

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
AGÊNCIA DE INOVAÇÃO, EMPREENDEDORISMO, PESQUISA,
PÓS-GRADUAÇÃO E INTERNACIONALIZAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
MESTRADO ACADÊMICO

PPGEF

**Programa de Pós-Graduação
em Educação Física - UFMA**

**PERFIL SOCIOECONÔMICO, ANTROPOMÉTRICO, DE
COMPOSIÇÃO CORPORAL E QUALIDADE DE VIDA DE
JOGADORAS UNIVERSITÁRIAS DE FUTSAL EM PERÍODO
DE TREINAMENTO E DE COMPETIÇÃO**

Nárjara Margarida Teixeira de Freitas

**São Luís
2025**

NÁRJARA MARGARIDA TEIXEIRA DE FREITAS

**PERFIL SOCIOECONÔMICO, ANTROPOMÉTRICO, DE
COMPOSIÇÃO CORPORAL E QUALIDADE DE VIDA DE
JOGADORAS UNIVERSITÁRIAS DE FUTSAL EM PERÍODO DE
TREINAMENTO E DE COMPETIÇÃO**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão para obtenção do Título de Mestre em Educação Física.

Área de Concentração: Biodinâmica do Movimento Humano

Linha de Pesquisa: Análise do desempenho humano e esportivo

Orientador: Prof. Dr. Antonio Coppi Navarro

Co-orientadora: Prof.^a. Dr^a Kassiana de Araújo Pessoa Matte

São Luís
2025

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Freitas, Nárjara Margarida Teixeira de.

PERFIL SOCIOECONÔMICO, ANTROPOMÉTRICO, DE COMPOSIÇÃO CORPORAL E QUALIDADE DE VIDA DE JOGADORAS UNIVERSITÁRIAS DE FUTSAL EM PERÍODO DE TREINAMENTO E DE COMPETIÇÃO / Nárjara Margarida Teixeira de Freitas. - 2025.

82 p.

Coorientador(a) 1: Kassiana de Araujo Pessoa Matte.

Orientador(a): Antonio Coppi Navarro.

Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-graduação em Educação Física/ccbs, Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2025.

1. Futsal Feminino. 2. Atividade Física. 3. Qualidade de Vida. I. Coppi Navarro, Antonio. II. de Araujo Pessoa Matte, Kassiana. III. Título.

NÁRJARA MARGARIDA TEIXEIRA DE FREITAS

**PERFIL SOCIOECONÔMICO, ANTROPOMÉTRICO, DE
COMPOSIÇÃO CORPORAL E QUALIDADE DE VIDA DE
JOGADORAS UNIVERSITÁRIAS DE FUTSAL EM PERÍODO DE
TREINAMENTO E DE COMPETIÇÃO**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão para obtenção do Título de Mestre em Educação Física.

A banca examinadora da dissertação de mestrado apresentada em sessão pública, considerou o(a) candidato(a) aprovado(a) em: ____/____/____

Prof. Dr. Antonio Coppi Navarro (Orientador)
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr^a Kassiana de Araújo Pessôa Matte (Co-orientadora-Externo)
Universidade Estadual do Maranhão

Prof. Dr. Francisco Navarro (Examinador interno)
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Sergio Augusto Rosa de Souza (Examinador interno)
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Marlon Lemos Araújo (Examinador externo)
Universidade Federal do Maranhão

DEDICATÓRIA

À minha mãe, Maria do Espírito Santo Teixeira Ramalho, a minha companheira Patrícia de Oliveira Ferreira e a minha amiga, Kassiana de Araújo Pessoa Matte, por sempre me apoiarem e permanecerem ao meu lado.

AGRADECIMENTOS

Toda minha gratidão foi e sempre será à Deus, por ter me dado a vida, assim como as oportunidades que aparecem para mim, junto a força para aproveitá-las.

À minha mãe, Maria do Espírito Santo Teixeira Ramalho, que sempre me motivou e me mostrou a importância da busca pelo conhecimento. Assim como também meus irmãos, Ana Rosilda Teixeira de Freitas e Francisco Evandro de Freitas Filho e a minha família, que acredita em mim mesmo que de longe.

À minha companheira Patrícia de Oliveira Ferreira, que esteve do meu lado em todo esse processo, ajudando de todas as formas possíveis, para que eu conseguisse cumprir todos os objetivos de cada etapa, e nunca tentar desistir.

A que se tornou mais que amiga Lyrian Lorena Freire Lira, que teve papel fundamental durante essa minha jornada, me motivando e dando o melhor de si, pra me ajudar.

Agradeço a minha turma do mestrado, Alessandro Miranda Coelho, Ana Karinne Morais Cardoso, Ávila Fabiane de Oliveira Fernandes, Denilson de Menezes Santos, Alice Menezes Gonçalves, Augusto Ribeiro de Oliveira, Bianca Fernanda de Almeida Silva, Francisco Basílio da Silva Junior, Francisco Eduardo Lopes da Silva, Gustavo de Sá Oliveira Lima, Isaac de Sousa Lourenço, Isabella Cristina Loiola de Moraes Pereira, Joyce Luise Saba Assunção, Leticia Campos Aguiar, Luis Felipe Castro Araújo, Luiz Filipe Costa Chaves, Lyrian Lorena Freire Lira, Matheus Felipe Joshua Silva Lopes, Manoel Renato Muniz Farias, Paloma Lays Fonseca Marinho, Raul Lenow Moraes Gomes, Samir Seguin Sotão, Tailane Cristina Sousa Jansen, Thais Mesquita da Luz e Thiago Matheus da Silva Sousa, pela dedicação, companheirismo e por estarem colaborando de alguma forma com cada etapa.

Agradeço ao Grupo de Pesquisa e Estudo sobre o Futsal e o Futebol, onde pudemos adquirir mais conteúdos sobre o tema proposto.

Ao meu orientador, Prof. Dr. Antonio Coppi Navarro, que me proporcionou ensinamentos, com paciência e orientações necessárias.

À minha coorientadora, Profa. Dra. Kassiana de Araújo Pessoa Matte, que contribuiu efetivamente com a realização do desenvolvimento da pesquisa, que não só me motivou nessa etapa, mas esteve de portas abertas pra me ajudar sempre nos

pedidos de socorro, motivando e dando o seu melhor na contribuição de seus conhecimentos.

Aos professores da Universidade Federal do Maranhão, que sempre estiveram disponíveis para nos ajudar nas disciplinas obrigatórias, prof. Dr. Antonio Coppi Navarro, profa. Dra. Danielle da Silva Dias, prof. Dr. Emanuel Péricles Salvador, prof. Dr. Plinio da Cunha Leal e profa. Dra. Flavia Castello Branco Vidal, profa. Dra. Andrea Dias Reis, prof. Dr. Carlos Jose Moraes Dias, prof. Dr. Christiano Eduardo Veneroso, prof. Dr. Herikson Araújo Costa e prof. Dr. Guilherme de Azambuja Pussieldi.

À coordenação do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão prof. Dr. Almir Vieira Dibai Filho, pelos desafios que nos proporcionou, conhecimentos e aprendizados dentro desse período do mestrado.

A Universidade Federal do Maranhão, por contribuir com toda estrutura, assim como o corpo docente, laboratórios, salas e materiais necessários para melhor aprendizado e conhecimento de cada discente.

Agradeço às participantes do estudo, que tanto colaboraram com a realização desta pesquisa.

RESUMO

Objetivo: Avaliar, em período de treinamento e em período de competição, as características socioeconômicas, antropométricas, de composição corporal, e comparar entre os períodos, a qualidade de vida das jogadoras de duas equipes de futsal feminino de São Luis, Maranhão. **Materiais e Métodos:** Trata-se de um estudo analítico, de corte prospectivo, realizado entre abril de 2023 a setembro de 2024, com o time de futsal feminino da Universidade Federal do Maranhão (UFMA) e com o time de futsal feminino do Júris (OAB) em período de treinamento e de competição. Foram coletadas as características antropométricas, sociodemográficas, econômicas, medidas antropométricas e de composição corporal, frequência de treinamento, Questionário sobre qualidade de vida de atletas (QQVA). Os dados foram analisados a partir do SPSS (versão 26), sendo os dados apresentados em frequência absoluta (n) e relativa (%) ou média e desvio padrão e mediana e amplitude (mínimo e máximo). As comparações entre os momentos de treino e de competição foram realizadas a partir do teste de Wilcoxon e as correlações através da correlação linear de Spearman, nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** Foram avaliadas 18 jogadoras de futsal feminino, com média de $30,4 \pm 7,6$ anos de idade, 55,6% com ensino superior completo, pertencentes a classe social B em sua maioria (61,1%), $12,2 \pm 7,1$ anos de tempo de treino e $10,7 \pm 8,1$ anos de competição. As jogadoras apresentaram peso médio de 81,3 kg, altura 1,65 m, IMC de $30,0 \text{ Kg/m}^2$, 26,0% de gordura corporal, 18,5 kg de massa gorda e 49,6 kg de massa magra. Quanto à qualidade de vida, as jogadoras apresentaram valores similares nos momentos de treinamento e competição, com resultados para os momentos de treinamento e competição, respectivamente, de 3,1 e 2,4 na dimensão Sinais e Sintomas de Supertreinamento, 3,3 e 3,2 em Condições Básicas para Saúde, 3,8 e 3,3 em Relacionamento Social no Ambiente Esportivo, 2,3 e 1,8 em Estado Emocional do Atleta, e 2,0 em ambos os momentos na dimensão Planejamento e Periodização do Treinamento Esportivo. Não houve correlação significativa entre a frequência dos treinos e qualidade de vida no momento de treinamento ou de competição. **Conclusão:** Os achados demonstraram valores díspares em relação ao perfil sociodemográfico e antropométrico ao observado em outros estudos conduzidos em outros estados do país. Não foram observadas diferenças nas dimensões de qualidade de vida entre os momentos de treinamento e competição ou correlação significativa com a frequência de treinamento.

Palavras-chave: Futsal feminino. Atividade Física. Qualidade de Vida.

