



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UniCEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE – FACES

RENATA RODRIGUES DA SILVA

ANÁLISE DO SALTO VERTICAL EM CRIANÇAS DE 7 A 11 ANOS

Brasília
2014

RENATA RODRIGUES DA SILVA

ANÁLISE DO SALTO VERTICAL EM CRIANÇAS DE 7 A 11 ANOS

Trabalho de conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharel em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Orientadora: Prof.Msc. Hetty Lobo

Brasília
2014

ANÁLISE DO SALTO VERTICAL EM CRIANÇAS DE 7 A 11 ANOS

Trabalho de conclusão de Curso apresentado
como requisito parcial à obtenção do grau de
Bacharel em Educação Física pela Faculdade
de Ciências de Educação e Saúde Centro
Universitário de Brasília - UnICEUB.

Brasília, novembro de 2014.

BANCA EXAMINADORA


Orientadora: Prof.ª. Msc. Jesty Lobo


Prof. Msc. Marcela Cristóvão Dutra


Prof. Dr. Arthur José Martins do Nascimento

Brasília, DF, 20/11/2014.

RESUMO

Introdução: O salto vertical é uma habilidade motora de grande importância para o desenvolvimento do ser humano. O salto é considerado um dos movimentos locomotores fundamentais em muitas modalidades esportivas (salto em distância, salto em altura, salto triplo, basquetebol, voleibol, handebol, futebol, ginástica olímpica). **Objetivo:** desse estudo foi verificar o efeito de um programa de intervenção realizado por meio de exercícios durante as aulas de Educação Física escolar sobre o salto vertical em crianças. **Metodologia:** Fizeram parte deste estudo 30 escolares de ambos os sexos de 7 a 11 anos do ensino fundamental, regularmente matriculados na rede de ensino do distrito federa. Foi aplicado o testes para verificar os índices do movimento da sequência desenvolvimentista no salto vertical em alunos de 7 a 11 anos, os alunos foram divididos em dois grupos, grupo controle (GC) n= 15 e grupo intervenção (GI) n= 15 e foram mensurados o peso dos avaliados através de uma balança digital com precisão de 100g ea estatura foi mensurada através de um estadiômetro Altuxata com precisão de 0,1 cm. **Resultados:** Constatou-se, que o efeito de um programa de intervenção em escolares por meio de exercícios de saltos verticais houve uma diferença significativa no GI em relação pré e pós teste uma evolução considerável. Já em relação ao GC não houve diferença estatística pós intervenção. **Conclusão:** Nas aulas de Educação Física dentre os vários objetivos que geralmente são indicados pelo plano global da escola é fundamental que se acrescentem projetos que estimulem o desenvolvimento das habilidades motoras e das capacidades físicas relativas à saúde e ao desempenho motor. O teste de salto vertical pode ser utilizado como estímulo ao desenvolvimento das habilidades motoras nas crianças principalmente na educação infantil e as série do ensino fundamental, proporciona o domínio das mesmas e êxito nas atividades esportivas escolares e de lazer Iguamente quando o assunto é aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho motor. Uma pessoa que tem boa saúde e bom nível nas aptidões motoras possivelmente desempenha as atividades motoras com melhor qualidade.

Palavras chaves: Educação Física, Salto Vertical, Escolares.

ABSTRACT

Introduction: The vertical jump is a motor skill of great importance for the development of human beings. The jump is considered a fundamental locomotor movements in many sports (long jump, high jump, triple jump, basketball, volleyball, handball, football, gymnastics). **Objective:** this study was to investigate the effect of an intervention program conducted through exercises during physical education classes on school children in the vertical jump. **Methodology:** This study included 30 students of both sexes 7-11 years of primary education, enrolled in the schools of the district federates. Testing was used to verify the contents of the motion of the developmental sequence in vertical jump in students 7-11 years students were divided into two groups, control group (CG) and n = 15 intervention group (IG) n = 15 and the weight of assessed were measured using a digital scale 100g precision, height was measured using a tape measure accurate to 0.1cm. **Results:** It was found that the effect of an intervention program for students through exercises vertical jump was no significant difference in GI compared pre and post testing a considerable evolution. Regarding the GC no statistical difference post intervention. **Conclusion:** In physical education classes among the various goals that are generally indicated by the overall school plan is essential to add projects that encourage the development of motor skills and physical abilities relating to health and motor performance. The jump test can be used as a stimulus to the development of motor skills in children especially in kindergarten and elementary grade, provides the same field of success in school and sports and leisure activities also when it comes to physical fitness related health and motor performance. A person who has good health and good level in motor skills possibly carry out motor activities with better quality.

