

Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - UNICEPLAC
Curso de Educação física
Trabalho de Conclusão de Curso

Projeto social de futebol para jovens de baixa renda no Gama- DF

Gama-DF
2021



(61) 3035-3900



www.uniceplac.edu.br



Área Especial para Indústria
Lote nº 02, Bloco A, Sala 304,
Setor Leste, Gama, Brasília, DF
CEP 72.445-020

Matheus Aschinelli Ferreira da Silva

Projeto social de futebol para jovens de baixa renda no Gama- DF

Projeto Social apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientador: Prof Dr. Rafael dos Reis Vieira Olher

Gama-DF

2021



(61) 3035-3900



www.uniceplac.edu.br



Área Especial para Indústria
Lote nº 02, Bloco A, Sala 304,
Setor Leste, Gama, Brasília, DF
CEP 72.445-020

Matheus Aschinelli Ferreira da Silva

Projeto social de futebol para jovens de baixa renda no Gama- DF

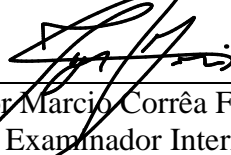
Projeto Social apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Gama, 06 de junho de 2021.

Banca Examinadora



Prof. Dr. Rafael dos Reis Vieira Olher
Orientador



Prof. Me. Igor Marcio Corrêa Fernandes Cunha
Examinador Interno



Prof. Me. Rafael Rodrigues da Cunha
Examinador Externo - UniProjeção



Projeto social de futebol para jovens de baixa renda no Gama- DF

Matheus Aschinelli Ferreira da Silva

Resumo:

Desde a antiguidade o esporte é praticado e o Futebol é a modalidade esportiva mais popular e praticada no Brasil, o esporte é uma ferramenta que influencia vários aspectos positivos, na qual auxilia nos desenvolvimentos de habilidades, aptidões físicas e sociais, assim ampliando as expectativas de vida e oferecendo novas oportunidades. A principal proposta do projeto é uma escolinha de futebol para jovens de baixa renda que irá trazer mudanças em suas vidas, fazendo-os superar obstáculos, desenvolver cidadania, obter novas habilidades motoras e psíquicas. O foco principal não é na formação de atletas, e sim na formação pessoal desses jovens, promovendo a inclusão social e oferecendo oportunidades.

Palavras-chave: Futebol, Projeto social de futebol, Futebol com crianças e adolescentes, Esporte na inclusão social.

Abstract:

Since ancient times, the sport has been practiced and Football is the most popular and practiced sport in Brazil, the sport is a tool that influences several positive aspects, in which it helps in the development of skills, physical and social aptitudes, thus increasing the expectations of life and offering new opportunities. The main proposal of the project is a soccer school for low-income youth that will bring changes in their lives, making them overcome obstacles, develop citizenship, obtain new motor and psychic abilities. The focus is not on training athletes, but on training these young people personal skills, promoting social inclusion and offering opportunities.

Keywords: Football, Football social project, Football with children and teenagers, Sport in social inclusion.



(61) 3035-3900



www.uniceplac.edu.br



Área Especial para Indústria
Lote nº 02, Bloco A, Sala 304,
Setor Leste, Gama, Brasília, DF
CEP 72.445-020

1 APRESENTAÇÃO

O futebol começou a ser introduzido para prática nas escolas inglesas entre os anos de 1845 e 1862 (ELIAS E DUNNING, 1992), mas o futebol só começou a ser considerado como um esporte moderno com a fundação da Associação de futebol de futebol inglesa (Football Association - FA). Entretanto, o primeiro clube inglês já tinha sido fundado no ano de 1857 (REIS E ESCHER, 2005).

No Brasil, a chegada do futebol, como um esporte moderno, ocorre em 1894, quando Charles Miller, um estudante, filho de ingleses radicados em São Paulo, chegou de seus estudos na Inglaterra e trouxe consigo duas bolas de futebol, um livro de regras e um jogo de uniformes, além do conhecimento do jogo aprendido na Banister Court School (ESCHER E REIS, 2005).