ABSTRACT

Objective: To evaluate, during the training and competition periods, the socioeconomic, anthropometric, and body composition characteristics and to compare the quality of life of players from two women's futsal teams from São Luis, Maranhão, between the periods. **Materials and Methods:** This is an analytical, prospective study carried out between April 2023 and September 2024 with the women's futsal team of the Federal University of Maranhão (UFMA) and the women's futsal team of the Jury (OAB) during the training and competition periods. Anthropometric, sociodemographic, economic characteristics, anthropometric and body composition measurements, training frequency, and the Athletes' Quality of Life Questionnaire (QQVA) were collected. The data were analyzed using SPSS (version 26), with the data presented in absolute (n) and relative (%) frequency or mean and standard deviation and median and range (minimum and maximum). Comparisons between training and competition times were performed using the Wilcoxon test and correlations using Spearman's linear correlation, with a significance level of $p < 0.05$. **Results:** Eighteen female futsal players were evaluated, with a mean age of 30.4 ± 7.6 years, 55.6% with higher education, mainly belonging to social class B (61.1%), 12.2 ± 7.1 years of training time and 10.7 ± 8.1 years of competition. The players had an average weight of 81.3 kg, height of 1.65 m, BMI of 30.0 kg/m^2 , 26.0% body fat, 18.5 kg fat mass, and 49.6 kg lean mass. Regarding quality of life, the players presented similar values during training and competition, with results for the training and competition periods, respectively, of 3.1 and 2.4 in the Signs and Symptoms of Overtraining dimension, 3.3 and 3.2 in Basic Conditions for Health, 3.8 and 3.3 in Social Relationships in the Sports Environment, 2.3 and 1.8 in Emotional State of the Athlete, and 2.0 in both moments in the Planning and Periodization of Sports Training dimension. There was no significant correlation between the training frequency and quality of life during training or competition. **Conclusion:** The findings demonstrated disparate values concerning the sociodemographic and anthropometric profile compared to those observed in other studies conducted in several states. No differences were observed in the dimensions of quality of life between the training and competition periods, nor was there a significant correlation with training frequency.

Key words: Women's Futsal. Physical Activity. Quality of Life.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica e tempo de treino de jogadoras de futsal feminino de clubes esportivos. São Luís, Maranhão, 2024	36
Tabela 2 – Caracterização antropométrica e hemodinâmica de jogadoras de futsal feminino de clubes esportivos. São Luís, Maranhão, 2024	37
Tabela 3 – Frequência da prática de exercícios em período de Treino e Competição de jogadoras de futsal feminino de clubes esportivos. São Luís, Maranhão, 2024 ...	37
Tabela 4 – Qualidade de Vida em período de Treino e Competição de jogadoras de futsal feminino de clubes esportivos. São Luís, Maranhão, 2024.....	38
Tabela 5 – Correlação linear entre frequência de treino e Qualidade de vida na Competição.	38
Tabela 6 – Comparação entre prática de exercícios em período de Treino e Competição de jogadoras de futsal feminino de clubes esportivos. São Luís, Maranhão, 2024	39

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	11
2	OBJETIVOS	15
2.1	Objetivo Geral.....	15
2.2	Objetivos Específicos	15
3	HIPÓTESES	16
3.1	Hipótese nula (H_0).....	16
3.2	Hipótese Afirmativa (H_1).....	16
4	REVISÃO DE LITERATURA.....	17
4.2	Perfil socioeconômico de jogadoras de futsal	18
4.3	Antropometria.....	21
4.4	Composição corporal em jogadoras de futsal feminino.....	24
4.5	Qualidade de vida de jogadoras de futsal	27
5	MATERIAIS E MÉTODOS	31
5.1	Tipo e local do estudo.....	31
5.2	Amostra.....	31
5.3	Critérios de inclusão e exclusão.....	31
5.4	Procedimentos	31
5.5	Coleta de dados.....	33
5.6	Considerações éticas	35
5.7	Análise estatística	35
6	RESULTADOS	36
7	DISCUSSÃO	40
8	CONCLUSÃO	47
	REFERÊNCIAS.....	48
	APÊNDICES	59
	ANEXOS	71

1 INTRODUÇÃO

A Atividade física é caracterizada como qualquer movimento realizado pelo músculo, resultando em gasto energético acima do estado de repouso. A atividade física é considerada como uma prática indispensável na vida do indivíduo, devido ao seu grau de importância na qualidade de vida (QV) (World Health Organization, 2010).

Com o rápido crescimento populacional, o aumento da expectativa de vida e a urbanização acelerada tem colocado em evidência a importância de um estilo de vida saudável, tanto na promoção da saúde quanto nas políticas de lazer e sustentabilidade ambiental (Nahas, 2017).

A Organização Mundial da Saúde (2010) recomenda um gasto energético mínimo através de atividades físicas (volume e frequência), para o desenvolvimento e manutenção da saúde. Entretanto, ao contrário das recomendações de órgãos de saúde pública e as demais intervenções de programas socioeducativos para mudanças no estilo de vida ativo e ou desportivo, o sedentarismo ainda permanece entre as pessoas, prejudicando a sua QV (Soos *et al.*, 2014).

A QV está diretamente relacionada com o bem-estar do indivíduo, considerando os fatores físicos, psicológicos e socioculturais (Cheik *et al.*, 2003). Neste sentido, a QV pode estar intimamente ligada ao nível de satisfação e prazer que se tem com a vida, interrelacionando também a alguns fatores externos, como satisfação gerada entre as pessoas, influências de hábitos, alimentação, condições ambientais, renda monetária e de relacionamentos interpessoais (World Health Organization, 2010).

Segundo Fleck (2008), existem dois modelos de qualidade de vida: o modelo de satisfação, no qual está relacionado com a felicidade e com o bem-estar; o modelo funcionalista, que entende que o indivíduo precisa estar “funcionando”, ou seja,

realizando de forma satisfatória seu papel social e suas funções, o que faz se sentir valorizado.

De acordo com Rejeski, Brawley e Shumaker (1996) e Nahas (2001), o conceito de QV é caracterizado por sua natureza multidimensional, englobando aspectos cognitivos, emocionais, psíquicos, sociais e relacionados à percepção de saúde.

A atividade física tem um impacto profundo em nossa saúde emocional, regulando o metabolismo e proporcionando sensações de prazer, alegria e satisfação. Além de ajudar a reduzir o estresse e a promover uma visão mais positiva da vida, contribuindo assim para uma melhor qualidade de vida (Kumar, 2017).

A atividade física quando bem planejada, organizada e estruturada, pode provocar importantes mudanças na vida social do indivíduo (Samulski, 2009), tornando-se um importante instrumento na promoção da saúde e melhora da QV das pessoas (Matsudo *et al.*, 2002).

Nesse contexto, essa importante relação entre QV e atividade física, pode ser encontrada na realização de práticas desportivas, entre elas, o futebol de salão, ou também conhecido como futsal.

Diferentemente do futebol de campo, o futsal, segundo suas regras, permite 4 jogadores de linha e 1 no gol (goleiro), além de reservas (chegando até 9 jogadores reservas, dependendo do regulamento da competição), e disputados por 2 equipes (Barbero-Alvarez *et al.*, 2008). Neste aspecto, a prática desta modalidade esportiva é capaz de promover benefícios para a saúde em geral, bem como, melhora das capacidades físicas, motoras, cognitivas, dentre outras e é uma modalidade praticada mundialmente (Voser; Giusti, 2015).

Na década de 80, mais precisamente em 1989 foi realizada a primeira Copa do Mundo de Futsal, sendo disputada por diversos países com a participação de 16

equipes, aumentando para 24 equipes em 2012. Por séculos, as mulheres foram excluídas da prática esportiva e atividades físicas. Nos séculos XVIII e XIX, enquanto os homens criavam e desenvolviam a ginástica e os esportes, as mulheres eram proibidas de participar, limitadas a observar os atletas masculinos de fora dos campos e ginásios (Pfister, 2003).

Já na primeira metade do século XX, as mulheres brasileiras ganharam visibilidade significativa, impulsionadas pela participação pioneira de uma mulher brasileira nas Olimpíadas de Los Angeles em 1932. Essa conquista ajudou a promover a imagem da mulher atleta. Além disso, a influência de médicos higienistas e intelectuais brasileiros contribuiu para popularizar atividades físicas e esportes entre as mulheres, defendendo um estilo de vida saudável e higiênico. Na época, a prática esportiva também era vista como meio de fortalecer a raça e promover a maternidade saudável (Goellner, 2005). Durante os últimos anos, o futsal feminino, especificamente, vem ganhando espaço na mídia global, garantindo investimentos para as confederações internacionais (Gayardo; Matana; Silva, 2012).

Apesar do progresso do futsal feminino, ainda existem desafios significativos. A modalidade carece de divulgação e apoio adequado da mídia, pois ainda há a escassez de transmissões de jogos em televisões abertas e para superar esses obstáculos, é fundamental investir na visibilidade e desenvolvimento do futsal feminino (Baldessar; Macedo; Zotz, 2023). Com isso, sua crescente popularidade levou a realização do 1º Campeonato Mundial de futsal feminino em 2010, revelando atualmente equipes muito competitivas no cenário mundial, como por exemplo, Portugal, Espanha, Brasil, dentre outras (Uluöz, 2016). Por outro lado, estudos e pesquisas, têm sido levantadas nas últimas décadas com um interesse relacionado aos jogos de futsal, com inclusão de medidas de capacidades e inclusão de critérios

para obtenção de capacidades de competências físicas em jogadoras de futsal, o que tem sido mais frequentemente levado em consideração (Vieira *et al.*, 2021).

A cada temporada, percebe-se o crescimento de participantes em campeonatos, o que aumenta a qualidade técnica e o interesse dos torcedores. Com isso, aos poucos podemos perceber mais investimento no futsal feminino, e que o crescimento dessa categoria é uma aposta para todo o mundo, no que diz respeito também a investigações científicas envolvendo perfil socioeconômico, metabólico e saúde em geral (Carvalho Filho, 2017).

Existe uma lacuna na literatura em relação as pesquisas que investiguem os períodos de treinamento e competição nas variáveis socioeconômicas, antropométricas, composição corporal e qualidade de vida em jogadoras universitárias de futsal feminino.

Portanto, o estudo visou comparar dois períodos distintos de treinamento e competição das jogadoras de futsal feminino na percepção de qualidade de vida.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Avaliar, em período de treinamento e em período de competição, as características socioeconômicas, antropométricas, de composição corporal, e comparar entre os períodos, a qualidade de vida das jogadoras de duas equipes de futsal feminino de São Luis, Maranhão.

2.2 Objetivos Específicos

Caracterizar as jogadoras sociodemográfica e economicamente;

Apresentar as características antropométricas das jogadoras;

Identificar as dimensões sintomas e sinais de super treinamento, condições básicas de saúde, relacionamento social no meio esportivo, estado emocional, planejamento e periodização do treinamento através do questionário de qualidade de vida de atletas/jogadoras;

Comparar as dimensões de qualidade de vida em momentos de Treino e Competição;

Correlacionar frequência de treino e as dimensões de qualidade de vida de jogadoras nos momentos de treino e de competição.

3 HIPÓTESES

3.1 Hipótese nula (H_0)

Não existem diferenças nas dimensões de qualidade vida no período treinamento ou de competição de jogadoras das equipes de futsal feminino.

3.2 Hipótese Afirmativa (H_1)

Existem diferenças nas dimensões de qualidade vida no período treinamento ou de competição de jogadoras das equipes de futsal feminino.

4 REVISÃO DE LITERATURA

4.1 O Futsal

A prática esportiva do futsal, embora recente, tem sua origem em 1989, quando foi criada a partir da adaptação das regras do futebol de salão e do futebol de cinco. (Voser, 2003).