Keys Words: Physical Education, Vertical Jump, School.

1-INTRODUÇÃO

Para Gallahue, Ozhum (2001) o salto vertical é uma habilidade motora de grande importância para o desenvolvimento do ser humano. Além da sua complexidade coordenativa, com o envolvimento de vários segmentos corporais, agrega ao indivíduo diferentes experiências motoras. Essas experiências podem contribuir para o desempenho esportivo, ainda mais quando a técnica exigida depende da habilidade do salto.

Já Calomare, Calomare; Ascênsio (2003), descreve que o salto é considerado um dos movimentos locomotores fundamentais em muitas modalidades esportivas (salto em distância, salto em altura, salto triplo, basquetebol, voleibol, handebol, futebol e ginástica olímpica) .

Contudo Gallahue; Oxum (2005), ressalta que o salto vertical ou salto em altura enquanto habilidade motora abrange a projeção do corpo verticalmente no ar, com impulso dado por um ou dois pés e o pouso, com os dois.

No entanto Lee e Clark (2005), as crianças estão em contato direto com movimentos de salto nas brincadeiras e jogos de rua, nas aulas de Educação Física, no treinamento esportivo, em atividades diárias, entre outras.

Segundo Galão (2007) para se chegar ao domínio de habilidades desportivas, é necessário um extenso processo, onde as experiências com habilidades básicas (movimentos fundamentais) são de fundamental importância. Portanto a fase dos movimentos fundamentais está dividida em três estágios: inicial, emergente elementar e proficiente, conforme descrição dos autores a seguir: no estágio inicial acontecem as primeiras tentativas da criança orientadas para o objetivo de desempenhar uma habilidade fundamental (GALLARUE, OZHUN E GOODWAY 2012).

Estudo realizado por Harrison et al (2007), constataram quais movimentos da sequência desenvolvimentista, apresentados por escolares do ensino fundamental, têm agregação com a faixa etária e o desempenho no salto vertical. A amostra foi composta por 137 escolares de um colégio do município de Maringá, com idade entre 7-10 (anos), estatura entre 1,19 e 1,63 metros, massa entre 20 e 60 kg de

ambos os sexos e matriculados até a quarta série do ensino fundamental. No procedimento experimental, cada criança conseguiu três saltos. Em crianças de sete anos constatou-se a presença de elevação de braços coordenados e simultânea. Entre crianças de nove anos constatou-se a presença de agachamento preparatório inconsistente e a ação de braços não coordenados com o tronco e a perna. Foi notada prevalência da ação dos membros superiores quando consideradas as associações significativa entre os elementos da sequencia desenvolvimentista e atuação do salto vertical. Na faixa etária entre 7-10 (anos), a faixa etária e o desempenho do salto estão associados aos elementos da sequencia desenvolvimentista da configuração total do corpo humanos preponderantemente relacionados aos membros superiores. Os resultados descobertos neste estudo não estão de acordo com a teoria de Galão, que sugere que aos sete anos as crianças passam a apresentar padrões de movimentos mais consistentes e proficientes. A não aceitação dos resultados com a teoria pode esta relacionada à existência de diferentes ritmos de desenvolvimento aliados às oportunidades para a prática e experiências motoras dos participantes, que não foram controladas neste estudo. Sugere-se para futuras investigações do desenvolvimento motor de escolares o domínio de variáveis como estilo de vida, condições sócio econômica, atividades motoras diárias, entre outras, que podem intervir no processo de aquisição de habilidades motoras.

Sendo assim, o objetivo desse estudo foi verificar o efeito de um programa de intervenção realizado por meio de exercícios durante as aulas de Educação Física escolar sobre o salto vertical em crianças.