Desde muito tempo atrás o Brasil possui a fama no exterior e entre os próprios brasileiros por ser o país do futebol. Porém essa imagem só foi consolidada na ocasião em que o Brasil conquistou o seu primeiro título mundial na Suécia, quando derrotou os donos da casa, em Estocolmo, no estádio de Raasunda, em 29 de junho de 1958. Hoje após 127 anos da sua introdução no Brasil (Charles Muller o trouxe para São Paulo em 1894), o futebol é visto pelos estudiosos como uma das três maiores expressões do nosso povo, ao lado da religião católica e do samba. Somos conhecidos como “a maior nação católica do mundo e o país do futebol com samba na veia” (CALDAS, 1986).

A sociedade atual se encontra com uma grande crise, ocasionada em grande parte pela má distribuição dos recursos entre as classes sociais. Dessa forma, grande parte da sociedade passa a não ter acesso às condições básicas de se viver, como: segurança, educação, saúde e lazer. A mesma sociedade que apresenta esses problemas sociais busca solucioná-los com diversas iniciativas públicas e privadas, algumas delas por meio de projetos sociais. E muitos desses projetos têm o esporte como veículo de intervenção junto à sociedade, visto que se apresenta



como uma das melhores formas de interação com o público assistido, pois possui uma grande relevância perante a comunidade (PORTO et al, 2011).

O futebol é o esporte mais popular do mundo, com mais de 256 milhões de praticantes, e sua popularidade aumenta a cada dia que passa (FEDERATION INTERNATIONAL DE FOOTBALL ASSOCIATION, 2007). Pegando o exemplo dos Estados Unidos que no ano de 1999 o número de adolescentes que praticavam o futebol era de 305.000, já no ano de 2003 esse número aumentou pra 658.000 (NATIONAL FEDERATION OF STATE HIGH SCHOOL ASSOCIATIONS, 2005). A Academia Americana de Pediatria estipula que o aumento de jovens que praticam futebol gira em torno de 20% ao ano (AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS, 2000).

No Brasil, o futebol movimenta muito dinheiro e é uma modalidade esportiva muito consumida pela população (GRIJÓ, 2001). Não se tem o número exato de adolescentes que praticam futebol no Brasil, porém acredita-se que grande maioria dos jovens jogam a modalidade no tempo livre (PAIM, 2001). Além disso, o futebol desperta o sonho de vencer na vida através do esporte nos milhares de adolescentes que praticam a modalidade nos colégios, comunidades e clubes do país (ALCÂNTARA, 2006).

Se considera o futebol como uma atividade física de alta intensidade (UNSWORTH et al, 2000), e o Centro de Controle e Prevenção de Doenças - CDC (CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION, 1997) sugeriu que essa modalidade fosse introduzida com mais frequência nas escolas e nas comunidades para que promova a prática de atividade física, nos períodos de lazer entre crianças e adolescentes, pois o futebol seria uma forma prazerosa dos jovens aumentarem os níveis de prática de atividade, que resultaria na melhora da saúde, aptidão física, produtividade, relações sociais e rendimento na escola. Além dos benefícios citados pelo CDC, estudiosos apontam que adolescentes que praticam o futebol no tempo livre sofrem menos dores, como por exemplo, dor nas costas (SKOFFER; FOLDSPANG, 2008), e apresentam menos



irregularidades nos lipídios como colesterol e triglicerídeos em comparação com jovens que não praticam (BERGERON, 2007).

Uma investigação científica demonstrou que o esporte, quando praticado pelos adolescentes respeitando os limites do organismo, traz grandes benefícios a diversos órgãos e sistemas do corpo humano: muscular, cartilaginoso, cardiovascular, respiratório, esquelético e endócrino (ALVES; LIMA, 2008). Mesmo com esses estudos que apontam a importância da prática de atividades físicas como futebol, mais de 60% dos adolescentes não praticam nenhuma atividade no Brasil (DA SILVA et al, 2005; SILVA et al, 2009), e nessa porcentagem uma grande parte não tem nenhum interesse em começar a praticar (PELEGRINI; PETROSKI, 2009).

Existem fatores que estão sendo estudados que são fundamentais para o aumento na procura e na prática de atividade no tempo livre, são eles os fatores ambientais (PANTER; JONES; VAN SLUIJS, 2008), comportamentais (DA SILVA et al., 2005), e sociodemográficos (SILVA et al., 2009), esses estudos fazem com que os programas de intervenção tenham êxito em motivar os jovens a começarem a praticar atividade (BARROS et al., 2008). Porém, esses estudos não investigaram os fatores associados à prática do futebol, que é uma alternativa prazerosa e de baixo custo para aumentar os níveis de atividade física, além de ter grande aceitação e popularidade no Brasil, além disso, pensando pelo contexto social do nosso país, o futebol acaba sendo um interessante ferramenta para além de melhorar os aspectos físicos e motores dos jovens, será importante também para terem uma ocupação e melhora de habilidades pessoais e esportivas por meio do esporte e das atividades extras contidas no projeto).