O futebol de salão, precursor do futsal, foi uma modalidade que ganhou mais popularidade no Rio Grande do Sul nas décadas de 1940 e 1950. Sua prática foi tão expressiva que levou à fundação da Federação Gaúcha de Futebol de Salão, em 1956, na cidade de Porto Alegre.

Apesar da criação do futsal, o futebol de salão continuou a ser praticado, embora com menos visibilidade e destaque em relação ao seu sucessor.

Atualmente, o futebol de salão é gerenciado pela Asociación Mundial de Futsal (AMF), anteriormente conhecida como Federação Internacional de Futebol de Salão (FIFUSA), enquanto o futsal é governado pela Fédération Internationale de Football Association (FIFA), a mesma entidade que regula o futebol.

A prática do futsal é caracterizada por uma alta intensidade, com atividades intermitentes e acíclicas que demandam velocidade, resistência física e níveis significativos de força para realizar movimentos complexos, como chutes, arranques e mudanças rápidas de direção. Assim, possibilitando substituições ilimitadas e resultando em níveis extremamente elevados de intensidade durante as partidas, sem observar declínio no desempenho dos atletas ao longo da competição. (Barbero-Alvarez *et al.*, 2008; Gorostiaga *et al.*, 2009).

No cenário esportivo brasileiro, o futsal tem se destacado significativamente nos últimos anos, conquistando um público diversificado em termos de idade e gênero. Embora tenha experimentado um crescimento expressivo, a visibilidade do futsal ainda não alcança o mesmo nível de destaque do futebol. Além disso, a modalidade feminina enfrenta uma visibilidade ainda mais reduzida (Holanda, 2021).

Sendo uma modalidade esportiva de grande popularidade no Brasil, e, historicamente, quando praticado em contextos amadores ou recreativos, o futsal apresentava um público predominantemente composto por indivíduos do sexo masculino.

Entretanto, tem-se observado um aumento significativo da popularidade do futsal entre o público feminino, com um crescimento exponencial de adeptas, conforme destacado por Franzini (2005).

O futsal é uma modalidade dinâmica que oferece um condicionamento físico completo, desenvolvendo simultaneamente diferentes componentes da aptidão física (Barbero-Alvarez et al., 2008; Matzenbacher et al., 2014).

Contudo o futsal é uma das modalidades esportivas mais populares do Brasil, contando com aproximadamente 12 milhões de praticantes, de acordo com o Ministério da Cidadania (2016). A partir da década de 1990, sob a tutela da FIFA, o Futsal iniciou seu processo de profissionalização, tornando-se um produto de entretenimento e objeto de estudo em áreas como fisiologia, pedagogia e psicologia (Santana, 2004; Rufino; Darido, 2011; Morales Júnior et al., 2017).

4.2 Perfil socioeconômico de jogadoras de futsal

De acordo com Nohlen e Nuscheler (1993), a discussão científica sobre

indicadores de desenvolvimento socioeconômico ganhou impulso na década de 1970. Este movimento foi liderado por agências especializadas da ONU (Organização das Nações Unidas).

Na pesquisa sobre desenvolvimento regional, indicadores são utilizados para quantificar concepções de desenvolvimento. No entanto, uma variável econômica ou social só se torna um indicador relevante quando representa um aspecto fundamental dessa concepção. Portanto, a questão chave não é apenas como medir algo, mas sim se o que está sendo medido realmente reflete aspectos essenciais do processo de desenvolvimento em análise (Nohlen; Nuscheler, 1993).

Nos últimos 40 anos, pesquisas sobre o desenvolvimento de atletas revelaram que o sucesso esportivo não é determinado exclusivamente por fatores genéticos (Ericsson; Krampe; Tesch-Römer, 1993; Côté, 1999; Stambulova *et al.*, 2009). Em vez disso, esses estudos destacam a influência de padrões sociais e culturais de participação esportiva ao longo da vida como fatores chave para o desenvolvimento de atletas de alto nível.

Segundo Weinberg *et al.*, (2000), a prática esportiva juvenil é influenciada por uma combinação de fatores sociais, ambientais e individuais que determinam a escolha de uma modalidade específica, a continuidade na prática e o engajamento em treinos intensivos para alcançar alto desempenho.

A variável socioeconômica desempenha um papel fundamental na prática esportiva competitiva, pois influencia a disponibilidade de recursos financeiros, equipamentos esportivos e apoio técnico profissional necessários para o sucesso no esporte (Brouwers; Sotiriadou; de Bosscher, 2015).

O estudo de Menegassi *et al.*, (2021) revelou que respostas fisiológicas, físicas, técnicas e táticas são fundamentais para o sucesso esportivo competitivo. Além disso,

Pereira *et al.*, (2023) destacaram que atletas consideram fatores pessoais, especialmente atributos psicológicos, como principais influenciadores da excelência esportiva. Já os fatores ambientais, como apoio familiar, treinadores, suporte financeiro e escola, exercem uma influência secundária, mas importante. Da mesma forma, o estilo de vida e o nível socioeconômico influenciam o desempenho esportivo, mas ainda há muito a ser explorado nessa área (Ferreira *et al.*, 2023).

O futsal feminino vem crescendo constantemente e sendo popularizado mundialmente entre mulheres de várias idades e condições socioeconômicas (Calderan; Souza Segundo, 2022).

Mulheres que praticam futsal ou futebol enfrentam resistência, invisibilidade e até proibições formais, como ocorreu no Brasil na metade do século XX (Goellner, 2005). Além disso, o futebol apresenta um contraste significativo entre homens e mulheres em termos de condições, possibilidades de prática, permanência e profissionalização (Souza Júnior, 2013).

Apesar da legislação exigir profissionalismo no futebol, apenas os homens têm acesso a carreiras profissionais remuneradas. As mulheres permanecem em um cenário amador, sem salários, e raramente recebem ajuda de custo ou bolsas de estudo. Consequentemente, precisam trabalhar em outras ocupações, impossibilitando dedicação integral ao esporte. Isso leva à queda da qualidade técnica, desistência ou emigração de atletas talentosas, como apontam Souza Júnior (2013) e Marchi e Salvini (2016).

O Brasil se destaca na América do Sul por possuir uma estrutura de futsal feminino de alto rendimento superior (Altmann; Reis, 2013).

Uma pesquisa de Souza Júnior (2013) sobre o futebol feminino revelou que a bolsa de estudos é uma forma comum de remuneração. Isso sugere que as atletas

não veem o futebol como uma carreira viável em longo prazo e buscam "carreiras paralelas" para segurança financeira futura. Embora isso destaque a disparidade com o futebol masculino, onde atletas podem construir carreiras exclusivas, essa condição também oferece uma vantagem: as atletas femininas estão mais preparadas para a transição pós-carreira esportiva, ao contrário dos homens (Damo, 2007).

Além disso, do ponto de vista pedagógico, essa condição incentiva as mulheres a conciliarem esporte e estudos, evitando o abandono escolar, uma realidade comum entre atletas de futebol masculino (Rocha *et al.*, 2011).

Considerando a influência dos fatores sociais e econômicos na prática esportiva feminina, é fundamental analisar o ambiente em que ocorre essa prática, pois esses aspectos impactam diretamente no desempenho e jogos. O desenvolvimento de competências esportivas para alcançar o alto rendimento depende tanto do processo de treinamento quanto do ambiente e condições sociais (Côté, 1999).

Marques e Samulsk (2009) destacam que estudar esses elementos é essencial para aconselhamento esportivo, pois esclarece os processos organizacionais, sociais e psicológicos que afetam a trajetória de atletas.

4.3 Antropometria

A palavra antropometria é de origem grega e foi criada através dos termos *anthro* (corpo) e *metria* (medida), sendo apresentada como a medida das variações das dimensões físicas corporais. Assim, é possível acompanhar o processo de crescimento e desenvolvimento de acordo com a faixa etária, com o sexo, avaliar a distribuição de gordura, da massa corporal total e da composição corporal. A antropometria é uma das ferramentas que compõem as medidas corporais, sendo

parte fundamental da avaliação do estado nutricional, podendo ser utilizada para estimar a composição corporal, e medir as dimensões físicas (Sampaio *et al.*, 2012).

De acordo com Pollock, Wilmore e Rocha (1993), a antropometria é a ciência que estuda as medidas de tamanho, peso e proporções do corpo humano. Os autores complementam que essa técnica exige instrumentos específicos e procedimentos rigorosos e padronizados para garantir resultados precisos. Caso contrário, medidas realizadas de forma descuidada ou com equipamentos inadequados podem levar a resultados errôneos e inválidos.

A antropometria se desenvolveu de forma mais intensa no século XX. É um método de investigação científica que tem como objetivo estudar as dimensões e variações físicas do corpo humano (Silva *et al.*, 2007).

A antropometria é um dos métodos clínicos mais difundido para avaliação do percentual de gordura, utilizando equipamentos de baixo custo, fazendo com que a coleta de dados seja mais rápida e fácil, além de não ser uma técnica invasiva (Petroski; Neto, 1995).

A antropometria é um método acessível e eficaz para avaliação nutricional, tanto para atletas quanto para não atletas (Guedes; Guedes, 2004). A técnica antropométrica emprega variáveis como dobras cutâneas, perímetros, idade, peso e estatura, isoladas ou combinadas, para calcular índices como Índice de Massa Corporal (IMC) e percentual de gordura (%G), proporcionando uma avaliação completa do estado nutricional (Pecararo; Greco, 2006; Glaner, 2005).

O peso vem a ser a soma de todos os componentes corporais, aferido por balanças ou por equações de (Chumlea; Baumgartner, 1989). E a estatura pode ser aferida diretamente pelo estadiômetro ou por uma fita inelástica ou régua antropométrica. O IMC, é um indicador simples, fácil e rápido de ser aplicado, em que

se é calculado dividindo o peso (em kg) pela altura (em m) ao quadrado (Sampaio *et al.*, 2012).

Para satisfazer as necessidades energéticas dos treinamentos e partidas, é fundamental que os jogadores sigam uma dieta personalizada, considerando fatores como intensidade, frequência e duração do treinamento (Pezzi; Schneider, 2010). Um suporte profissional especializado é fundamental para o atleta alcançar seu melhor desempenho e maximizar seu potencial (Penteado; Baratto; Silva, 2009).

A avaliação antropométrica desempenha um papel crucial no sucesso de uma equipe, pois fornece dados valiosos que permitem ao treinador ajustar a estratégia tática da equipe, visando otimizar o desempenho e alcançar resultados ótimos (Prado *et al.*, 2006). O perfil antropométrico para atletas de futsal é uma variável que pré-dispõe de sua aptidão física e que se torna primordial e necessário (Avelar *et al.*, 2008).