2-Materiais e métodos

Este estudo foi caracterizado como , experimental com amostra comparativa, onde foi aplicados testes para verificar os índices do movimento da sequencia desenvolvimentista no salto vertical em alunos de 7 a 11 anos do colégio escola classe 02. Foram avaliadas 30 crianças de ambos os sexos de 7 a 11 anos do ensino fundamental regularmente matriculados na rede de ensino do Distrito Federal. . O critério de exclusão do estudo foi que os alunos não poderiam faltar a

nenhuma aula de Educação Física durante quatro semanas de intervenção e os alunos que não levaram os termos de consentimento livre esclarecido (TCLE) com a assinatura dos responsáveis. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de ética CAAE: 35069914.2.0000.0023 em Pesquisa da Faculdade de Saúde do Centro Universitário de Brasília- Uniceub.

Os alunos foram divididos em dois grupos, grupo controle (GC) n= 15 e grupo intervenção (GI) n= 15, foram mensurados o peso dos avaliados através de uma balança digital com precisão de 100g e a estatura. A partir dessas medidas foi calculado o índice de massa corporal (IMC), por meio do quociente da massa corporal/(estatura)², sendo a massa corporal expressa em quilograma (kg) e a estatura em metros (m) e a estatura foi mensurada através de um estadiômetro Altarexata com precisão de 0,1 cm. De acordo com o protocolo descrito por Silva, Magalhães e Garcia (2005) cada criança desempenhou três saltos verticais, com os dois pés unidos, joelhos semi flexionados e depois de saltar a criança terminava com o salto apoiando os dois pés no chão.

Foi aplicado no início um pré-teste para ambos os grupos e após o término da intervenção um pós-teste, que teve duração de quatro semanas com duas aulas por semana, totalizando quatro aulas.

O Programa de intervenção por meio de exercícios consistiu em exercícios utilizando cordas, que visavam o desenvolvimento da potência muscular. O Programa de intervenção foi realizado durante as aulas de Educação Física, em uma quadra poliesportiva. Ambos os tipos de exercícios foram organizados de forma que não interferissem no conteúdo da aula, de acordo com a proposta pedagógica da escola. Os grupos intervenção e controle de ambos os sexos realizaram as aulas de Educação Física com o mesmo conteúdo e objetivos. Durante o período do estudo, as aulas de Educação Física tiveram como objetivo a iniciação aos esportes individuais e coletivos por meio de jogos utilizando gestos de diferentes modalidades esportivas. A duração do programa de intervenção não ultrapassou 40 minutos por aula. Anteriormente ao início do Programa de intervenção todos os alunos foram informados acerca da ordem dos exercícios, tempo de execução de cada um e os materiais disponíveis para as atividades. Desta forma, os alunos se organizavam rapidamente.

Os exercícios de alongamento foram realizados ao final de cada aula, através do método de alongamento estático ativo e enfatizaram os grupamentos musculares dos membros inferiores. Os exercícios utilizando cordas foram realizados no início de cada aula, ao término do aquecimento. O exercício foi realizado em trios, com dois participantes segurando a corda um em cada extremidade e o terceiro posicionado no ponto médio da corda. Ao sinal inicial, os dois participantes que tinham como objetivo segurar a corda iniciava o movimento de giro, obrigando o participante que estava no meio da corda saltar para que esta não tocasse em seus pés. A frequência de saltos foi estabelecida em 60 saltos por minuto, ao final o participante que havia terminado a quantidade determinada de saltos trocava de posição com um dos participantes que estava segurando a corda. Os alunos foram orientados a saltar sempre com ambas as pernas. O volume de saltos utilizados ao longo das quatro semanas. Os materiais utilizados foram 30 colchonetes e 10 cordas de nylon com 5m de comprimento. Em cada sessão, o pesquisador acompanhou a intervenção, corrigiu e orientou os alunos.

3-Análise Estatística

Foi realizada análise dos dados, com medidas descritivas de média \pm desvio-padrão para organizar e apresentar os resultados. O estudo analisou a seguinte variável: O salto vertical. Essas variáveis foram testadas no momento inicial da pesquisa (pré-teste) e após quatro semanas (pós-teste) em dois diferentes grupos: grupo experimental (que realizou treinamento com exercícios específicos) e grupo controle.

