescentes, com relação aos benefícios proporcionados a saúde destes, assim sugere-se novos estudos a respeito da relevância que a prática de uma modalidade extracurricular, como o futsal, propicia uma melhor qualidade de vida ao praticante, prevenindo doenças e promovendo o lazer e a interação com os outros adolescentes.

Por fim, destaca-se que o presente estudo demonstra a importância de ter uma boa aptidão física, para conseqüentemente obter uma melhora na qualidade de vida, podendo alcançar esse objetivo com a prática de uma atividade extracurricular. Assim apresenta-se o Futsal, sendo um dos esportes mais praticados e com uma boa adesão por parte dos adolescentes.

## REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, Antônio Victor. **Importância da Educação Física Escolar na formação do cidadão**. 18p. Lages: UNIFACVEST, 2019. Disponível em: <https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/b7423-araujo,-antonio-victor.-importancia-da-educacao-fisica-escolar-na-formacao-do-individuo.-lages-unifacvest.-tcc-curso-de-licenciatura-em-educacao-fisica..pdf>
- BNCC – Base Nacional Comum Curricular. 2020. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/abase/#fundamental/educacao-fisica>
- COSTA, Danylo José Simões. **Prevalência de inatividade física e apoio social dos pais em adolescentes de Macapá-Amapá**. 7 p. revista brasileira de atividade física e saúde, 2017. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/7824>
- CROCKER, P. et al. **Measuring general levels of physical activity: preliminary evidence for the Physical Activity Questionnaire for Older Children**. *Medicine and science in sports and exercise*, v. 29, n. 10, p. 1344-1349, 1997.
- FERNANDES, Elaine Valéria Cândido. **Aptidão física relacionada à saúde: proposta de uma sequência didática para educação física no ensino médio**. 138p. Cornélio Procópio: UENP, 2018. Disponível em: <https://uenp.edu.br/mestrado-ensino-dissertacoes/ppgen-dissertacoes-turma1/10629-elaine-valeria-candido-fernandes/file>
- FERREIRA, Maycon Junior et al. **Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19**. *Arq. Bras. Cardiol*, São Paulo, v. 114, n. 4, p. 601-602, 2020. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0066-782X2020000400601&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2020000400601&lng=en&nrm=iso)
- MARINHO, Mikaela da Silva, et al. **Aptidão física: Percepção de escolares da cidade de Manaus em relação ao do nível requerido**. 13p. Manaus: UFAM, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/7170/5035>
- MEDINA, Álvarez, J., Giménez Salillas, L., Corona Virón, P. e Manonelles Marqueta, P. **Necessidades cardiovasculares e metabólicas do futebol de salão: análise da competição**. *Apunts: Educação Física e Esportes*, 45-51, 2002. Disponível em: <https://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca/?article=497>
- NOGUEIRA, Julia Aparecida Devide; PEREIRA, Cleilton Holanda. **Aptidão física relacionada à saúde de adolescentes participantes de programa esportivo**. *Rev. bras. educ. fís. Esporte*, São Paulo, v. 28, n. 1, p. 31-40, 2014. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1807-55092014000100031&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092014000100031&lng=en&nrm=iso)
- OMS – Organização Mundial da Saúde. **Atividade física**. 23 de fevereiro de 2018. Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. **Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus**. Arq. Bras. Cardiol, São Paulo, 2020. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0066-782X2020005007201&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2020005007201&lng=en&nrm=iso).

REIS, Giselle Capistano. **Avaliação do nível de atividade física e a percepção da qualidade de vida dos escolares do ensino fundamental**. 49 f. Monografia (Graduação) - Curso de Educação física, UFT, Miracema, 2019. Disponível em: <http://umbu.uft.edu.br/handle/11612/771>

SILVA, Victor Celio, TEIXEIRA, Francisco Alex Alves, ALVES, Felipe Rocha, SOUZA, Evanice Avelino de. **Análise da aptidão física entre adolescentes praticantes de futsal**. Revista Brasileira de Futsal e Futebol, São Paulo. v.9. n.34. p.250-257. 2017. Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/496>

SILVA, R. C.; MALINA, R. M. **Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil**. Cadernos de Saúde Pública, v. 16, p. 1091-1097, 2000.

SCHUBERT, Alexandre et al. **Aptidão física relacionada à prática esportiva em crianças e adolescentes**. Rev Bras Med Esporte, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 142-146, 2016. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922016000200142&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922016000200142&lng=en&nrm=iso)

SOUZA, Lucio Marques Vieira, Fiorillo, R.G., Fonseca, H.S., dos Santos, S.R., Santos, J.L. dos, Santos, P.M.F., Lima, C.A., Santos, M.B., Araújo, S.S. de e Nascimento, M.A. do. **Análise da composição corporal e de níveis de aptidão física de escolares praticantes de Futsal em relação aos índices sugeridos pelo projeto esporte Brasil (PROESP-BR) em fase preparatória para competições escolares**. RBFF - Revista Brasileira de Futsal e Futebol, 2020. Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/810>