O futsal feminino tem ganhado popularidade significativa entre os esportes coletivos. Nesse contexto, conhecer as características antropométricas de atletas de elite é fundamental para estabelecer parâmetros de comparação com jogadores mais jovens. Isso ocorre porque, tanto no futsal quanto em outros esportes, as características antropométricas, habilidades técnicas e táticas e desempenho físico individual são fatores críticos para o sucesso da equipe (Queiroga *et al.*, 2018).

Embora o futsal tenha ganhado destaque, falta consenso sobre a avaliação nutricional adequada para atletas de futsal, apesar do aumento das pesquisas (Queiroga; Ferreira; Romanzini, 2005).

Dentre outros procedimentos existentes para verificação da composição corporal de atletas, a antropometria é a mais utilizada no campo da educação física (Petroski; Neto, 1995).

Contudo, a antropometria é um indicador fundamental na avaliação nutricional, que obtém boa operacionalização e acurácia, apesar de haver algumas limitações. E por isso deve ser utilizada de forma isolada e requer a contribuição de outros indicadores (Sampaio *et al.*, 2012).

4.4 Composição corporal em jogadoras de futsal feminino

A composição corporal vem do termo referente a distribuição e a quantidade dos componentes do peso total do corpo (Heymsfield, 2005). Ela pode ser utilizada para monitorar mudanças tanto em quem pretende perder peso, como em desportistas, além de auxiliar na determinação do peso corporal saudável (Brodie, 1988).

A composição corporal é um componente da avaliação física que está diretamente ligada a saúde, devido a relação entre a distribuição e a quantidade de gordura corporal das pessoas. Assim, estudos da composição corporal são totalmente necessários para compreender os efeitos da dieta, do crescimento, da atividade física e de outros fatores do organismo, se constituindo como o eixo central da avaliação. Fazendo também com que os estudos da composição corporal, quando relacionados a saúde, possam contribuir para o monitoramento e detecção de alterações que são importantes para a saúde do indivíduo (Espinoza-Cuevas; Velásquez-Alva, 2001).

Quando acompanhada de perto, a composição corporal de atletas é muito importante, pois contribui grandemente para alcançar e para manter um melhor nível de rendimento de cada atleta (Avelar *et al.*, 2008).

O controle de variáveis antropométricas acaba sendo um grande aliado nos planejamentos dos treinos físicos e técnicos de atletas, objetivando adquirir o máximo

de desempenho (Tenroller, 2004). Além do fato de ser de grande importância se determinar o perfil físico de esportistas para se ter uma boa relação entre forma corporal e desempenho físico (Slaughter; Lohman; Misner, 1977). Visto que o futsal é uma das modalidades que possui mudança de intensidade e atividade durante uma partida, e com isso diversas valências físicas são exigidas, assim como a velocidade (Hoff *et al.*, 2002; Stolen *et al.*, 2005; Reilly; Bangsbo; Franks, 2000).

A composição corporal é um fator crucial na avaliação da aptidão física de um atleta, pois excesso de gordura corporal pode comprometer significativamente o seu desempenho esportivo (Prado *et al.*, 2006).

O método de mensuração da espessura de dobras cutâneas é uma abordagem eficaz e amplamente utilizada para avaliar a composição corporal, facilitando a comparação de resultados (Paiva Neto; César, 2005).

A composição corporal pode ser avaliada por diferentes formas, técnicas e tecnologias. Utilizando aparelhos e metodologias de acordo com a necessidade, com o público avaliado e com o custo da avaliação. Dentre os mais utilizados, temos a bioimpedância (BIA), altamente utilizada por sua alta velocidade durante o processamento de informações, sendo um método não invasivo, prático e de baixo custo., capaz de obter além dos componentes corporais, a distribuição de fluidos intra e extracelulares, a qualidade, o tamanho e a integridade celular (Eickemberg *et al.*, 2011).

A avaliação da composição corporal é de suma importância dentro das práticas desportivas, devido a associação da gordura corporal e da massa magra, com a saúde e com o rendimento dentro dos desportos. Assim, a ciência desportiva apresenta quatro aplicações fundamentais, sendo elas: identificar e entender as características físicas críticas para o rendimento desportivo, analisar e monitorizar o crescimento,

especialmente em atletas de elite, monitorizar a eficácia do programa de treino e intervenções nutricionais e determinar composições corporais seguras e atingíveis para categorias de peso (Burke; Deakin, 2015).

Conhecer e acompanhar as mudanças da composição corporal é essencial para controlar e definir a categoria de peso, pois maiores percentuais de gordura corporal estão relacionados com o possível desempenho negativo em atividades que exigem locomoção (Franchini *et al.*, 2007; Rossi; Rocha; Santos Duarte, 2017).

Assim como em outras modalidades coletivas, no futsal não é diferente, pois ele requer participação intensa do metabolismo aeróbico e anaeróbico (Barbero-Alvarez *et al.*, 2008).

A composição corporal no futsal é um aspecto primordial, pois atletas de nível elevado possuem sempre um melhor condicionamento físico, onde a velocidade dos acontecimentos e ações durante um jogo de futsal requer preparação dos atletas em diferentes estímulos de maneira rápida e eficaz (Lima; Silva; Souza, 2005).

Esforços de curta e de alta intensidade são exigidos dentro da modalidade frequentemente, tanto em ações realizadas com ou sem bola (Barbieri; Benites; Machado, 2007).

O rendimento máximo de atletas pode ser comprometido quando se tem valores de gordura altos, visto que a movimentação intensa de atletas durante uma partida de futsal necessita de alta exigência energética (Cyrino *et al.*, 2002).

Contudo, a busca e ampliação de pesquisas na área do futsal feminino vem se fazendo necessária, já que se percebe um crescimento da modalidade. E com isso pesquisas buscam aproveitamento de temáticas relacionadas a avaliação e preparação física, para melhorar o rendimento físico de atletas (Rocha; Waltrick; Venera, 2013).

4.5 Qualidade de vida de jogadoras de futsal

Mesmo sendo um conceito ainda em construção, a qualidade de vida é um tema onde pesquisadores do Grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde, dizem que ela vem a ser a percepção do indivíduo de sua posição na vida (Alves; Kviatkovski; Blazelis, 2018).

Costa *et al.*, (2003) definem a qualidade de vida como a percepção do indivíduo em relação a vida dentro de um contexto cultural e de valores, que está diretamente ligada a cultura, objetivos, expectativas, padrões e preocupações diárias. Essa definição se confirma a partir do conceito proposto por Minayo, Hartz e Buss (2000), quando afirmam que a qualidade de vida deve incluir o padrão de conforto e bem-estar determinados pela cultura da sociedade em que a pessoa está inserida. E assim, pode dizer-se que a percepção da qualidade de vida será influenciada pelos valores pessoais de cada indivíduo e irá variar de acordo com os seus desejos, expectativas e cultura de cada um.

Shephard (2002) enfatiza que a qualidade de vida total é influenciada por uma série de fatores, incluindo funcionalidade física, capacidade intelectual, bem-estar emocional, interações sociais e suporte familiar.

Segundo Pascoal e Donato (2005), a qualidade de vida envolve não apenas a saúde física, mas também a satisfação em diversos aspectos da vida, incluindo moradia, transporte, alimentação, lazer, realização profissional, vida amorosa, relacionamentos, liberdade, autonomia e estabilidade financeira.

Conhecendo os benefícios da atividade física, pode-se obter uma melhora na qualidade de vida, tanto no atraso de doenças, assim como também na prevenção das mesmas. Infelizmente, nas últimas décadas os níveis de atividade física no

trabalho vêm diminuindo, e isso ocorre devido as invenções tecnológicas e suas praticidades. Com isso, fica mais evidente ainda a necessidade que o indivíduo tem de conhecer os benefícios da atividade física (Knuth *et al.*, 2011).

Estudos mostram que a qualidade de vida de indivíduos saudáveis é melhorada quando se pratica atividade física de forma voluntária, e com intensidade moderada. Assim como também é notável que a qualidade de vida de pessoas atletas é maior que a de ex-atletas, tanto em aspectos mentais como aspectos físicos e sociais (Cevada *et al.*, 2012).

Especialistas afirmam que a qualidade de vida só pode ser avaliada pela própria pessoa, pois existe uma preocupação quanto ao desenvolvimento de métodos de avaliação e de instrumentos que devem considerar a realidade da população ou de pacientes, e não a visão de cientistas ou de profissionais da saúde, o que difere das tendências iniciais, onde a qualidade de vida era avaliada por um observador, que geralmente seria uma profissional da saúde (Leplège; Rude, 1995).

A prática de exercícios físicos é considerada como um instrumento de importância para a promoção da saúde e para a melhora da qualidade de vida de seus praticantes (Matsudo; Matsudo; Neto, 2000). Estudos demonstram a relação que existe entre a qualidade de vida e a atividade física, mostrando que o exercício físico influencia diretamente na saúde física, no humor e na vida social do indivíduo (Samulski, 2009).

A relação que existe entre a atividade física, saúde, qualidade de vida e envelhecimento vem sendo cada vez mais analisada e discutida por cientistas (Perrig-Chiello *et al.*, 1996; Berg *et al.*, 2004; Holahan; Suzuki, 2004; Hunter; McCarthy; Bamman, 2004). Pesquisas nacionais e internacionais vêm demonstrando que a prática de esportes é capaz de afastar jovens de violências e de drogas, estimulando

sua integração social e contribuindo para um envelhecimento com melhor qualidade de vida e saúde (Bagrichevsky *et al.*, 2003).

Dentro da prática esportiva, encontra-se mulheres participantes do esporte universitário, competindo em várias modalidades esportivas e vindo de diferentes categorias sociais. O que instiga saber como vivem essas atletas, qual sua relação com o esporte, qual o papel que o esporte representa ou representou na vida de cada uma, como forma de melhorar sua qualidade de vida (Hillebrand, 2007).

Quando se trata de atletas jovens, sabe-se da pressão que lhes são dadas pela torcida, por técnicos e pelos pais, em busca do melhor resultado. Essa pressão pode causar algumas alterações comportamentais, que pode comprometer o desempenho dos atletas durante a competição (Boas *et al.*, 2012).

Apesar de existirem poucos estudos sobre o comportamento da qualidade de vida e sua relação com a aptidão física em praticantes de futsal, é possível observar uma melhora na qualidade de vida que mostra impacto no desenvolvimento das capacidades físicas, promovendo benefícios tanto na aptidão física quanto na qualidade de vida de seus praticantes (Gomes *et al.*, 2020).

Considerando que no esporte de alto rendimento qualquer fator pode se tornar decisivo para um bom desempenho de atletas dentro de competições, é importante que profissionais e técnicos que atuam em equipes femininas percebam as diversas variáveis que podem interferir nos resultados. Percebe-se que o perfil motivacional de atletas pode estar diretamente associado ao rendimento individual e coletivo (Albuquerque *et al.*, 2008).