A normalidade das variáveis dependentes foi confirmada pelo teste de Shapiro-Wilk. As variáveis de caracterização amostral foram comparadas entre os dois grupos (experimental e controle) utilizando-se um Teste t para amostras independentes. Para comparar a variável pesquisa dos salto vertical no pré e pós-teste foi utilizada a análise de variância mista (Split-plot ANOVA).

Todas as análises foram realizadas no programa SPSS 17.0 adotando-se para os testes o nível de significância de $p \leq 0,05$.

4-Resultado

Tabela 01: Caracterização amostral.

Amostra	Amostra Total (n=28)
Idade (anos)	9,11±0,31
Massa Corporal (Kg)	28,31±5,11
Estatura (m)	1,33±0,06

Kg = quilograma; m = metros; n = número amostral; IMC = índice de massa corporal; % = percentual.

Tabela 02: Comparação das variáveis pré e pós-teste para os grupos experimental e controle – *Split-plot ANOVA*.

Exercício	Grupo	Pré	Pós	pa	pb
Salto vertical (m)	Experimental (n=15)	1,31±0,16	1,85±0,12	0,001*	0,978
	Controle (n=13)	1,32±0,16	1,33±0,13		

n = número amostral; p^a = nível de significância pré e pós-teste; p^b = nível de significância da análise de interação entre os dois fatores: tempo e grupo. *Diferença estatisticamente significativa.

5-Discussão

A análise do resultado do presente estudo, constatou que o efeito de um programa de intervenção em escolares por meio de exercícios de saltos verticais houve uma diferença significativa no GI em relação pré e pós teste uma evolução considerável. Já em relação ao GC não houve diferença estatística pós intervenção.

Corroborando com o presente estudo Bergamann et al (2005) analisaram saltos vertical em escolares, constataram diferenças estatísticas após uma

intervenção de 8 semanas no salto vertical em escolares de 11 anos de idade de uma escola da rede privada de Canoas, RS.

No entanto o estudo realizado por Weeks et al (2008) verificou que o teste de impulsão vertical, a realização de saltos no início das aulas de Educação Física, com frequência de duas vezes por semana e duração de 32 semanas, aumenta expressivamente a altura alcançada no teste de impulsão vertical.

O fato de que no presente estudo não tenham sido encontradas diferenças significativas entre os dois grupos GI e GC após 4 semanas nas variável salto vertical, também foi ressaltado por Filardo et al (2001), comparando grupos que participaram de escolas de esportes no mínimo por dois anos com escolares que frequentaram apenas duas aulas semanais de educação física, onde não foram encontradas diferenças significativas no peso corporal e na estatura entre os grupos. Talvez essas diferenças não apareçam devido aos escolares sofrerem nesse período um processo de desenvolvimento e maturação, que mesmo sem o estímulo do treinamento, em condições normais de saúde, irá causar um incremento dos valores dessas variáveis. Embora nem todos os meninos estejam no mesmo momento pubertário, já que o mesmo modificar-se muito de indivíduo para indivíduo, alguns deles estão dando início ao estirão de crescimento da puberdade. O próprio crescimento e aumento da produção de hormônios como a testosterona no período pubertário, têm como resultado um aumento da massa magra e por consequência um acréscimo da força muscular.

De acordo com Duarte e Duarte (1985) que acompanhou escolares de 10 a 13 anos da rede estadual de Diadema SP durante o tempo de um ano, avaliando esses escolares a cada 4 meses, acharam melhora da força de membros inferiores da primeira para a segunda avaliação, assim como da agilidade e da velocidade. Esses escolares participavam apenas das aulas de educação física que eram ministradas três vezes por semana. Comparado com o nosso estudo, parece que o fato de haver iniciação esportiva foi suficiente para promover as melhoras de performance.

