

ALAN ABIATAR DE ALMEIDA



PERFIL ANTROPOMÉTRICO DA ATLETA DE FUTSAL FEMININO

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Paraná.

CURITIBA
1998

ALAN ABIATAR DE ALMEIDA

PERFIL ANTROPOMÉTRICO DA ATLETA DE FUTSAL FEMININO

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Paraná.

CURITIBA
1998

AGRADECIMENTOS

Agradeço as minhas atletas que me auxiliaram e tiveram paciência para obtenção dos dados.

Agradeço ao meu amigo Paulo Ferreira Trindade por ter me auxiliado nos momentos finais de desespero.

Agradeço aos meus amigos Anderson Machado, André Ogliari e Eduardo César Martins, pelos momentos de descontração que tivemos dentro e fora da universidade.

Agradeço ao Amigo Fábio Alonso pela confiança demonstrada quanto ao meu êxito em genética.

Agradeço a minha Turma X, apesar de não termos compartilhado de todo o período acadêmico juntos.

DEDICATÓRIA

Ao Pai Celestial e aos meus pais, por tudo que eles fizeram no decorrer da minha vida e por todo amor despendido.

SUMÁRIO

RESUMO	vi
1 INTRODUÇÃO	07
1.1 PROBLEMA.....	07
1.2 JUSTIFICATIVA.....	07
1.3 OBJETIVOS.....	08
2 REVISÃO DE LITERATURA	09
2.1 O QUE É FUTSAL ?.....	09
2.2 AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA.....	11
2.3 CARACTERÍSTICAS FEMININAS.....	13
2.4 USO DE TABELAS.....	14
2.5 A MULHER NO FUTEBOL.....	16
3 METODOLOGIA	19
3.1 SUJEITOS.....	19
3.2 TESTAGEM.....	19
3.3 PROCEDIMENTOS.....	21
4 DISCUSSÃO DE RESULTADOS	22
5 CONCLUSÃO	24
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	25

RESUMO

Este estudo tem como objetivo traçar o perfil antropométrico da atleta de Futsal feminino, por meio da comparação das medidas de 3 equipes (UFPR / Opet Work- Curitiba/ 20 atletas, Clube Verde- Ponta Grossa/15 atletas e Pref. Municipal- Sarandí/ 11 atletas) todas participantes da VII Taça Paraná de Futsal Feminino em Sarandí, e os testes são: Estatura, peso, bioimpedância, dobras cutâneas e flexibilidade (sentar e alcançar) e com esses dados pudemos traçar o perfil como sendo em média uma mulher de $1,60 \pm 6,7$ de estatura; peso de $55.9 \pm 8,7$ Kg ; com $22 \pm 4,1$ anos e Percentual de gordura (dobras) $19.5\% \pm 6,1\%$.

1 INTRODUÇÃO

O futebol é o esporte mais praticado no Brasil, mas será que essa afirmação também é verdadeira tratando-se do sexo feminino? Esta prática desportiva sempre sofreu um grande preconceito, mas após o incentivo da mídia, o tabu de que "futebol é coisa para homem" está sendo quebrado. O futebol vem sendo praticado por mulheres nas escolas, clubes e universidades, tomando-se cada vez mais popular e com grande aceitação.

Com o conhecimento de que o treinamento destas atletas não pode seguir os padrões masculinos, resolvemos executar uma pesquisa sobre o futebol feminino, mais especificamente, o Futsal feminino, que está sendo mais praticado dentro da universidade, que será nossa área de pesquisa.

1.1- PROBLEMA

Com a falta de referências bibliográficas para traçar parâmetros de treinamentos do Futsal feminino, percebemos a necessidade de definirmos um perfil da atleta de Futsal e com isso em mãos realizarmos um plano de treinamento mais científico possível.

