



VILA OLÍMPICA JORNALISTA ARY CARVALHO: UMA VISÃO ALÉM DA INCLUSÃO SOCIAL

PHYSICAL BENEFITS OF HYDROGINASTICS IN THE THIRD AGE

BENEFICIOS FÍSICOS DE LOS HIDROGINÁSTICOS EN LA TERCERA EDAD

Ivanio de Barros Amorim*; Jorge Felipe Columá**

Palavras-chave Sabendo que o objetivo maior do trabalho realizado na Vila Olímpica Jornalista Ary Carvalho é o da inclusão social através do esporte, os resultados positivos obtidos por alunos/atletas de Judô em competições, fez despertar o interesse em produzir o presente estudo. A amostra contou com 9 participantes, de 13 a 15 anos, que foram submetidos a avaliações antropométricas, físicas e motoras. Os resultados obtidos mostraram que o grupo estudado apresenta níveis de rendimento muito próximos a outros estudos da área, que avaliaram as mesmas variáveis. Com isso, conclui-se que mesmo com o objetivo do trabalho a que esses alunos/atletas são submetidos não ser o de formar medalhistas, eles apresentam resultados indicativos de potencial físico e motor para o desporto de rendimento em sua modalidade. Sendo caracterizados como potenciais talentos esportivo.

Keywords Knowing that the goal of more work in Olympic Village journalist Ary Carvalho is the social inclusion through sports, the positive results obtained by students/athletes in competitions of judo, has awoken the interest in producing this study. The sample had 9 participants, 13 to 15 years, which were submitted to anthropometric evaluations, physical and motor. The results showed that the group presents the income levels close to other area studies, which assessed the same variables. Therefore, it is concluded that even with the objective of the work that these students/athletes are not the subject of forming medalists, they present results indicating the potential for physical and motor sport in its mode of income. Being characterized as potential sporting talent.

Olympic Village;
Judo;
Athletic talent.

* Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil. E-mail: andreaatvilela@gmail.com;

** Centro Universitário Augusto Motta, Rio de Janeiro, Brasil. E-mail: jorgecoluma@gmail.com;

Recebido em: 03-07-2020
Aprovado em: 10-10-2020
Publicado em: 18-10-2020

1. INTRODUÇÃO

Com o fim da Segunda Guerra Mundial, a expressão “Políticas Públicas” ganhou notoriedade no mundo. Percebeu-se que o desenvolvimento econômico e social pôde ser fomentado através de projetos específicos nos países menos avançados econômica e tecnologicamente, tendo como modelo algumas alternativas adotadas pelos países industrializados e ricos (DACOSTA, 2006).

Waterson (1965) citado por DaCosta (2006) relata que antes desta fase prevalece o “Serviço Público” que gera rotinas, mantêm escolas, hospitais, infraestrutura de transportes, polícia e outras. Essas medidas quando eficientes geravam a riqueza dos países em que atuavam, e, neste contexto, os países então denominados “subdesenvolvidos” destacavam-se por terem serviços públicos mais nominais do que efetivos.

Ainda segundo DaCosta (2006) a partir de 1945, nas ditas nações em desenvolvimento, foram criados projetos que tentavam acelerar o desenvolvimento econômico e social, sobrepondo à lenta burocracia encontrada nos serviços públicos, dando assim início ao período conhecido como a era dos projetos de impacto, que por sua vez estimularam a criação de bancos internacionais de desenvolvimento.

Tornou-se evidente o progresso que a intervenção dos projetos de impacto causou nos serviços públicos. No Brasil, este avanço teve início antes da Segunda Guerra Mundial e durante a Era Vargas (Estado Novo). Neste período, o governo dá ênfase na eficiência e racionalidade dos serviços públicos prestados por meio de projetos emergenciais e de formação profissional (DACOSTA, 2006).

Baseado na definição encontrada no PROSSIGA/Bibliotecas Virtuais Temáticas, do CNPq (2005), observa-se que como em qualquer outra ciência não-exata, a expressão “Políticas Públicas” não possui uma definição totalmente satisfatória, mas a que melhor se enquadrou ao termo foi à equivalente ao da expressão inglesa *policy* – que é um conjunto de ações ou normas de iniciativa governamental, visando a determinados objetivos. Sob esta visão, entende-se que Políticas Públicas possuem sempre um caráter estatal, mesmo que em sua execução através de programas, projetos e/ou atividades, possa envolver instituições privadas.