VIAN, Fernando. **Determinantes da aptidão cardiorrespiratória em crianças: características das aulas de educação física e atividade física de ocupação do tempo livre em escolares do ensino fundamental**. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de educação Física, programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano. Porto Alegre, 2018. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/183166>

VOSER, Rogério da Cunha e Giusti, João Gilberto M. **O futsal e a escola: uma perspectiva pedagógica** [recurso eletrônico] – 2. ed. – Porto Alegre: Penso, 2015. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788584290413/cfi/6/6!/4/4/40/2@0:13.3>

WERNET, Monika. **Pandemia e o tempo de tela de crianças e adolescentes**. InformaSUS UFSCAR, 2020. Disponível em: <https://www.informasus.ufscar.br/pandemia-e-o-tempo-de-tela-por-criancas-e-adolescentes/>

## ANEXOS

### **Anexo 1 - Termo de consentimento Livre e Esclarecido**

**\*Assinado pelos pais ou responsáveis\***

O seu filho está sendo convidado para participar, como voluntário, do projeto de pesquisa “Percepção da aptidão física e atividade física de escolares e praticantes de Futsal”, de responsabilidade dos pesquisadores Pedro Nuncio Becker e Saulo Albino Costa.

Leia cuidadosamente. Se caso aceite que seu filho faça parte do estudo, assine ao final deste documento. Em caso de recusa você não sofrerá nenhuma penalidade.

**Declaro ter sido esclarecido sobre os seguintes pontos:**

1. O trabalho tem por objetivo avaliar a aptidão física dos adolescentes por meio de um questionário.
2. A participação de seu filho nesta pesquisa consistirá em realizar um questionário sobre atividade e aptidão física.
3. Ao participar desse trabalho seu filho estará contribuindo com informações relevantes à sociedade científica, receberá o resultado do seu teste e da sua condição física, além de poder participar de uma pesquisa científica.
4. Não terei nenhuma despesa ao participar da pesquisa e poderei deixar de participar ou retirar meu consentimento a qualquer momento, sem precisar justificar, e não sofrerei qualquer prejuízo.
5. O nome do meu filho será mantido em sigilo, assegurando assim a privacidade dele, e se eu desejar terei livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências, enfim, tudo o que eu queira saber antes, durante e depois da participação.
6. Fui informado que os dados coletados serão utilizados, única e exclusivamente, para fins desta pesquisa, e que os resultados poderão ser publicados.
7. Qualquer dúvida, pedimos a gentileza de entrar em contato com Pedro ou Saulo, pesquisadores responsáveis pela pesquisa, telefone: (48) 984265490 ou (48) 9996265384, e-mail: pedrobecker.pnb@hotmail.com, sauloalbinocosta21@gmail.com.

**Declaro ter lido e concordo a participação do meu filho na pesquisa.**

**Assinatura do responsável:** \_\_\_\_\_

**Data:** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Anexo 2 - Termo de assentimento livre e esclarecido**

**\*Assinado pelo adolescente \***

Você está sendo convidado para participar, como voluntário, do projeto de pesquisa “Percepção da aptidão física e atividade física de escolares e praticantes de Futsal”, de responsabilidade dos pesquisadores Pedro Nuncio Becker e Saulo Albino Costa. A pesquisa é sobre a minha aptidão física e atividade física, onde vou realizar um questionário sobre o assunto. Caso não me sinta à vontade posso desistir da pesquisa a qualquer momento sem nenhuma penalidade.

**Declaro ter lido e concordo em participação da pesquisa.**

**Assinatura do participante:** \_\_\_\_\_

**Data:** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Anexo 3 - Questionário: Percepção da aptidão física e atividade física de escolares e praticantes de Futsal**

**LEMBRE-SE**

- A.** Não existe certo ou errado – **este questionário não é um teste.**
- B.** Por favor, responda todas as questões de forma sincera e precisa – **é muito importante para o resultado.**
- 

Nome completo: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

1. Como você classifica o seu nível de aptidão física no momento?  
 Muito Bom  
 Bom  
 Fraco  
 Muito Fraco
  
2. Você sentia-se melhor praticando atividade física antes da pandemia?  
 Sim  
 Não
  
3. Nas aulas de Educação Física você participa de todas atividades proposta pelo professor?  
 Sim  
 Não  
 As vezes
  
4. Você considera importante as atividades propostas pelo professor de Educação Física?  
 Sim

- Não
- As vezes

5. Além das aulas de Educação Física você pratica algum outro esporte fora da escola?  
(Exemplo: futsal, futebol, natação...)

- Sim
- Não

Se sim, qual: \_\_\_\_\_

6. Antes da pandemia você praticava treino de futsal regularmente?

- Sim
- Não

Caso a resposta for **SIM** continue, se responder **NÃO** vá para a pergunta **Nº7**.

6.1- Quantos dias na semana realizava a pratica do futsal?

- 1 a 2 dias por semana
- 3 dias
- 4 a 5 dias

7. Você pratica alguma atividade física em casa que faça sentir-se cansado?

- Sim
- Não
- As vezes

7.1 - Se SIM, quantas vezes na semana você pratica essa atividade?