1.2-JUSTIFICATIVA

Para a realização de um planejamento de treinamento, principalmente na área física, é necessário analisar alguns fatores: predominância metabólica deste esporte; valência física a ser enfatizada... entre outros. Um planejamento ideal

para o Futsal feminino, deve verificar alguns fatores que diferem o homem da mulher (como por exemplo a menstruação) e podem influenciar no desempenho do atleta.

Com esse estudo poderemos traçar um plano de treinamento com fundamentação teórica. Além disso este trabalho poderá servir como fator motivante para as atletas treinarem com maior consciência.

1.3-OBJETIVOS

- Traçar o perfil da atleta de Futsal feminino a partir da comparação das medidas antropométricas entre 3 equipes (UFPR/ Opet work - Curitiba, Clube Verde-Ponta Grossa e APAE- Sarandí) estas participantes da Taça Paraná de Futsal feminino disputado em Sarandí .

2.0- REVISÃO DE LITERATURA.

2.1-O QUE É FUTSAL?

Segundo LUCENA (1994), a prática deste desporto, data da década de 30 onde as peladas de várzea começaram a ser adaptadas as quadras de basquete e pequenos salões. As primeiras regras foram fundamentadas no futebol, basquete, handebol e o polo aquático pelo professor Juan Carlos Ceriani da ACM (Associações Cristãs de Moços) de Montevideo, com o objetivo de ordenar a prática do futebol de salão durante as aulas regulares de educação física.

Segundo LUCENA (1994), no Brasil, o futebol de salão dava seus primeiros passos também na década de 30, tendo como referência um trabalho Roger Grain na revista de Educação Física n.º 6 (1936) editada no Rio de Janeiro, publicando normas e regulamentações para a prática do futebol de salão. As ACMS do Rio de Janeiro e São Paulo foram protagonizadoras das primeiras práticas do futebol de salão no Brasil, e através do entusiasmo e abnegação de alguns acemistas, o futebol começou a ser mais divulgado, chegando até os clubes recreativos e escolas regulares, ganhando cada vez mais popularidade , criando com isso a necessidade de se aperfeiçoar e unificar as regras de jogo para a prática em todo território nacional já na década de 40.

Segundo LUCENA (1994), em julho de 1954, é fundada a primeira entidade oficial, a federação metropolitana de Futebol de Salão do Rio de Janeiro, e no ano seguinte (junho de 1955) a fundação da Federação paulista, que juntas promoveram os primeiros intercâmbios salonistas no Brasil. Em março de 1958, a

então Confederação Brasileira de Desportos (CBD) oficializou a prática de futebol de salão no país, fundando o conselho técnico de Futebol de salão tendo as Federações estaduais como filiadas. Atuando em conjunto aperfeiçoaram e unificaram ainda mais as regras de jogo, objetivando com isso a realização de competições a nível nacional envolvendo clubes e seleções estaduais, possibilitando assim a realização em São Paulo (1959) do primeiro Campeonato Brasileiro de Seleções, ocasião em que o Rio de Janeiro sagrou-se campeão.

Segundo LUCENA (1994), nas décadas de 60 e 70, o futebol de salão como desporto ordenado e regulamentado ganhava o continente. Com a fundação da Confederação Sul americana de futebol de salão, congregando quase todos Países da América do Sul, começaram a surgir os primeiros campeonatos Sul americanos de Clubes e de seleções nacionais. Do contingente para o Mundo, a partir da criação da Federação Internacional de Futebol de Salão (FIFUSA) fundada no Rio de Janeiro no início da década de 70, contando com a filiação de 32 países que já praticavam o salão nos moldes brasileiros, entidade que teve como primeiro presidente João Havelange, passando a promover os primeiros campeonatos pan-americanos e mundiais de clubes e seleções, já na década de 80.