Desse modo, o objetivo desse projeto não se prenderá em formar atletas na modalidade, tendo em vista o quanto é difícil se tornar um atleta profissional no Brasil. O foco principal será oferecer oportunidades para esses jovens, que normalmente possuem muitas dificuldades.



2 CONTEXTUALIZAÇÃO

2.1 Futebol com crianças e adolescentes

O futebol é um esporte que auxilia muito no desenvolvimento motor de crianças e adolescentes (BRAZ e ARRUDA, 2008). Identificar os níveis da capacidade motora, principalmente nos adolescentes e nas crianças, além de ter importantes informações para o desenvolvimento motor envolvido em diversas atividades esportivas, irá ajudar muito na prevenção, conservação, e melhora na capacidade funcional, resultando em melhores condições de saúde e qualidade de vida da população (GUEDES e BARBANTI, 1995). Dessa maneira Ronque (2007) afirma-se que investigar como se comporta os componentes responsáveis pelo desempenho motor em jovens, se obterá informações importantes para que o governo possa fazer adoção de políticas públicas, favorecendo a melhora da qualidade de vida e do estado geral de saúde da população, principalmente quando essa investigação está relacionada a prática de iniciação esportiva, no caso desse projeto social a modalidade será o futebol.

O futebol tem como característica ser um esporte complexo e dinâmico, além de promover situações, que traz importantes contribuições para que se tenha desenvolvimento na personalidade dos jovens e das crianças. pois vai além da força e velocidade, tem coordenação, e principalmente inteligência tática que entra em ação na hora da tomada de decisão para solucionar um problema do jogo. Esses elementos são usados no momento do jogo nas ações individuais, nas ações coletivas e nas ações táticas da equipe. (FIGUEIRA e GRECO, 2008)

2.2 Futebol na periferia

O futebol é e sempre será o esporte mais praticado e popular do Brasil e isso da faixa etária ou classe social dos praticantes, sempre que se presencia uma partida de futebol se nota a presença de diferentes perfis sociais assistindo os jogos, porém nem sempre foi assim, o esporte



só alcançou essa popularidade nacional quando deixou de ser um esporte elitista e racista, e começou a ser praticado nas periferias (DOS SANTOS, 2018).

2.3 Esporte e desigualdade

A desigualdade social é algo presente e comum na sociedade brasileira, e isso afeta diretamente os jovens, segundo o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), colocados por Castro e Aquino (2008) no ano de 2006, a população na faixa etária de 15 a 19 anos era de 51,1 milhões, correspondendo a 27,4 % da população total. Os números de jovens que abandonaram o ensino médio são altíssimos, cerca de 61,6%, o que indica que a trajetória escolar é irregular e com marcas de fracasso. Se encontra ainda uma questão muito delicada, a violência e criminalidade, sem estudo e com dificuldade para entrar no mercado de trabalho, esses jovens muitas vezes entram nesse meio, e dificilmente saem ilesos. Mediante a todos esses números e a desigualdade social cada vez mais presente na sociedade, será realizado o projeto social voltado para o futebol com objetivo de reduzir essas estatísticas (VIANNA; LOVISOLO, 2009). Segundo Oliva e Kauchakje (2009) os jovens são considerados prioridade na rede proteção social do estado e o esporte é um meio muito importante para as propostas de intervenção

3 DESENVOLVIMENTO METODOLÓGICO

Com o objetivo de desenvolver um projeto social, este trabalho buscará demonstrar as contribuições mais importantes sobre o tema, em fontes de dados secundárias para se obter conhecimento sobre os benefícios do futebol na promoção de oportunidades e eficácia em retirar jovens das ruas na cidade do Gama – Distrito Federal



O foco do projeto será no futebol, os treinamentos em que serão passados com base na aplicação de fundamentos como passe, finalização e dribles, e coletivos para que os alunos possam treinar as habilidades que aprenderam ao longo das aulas, as turmas serão divididas pela idade dos alunos. Porém, o projeto não se limita apenas no futebol, palestras e minicursos serão oferecidos para capacitação dos alunos visando oportunidades futuras.