No presente estudo, a maturação biológica não foi avaliada, no entanto devido a característica homogênea das variáveis analisadas dos grupos controle e intervenção no momento pré, idade média dos participantes (7 anos) e o tempo curto

de intervenção (4 semanas) são indícios de que os resultados obtidos não podem ser atribuídos à maturação biológica.

No entanto, sugere-se ainda a realização de outros estudos com objetivo de averiguar o efeito de outros modelos de intervenção, identificar em quais momentos do programa acontece os aumentos do desempenho, o efeito destes programas sobre outros testes motores e em amostras de populações diferentes da analisada neste estudo.

6-CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos dados do presente estudo, percebeu-se que houve diferença estatística dos escolares do GI pós teste.

Conclui-se que a intervenção de exercícios de saltos verticais nas aulas de ed. Física melhoram de maneira exponencial a força nos membros inferiores.

Portanto, na escola a Educação Física tem uma importante missão diante deste quadro. Somente a atividade física orientada, aliada a uma reeducação alimentar, pode minimizar o problema da obesidade infantil e o sedentarismo.

Sendo assim, além de ajudar no controle de peso dos seus alunos obesos, o professor de Educação Física deve agir de maneira profilática, evitando que aqueles que estão dentro do peso engordem.

Contudo, o professor de Educação Física deve incentivar a promoção da prática de atividade física regular com o intuito de motivar os escolares a realizar a mesma para usufruir a curto e longo prazo.

7- REFERÊNCIAS

CALOMARDE, A.; CALOMARDE, R.; ASENSIO, S. Las habilidades motoras básicas. 2003

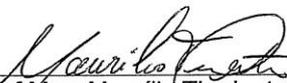
- GALLAHUE, D. Assessing children's motor behavior: considerations for motor, fitness, physical activity and alternative assessment. *Tópicos em desenvolvimento motor na infância e adolescência*. Rio de Janeiro: LECSU, p. 167-185, 2007.
- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. São Paulo: Phorte, 2005.
- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C.; GOODWAY, J. D. *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults*. 7. United States: McGraw-Hill, 2012. 544.
- LEE, E. N.; CLARK, M. K. Influence of lifetime sports activity based on a ground reaction force on bone mineral density in Korean adults. *TaehanKanhoHakhoe Chi*, v. 35, n. 3, p. 621-630, 2005.
- BERGMANN, G. G.; ARAÚJO, M. L. B.; GARLIPP, D. C.; LORENZI, T. C.; GAYA, A. Alteração anual no crescimento e na aptidão física relacionada à saúde de escolares. *Rev. Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano*, v. 7, n. 2, p. 55-61, 2005.
- FILARDO, R. D.; PIRES-NETO, C. S.; RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R. Comparação de indicadores antropométricos e da composição corporal de escolares do sexo masculino participantes e não participantes de programas de treinamento. *Rev. Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 6, n. 1, p. 31-37, 2001.
- DUARTE, M. F. S.; DUARTE C. R. Evolução de aptidão motora em escolares da rede pública de ensino – Diadema SP. *Rev. Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 2, n. 2, p. 67-72, 1985.
- SILVA, K. R ; MAGALHÃES, J.; GARCIA, M. A C Desempenho do salto vertical sob diferentes condições de execução. *Arquivo em Movimento*. Rio de Janeiro. v1, np7-24 Jan/2005.

ATA DE APROVAÇÃO

De acordo com o Projeto Político Pedagógico do **Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - Uniceub**, o (a) acadêmico (a) **RENATA RODRIGUES DA SILVA** foi aprovado (a) junto à disciplina **Trabalho Final – Apresentação**, com o trabalho intitulado **ANÁLISE DO SALTO VERTICAL EM CRIANÇAS DE 7 A 11 ANOS**



Orientadora: Prof(a). Msc. Hetty Lobo



Prof. Msc. Maurílio Tiradentes Dutra



Prof. Dr. Arthur José Medeiros De Almeida

Brasília, DF, 20/11/ 2014.



CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC**

Declaração de aceite do orientador

**Eu, Hetty Lobo, declaro aceitar orientar o (a) aluno (a) Renata Rodrigues da Silva
no trabalho de ANÁLISE DO SALTO VERTICAL EM CRIANÇAS DE 7 A 11 ANOS
conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UNICEUB.**

Brasília, 15 de SETEMBRO de 2014.