Segundo LUCENA (1994), no final da década de 70, com a mudança na estrutura esportiva do país, deixa de existir a Confederação Brasileira de Desportos (CBD) entidade a qual o futebol de salão era vinculado, possibilitando assim a fundação no Rio de Janeiro da atual Confederação Brasileira de Futebol de Salão (CBFS). A década de 90, representa a grande mudança na trajetória do futebol de salão, pois a partir da sua fusão com o futebol de cinco (prática de

esportiva reconhecida pela FIFA) surge então o “Futsal”, terminologia adotada para identificar esta fusão no contexto esportivo internacional. Com sua vinculação a FIFA o futsal dá um grande passo para se tornar desporto olímpico, tendo na olimpíada de Sidney – Austrália do ano de 2000 o momento mais importante de toda a sua trajetória histórica.

Mas o Futsal feminino está dando os seus primeiros passos, mas para que possa alcançar os mesmos patamares do masculino precisamos realizar pesquisas nesta área. Iniciamos com a avaliação antropométrica para verificarmos a sua importância no treinamento desportivo.

2.2.- AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA.

O estudo antropométrico já teve várias funções no decorrer dos tempos, como por exemplo, escultores e pintores como Michelângelo e Da Vinci, que procuravam proporções ideais entre as partes do corpo.

Na antiguidade Clássica, o livro “Peri Gymnastikis” de Philostratos Flavius mostrava o tipo ideal do atleta que quisesse vencer os jogos Olímpicos.

“Modernamente, o estudo da antropometria se volta para a influência de determinados fatores na performance tanto esportiva como ergonômica, procurando estabelecer tipos físicos eficientes para a individualização do trabalho, tanto laborativo como físico”. (ROCHA, citado por BORBA 1996)

Segundo CARNAVAL (1997) podemos classificar as principais medidas utilizadas em avaliação antropométrica em:

LINEARES

- Longitudinais ou Alturas ou Comprimentos.
- Transversais ou diâmetros.

CIRCUNFERÊNCIAS OU PERÍMETROS.

MASSA OU PESO.

Medidas Lineares. Segundo CARNAVAL (1997) podemos dividir em:

- Longitudinais
 - a) Alturas, correspondem às distâncias tiradas de um ponto antropométrico ao solo, tomadas por meio de um antropômetro ou altímetro, que devera ter precisão de 0,1 cm.
 - b) comprimentos, correspondem às distâncias entre dois pontos antropométricos medidas longitudinalmente por meio de um antropômetro ou pela diferença entre as suas alturas.

Ao efetuar as medidas longitudinais, determinados cuidados devem ser levados em consideração para diminuir a margem de erros:

- O testado deve estar descalço;
- O testado deve manter-se em pé, com os pés juntos e voltados para frente, ombros relaxados e braços ao longo do corpo, estando o plano de Frankfurt rigorosamente posicionado;
- A haste do antropômetro deve estar perpendicular ao solo e os ramos perpendiculares à haste;
- O testado deve fazer uma inspiração, procurando compensar o achatamento dos discos intervertebrais. (MACDOUGALL, 1995, pág. 294).

Medidas Circunferenciais

Segundo CARNAVAL (1997), são medidas que determinam os valores de circunferência de um segmento corporal perpendicular ao eixo longitudinal do mesmo segmento.

Para realizar essas medidas deve se tomar os seguintes cuidados:

Marcar corretamente o ponto de medida, usando lápis dermatográfico; Medir sempre usando a pele nua; Nunca usar fita elástica ou de pouca flexibilidade; Não deixar o dedo entre a fita e a pele; Não dar pressão excessiva, nem deixar a fita frouxa; Não medir após atividade física.

Medida de Massa

A medida que para a realização de avaliações mais criteriosa e realmente confiáveis sobre os efeitos de qualquer tipo de programa de exercícios físicos, existe a necessidade de fracionar o peso corporal em seus diversos componentes na tentativa de obter informações mais precisas com relação as modificações ocorridas nas constituições de cada um desses componentes. (GUEDES e GUEDES, 1990, p.15).

O peso é medido pelo instrumento chamado balança, que deverá fornecer oscilações em torno de 100 gramas. A medida do peso isoladamente, não fornece nenhum subsídio consistente em termos de avaliação da composição corporal.