A prática esportiva pode influenciar a qualidade de vida através de benefícios biológicos (Luz de Oliveira; Fortes; Neto, 2021). Enquanto nos aspectos psicológicos e sociais pode-se observar a melhora da autoestima, das funções cognitivas, da

imagem corporal, da diminuição do estresse e ansiedade (Matsudo; Matsudo; Neto, 2000). Assim, abrangendo a saúde física, o estado psicológico, as relações sociais, nível de independência, as crenças pessoais, e as relações com aspectos significativos do meio ambiente (Orley; Kuyken, 1994).

Diversos autores ressaltam que é importante notar os benefícios das atividades esportivas na melhoria da qualidade de vida dos praticantes e de sua formação social (Vaz; Stigger; Lovisolo, 2009). Dessa forma fica cada vez mais visível a importância da atividade física e do esporte para o desenvolvimento físico e mental dos indivíduos, contribuindo assim para a obtenção e manutenção da saúde e proporcionando uma melhora significativa na qualidade de vida dos mesmos (Parreiras, 2008).

5 MATERIAIS E MÉTODOS

5.1 Tipo e local do estudo

Trata-se de um estudo analítico, de corte prospectivo, realizado entre abril de 2023 a setembro de 2024, com o time de futsal feminino da Universidade Federal do Maranhão (UFMA) e com o time de futsal feminino do Júris da OAB (Ordem dos Advogados do Brasil).

5.2 Amostra

O presente estudo foi realizado com base em uma amostra de conveniência com jogadoras universitárias de futsal em período de treinamento e de competição.

5.3 Critérios de inclusão e exclusão

Foram incluídas jogadoras que atuam em equipes de competição, acima de 18 anos de idade, ter no mínimo 3 anos de prática da modalidade esportiva.

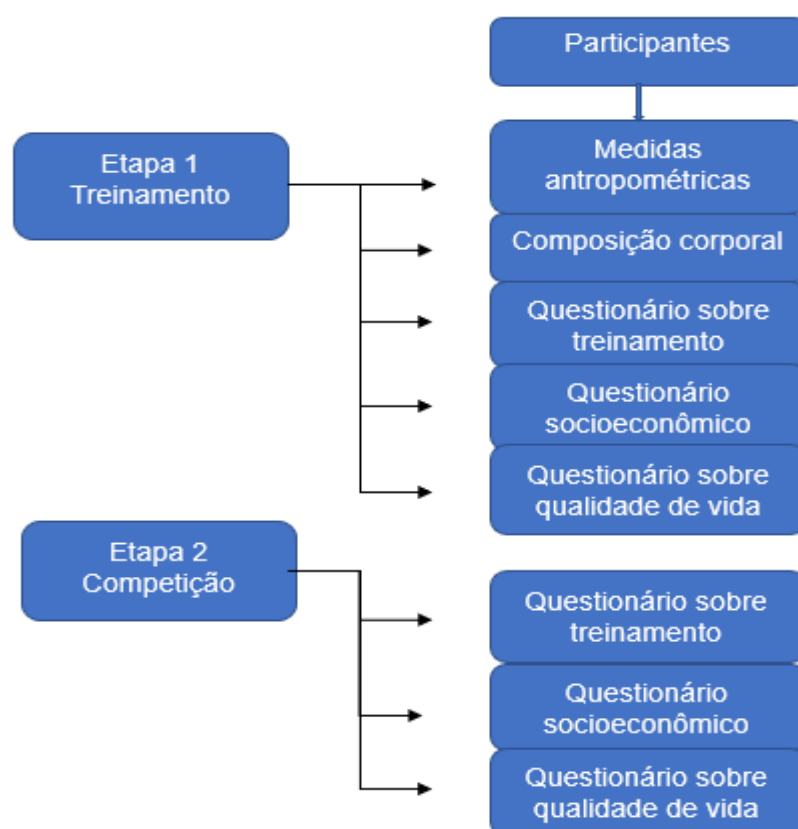
Foram excluídas as jogadoras que não participaram dos dias de coletas e que não quiseram fazer parte do estudo.

5.4 Procedimentos

Com o primeiro time de futsal feminino (time da UFMA) as avaliações ocorreram no prédio da Universidade Federal do Maranhão, nas mediações do Núcleo de

Esporte, com realização de avaliação física e aplicação de questionários realizadas especificamente no Núcleo de Esportes da UFMA (1ª etapa) e posteriormente realizou-se a 2ª etapa no ginásio Costa Rodrigues, onde foram realizadas aplicação dos questionários novamente, sendo que as coletas foram realizadas pela mesma pessoa, sendo profissional de educação física. A realização das coletas do segundo time de futsal feminino (time Juris), foram realizadas no local de treino campo do MAC (Maranhão Atlético Clube), sendo a 1ª etapa, e no segundo momento na quadra de futsal do APECEF (Associação do Pessoal da Caixa Econômica Federal, onde as jogadoras participavam de competições (Figura 1).

Figura 1. Desenho do estudo.



Todas as informações foram registradas na ficha de coleta de dados (APÊNDICE A).

5.5 Coleta de dados

5.5.1 Socioeconômico

Para avaliação socioeconômica das jogadoras, foi aplicado o questionário da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (2019) (ANEXO A). A ABEP vem a ser uma entidade que representa as empresas de pesquisa de mercado no Brasil, tendo como objetivo principal promover a ética e a qualidade na pesquisa de mercado, além de defender os interesses das empresas de pesquisa e seus clientes.

A ABEP também é responsável por desenvolver e manter os padrões e normas para a pesquisa de mercado no Brasil, incluindo a definição de critérios para a seleção de amostras e a realização de pesquisas.

5.5.2 Antropometria

As medidas de circunferências foram realizadas utilizando uma fita inelástica da sanny para medidas, sendo medidas: tórax, cintura, abdômem, quadril, braço, antebraço, coxa e panturrilha.

Para a realização das medidas de massa corporal e estatura foi utilizada uma balança com estadiômetro da marca WELMY (W300) com precisão de 0,5 centímetros para estatura e 0,05 Kg para o peso. Já o IMC foi determinado pela equação massa corporal (kg) dividido pela estatura ao quadrado (m), segundo a Organização Mundial da Saúde (2015).

5.5.3 Composição Corporal

A composição corporal das jogadoras foi realizada por meio do equipamento adipômetro científico (Sanny, São Paulo, Brasil), sendo mensuradas sete dobras cutâneas do protocolo de Pollock (subescapular, tricipital, abdominal, peitoral, axilar media, supra ilíaca e coxa). O percentual de gordura das jogadoras foi analisado de acordo com a equação de SIRI (Stewart; Ackland, 2017).

5.5.4 Frequência de Treinamento

Para verificação da frequência de treinamento, foi aplicado o questionário sobre o tempo de prática de treinamento em anos, tempo de treinamento em dias da semana e tempo de treinamento em horas por dia, através do questionário elaborado pelo Grupo de Estudo e Pesquisa sobre o Futsal e o Futebol (GPEFF) da Universidade Federal do Maranhão (UFMA).

5.5.5 Questionário sobre qualidade de vida de atletas (QQVA)

Para a avaliação desta variável, foi realizada por meio da aplicação do questionário sobre Qualidade de Vida de Atletas - QQVA proposto por Cunha (2008), seguindo as orientações do Instrumento de avaliação de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL) (World Health Organization, 1995). O questionário autoaplicável, apresenta 14 questões divididas em 5 categorias que visam caracterizar a Qualidade de Vida das atletas em período competitivo e de treinamento: sintomas e sinais de supertreinamento, condições básicas de saúde,

relacionamento social no meio esportivo, estado emocional, planejamento e periodização do treinamento (ANEXO B).

5.6 Considerações éticas

O presente estudo obedece aos princípios éticos contidos na Resolução 466/12 e foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Hospital Universitário da Universidade Federal do Maranhão/HU/UFMA sob CAAE: 12810619.2.0000.5086 e Parecer n.: 3.408.051 (ANEXO C). As participantes foram informadas dos objetivos da pesquisa e manifestaram concordância em participar por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE B).

5.7 Análise estatística

Os dados foram tabulados no Microsoft Office Excel® (versão 2019) (Redmond, WA, EUA) e analisados no SPSS (versão 26) (Chicago, IL, EUA). Os dados categóricos foram apresentados em frequência absoluta (n) e relativa (%) e os numéricos em média e desvio padrão, mediana e amplitude (mínimo e máximo). A normalidade foi verificada a partir do teste Shapiro Wilk.

Para comparar a prática de exercícios e dimensões da qualidade de vida entre os momentos de treino e competição, foi aplicado o teste de Wilcoxon. A correlação linear de Spearman foi realizada entre a frequência de treinos e a qualidade de vida, considerando o coeficiente de correlação $\rho = |\pm 0,10|$, correlação fraca, $\rho = |\pm 0,30|$, correlação moderada; $\rho = |\pm 0,50|$, correlação forte (Cohen, 1992).

As associações estatísticas foram consideradas quando $p < 0,05$.

6 RESULTADOS

Inicialmente pretendia-se inserir no estudo quatro equipes de futsal feminino, porém duas não participaram de competições no período de coleta de dados. Foram excluídas quatro jogadoras que não participaram da avaliação no momento de competição. Assim, foram avaliadas 18 jogadoras de futsal feminino de duas equipes esportivas de São Luís, Maranhão, que apresentaram idade média de $30,4 \pm 7,6$ anos, 55,6% com ensino superior completo, pertencentes a classe social B em sua maioria (61,1%), com tempo de treino e competição de $12,2 \pm 7,1$ e $10,7 \pm 8,1$ anos, respectivamente (Tabela 1).

Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica e tempo de treino de jogadoras de futsal feminino de clubes esportivos. São Luís, Maranhão, 2024.

Variáveis	n (%)
Idade (anos)	$30,4 \pm 7,6$
Escolaridade	
Ens. Med. Completo	3 (16,7)
Ens. Sup. Incompleto	5 (27,8)
Ens. Sup. Completo	10 (55,6)
Classe social	
A	1 (5,6)
B	11 (61,1)
C	5 (27,8)
D	1 (5,6)
Tempo de treino regular (anos)	$12,2 \pm 7,1$
Tempo de competição regular (anos)	$10,7 \pm 8,1$

As avaliadas apresentaram, em relação a antropometria, peso médio de 81,3 kg, altura 1,65 m, IMC de $30,0 \text{ (Kg/m}^2\text{)}$, 26,0% de gordura corporal, 18,5 kg de massa gorda e 49,6 kg de massa magra (Tabela 2).

Tabela 2 – Caracterização antropométrica e composição corporal de jogadoras de futsal feminino de clubes esportivos. São Luís, Maranhão, 2024.

Variáveis	Md±Dp
Antropometria	
Peso (kg)	81,3±20,8
Estatura (m)	1,65±0,06
IMC (Kg/m ²)	30,0±7,9
Composição corporal	
Gordura corporal (%)	26,0±7,2
Massa gorda (kg)	18,5±7,4
Massa magra (kg)	49,6±4,0

IMC: Índice de Massa Corporal.