No Brasil, as primeiras manifestações de Políticas Públicas relacionadas ao esporte e ao lazer, pressupõe ter acontecido em Porto Alegre – RS com o professor Frederico Gaelzer,

servidor da Secretaria Municipal de Esportes, Recreação e Lazer como é conhecida atualmente. Com início em 1926, o professor Gaelzer ofertou para a população, esportes e jogos em ruas, parques e jardins da cidade, que se apresentaram como inovadoras e sob a forma de projetos mutáveis no espaço e no tempo (DACOSTA, 2006).

Conforme descrito por DaCosta (1981), após a iniciativa de Gaelzer, ações parecidas surgiram em cidades como São Paulo (final da década de 1930) e Rio de Janeiro (“Ruas de Lazer” nos anos de 1950). Assim como na década de 1970, várias prefeituras de municípios de interior dos estados brasileiros ofereceram atividades físicas para a população em áreas urbanas de espaço livre. A partir destas constatações, identificou-se que as atividades de esportes e lazer que hoje são conhecidas como “políticas públicas”, se desenvolveram no Brasil a partir dos municípios. Com isso, em 1977, o Governo Federal lançou a campanha Esporte Para Todos, que oferecia atividades físico-recreativas em bases locais e com eventos de impacto federal com um alto número de participantes. Esse movimento teve início através de uma ação do MEC e continuidade por intervenção de várias outras entidades públicas e privadas (DACOSTA, 1981).

Mudando o foco para o esporte de alto rendimento, que em muitos casos está agregado ao lazer por força das estruturas de governo (federal, estadual e municipal), DaCosta (2006) constata que as políticas públicas têm sido mais nominais do que efetivas. Barros Alves e Pieranti (2004), ambos do Núcleo de Estudos em Esporte (NEES) da EBAPF/Fundação Getúlio Vargas, corroboram e subsidiam dados para o autor, que revelam apenas esboços de políticas públicas esportivas no nível federal, embora operem mesmo que de modo precário os auxílios monetários concedidos para custeio dessas atividades.

Após o fim de mais uma edição dos Jogos Olímpicos (Pequim 2008), o espírito esportivo da população fica notoriamente aflorado, devido à grande exposição que o esporte ganha na mídia. As perguntas da população cobrando algumas explicações sobre o desempenho apresentado pelos atletas brasileiros surgem com muita força, e uma das que mais são presenciadas em “conversas de esquina” é: como um país rico de recursos naturais e com aproximadamente 200 milhões de habitantes como o Brasil, consegue ter um desempenho inferior ao de 8 nações como Jamaica, Quênia, Belarus e Etiópia (que são notavelmente mais pobres e com um número de habitantes muito menor) no quadro geral de medalhas.

Algumas das respostas para essa questão, podem estar ligadas à oferta de espaços para a prática de atividades esportivas orientadas que visam ao descobrimento e preparação de atletas, seja por meio de órgãos públicos ou até mesmo da iniciativa privada. Consoante Tubino (2001) citado por DaCosta (2006), o Brasil nunca teve uma política para esportes de alto rendimento e sim, metas ou objetivos a serem alcançados, mas muitos destes planos não deram certo exatamente por falta de uma política nacional para o setor.

Atualmente no Brasil, em especial na cidade do Rio de Janeiro, o número dos chamados projetos esportivos é bastante significativo. É difícil precisar a totalidade destes projetos por toda a cidade. Somente a Prefeitura, representada por sua secretaria de esportes e lazer – SMEL, possui mais de 10 (dez) projetos em que o enfoque principal é o esporte e o lazer, totalizando aproximadamente 800 núcleos de atuação (SMEL, 2006).

O projeto das Vilas Olímpicas engrossa esta listagem com 11 (onze) unidades e se faz o mais bem estruturado projeto esportivo da cidade no caminho da descoberta de talentos, embora tenha surgido com uma proposta diferente da que é presenciada no momento.