- 1 a 2 dias por semana
- 3 dias
- 4 a 5 dias
- 5 dias

( ) 6 a 7 dias

8. Ao praticar as atividades físicas, seja em casa, treino ou na escola você se sente cansado rapidamente?

( ) Sim

( ) Não

( ) As vezes

9. Seus pais (responsáveis) incentivam você a realizar atividades físicas?

( ) Sim

( ) Não

### 1. ATIVIDADE FÍSICA

**Você fez alguma das seguintes atividades nos ÚLTIMOS 7 DIAS (na semana passada)? Se sim, quantas vezes?**

**\*\* Marque apenas um X por atividade \*\***

|                                   | Nenhuma                  | 1-2                      | 3-4                      | 5-6                      | 7 vezes ou mais          |
|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Saltos                            | <input type="checkbox"/> |
| Atividade no parque ou playground | <input type="checkbox"/> |
| Pique                             | <input type="checkbox"/> |
| Caminhada                         | <input type="checkbox"/> |
| Andar de bicicleta                | <input type="checkbox"/> |
| Correr ou trotar                  | <input type="checkbox"/> |
| Futsal                            | <input type="checkbox"/> |
| Natação                           | <input type="checkbox"/> |
| Dança                             | <input type="checkbox"/> |
| Andar de skate                    | <input type="checkbox"/> |
| Futebol                           | <input type="checkbox"/> |

|                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Voleibol                 | <input type="checkbox"/> |
| Basquete                 | <input type="checkbox"/> |
| “Queimado”               | <input type="checkbox"/> |
| Outros (liste no espaço) |                          |                          |                          |                          |                          |
| _____                    | <input type="checkbox"/> |
| _____                    | <input type="checkbox"/> |

**2. Nos últimos 7 dias, o que você fez na maior parte do seu tempo quando está em casa?**

Ficou sentado (conversando, lendo ou fazendo trabalho de casa) .....

Ficou em pé, parado ou andou .....

Correu ou jogou um pouco .....

Correu ou jogou um bocado .....

Correu ou jogou a maior parte do tempo ..

**3. Nos últimos 7 dias, o que você fez normalmente durante o horário do almoço (além de almoçar)?**

Ficou sentado (conversando, lendo ou fazendo trabalho de casa) .....

Correu ou jogou um pouco .....

Correu ou jogou um bocado .....

Correu ou jogou intensamente a maior parte do tempo .....

**4. Nos últimos 7 dias, quantas vezes você praticou algum esporte, dança, ou jogos em foi muito ativo, A NOITE?**

Nenhum dia .....

1 vez na semana passada .....

2-3 vezes na semana passada .....

4-5 vezes na semana passada .....

.....

6-7 vezes na semana passada .....

**5. NO ÚLTIMO FINAL DE SEMANA quantas vezes você praticou algum esporte, dança ou jogos em que você foi muito ativo?**

Nenhum dia .....

1 Vez .....

2-3 vezes .....

4-5 vezes .....

6 ou mais vezes .....

**6. Em média quantas horas você passa em frente a aparelhos eletrônicos (televisão, celular, computador, videogame, ...) por dia? \_\_\_\_\_ horas.**

**7. Qual das opções abaixo melhor representa você nos últimos 7 dias?**

**\*\* Leia TODAS as 5 afirmativas antes de decidir qual é a melhor opção \*\***

a) Todo ou quase todo o meu tempo livre eu utilizei fazendo coisas que envolvem pouco esforço físico (assistir TV, fazer trabalho de casa, jogar videogames) .....

b) Eu pratiquei alguma atividade física (1-2 vezes na última semana) durante o meu tempo livre (Ex: praticou esporte, correu, nadou, andou de bicicleta, fez ginástica) .....

c) Eu pratiquei atividade física no meu tempo livre (3-4 vezes na semana passada) .....

d) Eu geralmente pratiquei atividade física no meu tempo livre (5-6 vezes na semana passada) .....

e) Eu pratiquei atividade física regularmente no meu tempo livre na semana passada (7 ou mais vezes) .....

**8. Comparando você com outras pessoas da mesma idade e sexo, como você se considera?**

Muito mais em forma .....

Mais em forma .....

Igualmente em forma .....

Menos em forma .....

Completamente fora de forma .....

**9. Você teve algum problema de saúde na semana passada que impediu que você fosse normalmente ativo?**

Sim .....

Não .....

Se sim, o que impediu você de ser normalmente ativo? \_\_\_\_\_

**10. Marque a frequência em que você praticou atividade física (esporte, jogos, dança ou outra atividade física) na semana passada:**

|         | Nenhuma vez | Algumas vezes | Poucas vezes | Diversas vezes | Muitas vezes |
|---------|-------------|---------------|--------------|----------------|--------------|
| Segunda |             |               |              |                |              |
| Terça   |             |               |              |                |              |
| Quarta  |             |               |              |                |              |
| Quinta  |             |               |              |                |              |
| Sexta   |             |               |              |                |              |
| Sábado  |             |               |              |                |              |
| Domingo |             |               |              |                |              |

**OBRIGADO PELA PARTICIPAÇÃO!**