3.1- Público-alvo

O público-alvo do projeto são jovens do Gama e entorno de 11 a 17 anos de ambos os sexos, as turmas vão se dividir em, 11 a 12, 13 a 15 e 16 a 17 anos com 15 alunos para cada turma divididos em faixas etárias, totalizando o atendimento de 45 alunos. Para entrar no projeto o jovem tem que ter renda familiar de 1 salário-mínimo, levar uma foto 3x4, cópia da certidão de nascimento ou RG e autorização do responsável, para se manter no projeto o aluno terá que ser frequente nos treinos e manter a média escolar positiva.

3.2- Atividades propostas

A modalidade foco do projeto será o futebol, porém também serão realizadas outras atividades como palestras de pessoas que vieram de baixo, e com luta e determinação conseguiram alcançar seus objetivos, para que os alunos se inspirem e se motivem. Minicursos como de cabeleireiro e informática para que possa capacitar e surgir novas oportunidades de emprego para os participantes



3.3- Estruturas legal

Será necessária a autorização da administração regional para a utilização do campo sintético e para obter o alvará.

As aulas do projeto sempre vão contar com a presença de um profissional de educação física inscrito no Conselho Regional de Educação Física (CREF) supervisionando as atividades.

3.4- Parcerias

O projeto buscará parcerias com a Administração regional visando a disponibilização de material e verba, também serão procurados projetos que já estão bem estabelecidos, empresários e contar com ajuda da população da cidade.

3.5- Recursos humanos

- Dois Professores de educação física que serão responsáveis por passar os treinos e toda parte de fundamento de futebol
- Palestrantes que irão executar suas palestras para manter os jovens motivados
- Um auxiliar administrativo que cuidará da parte burocrática e recepção de pais e alunos
- Voluntários que irão ajudar no decorrer do projeto, transportando material e cuidando para mantê-los em bom estado



Quadro 1: Recursos humanos

Professores de Educação Física (2)	Palestrantes	Um auxiliar administrativo	Voluntários
Serão responsáveis pela parte do treinamento e fundamentos do futebol	Irão executar as palestras aos alunos, que os alunos motivados	Cuidará da parte burocrática do projeto, matrícula e recepção aos pais dos alunos	Irão estar prontos para ajudar nas eventualidades que aparecer

3.6- Cronograma de atividades

As atividades para dar início ao projeto seguirá um roteiro e cronograma para que possa ser atingida as metas dentro dos prazos pré-estabelecidos, na Tabela 1 está descrita qual será a ordem dessas atividades.



Tabela 1: Organização de atividades práticas referente do projeto

Atividade	Prazo	Pessoa responsável	Local	Motivo
Organizar finanças	11/20	Fundador	Gama	Saber se terá condições de manter o projeto
Decidir o local	11/20	Fundador	Gama	Poder iniciar as atividades
Alvará	11/20	Fundador	Gama	Manter o projeto legal perante a lei
Fechar parcerias	12/20	Fundador	Gama	Buscar recursos
Reunir o material	12/20	Fundador/ajudantes	Gama	Estrutura do projeto
Recrutar voluntários	12/20	fundador	Gama	Auxiliar no funcionamento do projeto
Começo de aulas	01/21	Fundador/ajudantes	Gama	Dar início ao projeto

As atividades irão acontecer nas terças e quintas no período da tarde das 15h às 19h, e no primeiro sábado de cada mês terão as atividades extras que serão palestras e minicursos de 8h às 11h. As palestras serão divulgadas mediante disponibilidade e confirmação dos convidados e terão temas diversos voltados para saúde, bem-estar, mercado de trabalho, formação pessoal e formação profissional. Já os minicursos serão direcionados para as áreas de cabeleireiro e barbearia e informática, este cronograma de atividades está disponível na tabela 2.