Em 2001, ano da inauguração da primeira Vila Olímpica – Mestre André (Padre Miguel), a proposta do trabalho apresentada era pautada principalmente no objetivo da inclusão social, e da educação através do esporte. Muito se falava em transformar a Vila Olímpica numa extensão do pátio da escola, onde a transmissão de valores educacionais que são de sua responsabilidade seria executada com a mesma intensidade na Vila Olímpica, vejamos:

Proporcionar contato com atividade sob caráter educacional, i.e., sistematicamente voltada à otimização dos resultados físicos, psíquicos e sociais que possam resultar numa estruturação da personalidade dos alunos favorecedora do aprendizado escolar: melhoria na auto-estima, elevação do nível de segurança pessoal, ajuste da agressividade em direção à agressividade criativa, equilíbrio na ansiedade, investimento em sua inteligência emocional, responsabilidade, espírito de equipe, estímulo da autonomia, motivação aos estudos, responsabilidade, desenvolvimento da coordenação motora etc.

Exercer controle metódico sobre a trajetória do aluno no esporte e na vida escolar de modo que seja possível monitorar os resultados da prática desportiva sobre alguns indicadores sócio-educacionais (SMEL, 2003)

Apesar do objetivo inicial do projeto de Vilas Olímpicas não ter sido o da descoberta de talentos, algumas crianças surgiram neste cenário apresentando resultados positivos (pódio), em competições de pequeno e médio porte. Levando em consideração

que essas crianças e/ou adolescentes em sua maioria convivem em áreas consideradas de risco social, apresentam uma renda familiar pequena e não possuem uma carga de treinamentos considerada ideal, pode-se considerar que tais resultados são inesperados, sobretudo pela realidade supracitada.

O objetivo do presente estudo é identificar se alunos/atletas da modalidade de judô da Vila Olímpica Municipal Jornalista Ary Carvalho, localizada no bairro da Vila Kennedy na cidade do Rio de Janeiro, possuem perfil físico e motor, que os caracteriza como potenciais talentos esportivos.

2. MÉTODOS

A amostra intencional foi composta de 9 alunos que praticam Judô, do sexo masculino, com idades entre 13 e 15 anos, com carga de treinamento de 1 hora por dia sendo 2 (dois) dias na semana e que já possuíam pelo menos uma experiência satisfatória em competições de médio ou grande porte até o dia da realização dos testes. A coleta dos resultados foi realizada há aproximadamente 45 dias antes do período competitivo.

Todos os alunos foram devidamente autorizados pelos seus respectivos pais ou responsáveis a participarem do estudo, os quais assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Os alunos foram submetidos a avaliação antropométrica, testes de aptidão física e de desempenho motor.

Para realizar a avaliação antropométrica dos alunos foram adotados todos os procedimentos propostos por Carnaval (2002), no que se refere a medidas de massa, estatura, IMC e % de gordura.

A massa corporal (Kg) foi medida em uma balança digital da marca G-TECH, devidamente calibrada e aferida com precisão de 100g e escala de 0 a 150Kg; para a avaliação da estatura (cm) foi utilizado um estadiômetro da marca Sanny, com precisão de 0,5cm e escala de 110 a 205cm. A partir do peso e da estatura foi calculado o Índice de massa corporal (IMC) de cada aluno.

As dobras cutâneas foram mensuradas através de um adipômetro da marca Sanny, fabricado no Brasil e com precisão de 0,1mm. Foi usada a equação de Slaughter et al. (1988), que considera o gênero, a raça e o grau de maturação, para a determinação do % de gordura.

Para as medidas de circunferência dos segmentos corporais, foi utilizada uma fita métrica de metal flexível da marca Sanny, com 2m de comprimento total e escala de 0,1cm.

Paquímetro da marca Sanny, fabricado no Brasil, com escala de 1 a 30cm e graduação de 1 mm, para avaliar os diâmetros dos segmentos corporais.

Para a determinação do somatotipo foi utilizado o método proposto por Heath e Carter (1988) citado por Carnaval (2002) envolvendo medidas antropométricas, devido à simplicidade da técnica, baixo custo operacional e por ser uma técnica não-invasiva.