A medida do peso feita antes ou após o exercício é duvidosa, pois a diminuição do peso corporal após o exercício pode ser devido a perda de água e sal e não a queima de gordura. Peso corporal e obesidade não podem ser mais encarados como elementos de correlação direta, pois uma pessoa pode aumentar o peso corporal ganhando músculos, ao mesmo tempo que baixa o peso de

gordura. Por isso da importância do conhecimento da quantidade de gordura corporal.

CARACTERÍSTICAS FEMININAS

2.3.1- ALTURA

Em termos gerais, as mulheres param de crescer em altura entre os 18 e 20 anos, enquanto que o homem continua crescendo até os 20 a 23 anos. A altura média da mulher é de 12,5 a 15 cm menor que a do homem. Pesquisas indicam que mulheres desportistas são mais altas que as outras não atletas. (KLAFS, 1981, p. 20)

2.3.2- COMPOSIÇÃO CORPORAL

A tendência da mulher em acumular gordura sobre os quadris, as coxas e o abdômen, assim como os seios explicam seu peso relativamente maior em relação a seu tamanho. A mulher comum possui cerca de 3,5 Kg a mais de tecido gorduroso subcutâneo que seu parceiro masculino. O percentual de gordura é de 22% a 25% para a mulher em comparação com 14% para o homem. No entanto dispomos de relativamente poucos dados para a mulher atleta. Algumas evidências indicam que a quantidade de gordura corporal varia de acordo com os diferentes esportes que realizam (KLAFS, 1981, p. 22).

E podemos comprovar a ineficácia do uso de tabelas que discutiremos a seguir.

2.4- USO DE TABELAS

Segundo POLLOCK (1993), o uso de tabelas padronizadas de peso e altura são originárias da publicação de 1912 da "Medico-Acturial Mortality Investigation", essas tabelas fornecem os valores médios para os homens e mulheres, (só utilizaremos mulheres), para determinadas idades que conseguiram apólices de seguros entre os anos de 1888 e 1905, adquiridos em sua grande maioria nos centros urbanos da costa leste dos E.U.A. Sendo que sua altura e peso foram registrados com os indivíduos calçados e vestidos. No início dos anos 40, a Metropolitan Life Insurance Company desenvolveu tabelas com os pesos desejáveis a partir destes dados originais. Estas tabelas foram subsequentemente revisadas em 1959. Estas tabelas se mostram muito científicas e precisas, mas contêm basicamente os mesmos dados que haviam sido publicados em 1912, mas a definição de das categorias de compleições foi feita de uma forma muito arbitrária. Na verdade não foram fornecidas quaisquer orientações sobre como estimar a compleição, muitos determinação o seu tipo de compleição tomando como base a coluna em que se encontrava o seu próprio peso! Em 1983, foram publicadas na revista Metropolitan Life Insurance, tabelas revisadas que incluíam as orientações para determinar a compleição física, tanto o método para a determinação da compleição, quanto as novas variações mais ponderais foram alvo de grande crítica. A American Heart Society recomendou continuar usando as tabelas de 1959.

Os problemas de comparar dados padronizados para determinar o peso ideal foram ilustrados por WELHAM e BEHNKE (1942). Num estudo envolvendo jogadores profissionais de futebol americano, estes autores observavam que estes atletas se apresentavam bem acima de seus pesos ideais, embora apresentassem densidades específicas bem elevadas, indicando baixos níveis de gordura corporal e altos níveis de músculos e ossos . Dos 25 homens estudados , 17 foram considerados acima do peso. Convertendo a densidade específica para a gordura corporal relativa , atualmente 3 seriam obesos, 3 estariam na faixa limítrofe de obesidade e os 19 restantes estariam na faixa desejável. Este estudo comprova que, quando utilizarmos uma tabelas deve se tomar muito cuidado, primeiro por que a maioria dos estudos são feitos no E.U.A ., onde a realidade não é a mesma do Brasil, e em relação a esta pesquisa verificamos se uma mulher não atleta está na mesma faixa que uma atleta de Futsal.