Tabela 2: Cronograma de atividades

TERÇA	QUINTA	PRIMEIRO SÁBADO DO MÊS
11 e 12 anos. Fundamentos (passe, chute, defesa drible)	11 e 12 anos. Coletivo	8h às 9h. Palestra
13 a 15 anos. Fundamento (passe, chute, defesa drible)	13 a 15 anos. Coletivo	9h às 11h.. Minicursos (cabeleireiro e informática)
16 e 17 anos. Fundamento (passe, chute, defesa drible)	16 e 17 anos. Coletivo	11h. Encerramento

3.7- Divulgação das ações do projeto

Será feita visitas nos colégios públicos da cidade, informando o começo desse projeto, explicando objetivo e proposta, e entrega de panfletos em áreas estratégicas.

3.8- Planejamento financeiro

Para o início das atividades será necessário um investimento inicial de R\$3.600,00 para aquisição de materiais como bolas, uniformes e demais materiais relacionados ao futebol, essas informações estão descritas nas tabelas 3 e 4.



Tabela 3: Descrição de atividades que necessitam de recursos financeiros

Atividade	Valor investido	Valor estimado
Local	Local público	
Energia/água	Energia pública	
Uniforme	R\$ 1,350,00	
Material	R\$ 350,00	
Divulgação (panfletagem)	R\$ 120,00	
Parcerias		R\$ 2,800,00

Tabela 4 - Materiais específicos para as aulas.

Equipamento	Quantidade	Valor
Bola	10 unidades	R\$ 399,00
Cone	20 unidades	R\$ 100,00
Coletes	22 unidades	R\$ 120,00
Apito	2 unidades	R\$ 60,00
Prancheta	2 unidades	R\$ 70,00
Bomba de encher	2 unidades	R\$ 80,00
	Total	R\$ 820,00



3.9- Monitoramento das ações do projeto:

Para manter a boa organização, e saber os resultados obtidos serão realizados os controles a seguir

- Indicadores de frequência e boas notas dos alunos;
- Avaliação dos alunos perante as atividades realizadas;
- Entrega de resultados aos patrocinadores;
- Feedback da comunidade do Gama e Entorno.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento de uma escola de futebol em uma comunidade requer organização e muita força de vontade, para que o projeto saia do papel e seja colocado em prática, inicialmente é imprescindível elaborar um plano de negócio e calcular os possíveis gastos que o projeto trará, para poder ter em mente a quantidade de jovens que o projeto irá atender.

Será necessário ir em busca de parcerias, tendo em vista que o foco do projeto será atender jovens de baixa renda do Gama-DF, e de extrema importância que essas parcerias ajudem na divulgação inicial do projeto, fazendo com que os responsáveis tenham noção da existência e da proposta oferecida, essas parcerias também serão importantes na parte financeira do projeto, pois através dos valores ofertados que os recursos oferecidos irão se manter.

O profissional de educação física desempenha um papel fundamental, as atividades e ensinamentos que serão passados durante os treinamentos não vão apenas ensinar futebol, também vão ensinar valores, incentivar os jovens a estudar e se manterem longe de coisas ilegais.



REFERÊNCIAS

AINSWORTH, B. E. et al. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, Hagerstown, v. 32, n. 9, p. S498-S504, sept. 2000.

ALCÂNTARA, H. A magia do futebol. **Estudos avançados**, São Paulo, v. 20, n. 57, p. 297-313, maio 2006

ALVES, C.; LIMA, R. V. B. Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 26, n. 4, p. 383-391, dez. 2008.

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS, COMMITTEE ON SPORTS MEDICINE AND FITNESS. Injuries in youth soccer: a subject review. **Pediatrics**, Springfield, v. 105, n. 1, p. 659-661, mar. 2000

BARROS, M.V.G. et al. Effectiveness of a school based intervention on physical activity for high school students in brazil: The Saude na Boa Project. **Journal of Physical Activity & Health**, Champaign, v. 6, n. 2, p. 163-169, mar. 2009.

BERGERON, M. F. Improving health through youth sports: is participation enough? **New Directions for Youth Development**, San Francisco, v. 6, n. 115, p. 27-41, oct. 2007.

BRAZ, Tiago Volpi et al. Diagnóstico do desempenho motor em crianças e adolescentes praticantes de futebol. **Mov Percep**, v. 9, n. 13, p. 7-30, 2008.

CALDAS, Waldenir. O futebol no país do futebol. Lua Nova: **Revista de Cultura e Política**, v. 3, n. 2, p. 24-30, 1986.