Para avaliar as capacidades físicas dos alunos foram adotados os testes abaixo como proposto por (CARNAVAL, 2002):

- 1) Flexibilidade – Teste de “sentar e alcançar” de Wells;
- 2) Força Dinâmica – Teste de 1RM (1 repetição máxima) no exercício remada sentada;
- 3) Resistência Anaeróbica – Teste de 40 segundos de (MATSUDO citado por CARNAVAL, 2002);
- 4) Resistência Aeróbica – Teste de 12 minutos ou Teste de Cooper;
- 5) Potência de Membros Inferiores – Salto Longitudinal; 11
- 6) Potência de Membros Superiores – Arremesso de Medicine Ball (2Kg);

A análise estatística foi realizada por intermédio do software Microsoft Office Excel 2007, utilizando estratégias descritivas para representar valores médios, mediana, desvio padrão, máximo e mínimo.

3. RESULTDOS

Os resultados do estudo estão divididos em três partes distintas, sendo representados pelos valores de média, mediana, desvio padrão, máximo e mínimo para todas as variáveis estudadas. Na tabela 1 observa-se os valores referentes às variáveis antropométricas; na tabela 2 são apresentados resultados obtidos pelos alunos nos testes de aptidão física; e na tabela 3 encontra-se os valores que caracterizam o perfil somatotípico de cada aluno.

Tabela 1 - Variáveis Antropométricas

	Idade	Massa Corporal	Estatura	IMC	Gordura Relativa
	anos	Kg	m	Kg/m ²	%
n	9	9	9	9	9
média	14	63,52	1,69	21,16	14,23
mediana	14	61,8	1,68	21,15	14,12
desvio padrão	0,87	5,92	0,08	2,33	2,72
mínimo	13	53,1	1,58	17,74	10,01
máximo	15	72,6	1,83	25,07	19,56

Tabela 2 - Aptidão Física e Desempenho Motor

	Flexibilidade	Força 1RM (remada s.)	Res. Anaeróbia	Res. Aeróbia	Pot. M. Inferiores	Pot. M. Superiores
	cm	Kg	m	m	m	m
n	9	9	9	9	9	9
média	28,92	74,22	243,86	2267,44	2,20	3,79
mediana	29,12	73	243,7	2311	2,18	3,85
desvio padrão	3,68	7,31	12,10	145,20	0,20	0,55
mínimo	23,46	64	225,2	2043	1,87	2,91
máximo	34,22	87	261,1	2449	2,47	4,59

Tabela 3 - Perfil Somatótipo

	Endomorfia	Mesomorfia	Ectomorfia
n	9	9	9
média	2,64	4,76	3,43
mediana	2,5	5	3,2
desvio padrão	1,06	1,12	1,71
mínimo	1,3	3	1,1
máximo	4,1	6,4	6,2

A discussão dos resultados também está dividida em três momentos.

Em relação às variáveis antropométricas, a massa corporal média dos atletas é de 63,52Kg, com um desvio padrão de 5,92Kg e mediana de 61,80Kg. Franchini et al.

encontraram valores médios de $64,0\text{Kg} \pm 5,6\text{Kg}$ em 8 judocas com média etária de $15,6 \pm 1$ anos; Correia et al. com 10 atletas de $18,42 \pm 3,42$ anos observaram uma média de $67,03 \pm 9,95\text{Kg}$. Com isso, percebe-se que o grupo estudado se encontra dentro dos padrões quando comparados a outros grupos, em relação à massa corporal. A estatura dos atletas com média de $1,69 \pm 0,08\text{m}$, não difere significativamente do encontrado por Franchini et al., $1,73 \pm 5,9\text{m}$; e Correia et al., $1,70 \pm 7,05\text{m}$. Já o IMC (Índice de Massa Corporal) dos atletas, $21,16 \pm 2,33$, está dentro dos padrões considerados normais para pessoas saudáveis (Eutrófico). O % de gordura dos atletas em questão, $14,23 \pm 2,72\%$, encontra-se satisfatório segundo McArdle et al. citado por Massa (2006), que diz: “um sujeito do gênero masculino, saudável, apresenta cerca de 15% de gordura corporal, sendo que 4% é considerado o valor mínimo de gordura corporal para homens saudáveis”; Callister et al. citado por Massa (2006), constatou que atletas norte-americanos de elite melhores classificados no ranking dos Estados Unidos, apresentaram menores valores de gordura corporal ($5,1 \pm 0,6\%$) quando comparados com atletas de classificações inferiores no ranking.