Como por exemplo, POLLOCK (1993) mostra a tabela, que está a seguir, em que a American Heart Society recomenda que se utilize a qual contem dados de 1959 e com pessoas com salto de 5cm e ainda tem o problema da compleição física que não possui critérios bem definidos, pode interferir nos resultados fazendo com que o estudo não seja confiável.

Tabela 1. Tabela Padronizada do peso para indivíduos do sexo feminino (vestidos) em relação à altura e a compleição física*

Pesos desejáveis para as mulheres com idades iguais ou superiores a 25 anos

Alt. (m)	Pequena Compleição	Média Compleição	Grande Compleição
1.47	41.7-52.5	43.5-48.5	47.2-53.9
1.50	42.6-45.8	44.4-49.9	48.0-55.3
1.53	43.5-47.2	45.8-51.2	49.4-56.7
1.56	44.9-48.5	47.2-52.6	50.8-58.0
1.58	46.2-49.9	48.5-53.9	52.1-59.4
1.60	47.6-51.2	49.9-55.3	53.5-60.8
1.63	49.0-52.6	51.2-57.1	54.9-62.6
1.65	50.3-53.9	52.6-59.0	56.7-64.4
1.68	51.7-55.8	54.4-61.2	58.5-66.2
1.70	53.5-57.6	56.2-63.0	60.3-68.0
1.73	55.3-59.4	58.0-64.8	62.1-69.8
1.75	57.1-61.2	59.9-66.7	63.9-71.7
1.78	59.0-63.5	61.7-68.5	65.8-73.9
1.80	60.8-65.3	63.5-70.3	67.6-76.2
1.83	62.6-67.1	65.3-72.1	69.4-78.5

*Para a paciente despida, deduz a 1 a 2 Kg.

(Preparado pela Metropolitan Life Insurance Company. Primariamente derivado dos dados obtidos do Build and Blood Pressure Study, Society of Actuaries, 1959.)

2.5 A MULHER NO FUTEBOL.

Segundo DIEM: "... o movimento esportivo feminino que vem sendo sido conquistado nos últimos cem anos possui duas origens: a primeira é o desenvolvimento científico da conscientização corporal e a segunda é a

procura da pratica em si, ou por puro prazer em participar, ou pela satisfação da auto superação” (Apud GREVE, Srint, s/d.,p. 43).

Mas as barreiras encontradas foram difíceis de serem transpostas, haja visto que, nos jogos olímpicos, a participação feminina teve início apenas em 1928, mas ainda muito incipiente restringindo-se à natação, tênis e patinação no gelo.

A própria legislação brasileira restringia a participação da mulher nos esporte. Em 1941, foi promulgado o decreto lei n.º 3.199, que estabeleceu as bases dos desportos em todo país. O artigo 54º é específico à participação da mulher: “... Às mulheres não se permitirá a prática de desportos incompatíveis com as condições de sua natureza, devendo para esse efeito, o Conselho Nacional de Desportos, baixar as necessárias intruções de entidades desportivas do país...” (Apud: CASTELLANI Filho, Motrivivência.)

Em 1965, a deliberação n.º 7 do CND continha:

“... n.º 1 Às mulheres se permitirá a pratica de desportos na forma, modalidades e condições estabelecidas pelas entidades internacionais dirigentes de cada desporto, inclusive em competições, observando o disposto na presente deliberação.

N.º 2 Não é permitida a pratica de lutas de qualquer natureza : futebol, futebol de salão, futebol de praia, pólo, halterofilismo e Baseball...”(Apud: CASTELLANI Filho, Motrivivência.)

No Brasil, apesar de proibido pela legislação, o futebol feminino nasceu em 1950, com um time denominado Águias, formado por vedetes de casas noturnas de São Paulo. Esse time atuou até 1975. (Placar, 1996, p.50)

Na década de 80 o futebol feminino é regulamentado pelo CND – Conselho Nacional de Desporto. Entretanto só conseguiu lugar uma Olimpíada em 1996, em Atlanta.