CASTRO, J. A.; AQUINO, L. (org.). Juventude e políticas sociais no Brasil. Brasília: IPEA, 2005. Disponível em: <http://www.ipea.gov.br/sites/000/2/publicacoes/tds/td_1335.pdf>
Acesso em: 12 outubro 2009.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. MMWR. Recommendations and reports: Morbidity and mortality weekly report. Recommendations and reports/Centers for Disease Control, Atlanta, v. 46, n. 6, p. 1-36, mar 1997

DA SILVA ARAÚJO FILHO, Delcivaldo. **A importância dos Projetos Sociais Desportivos na Sociedade Brasileira:** Análise do Projeto Riacho Doce, Belém-Pará, Brasil. 2011. Tese de Doutorado. Universidade do Porto.p 21

DA SILVA, M. et al. Prevalência de fatores de risco cardiovascular em crianças e adolescentes da rede de ensino da cidade de Maceió. **Arquivos Brasileiro de Cardiologia**, São Paulo, v. 84, n. 5, p. 387-392, maio 2005.

DOS REIS, Heloisa Helena Baldy; ESCHER, Thiago Aragão. A RELAÇÃO ENTRE FUTEBOL E SOCIEDADE: Uma análise histórica p. 4

DOS SANTOS, Denner Eduardo Aves. Futebol na periferia: relações sociais e política. **Revista Mosaico**, v. 9, n. 2Sup, p. 41-47, 2018.

DUNNING, Eric. “**As ligações sociais e a violência no desporto**”. In: ELIAS, N. & DUNNING, Eric. busca da excitação. Trad. de M. M. A. Silva. Lisboa: Difel, 1992. p. 327-354.

FEDERATION INTERNATIONAL DE FOOTBALL ASSOCIATION. Football Worldwide 2000: official FIFA survey 2007. Disponível em: <http://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/bigcount.statspackage_7024.pdf>.
Acesso em: 12 jun. 2009.



FIGUEIRA, Fabrício Moreira; GRECO, Pablo Juan. Futebol: um estudo sobre a capacidade tática no processo de ensino-aprendizagem–treinamento. **Revista Brasileira de Futebol (The Brazilian Journal of Soccer Science)**, v. 1, n. 2, p. 53-65, 2013.

GRIJÓ, F. COB divulga raio-X do esporte. *Jornal do Brasil*. 2001. Disponível em: <<http://jbonline.terra.com.br/jb/papel/esportes/2001/05/21/joresp20010521016.html>>. Acesso em: 10 abr. 2010

GUEDES, D.P.; BARBANTI, V.J. Desempenho motor em crianças e adolescentes. **Revista Paulista de Educação Física**, v.9, n.1, p.37-50, 1995.

NATIONAL FEDERATION OF STATE HIGH SCHOOL ASSOCIATIONS. NFHS participation figures 2005. Disponível em: <http://www.nfhs.org/scriptcontent/va_custom/participation_figures/>. Acesso em: 12 jun. 2009.

NOGUEIRA, Quéfren Weld Cardozo. Esporte, desigualdade, juventude e participação. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, n. 1, p. 103-117, 2011.

OLIVA, J. C. G. O.; KAUCHAKJE, S. As políticas sociais públicas e os novos sujeitos de direito: crianças e adolescentes. *Rev. Katál Florianópolis*, v. 12, n. 01, p. 23-31, janeiro/junho 2009.

PAIM, M. C. C. Fatores motivacionais e desempenho no futebol. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 12, n. 2, p. 73-79, jul. 2001.

PANTER, J. R.; JONES, A. P.; VAN SLUIJS, E. M. Environmental determinants of active travel in youth: A review and framework for future research. **The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, London, v. 5, n. 1, p. 34, jun. 2008.



PELEGRINI, A.; PETROSKI, E. L. Inatividade física e sua associação com estado nutricional, insatisfação com a imagem corporal e comportamentos sedentários em adolescentes de escolas públicas. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 27, n. 4, p. 366-373, dez. 2009.

RONQUE, E.R.V.; et al. Diagnóstico da aptidão física em escolares de alto nível socioeconômico: avaliação referenciada por critérios de saúde. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 13, n. 2, mar /abr, 2007.

SILVA, D. A. S. et al. Nível de atividade física e comportamento sedentário em escolares. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 11, n. 3, p. 299-306, jul. 2009.