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized initials and a surname, positioned above a horizontal line.

ASSINATURA

**FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DO
TCC APÓS BANCA DE AVALIAÇÃO**

Venho por meio desta, como orientador do trabalho: ANÁLISE DO SALTO VERTICAL EM CRIANÇAS DE 7 A 11 ANOS do aluno(a):RENATA RODRIGUES DA SILVA autorizar a entrega da versão final e corrigida após avaliação da banca examinadora .

Sem mais a acrescentar,

Data:20/11/2014



Orientador

CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC**

Declaração de Autoria

Eu, RENATA RODRIGUES DA SILVA, declaro ser o (a) autor(a) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a idéia e/ou os escritos de outro(s) autor(s) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 20 de NOVEMBRO de 2014.

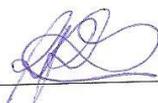


Orientando

AUTORIZAÇÃO

Eu, RENATA RODRIGUES DA SILVA RA: 21061370, aluno (a) do Curso de EDUCAÇÃO FÍSICA do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado ANÁLISE DO SALTO VERTICAL EM CRIANÇAS DE 7 A 11 ANOS autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 20de NOVEMBRO de 2014.



Assinatura do Aluno

Pesquisador:

Título da Pesquisa:

Instituição Proponente:

Versão:

CAAE:

Análise da aptidão física e da atividade física em escolares:

A prevalência de fatores de risco cardiovascular em crianças da rede de ensino pública de Brasília.

Márcio Rabelo Mota

Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

Área Temática:

VERSÃO 2

CAAE:35069914.2.0000.0023

Área Temática:

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Número do Parecer:

Data da Relatoria:

833.164

03/10/2014

DADOS DO PARECER

Trata-se de estudo longitudinal de caráter diagnóstico, envolvendo 30 crianças, de ambos os sexos, na faixa

etária de 07 a 11 anos, a ser realizado na Escola Classe 02 da Estrutural - DF. Constitui projeto de conclusão de curso de aluno matriculado no UniCEUB, em Educação Física.

Apresentação do Projeto:

O objetivo primário do estudo consiste em "investigar como a atividade física e a aptidão física podem contribuir para a saúde dos alunos de Ensino Fundamental do Distrito Federal".

E os objetivos secundários envolvem: "• Avaliar a frequência da prática de atividade física dos alunos de ensino fundamental; • Analisar o nível de aptidão física (agilidade, velocidade, equilíbrio e flexibilidade) por meio dos testes: índice de massa corporal – IMC, sentar e alcançar – banco de Wells, sentar e levantar da cadeira, força abdominal, teste de Leger– VO2 máx; • Comparar os níveis de aptidão física entre um grupo controle e um grupo experimental; • Avaliar a saúde dos alunos por meio de exames laboratoriais; • Avaliar a influência dos exercícios sobre a glicemia e o perfil lipídico dos participantes. • Comparar os índices glicêmicos e o perfil lipídico entre um grupo controle e um grupo experimental".

Objetivo da Pesquisa: Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

fichamentos

Título genérico: ANÁLISE DESENVOLVIMENTISTA E DO DESEMPENHO DO SALTO VERTICAL EM ESCOLARES
Título específico: Introdução
Referência Bibliograficas: CALOMARDE, A.; CALOMARDE, R.; ASENSIO, S. Las habilidades motoras básicas. 2003; GALLHAHUE, D. L.; OZMUN, J. C.; GOODWAY, J. D. Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults. 7. United States: McGraw-Hill, 2012. 544.

O salto vertical é uma habilidade motora de grande importância para o desenvolvimento do ser humano. Além da sua complexidade coordenativa, com o envolvimento de vários segmentos corporais, agrega ao indivíduo diferentes experiências motoras. Essas experiências podem contribuir para o desempenho esportivo, ainda mais quando a técnica exigida depende da habilidade do salto.