A equipe brasileira porém, foi renegada pela própria Confederação Brasileira de Futebol, só conseguindo participar porque foi tercerizada pela empresa Sports Promotion de São Paulo, que aceitou o risco de investir na preparação de Atletas. (Isto É, 31/jul/96, p. 116/117).

No Futsal paranaense, já foram realizados desde 1992, 7 Taças Paraná onde o interior (Londrina) foi 6 vezes campeã, e em Curitiba no ano de 1998 foi realizado o primeiro Campeonato Metropolitano e esperamos com esse campeonato que o futsal feminino da capital se desenvolva.

3.0-METODOLOGIA

3.1- Sujeitos :

Para esse estudo foi utilizado um grupo de 20 atletas do sexo feminino da equipe da Universidade Federal, sendo estas com idade de 18 a 25 anos, todas com experiência máxima de 1 ano de prática do Futsal mas com vivência em outro desporto e 15 atletas da equipe de Ponta Grossa e 11 da equipe de Sarandi testadas na taça Paraná na cidade de Sarandi.

Tabela 2. Características Antropométricas dos Sujeitos.

FONTE	UFPR	C. Verde	Pref. Sarandi
Estatura	160,6 ± 8,2	160,2 ± 4,8	162,5 ± 5,8
Peso	57,6 ± 8,5	52,4 ± 8,0	57,7 ± 9,7
Idade	21,3 ± 3,0	20,9 ± 3,7	25,7 ± 4,9*

3.2- Testagem:

Os testes foram os seguintes, segundo BORBA (1996):

- Estatura, para essas medidas utilizamos junto a uma parede com uma escala de precisão de 0,1 cm. Para sua determinação, o avaliado, sem calçado

deveria se posicionar junto a parede, de forma ereta, com os membros superiores pendentes junto ao corpo, pés unidos, cabeça orientada no plano de Frankfurt, linha imaginária que passa pelo ponto mais baixo do bordo inferior da órbita direita (orbitale) e pelo ponto mais alto do bordo superior do meato auditivo externo direito (trago), paralelo ao solo, em apnéia respiratória determina-se a distância entre a região plantar e o alto da cabeça orientado por um cursor.

- Peso, para essa medidas foi utilizado uma balança antropométrica com precisão de 100 gramas. Para essa determinação o avaliado com o mínimo de roupa possível e sem calçado, posicionou-se em pé, ereto, com os braços ao longo do corpo com um olhar num ponto fixo à sua frente.
- Dobras cutâneas, essas medidas foram realizadas sempre no mesmo hemicorpo o direito do avaliado, com uma série de três medidas num mesmo local, considerando a medida intermediária.

No que se refere a técnica de medida, o tecido celular subcutâneo deve ser definido do tecido muscular através do polegar e o indicador da mão esquerda. Os locais de medida serão, tricipital, abdominal, supra-iliaca e coxa.

Na região tricipital a dobra cutânea é determinada paralelamente ao eixo longitudinal do braço, na face posterior, sendo seu ponto exato de reparo a distância média entre a borda súpero-lateral do acrômio e o olécrano da ulna.

Para a supra-iliaca, o avaliado deveria afastar levemente o braço direito para trás, esta medida é no sentido oblíquo, aproximadamente a dois centímetros acima da crista iliaca antero-superior.

Na região abdominal, a dobra cutânea é determinada paralelamente ao eixo longitudinal do corpo, aproximadamente a dois centímetros à direita da cicatriz umbilical.

A espessura da dobra cutânea da coxa também é determinada paralelamente ao eixo longitudinal da perna, sobre o músculo reto femoral, a 2/3 da distância do ligamento inguinal e o bordo superior da patela.