SILVA, Diego Augusto Santos; SILVA, Roberto Jerônimo dos Santos; PETROSKI, Edio Luiz. Prática de futebol e fatores sociodemográficos associados em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 35, n. 1, p. 81-93, 2013.

SKOFFER, B.; FOLDSPANG, A. Physical activity and low-back pain in schoolchildren. **European Spine Journal**, Heidelberg, v. 7, n. 3, p. 373-379, mar. 2008

VIANA, J. A.; LOVISOLO, H. R. Projetos de inclusão social através do esporte: notas sobre a avaliação. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 15, n. 03, p. 145-162, abril/junho de 2009.



Agradecimentos

Agradeço primeiramente a Deus por ter me capacitado nesses 4 anos, minha mãe Lucimeire Gonçalves da Silva e meu pai Wellington Ferreira da Silva que me apoiam nas minhas escolhas e acreditam no meu potencial, o Prof. Dr. Rafael dos Reis Vieira Olher por ter aceitado me orientar e ter me ajudado tanto na conclusão deste trabalho, e a todos os professores do curso de Educação Física da UNICEPLAC que contribuíram muito para minha formação, todos os ensinamentos que foram passados irão ser de grande importância na minha caminhada profissional.



(61) 3035-3900



www.uniceplac.edu.br



Área Especial para Indústria
Lote nº 02, Bloco A, Sala 304,
Setor Leste, Gama, Brasília, DF
CEP 72.445-020

APÊNDICE 1

ANAMNESE

QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA

Este questionário tem por objetivo identificar a necessidade de avaliação por um médico antes do início ou do aumento de nível da atividade física. Por favor, assinale "sim" ou "não" às seguintes perguntas:

1) Algum médico já disse que você possui algum problema de coração ou pressão arterial, e que somente deveria realizar atividade física supervisionado por profissionais de saúde?

Sim Não

2) Você sente dores no peito quando pratica atividade física?

Sim Não

3) No último mês, você sentiu dores no peito ao praticar atividade física?

Sim Não

4) Você apresenta algum desequilíbrio devido à tontura e/ou perda momentânea da consciência?

Sim Não

5) Você possui algum problema ósseo ou articular, que pode ser afetado ou agravado pela atividade física?

Sim Não



6) Você toma atualmente algum tipo de medicação de uso contínuo?

Sim Não

7) Você realiza algum tipo de tratamento médico para pressão arterial ou problemas cardíacos?

Sim Não

8) Você realiza algum tratamento médico contínuo, que possa ser afetado ou prejudicado com a atividade física?

Sim Não

9) Você já se submeteu a algum tipo de cirurgia, que comprometa de alguma forma a atividade física?

Sim Não

10) Sabe de alguma outra razão pela qual a atividade física possa eventualmente comprometer sua saúde?

Sim Não

TERMO DE RESPONSABILIDADE PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Declaro que estou ciente de que é recomendável conversar com um médico, antes de iniciar ou aumentar o nível de atividade física pretendido, assumindo plena responsabilidade pela realização de qualquer atividade física sem o atendimento desta recomendação.

(Nome Completo e assinatura)



(61) 3035-3900



www.uniceplac.edu.br



Área Especial para Indústria
Lote nº 02, Bloco A, Sala 304,
Setor Leste, Gama, Brasília, DF
CEP 72.445-020

Apêndice 2

FICHA DE INSCRIÇÃO

Projeto Social de futebol GAMA DF

Dados da Criança/Adolescente:

Nome: _____

Data de Nascimento ___/___/___ Idade: _____ Sexo: () Masculino () Feminino

Endereço(Rua/Av.) _____ Nº _____

Bairro: _____ CEP: _____

Fone: _____ Cidade: _____

Toma algum remédio regularmente? () Sim () Não

Quais? _____

Tem alergia? () Sim () Não

A quê? _____

Restrição a algum medicamento? _____

Tipo Sanguíneo? _____ Possui plano de saúde? () Sim () Não

Qual? _____

Dados da Mãe ou responsável:

Nome: _____

Endereço profissional: _____

Fone: _____ Celular: _____ e-mail: _____

|||||



Gama ____ de _____ de 2021.



(61) 3035-3900



www.uniceplac.edu.br



Área Especial para Indústria
Lote nº 02, Bloco A, Sala 304,
Setor Leste, Gama, Brasília, DF
CEP 72.445-020