Não foram observadas diferenças significativas da Qualidade De Vida entre os períodos de Treino e Competição das atletas avaliadas, embora o período de Treino apresente medianas superiores ao período de Competição, como observado na dimensão Sinais e Sintomas de Supertreinamento, 3,1 e 2,4, Condições Básicas para Saúde, 3,3 e 3,2, Relacionamento Social no Ambiente Esportivo 3,8 e 3,3, Estado Emocional do Atleta 2,3 e 1,8. Planejamento e Periodização do Treinamento Esportivo ambos os momentos apresentaram a mesma mediana 2 (0,5 – 4) (Tabela 3).

Tabela 3 – Qualidade de Vida em período de Treino e Competição de jogadoras de futsal feminino de clubes esportivos. São Luís, Maranhão, 2024.

Dimensões	Treino	Competição	Valor de p ¥
	Med (Mín – Máx)	Med (Mín – Máx)	
Sinais e Sintomas de Supertreinamento	3,1 (1 – 4)	2,4 (0,5 – 4)	0,419
Condições Básicas para Saúde	3,3 (1,3 – 4)	3,2 (1,3 – 4)	0,800
Relacionamento Social no Ambiente Esportivo	3,8 (2 – 4)	3,3 (2 – 4)	0,538
Estado Emocional do Atleta	2,3 (0 – 4)	1,8 (0 – 4)	0,623
Plan. e Periodização do Treinamento Esportivo	2 (0,5 – 4)	2 (0,5 – 4)	0,977

Med (Mín – Máx): Mediana (Mínimo e Máximo); ¥: Teste de Wilcoxon.

Não houve correlação significativa entre a frequência dos treinos e qualidade de vida no momento de treinamento (Tabela 4).

Tabela 4 – Correlação linear entre frequência de treino e Qualidade de vida no Treinamento.

Treinamento	Treinos/ semana	Treino/ dia	Treino/ horas
Sinais e Sintomas de Supertreinamento			
rho	0,20	-0,17	-0,24
valor de p	0,430	0,496	0,333
Condições Básicas para Saúde			
rho	-0,08	-0,21	-0,16
valor de p	0,751	0,399	0,518
Relacionamento Social no Ambiente Esportivo			
rho	-0,18	-0,11	-0,27
valor de p	0,477	0,653	0,274
Estado Emocional do Atleta			
rho	-0,37	0,29	-0,09
valor de p	0,131	0,240	0,730
Plan. e Periodização do Treinamento Esportivo			
rho	-0,21	0,29	0,04
valor de p	0,407	0,249	0,880

rho: coeficiente de correlação de Spearman.

Não houve correlação significativa entre a frequência dos treinos e qualidade de vida no momento de competição (Tabela 5).

Tabela 5 – Correlação linear entre frequência de treino e Qualidade de vida na Competição.

Competição	Treinos/ semana	Treino/ dia	Treino/ horas
Sinais e Sintomas de Supertreinamento			
rho	-0,17	-0,22	-0,33
valor de p	0,498	0,386	0,187
Condições Básicas para Saúde			
rho	0,36	0,35	0,16
valor de p	0,146	0,152	0,523
Relacionamento Social no Ambiente Esportivo			
rho	0,08	0,17	0,12
valor de p	0,759	0,500	0,627

Estado Emocional do Atleta			
rho	-0,19	-0,06	-0,04
valor de p	0,450	0,828	0,883
Plan. e Periodização do Treinamento Esportivo			
rho	-0,17	-0,24	-0,18
valor de p	0,495	0,333	0,473

rho: coeficiente de correlação de Spearman.

Neste estudo não foram observadas diferenças significativas entre a frequência da prática de exercícios entre os períodos de Treino e Competição das atletas avaliadas, sendo observado em ambos os grupos as medianas de 3 exercícios por semana, 2 exercícios por dia e duração de 2 horas por exercício (Tabela 6).

Tabela 6 – Comparação entre prática de exercícios em período de Treino e Competição de jogadoras de futsal feminino de clubes esportivos. São Luís, Maranhão, 2024.

Variáveis	Treino	Competição	Valor de p ¥
	Med (Mín – Máx)	Med (Mín – Máx)	
Nº exercícios/semana	3 (1 – 4)	3 (2 – 4)	0,236
Nº de exercícios/dia	2 (1 – 6)	2 (1 – 5)	0,623
Tempo de exercícios (horas)	2 (1 – 3)	2 (2 – 3)	0,317

Med (Mín – Máx): Mediana (Mínimo e Máximo); ¥: Teste de Wilcoxon.

7 DISCUSSÃO

Este estudo identificou e mediu a estratificação socioeconômica, as medidas antropométricas, identificou as variáveis de sintomas de treinamento, condições básicas de saúde, relacionamento social no meio esportivo, estado emocional, planejamento e periodização de treinamento através do questionário de qualidade de vida de atletas/jogadoras de dois times de futsal (UFMA e JURIS) e comparou essas variáveis em período de treinamento e de competição, correlacionando a frequência de treino com a qualidade de vida das jogadoras em ambos os momentos.

Predominaram jogadoras na faixa de $30,4 \pm 7,6$ anos e maior parte pertencente a classe social B, com ensino superior completo. Em relação ao IMC, as jogadoras apresentaram $30,0 \text{ kg/m}^2$, 26,0% de gordura corporal, 18,5 kg de massa gorda e 49,6 kg de massa magra. Em relação a idade, nossa amostra apresentou jogadoras mais velhas que as avaliadas no estudo de Marques *et al.*, (2016) que identificou o perfil antropométrico de jogadoras universitárias de futsal de acordo com a função tática desempenhada em quadra. O estudo também apresentou valores inferiores de peso corporal e IMC que o observado em nossa pesquisa.

Esses dados também são corroborados pelo estudo de Tavares *et al.*, (2019), que verificou o histórico de lesões e variáveis associadas em atletas universitárias de futsal e futebol feminino, e observou idade média de $22,2 \pm 3,19$ anos, peso corporal de $59,45 \pm 7,81 \text{ kg}$, estatura de $1,71 \pm 0,24 \text{ m}$, IMC de $21,68 \pm 8,08 \text{ kg/m}^2$.

O estudo de Bonfante, Luz e Lopes (2012) que traçou o perfil da aptidão física da equipe feminina de futsal do município de Guarapuava (Paraná), apresentou o mesmo padrão de idade e antropometria dos demais estudos, com atletas jovens (± 20 anos, 59,4 kg de peso corporal, $\pm 22,0 \text{ kg/m}^2$ de IMC). Isso foi observado no estudo de

Giusti *et al.*, (2012), que buscou determinar o perfil antropométrico das atletas da equipe de futsal feminino da Universidade Católica de Pelotas, onde foi observado idade média de $22,56 \pm 3,77$ anos, massa corporal média de $61,98 \text{ kg} \pm 11,41 \text{ kg}$, a estatura média de $1,64 \text{ m} \pm 7,2 \text{ cm}$, percentual de gordura médio de $19,79\% \pm 6,62\%$ e IMC de $22,77 \text{ kg/m}^2 \pm 3,43 \text{ kg/m}^2$.

A atenção ao peso corporal e IMC das jogadoras é indispensável, uma vez que, segundo o estudo de Ezzat *et al.*, (2016), o futebol e o futsal são modalidades intermitentes, caracterizadas por sprints de alta intensidade, mudanças de direção rápidas e contato físico. Atletas com maior massa corporal ou IMC exigem mais força para desacelerar, acelerar e realizar mudanças repentinas de direção, o que pode frequentemente exceder sua capacidade física. Essa sobrecarga pode comprometer ossos e músculos, aumentando o risco de lesões. Segundo Meyers *et al.*, (2017), a corrida, além de estar relacionada ao desempenho motor e neuromuscular, também está associada às características corporais, como a composição corporal.

No estudo de Rocha *et al.*, (2011) que avaliaram 20 jogadoras de futsal do sexo feminino, com idades entre 14 e 26 anos, com o objetivo de analisar o estado nutricional das atletas de futsal feminino no município de Guarapuava, Paraná. Em relação ao percentual de gordura, os resultados apontaram uma média de $24,6 \pm 4,5\%$, valor inferior ao observado em nossa pesquisa.

Além desses estudos, mais recentemente, no estudo de Alvares e Cabido (2022), que comparou o perfil antropométrico, da composição corporal e da agilidade em jogadoras de futsal feminino de acordo com a posição de tática de jogo, como em outros estudos, predominaram atletas jovens $21,82 \pm 4,10$ anos e massa corporal média de $58,30 \pm 5,03 \text{ kg}$. Além desses achados, o estudo apresentou dados inferiores aos nossos em relação a massa gorda $14,50 \pm 2,24 \text{ kg}$ e massa magra $43,88 \pm 2,74 \text{ kg}$,

embora o percentual de gordura corporal, de $24,45 \pm 1,55\%$ tenha sido aproximado aos nossos achados.

Nossos achados também são superiores ao observado no estudo de Rodrigues (2022) em relação as características antropométricas autorrelatadas das jogadoras de futsal ($n=22$), onde a média de idade foi de $27,64 \pm 4,85$ anos, o peso médio foi de $69,92 \pm 10$ kg, e a estatura média foi de $1,61 \pm 0,06$ m. Da mesma forma no estudo de Barbosa *et al.*, (2019) que avaliaram 14 jogadoras de futsal com idade média de $26,17 \pm 5,11$ anos, peso corporal médio de $60,56 \pm 9,96$ kg e estatura, média de $1,60 \pm 0,06$ m. Esses resultados podem ser explicados pelo fato de ambos os estudos terem avaliado equipes adultas de futsal feminino, que provavelmente apresentam gastos energéticos semelhantes.

Os valores do percentual de massa de gordura das jogadoras do presente estudo estão acima da média observada em 115 atletas que participaram da XX Taça Brasil de Clubes de Futsal Feminino, que foi de 22% (Queiroga *et al.*, 2018). O percentual de gordura avaliado em nossa análise foi similar ao observado no estudo de Tedesco *et al.*, (2008) que realizou pesquisa com atletas de várias modalidades esportivas onde encontrou o valor médio de 23,56%.

No futsal, os atletas executam uma série de movimentos rápidos, tanto com a posse quanto sem a posse de bola. Durante uma partida, as três vias metabólicas estão envolvidas na geração de energia, porém, as vias anaeróbias láctica e aláctica se destacam como as mais importantes para o desempenho no jogo. A via anaeróbia láctica está relacionada a movimentações intensas, enquanto a via aláctica sustenta as ações técnicas rápidas, observadas nas movimentações e nas ações técnicas (Alvares *et al.*, 2017). Portanto, destaca-se a relevância de priorizar o desenvolvimento da produção rápida de força muscular no programa de treinamento,

bem como o controle adequado do percentual de gordura para melhorar o desempenho (Alvares; Cabido, 2022).