Já Calomare ,Calomare; Asensio (2003) descreve que o salto é considerado um dos movimentos locomotores fundamentais em muitas modalidades esportivas (salto em distância, salto em altura, salto triplo, basquetebol, voleibol, handebol, futebol, ginástica olímpica,

Segundo Gallahue (2007), para se chegar ao domínio de habilidades desportivas, é necessário um extenso processo, onde as experiências com habilidades básicas (movimentos fundamentais) são de fundamental importância. Portanto a fase dos movimentos fundamentais está dividida em três estágios: inicial, emergentes elementar e proficiente, conforme descrição dos autores a seguir: no estágio inicial acontecem as primeiras tentativas da criança orientadas para o objetivo de desempenhar uma habilidade fundamental (GALLARUE, OZHUN E GOODWAY 2012).

fichamentos

Título genérico: PADRÃO MOTOR DO SALTO VERTICAL DE ESCOLARES
Título específico: Introdução
Refêrencias Bibliográficas: GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e São Paulo Phorte, 2005

O desenvolvimento motor pode ser considerado como um processo sequencial pelo qual o indivíduo adquire habilidades motoras, progredindo de movimentos simples,

desorganizados e sem habilidade para a execução de habilidades motoras altamente organizadas e complexas (GABBARD, 2000). É um processo relacionado à idade, mas não necessariamente, é dependente dela.

Segundo Gallahue (2007), para se chegar ao domínio de habilidades desportivas, é necessário um longo processo, onde as experiências com habilidades básicas (movimentos fundamentais) são de fundamental importância. Para Gallahue, Ozmun e Goodway (2012), a fase dos movimentos fundamentais está dividida em três estágios: inicial, emergentes elementar e proficiente, conforme descrição dos autores a seguir: no estágio inicial acontecem as primeiras tentativas da criança orientadas para o objetivo de desempenhar uma habilidade fundamental. O movimento é caracterizado por elementos que faltam ou que são, de forma imprópria, marcadamente sequenciados e restritos, pelo uso exagerado do corpo e por fluxo rítmico e coordenação deficiente; nos estágios emergentes elementar (podem ser vários), há maior controle e melhor coordenação rítmica dos movimentos fundamentais. A sincronização dos elementos temporais e espaciais do movimento é melhorada, mas os padrões de movimentos durante estas fases ainda são, em geral, restritos ou exagerados, embora melhor coordenados; o estágio proficiente é caracterizado por desempenhos mecanicamente eficientes, coordenados e controlados.

fichamentos

Título genérico: CRESCIMENTO E APTIDÃO FÍSICA EM ESCOLARES DO SEXO MASCULINO, PARTICIPANTES DE PROGRAMA DE INICIAÇÃO ESPORTIVA
Título específico: Introdução
Referência Bibliográfica BERGMANN, G. G.; ARAÚJO, M. L. B.; GARLIPP, D. C.; LORENZI, T. C.; GAYA, A. Alteração anual no crescimento e na aptidão física relacionada à saúde de escolares. <i>Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano</i> , v. 7, n. 2, p. 55-61, 2005.
.

A atividade física tem sido cada vez mais indicada para promoção de saúde e melhora da qualidade de vida e aparenta bons efeitos nos níveis de saúde de crianças e adolescentes. Tratando-se desse tipo de público, a atividade física pode propiciar desenvolvimento da massa magra, reduzindo os depósitos de gordura, modificando assim os parâmetros da composição corporal. Além disso, quando praticada na adolescência com intensidade regular, apresenta uma correspondente redução dos níveis de fatores de risco cardíacos, que prossegue até a idade adulta. O exercício físico proporciona forças mecânicas de compressão, estimulando assim a deposição de minerais e a ação osteoblástica, aumentando o diâmetro dos ossos e sua densidade (SILVA e MALINA, 2000; STRONG, 2005; TELEMA et al., 2005).

Diversos são os programas ministrados em escolas que envolvem o esporte, englobando diversas modalidades, mas muitas vezes esses programas não possuem avaliação e acompanhamento, não permitindo assim que as mudanças na aptidão física desses escolares possam ser atribuídas às intervenções. Com base nessas hipóteses, o objetivo deste estudo foi verificar o efeito de um programa de iniciação esportiva na aptidão física de escolares do sexo masculino de uma escola privada de São Paulo.