O sucesso para o desempenho no judô de alto rendimento depende de um elevado nível técnico-tático, tendo como suporte físico a capacidade aeróbia, potência e capacidade anaeróbia, força e flexibilidade (LITTLE, 1991 citado por MASSA, 2006).

Em relação à aptidão física e ao desempenho motor, a flexibilidade do grupo, obtida no teste de sentar e alcançar, teve média de $28,92 \pm 3,68\text{cm}$; Preux et al. em um grupo de 5 meninos de 13 anos obtiveram valores médios de $28,80\text{cm} \pm 6,45\text{cm}$; Claessens et al (1984) citado por Massa (2006) encontraram valores de média e desvio padrão de $28,0 \pm 6,3\text{cm}$ em judocas belgas com menos de 71Kg, o que mostra um bom rendimento nessa valência por parte do grupo estudado. A força dinâmica aferida através do teste de 1RM no exercício remada baixa, $74,22 \pm 7,31\text{Kg}$, encontra-se de forma absoluta (sem considerar as médias de idade) inferior aos valores encontrados por Franchini et al. $83,0 \pm 22,0\text{Kg}$. Matsudo citado por Carnaval (2002) propõe que os resultados referentes à resistência anaeróbia de escolares para a faixa etária em questão sejam de $227,35 \pm 17,30\text{m}$, no presente estudo os valores encontrados foram de $243,86 \pm 12,10\text{m}$, essa superioridade pode estar relacionada ao fato de a amostra em questão possuir uma carga de treinamento além das aulas de educação física escolar. A resistência aeróbia do grupo, $2267,44 \pm 145,20\text{m}$, obtida através do teste de 12 minutos, é classificada de forma aceitável segundo tabela elaborada por Cooper (1978); de acordo com Rontoyannis (1988) citado por Massa

(2006), há relação entre a capacidade aeróbia e o ritmo de remoção do lactato sanguíneo, tornando essa variável relevante para o desempenho no judô; assim, entende-se que a capacidade aeróbia do grupo estudado, apesar de ter a média dentro do padrão aceitável, pode atingir níveis maiores para que o grupo possa alcançar índices de rendimentos ainda mais altos. A potência de membros inferiores e superiores, $2,20 \pm 0,20\text{m}$ e $3,79 \pm 0,55\text{m}$ respectivamente, são maiores do que as encontradas no estudo de Preux et al., $1,82 \pm 0,25\text{m}$ e $3,62 \pm 0,35\text{m}$, mas no estudo de Preux a idade dos atletas era inferior (13 anos) a da média de idade encontrada no presente estudo, o que pode ter influenciado nas diferenças de resultados encontradas nos testes.

Em modalidades esportivas de luta, o componente de mesomorfia tem sido destacado como o mais relevante para o desempenho nos gêneros masculino e feminino, permitindo inclusive discriminar atletas de diferentes graus de desempenho Gualdi-Russo & Graziani (1993).

Em relação ao somatotipo dos atletas, a literatura aponta para um melhor rendimento aqueles que possuem características predominantes de mesomorfia. No presente estudo as médias encontradas foram $2,64 - 4,76 - 3,43$, sendo assim, o grupo é classificado como Mesomorfo Ectomórfico. Em um estudo realizado por Araújo et al. (1978), compreendendo 34 judocas participantes do campeonato brasileiro de 1977, foi verificada a presença do componente de mesomorfia em 91,18% dos atletas, constatando a importância do desempenho musculoesquelético para a alta performance no judô. Além disso, no referido estudo, o componente de endomorfia aumentou e o de ectomorfia diminuiu (com exceção da categoria leve) com o aumento da categoria de peso. Claessens et al. (1987) citado por Massa (2006), em um estudo realizado com um total de 38 judocas, também verificaram a predominância do componente de mesomorfia em todos os atletas pesquisados. Silva et al. (1999) citado por Massa (2006), em um estudo realizado com os judocas da seleção brasileira que participou dos Jogos Pan-americanos de Winnipeg 1999, também verificou o componente de mesomorfia como dominante em todos os judocas, $7,9 \pm 1,6$. Entretanto, um fator que precisa ser registrado é que o somatotipo muda com o decorrer da idade Carter & Heath (1990). Portanto é preciso cautela no momento de avaliar os resultados obtidos por este grupo, pois os atletas ainda estão sujeitos às transformações morfológicas decorrentes do processo natural de crescimento e/ou desenvolvimento.