Em nossa pesquisa, predominaram treinos em 3x na semana, de 2 horas de treinos diários, dados semelhantes ao observado no estudo de Rodrigues (2022), onde 45,45% das avaliadas realizaram pelo menos 2 treinos semanais e 31,81% realizam pelo menos 3 treinos semanais. Da mesma forma, em relação ao tempo de treinamento em horas por dia, 54,54% das avaliadas relataram mais de duas horas e menos de três horas /dia.

Observou-se em nossos achados que a maioria das jogadoras treina há mais de 10 anos. Diferentemente do observado no estudo de Tavares *et al.*, (2019) que observou em sua amostra uma média de $5,3 \pm 3,5$ anos de prática. Outro estudo, que buscou identificar e correlacionar a frequência de treinamento, das variáveis antropométricas, educacionais, socioeconômicas, o estado nutricional, a imagem corporal e o consumo de macro e micronutrientes em jogadoras de futsal, também apresentou menos tempo de prática que o observado em nossos achados, com 86,36% praticantes atuantes por mais de 3 anos (Rodrigues, 2022).

Este estudo avaliou a qualidade de vida a partir do Questionário de Qualidade de Vida de Atletas (QQVA) (Cunha, 2008), que foi estruturado conforme o contexto do World Health Organization Quality of Life (WHOQOL). O questionário avalia o nível de influência de fatores que se seguem em sua Qualidade de Vida no ambiente de treinamento e competição. Em nosso estudo, não foram observadas diferenças significativas da Qualidade De Vida entre os períodos de Treino e Competição das atletas/jogadoras avaliadas.

Não foram encontrados até então, pesquisas que comparem o QQVA entre os momentos de treino e competição em atletas, como realizado em nosso estudo. Em

geral, as publicações apresentaram resultados quantitativos ou realizou a validação do questionário para diferentes públicos (Castilho, 2019; Dantas, 2022) ou foram realizados em um ou outro momento (Ribeiro; Finotelli Junior, 2013).

Observando os dados da pesquisa de Caldas (2021), que englobou homens e mulheres de diversas categorias de esporte, apresentou valores adequados na análise de componentes principais e de confiabilidade, a maior parte dos avaliados consideraram haver “*muita*” ou “*total influência*” das dimensões do questionário e sua qualidade de vida. Em parte, as avaliadas em nossa pesquisa seguem essa tendência, onde, embora sem diferença significativa, os momentos de treino parecem apresentar maior influência das dimensões que os momentos de competição.

No estudo de Ribeiro e Finotelli Junior (2013), a dimensão Condições Básicas para Saúde do QQVA associou-se negativamente com Inventário Beck de Ansiedade e com as dimensões Cognitiva e Somática do Inventário de Ansiedade do Estado Competitivo. Ressalta-se que a dimensão Condições Básicas para Saúde do QQVA é composta das questões de qualidade da alimentação (Q11), do sono (Q12) e dos serviços médico e fisioterápico (Q13), assim pode-se inferir que a pouca influência desses fatores na qualidade de vida foi um possível indicativo de Ansiedade no estudo. Por extensão, em nossa amostra, esse domínio foi o segundo com maior pontuação na escala do QQVA, tanto no momento de treino, quanto no de competição. O que indica que as atletas avaliadas em nossa pesquisa apresentam motivadores ou métodos de *coping* que exercem influência nos resultados do questionário de qualidade de vida.

Alguns estudos que utilizaram o WHOQOL em sua análise, observaram valores moderados de qualidade de vida em atletas. Como no estudo de Alves, Kviatkovski e Blazelis (2018), que se trata de uma pesquisa transversal realizada com 40 atletas de

futsal feminino e mostrou que os indicadores de QV (67,5) e dos domínios físico (70,6), psicológico (70,5), relações sociais (72,9) e ambiente (59,9) foram similares aos achados do presente estudo.

Levando em conta a população estudada, pesquisas indicaram diversos fatores relacionados a qualidade de vida, como no de Mendes-Netto *et al.*, (2012), em seu estudo transversal, mostrou que estudantes universitários envolvidos em programas de atividade física apresentam melhores indicadores de QV geral e nos domínios físico e psicológico.

O mesmo foi observado na pesquisa de Sousa (2016), que inferem após análise dos resultados elevados obtidos na escala de avaliação da QV, WHOQOL-Bref, uma relação positiva entre a QV, principalmente a dimensão Relações sociais, e a atividade física em atletas amadoras. O autor também indica que, uma vez que o instrumento foi aplicado no contexto de treino, o resultado superior na dimensão social poderá estar associado a este fato. Enfatiza-se que a dimensão Relacionamento Social no Ambiente Esportivo apresentou os maiores escores em nossa avaliação, também no momento de treino.

As limitações do estudo incluem o número reduzido de participantes, o que pode comprometer a generalização dos resultados. Além disso, não foram considerados fatores externos, como lesões, carga psicológica, suporte social e condições ambientais. A amostra, composta principalmente por atletas graduadas, destaca a importância de considerar o estágio acadêmico e profissional das jogadoras na análise dos dados. Por fim, a impossibilidade de mensurar medidas antropométricas e composição corporal no segundo momento, devido a restrições de tempo e movimentação dos participantes, limitou a avaliação completa dessas variações ao longo do estudo.

Este estudo permitiu avaliar como os diferentes momentos da rotina esportiva impactam aspectos como a qualidade de vida, estado emocional e preparo físico, ajudando a entender as demandas específicas de cada fase. Assim, espera-se que este estudo sirva como base para futuras pesquisas, incentivando a construção de um corpo de conhecimento mais sólido e representativo do futsal feminino no Brasil.

8 CONCLUSÃO

As jogadoras de futsal feminino avaliadas neste estudo apresentam características sociodemográficas e antropométricas que revelam um grupo heterogêneo em relação à idade, nível educacional e composição corporal, com a maioria pertencendo à classe social B e com tempo significativo de experiência em treinamento e competição.

As medianas das dimensões analisadas mostraram leve variação, com destaque para menores valores no momento de competição em 'Sinais e Sintomas de Supertreinamento' e 'Estado Emocional do Atleta'. Contudo, dimensões como 'Planejamento e Periodização do Treinamento Esportivo' permaneceram constantes. Além disso, não foi encontrada correlação significativa entre a frequência dos treinos e a qualidade de vida, seja no contexto de treinamento ou competição.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, M. R.; COSTA, V. T.; SAMULSKI, D. M.; NOCE, F. Avaliação Do perfil motivacional dos atletas de alto rendimento: Do Taekwondo brasileiro. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, v. 3, n. 1, p. 75-94, 2008.

ALTMANN, H.; REIS, H. H. B. Futsal feminino na América do Sul: trajetórias de enfrentamento e de conquistas. **Movimento**, p. 211-232, 2013.

ALVARES, P. D.; CABIDO, C. E. T. Antropometria, composição corporal e agilidade: uma comparação entre as posições táticas de jogadoras de futsal. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 14, n. 57, p. 24-31, 2022.

ALVARES, P. D.; DINIZ, R. R.; SANTANA, P. V. A.; LIMA, F. A.; DA COSTA, L. L.; LEITE, R. D.; DE CARVALHO, R. P.; REIS, A. D.; OLIVEIRA PIRES, F. Potência anaeróbia máxima e índice de fadiga em atletas de futsal feminino: uma análise entre as posições. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 25, n. 4, p. 84–91, 2017.

ALVES, M. A. R.; KVIATKOVSKI, B. L.; BLAZELIS, R. Avaliação da qualidade de vida em jogadoras de futsal no estado do paraná: por meio do instrumento whoqol-bref. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 10, n. 38, p. 278–284, 2018.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA. **Critério de classificação econ mica Brasil**. <http://www.abep.org>. Acesso em, v. 25, n. 10, p. 2011, 2019.

AVELAR, A.; SANTOS, K. M.; CYRINO, E. S.; CARVALHO, F. O.; DIAS, R. M. R.; ALTIMARI, L. R.; GOBBO, L. A. Perfil antropométrico e de desempenho motor de atletas paranaenses de futsal de elite. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 10, n. 1, p. 76–80, 2008.

BAGRICHEVSKY, M.; PALMA, A.; ESTEVÃO, A.; DA ROS, M. **A saúde em debate na Educação Física**. Blumenau: Edibes, v. 1, 2003. Disponível em: https://www.fasete.edu.br/internas/biblioteca/servicos/arquivos/ebooks/a_saude_em_debate_na_educacao_fisica.pdf. Acesso em: 17 dez. 2024.

BALDESSAR, J. P. M.; MACEDO, A. C. B.; ZOTZ, T. G. G. Fatores ambientais e barreiras relacionadas à prática de futsal por mulheres: revisão integrativa. **Divers@!**, v. 16, n. 2, p. 352–364, 22 dez. 2023. Doi: <https://doi.org/10.5380/diver.v16i2.92796>.

BARBERO-ALVAREZ, J. C.; SOTO, V. M.; BARBERO-ALVAREZ, V.; GRANDA-VERA, J. Match analysis and heart rate of futsal players during competition. **Journal of Sports Sciences**, v. 26, n. 1, p. 63–73, jan. 2008. Doi: <https://doi.org/10.1080/02640410701287289>.

BARBIERI, F. A.; BENITES, L. C.; MACHADO, A. A. Especialização precoce: algumas implicações relacionadas ao futebol e futsal. In: Machado AA (organizador). Especialização esportiva precoce: perspectivas atuais da psicologia do esporte. Jundiaí: Fontoura, 2007.

BERG, A.; DEIBERT, P.; BERG, A.; KÖNIG, D.; DICKHUTH, H.-H. Fett abbauen-Muskeln stählen: Gewichtskontrolle ist nicht nur fdh. **MMW. Fortschritte der Medizin**, v. 146, n. 27–28, p. 27–30, 2004.

BOAS, M. S. V.; COELHO, R. W.; VIEIRA, L. F.; FONSECA, P. H. S.; KUCZYNSKI, K. M.; BÔAS, A. G. B. V. Análise do nível de ansiedade de jovens atletas da modalidade de futsal. **Conexões**, v. 10, n. 3, p. 77–86, 2012.

BONFANTE, I. L. P.; LUZ, R. M. F. D.; LOPES, W. A. Perfil da aptidão fí-sica de equipe feminina de futsal de alto rendimento conforme função desempenhada em jogo. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 4, n. 12, 20 nov. 2012. Disponível em: <https://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/141>. Acesso em: 6 dez. 2024.

BRODIE, D. A. Techniques of Measurement of Body Composition: Part I1. **Sports Medicine**, v. 5, n. 1, p. 11–40, 1988. Doi: <https://doi.org/10.2165/00007256-198805010-00003>.