- Flexibilidade- sentar e alcançar, foi realizado com o auxílio de uma caixa de madeira especialmente construída para esta finalidade (Banco de Wells) , tendo a parte superior plana com 56,5 cm de comprimento, na qual foi fixado a escala de tal forma que o valor 23 coincidiu com a linha onde o avaliado acomodou seus pés. Para sua aplicação o avaliado estará descalço e assumi a posição sentada de frente para o aparelho, com as pernas embaixo da caixa, os joelhos completamente estendidos e com os pés encostados à caixa. Os braços estando estendidos sobre a superfície da caixa, com as mãos colocadas uma sobre a outra e com os dedos de ambas coincidindo.

3.3– Procedimento:

Os testes com a equipe da UPFR foram realizados em Curitiba e os outros testes foram realizados na taça Paraná no mês de outubro na Cidade de Sarandí.

4.0- DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Na variável idade com auxílio do programa de estatística, houve uma diferença significativa entre as equipes apresentando a equipe de Sarandi um valor bem acima das outras (25,7 anos), a média das 3 é 22,15 anos e a faixa com uma variação maior de 20,9 à 25,7 anos.

Na variável estatura podemos concluir que a média das 3 equipes é 160.8 cm e não houve nenhuma discrepância entre as equipes todas variando na faixa de 160.2cm à 162.5cm.

Na variável peso podemos verificar que a média das 3 equipes é 55.9Kg e todas também permaneceram numa mesma faixa de 52.4 Kg a 57.7 Kg .

Após analisarmos estes dados verificamos que não houve grandes diferenças entre as equipes, mesmo sendo de cidades diferentes, o que traça, apesar do pouco número de testados , um perfil antropométrico das atuais praticantes de Futsal Feminino.

Gráfico 1 – Relação entre idade, estatura e peso

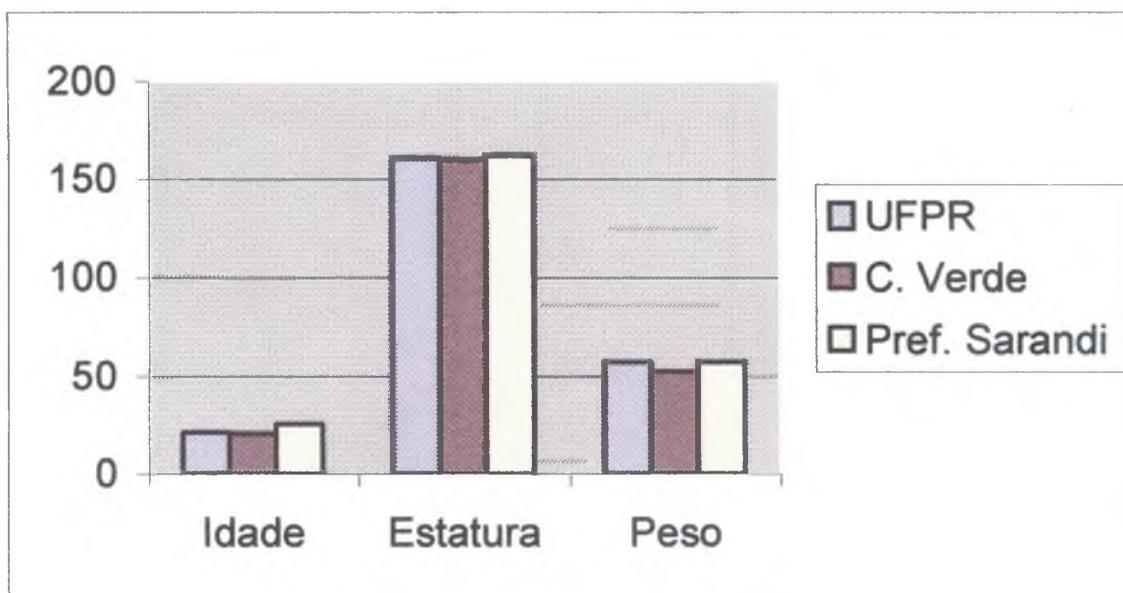


Tabela 3 – Flexibilidade

FONTE	UFPR	PONTA GROSSA	SARANDÍ
Flexibilidade	29,7 ± 7,1	27,2 ± 6,7	34,4 ± 5,9

Com relação a flexibilidade todas as equipes mantiveram uma mesma faixa entre 27,2cm e 34,4 cm e a média das 3 equipes é 29,8.