4. CONCLUSÃO

A mola propulsora para despertar o interesse em produzir este estudo foram os constantes resultados positivos obtidos pelos alunos/atletas de judô da Vila Olímpica Jornalista Ary Carvalho, em competições importantes para a modalidade. Sendo assim, após a aplicação da bateria de testes e comparando os resultados com outros estudos da área (PREUX et al., 2006; ARAÚJO et al., 1978; FRANCHINI, 1999), foi possível identificar que o potencial físico e motor deste grupo, encontra-se dentro dos padrões verificados na literatura para o esporte, respeitando a faixa etária estudada.

É preciso ressaltar que os alunos/atletas possuem apenas duas sessões de treinos semanais, com duração de aproximadamente 1 hora cada sessão. E ainda, que todos eles vivem em uma comunidade menos favorecida economicamente.

As crianças e jovens que buscam a prática de esportes em uma Vila Olímpica da cidade do Rio de Janeiro, encontram primeiramente um trabalho que tem como objetivos a Inclusão Social através do esporte e a preocupação de formar uma juventude baseada nos valores morais que o esporte e a família representam. Mas levando em consideração a idéia adotada pelo Comitê Organizador dos Jogos Olímpicos de Londres 2012, na época de sua candidatura, de que quanto maior for a massificação de um esporte, mais potenciais talentos surgirão; em uma Vila Olímpica parece que esse pensamento se torna uma realidade presenciada constantemente.

Devido à grande procura por parte de crianças e jovens às atividades oferecidas na Vila Olímpica, alunos/atletas como esses, que tem um potencial talento desportivo, podem surgir constantemente. Sendo assim, entende-se que eles precisam ser valorizados, pois alcançar resultados expressivos para a as suas faixas etárias, com a pequena carga de treinamento que recebem e convivendo com todas as adversidades que a comunidade onde residem oferece, pode indicar que esses alunos/atletas serão capazes de alcançar um futuro promissor dentro do esporte, desde que descobertos e trabalhados para tal.

Com isso, conclui-se que o trabalho desenvolvido nas Vilas Olímpicas precisa ser repensado, de forma que seja também um de seus objetivos a detecção e o encaminhamento de atletas em potencial.

Após a conclusão deste estudo, foram identificadas outras questões que são passíveis de uma investigação mais detalhada, são elas: será que a característica somatotípica do grupo estudado, mesomorfo ectomórfico, está relacionada com o algum nível de desnutrição decorrente da comunidade em que vivem? Será que o fato do professor ser ex-atleta e competidor de judô, o direciona para um trabalho que busca o rendimento dos alunos?

Será que existem outros alunos de outras modalidades, que também estão aptos fisicamente para disputar competições?

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, C. G. S; GOMES P. S. C.; NOVAES E. V. O somatotipo de judocas brasileiros de alto nível, **Caderno Artus de Medicina Desportiva**, Rio de Janeiro, n. 1, p. 21-30, 1978.

BARBANTI, V. J. **Aptidão física um convite a saúde**. São Paulo: Manole, 1990.

BORIN, J. P.; PRESTES, J.; MOURA, N. A. Caracterização, Controle e Avaliação: Limitações e Possibilidades no Âmbito do Treinamento Desportivo, *Revista*

Treinamento Desportivo, v. 8, n. 1, p. 6-11, 2007.

CARNAVAL, P. E. **Medidas e Avaliação em Ciências do Esporte**. 5ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

COOPER, K. H. **O programa aeróbico para o bem estar total**. 4ª. ed. Rio de Janeiro: Nórdica; 1978.

CORREIA, P. P. B; NÓBREGA, W. R. N.; NÓBREGA, S. O. B.; SILVA, G. C. C. Análise de VO₂ máximo em judocas utilizando o protocolo de Shuttle Run Test de

20m, **Livro de Memórias do IV Congresso Científico Norte-nordeste – CONAFF**. Disponível em: <http://www.sanny.com.br/pdf_eventos_conaff2/Artigo19.pdf>. Acesso em: 13 out. 2008.

COSTILL, D. L.; WILMORE, J. H. **Fisiologia do Esporte e do Exercício**. 2ª ed. Barueri: Manole, 2003.

DACOSTA, L. P. Políticas Públicas e Lazer: panorama e experiências. In: Melo, V. A.; Tavares, C. Orgs.) **O Exercício Reflexivo do Movimento Educação Física**

Lazer e Inclusão Social. Rio de Janeiro: Shape, 2006.

DANTAS, E. H. M. **A Prática da Preparação Física**, 5ª ed., Rio de Janeiro: Shape, 2003.

FILHO, J. F. **A prática da avaliação física: testes, medidas, avaliação física em escolares, atletas e academias de ginástica**. Rio de Janeiro: Shape, 1999.

FRANCELINO, E. P. P.; ALVES, S. C. C. Relação entre antropometria, maturação sexual e desempenho físico em jovens do sexo feminino, atletas de voleibol ou

praticantes de educação física escolar. Disponível em: http://www.fav.br/programasinst/Revistas/revistas2007/cienciasbesaude/Relacao_entre_antropometria.pdf. Acesso em: 03 nov. 2008.

FRANCHINI, E.; TAKITO, M. Y.; KISS, M. A. P. D. Somatotipo, composição corporal e força isométrica em diferentes períodos do treinamento em atletas de judô juvenis,

Revista Treinamento Desportivo. Disponível em: <
<http://www.bath.ac.uk/sports/judoresearch/Franchini%20Literature/treino.pdf>>. Acesso em: 13 out. 2008.

FRANCHINI, E.; SOUZA, C. E. B.; URASAKI, R.; OLIVEIRA, R. S. F.; SAURESSIG, F.; MATHEUS L. **Teste de resistência de força isométrica e dinâmica na barra com o judogi.** Disponível em: <
<http://www.unex.es/eweb/cienciadeporte/congreso/04%20val/pdf/C121.pdf>>. Acesso em: 29 out. 2008.

FRANCHINI, E. Bases para detecção e promoção de talentos na modalidade Judô. **I Premio INDESP de Literatura Esportiva.** V. 1. Brasília, 1999. P. 15 – 91.

GUALD RUSSO, E; GRAZIANI, I Anthropometric somatotype of Italian sport participants, **The Journal of Sports an Medicine and Physical Fitness**, v. 33, n. 3, p. 282-291, 1993.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Crescimento composição corporal e desempenho de crianças e adolescentes.** São Paulo: CLR Barlieiro, 2002.

LEVANDOSKI, G.; CARDOSO, F. L.; CIESLAK, F. Perfil somatótipo, variáveis antropométricas, aptidão física e desempenho motor de atletas juvenis de voleibol feminino da cidade de Ponta Grossa / PR. **Colégio Brasileiro de Atividade Física Saúde e Esporte. Rio de Janeiro**, v. 6, n. 5, p. 309-314, set/out 2007.

MASSA, M. **Desenvolvimento de judocas brasileiros talentosos.** 2006. 212 f. Tese (Doutorado). Escola de Educação Física e Esporte, USP, São Paulo, 2006.

PREUX, C. G. S.; GUERRA, T. C. Perfil da aptidão física de praticantes de judô do centro universitário do leste de Minas Gerais – UnilesteMG, **Movimentum – Revista Digital de Educação Física**, Ipatinga, v.1, p. 1-15, Ago/Dez 2006.

SMEL Manual de Vila Olímpicas – Projeto Gestão. Rio de Janeiro, 2006.

SMEL Vilas Olímpicas: Inclusão Social Através do Esporte. Rio de Janeiro, 2003.

TAVARES, D. M.; BERNARDES, D. **Antropometria, composição corporal e aptidão física de mulheres praticantes de hidroginástica.** Disponível em:
<http://www.fef.unicamp.br/ccd/cd/trabalhos/temalivre/daiane%20michele%20tavares.pdf>>. Acesso em: 21 out. 2008.

TAVARES, S. F. Avaliação de Projetos Sócio-esportivos. In: Melo, V. A.; Tavares, C. (Orgs.) **O Exercício Reflexivo do Movimento Educação Física Lazer e Inclusão Social.** Rio de Janeiro: Shape, 2006.



Esta obra está licenciada sob uma [Licença Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)