Tabela 4- Percentual de gordura no processo de dobras cutâneas.

	UFPR	C. Verde	Pref. Sarandi
% Gord. (dobras Cutan.)	19.8 ± 7.4	18.6 ± 5.3	20.5 ± 5.6
IMC	22.3 ± 3.1	20.3 ± 2.6	21.8 ± 3.3

Verificamos através da tabela 4 que o percentual de gordura das atletas comparando com o IMC, estão dentro dos padrões considerado normais.

5 CONCLUSÃO.

Ao final deste trabalho podemos verificar a importância de trabalhos de pesquisa para uma melhoria da qualidade do trabalho da Educação física. Para que treinamentos possam ser individualizados e de qualidade é necessário termos o perfil dos atletas que estamos trabalhando e com este trabalho isso foi possível, mesmo com apenas três equipes que é cerca de 33% do total de inscritos na Federação (9 equipes).

Com estes podemos, não se utilizando de tabelas elaboradas em uma cultura e população diferentes do nosso campo de trabalho, identificar a atleta de Futsal com sendo em média uma mulher de $1,60 \pm 6,7$ de estatura; peso de $55.9 \pm 8,7$ Kg ; com $22 \pm 4,1$ anos e Percentual de gordura (dobras) $19.5\% \pm 6,1\%$. E verificar que mesmo sendo equipes de cidades não houve discrepância entre os dados e agora com esses parâmetros podemos planejar e executar treinamentos com base teórica, diretamente relacionados com a nossa realidade.

E também servir como base para futuros trabalhos científicos não somente na área do futebol mas em todas as modalidades esportivas pois o desporto feminino não possui um grande acervo bibliográfico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BORBA, Alfredo Sérgio Soares. **Método de avaliação física e composição corporal**. Curitiba: Targetsoft, 1996.

CARNAVAL, Paulo Eduardo. **Mediadas e avaliação em ciências do esporte**. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

CASTELLANI FILHO, Lino. **Esporte e Mulher**. Motrivivência. Junho/89. pp. 82-87

FERREIRA, Ricardo Lucena. **Futsal e a iniciação**. Rio de Janeiro :Sprint, 1994.

GREVE, Margit. **Mulher no Esporte – Uma reflexão Crítica**. Sprint, jan/fev. s.d., pp.42-44.

GUEDES, Dartagnam Pinto & GUEDES, Joana E. R. Pinto. **O Estudo da Composição Corporal**. Revista da Fundação de Esporte e Turismo. Curitiba, v.2, n.2, p.15-20, 1990.

JUNIOR, Nicolino Belo. **Ciência do esporte aplicada ao futsal**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1998.

KLAFS, Carl E. & LYON, M. Joan. **A Mulher Atleta**. Rio de Janeiro: Interamericana, 1981.

MACDOUGALL, J. Duncan et al. **Evaluación Fisiológica del Deportista**. Barcelona: Paidotribo, 1995.

POLLOCK, Michel L.; WILMORE, Jack H. **Exercício na saúde e na doença**. Rio de Janeiro : Editora Medsi, 1993.

Revista Placar. N.º 1119, setembro de 1996, p.45,54.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ. Biblioteca Central. **Normas para apresentação de trabalhos: Referências Bibliográficas**. 4º ed. Curitiba: Editora UFPR, 1995.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ. Biblioteca Central. **Estilo e Orientação para datilografia e digitação**. 5º ed.. Curitiba: Editora UFPR, 1995.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ. Biblioteca Central. **Teses, Dissertações e Trabalhos Acadêmicos**. 5º ed.. Curitiba: Editora UFPR, 1995.