BROUWERS, J.; SOTIRIADOU, P.; DE BOSSCHER, V. Sport-specific policies and factors that influence international success: The case of tennis. **Sport Management Review**, v. 18, n. 3, p. 343–358, 2015.

BURKE, L.; DEAKIN, V. **EBOOK Clinical Sports Nutrition** 5e. McGraw-Hill Education Australia, 2015.

CALDAS, E. D. S. Desempenho da habilidade técnica do passe, da finalização, das variáveis hemodinâmicas e da ansiedade em jogadoras de futsal. Dissertação (**Mestrado**) – Programa de Pós-graduação em Educação Física, Universidade Federal do Maranhão, 2021. Disponível em: <http://tedebc.ufma.br:8080/jspui/handle/tede/3963>. Acesso em: 13 dez. 2024.

CALDERAN, B. R.; SOUZA SEGUNDO, R. M. Nível de desempenho técnico-tático de uma equipe juvenil de futsal feminino de caçador. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 14, n. 57, p. 18–23, 2022.

CARVALHO FILHO, J. V. **Metodologia do ensino do Futebol e futsal**. 1ª edição, Editora SESES, 2017. Disponível em: <https://unigra.com.br/arquivos/metodologia-do-ensino-do-futebol-e-futsal-.pdf>. Acesso em: 17 dez. 2024.

CASTILHO, T. A relação entre saúde bucal e qualidade de vida com indicadores de Burnout em atletas. **Revista Brasileira de Odontologia**, v. 76, p. 187, 2019.

CEVADA, T.; CERQUEIRA, L. S.; MORAES, H. S.; SANTOS, T. M.; POMPEU, F. A. M. S.; DESLANDES, A. C. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. **Archives of Clinical Psychiatry** (São Paulo), v. 39, p. 85–89, 2012.

CHEIK, N. C.; REIS, I. T.; HEREDIA, R. A.; LOURDES VENTURA, M.; TUFIK, S.; ANTUNES, H. K.; MELLO, M. T. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 3, p. 45–52, 2003.

CHUMLEA, W. C.; BAUMGARTNER, R. N. Status of anthropometry and body composition data in elderly subjects. **The American journal of clinical nutrition**, v. 50, n. 5, p. 1158–1166, 1989.

COSTA, I. T.; AMORIM, P. R. S.; SAMULSKI, D. M.; COSTA, V. T.; NOCE, F. Análise dos conceitos de saúde e qualidade de vida de professores, alunos e funcionários do curso de Educação Física da UFV: um estudo comparativo. **Revista Mineira de Educação Física**, v. 11, n. 1, p. 79–215, 2003.

CÔTÉ, J. The influence of the family in the development of talent in sport. **The sport psychologist**, v. 13, n. 4, p. 395–417, 1999.

COHEN, J. Statistical power analysis. **Current directions in psychological science**, v. 1, n. 3, p. 98–101, 1992.

CUNHA, R. A. Elaboração e validação do questionário sobre qualidade de vida de atletas (QQVA). Dissertação (**Mestrado**) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, 2008. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/KMCG-7NRM33>. Acesso em: 13 dez. 2024.

CYRINO, E. S.; ALTIMARI, L. R.; OKANO, A. H.; DE FARIA COELHO, C. Efeitos do treinamento de futsal sobre a composição corporal e desempenho motor de jovens atletas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 1, p. 41–46, 2002.

DAMO, A. S. **Do dom à profissão**: formação de futebolistas no Brasil e na França. Aderaldo & Rothschild Editores, 2007.

DANTAS, B. C. K. Proposta de anamnese para atletas baseada nos questionários de qualidade de vida OHIP-14 e QQVA, 2022. Tese (**Doutorado**) – Faculdade de Odontologia, Universidade de São Paulo, 2022. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/23/23159/tde-27062022-153926/en.php>. Acesso em: 13 dez. 2024.

EICKEMBERG, M.; OLIVEIRA, C. C.; ANNA KARLA CARNEIRO, R.; SAMPAIO, L. R. Bioimpedância elétrica e sua aplicação em avaliação nutricional. **Revista de nutrição**, v. 24, p. 883–893, 2011.

ERICSSON, K. A.; KRAMPE, R. T.; TESCH-RÖMER, C. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. **Psychological review**, v. 100, n. 3, p. 363, 1993.

ESPINOZA-CUEVAS, M. A.; VELÁSQUEZ-ALVA, M. C. La composición corporal y su utilidad en el diagnóstico del estado de nutrición: aplicación clínica en adultos. México DF, **Sociedad de Nutriología AC**, p. 10–50, 2001.

EZZAT, A. M.; SCHNEEBERG, A.; KOEHOORN, M.; EMERY, C. A. Association between Body Composition and Sport Injury in Canadian Adolescents. **Physiotherapy Canada**, v. 68, n. 3, p. 275–281, ago. 2016. Doi: <https://doi.org/10.3138/ptc.2015-59>.

FERREIRA, L.; POGERE, P. A. G.; AMORIM, A. C.; COSTA TRINDADE, M. C.; VIEIRA, J. L. L.; BORSATTO, R. C. O estilo de vida eo nível socioeconômico influenciam o desempenho esportivo de atletas amadores de voleibol? **Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación**, n. 50, p. 1140–1146, 2023.

FLECK, M. P. A. **Problemas conceituais em qualidade de vida**. A avaliação de qualidade de vida: guia para profissionais da saúde. Porto Alegre: Artmed, v. 2008, p. 19–28, 2008.

FRANCHINI, E.; NUNES, A. V.; MORAES, J. M.; DEL VECCHIO, F. B. Physical fitness and anthropometrical profile of the Brazilian male judo team. **Journal of physiological anthropology**, v. 26, n. 2, p. 59–67, 2007.

FRANZINI, F. Futebol é “coisa para macho”? Pequeno esboço para uma história das mulheres no país do futebol. **Revista Brasileira de História**. v. 25, n. 50, 2005. p. 315-28. Doi: <https://doi.org/10.1590/1517-869220162204160572>

GAYARDO, A.; MATANA, S. B.; SILVA, M. R. da. Prevalence of injuries in female athletes of Brazilian futsal: a retrospective study. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 18, p. 186–189, 2012.

GIUSTI, M. L.; FERREIRA, G. F.; MORSCHBACHER, M.; DAVID, G. B.; XAVIER, M. O.; MORALES, M. S. B.; ANTUNEZ, R. S. Perfil antropométrico da equipe de futsal feminino da Universidade Católica de Pelotas. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 4, n. 11, 2012. Disponível em: <https://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/123>. Acesso em: 6 dez. 2024.

GLANER, M. F. Aptidão física relacionada à saúde de adolescentes rurais e urbanos em relação a critérios de referência. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 19, n. 1, p. 13–24, 2005.

GOELLNER, S. V. Mulher e esporte no Brasil: entre incentivos e interdições elas fazem história. **Pensar a prática**, v. 8, n. 1, p. 85–100, 2005.

GOMES, E.; DOMINGUES, L. B.; FAGUNDES, E.; DELEVATTI, R. S.; FERRARI, R. Associação entre aptidão física e qualidade de vida em atletas de futsal: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 14, n. 94, p. 977-987, 2020.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Controle do peso corporal**: composição corporal, atividade física e nutrição. 2ª Edição: Shape, 2004.

HEYMSFIELD, S. **Human body composition**. Human kinetics, v. 918, 2005.

HILLEBRAND, M. D. Dando voz às mulheres participantes do esporte universitário: Contradições e desafios para a Prática esportiva Tese (**Doutorado**) – Programa de Pós-Graduação em Serviço Social, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, 2007. Disponível em: <https://meriva.pucrs.br/dspace/handle/10923/5210>. Acesso em: 17 dez. 2024.

HOFF, J.; WISLØFF, U.; ENGEN, L. C.; KEMI, O. J.; HELGERUD, J. Soccer specific aerobic endurance training. **British journal of sports medicine**, v. 36, n. 3, p. 218–221, 2002.

HOLAHAN, C. K.; SUZUKI, R. Adulthood Predictors of Health Promoting Behavior in Later Aging. **The International Journal of Aging and Human Development**, v. 58, n. 4, p. 289–313, jun. 2004. Doi: <https://doi.org/10.2190/PHGY-JGE5-YB7X-12E4>.

HOLANDA, S. F. M. As representações do futsal para mulheres atletas universitárias. 2022. 19 f. Trabalho de Conclusão de Curso (**Bacharelado em Educação Física**) - Instituto de Educação Física e Esporte, Curso de Educação Física, Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2021.

HUNTER, G. R.; MCCARTHY, J. P.; BAMMAN, M. M. Effects of Resistance Training on Older Adults. **Sports Medicine**, v. 34, n. 5, p. 329–348, 2004. Doi: <https://doi.org/10.2165/00007256-200434050-00005>.

KNUTH, A. G.; MALTA, D. C.; DUMITH, S. C.; PEREIRA, C. A.; NETO, O. L. M.; TEMPORÃO, J. G.; PENNA, G.; HALLAL, P. C. Practice of physical activity and sedentarism among Brazilians: results of the National Household Sample Survey-2008. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 9, p. 3697, 2011.

KUMAR, R. The benefits of physical activity and exercise for health. **Research review International journal of multidisciplinary**, v. 2, n. 2, 2017.

LEPLÈGE, A.; RUDE, N. The importance of patients' own view about their quality of life. **AIDS** (London, England) v. 9, n. 9, pg. 1108-10, 1995. PMID: 8527092.

LIMA, A. M. J.; SILVA, D. V. G.; SOUZA, A. O. S. Correlação entre as medidas direta e indireta do VO₂ max em atletas de futsal. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 11, p. 164–166, 2005.

LUZ DE OLIVEIRA, L. G.; FORTES, M. S. R.; NETO, G. A. M. How to be physically active while social distancing? You need to exercise! Como ser fisicamente ativo em período de distanciamento social? É preciso se exercitar! **Revista de Educação Física/Journal of Physical Education**, v. 90, n. 2, p. 157–162, 2021.

MARQUES, M. P.; SAMULSKI, D. M. Análise da carreira esportiva de jovens atletas de futebol na transição da fase amadora para a fase profissional: escolaridade, iniciação, contexto sócio-familiar e planejamento da carreira. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 23, n. 02, p. 103–119, 2009.

MARQUES, P. A.; VOSER, R. C.; TARTARUGA, L. A. P. Perfil antropométrico de atletas universitárias de futsal feminino conforme a função tática. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 56, p. 216–221, 13 mar. 2016.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; NETO, T. L. B. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 60–76, 2000.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K.; ARAÚJO, T.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L.; BRAGGION, G. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 4, 2002.

MATZENBACHER, F.; PASQUARELLI, B.N.; RABELO, F.N.; STANGANELLI, L.C.R. Demanda fisiológica no futsal competitivo: características físicas e fisiológicas de atletas profissionais. **Revista Andaluza de Medicina Del Deporte**, v. 7, n. 3, 2014. p. 122-31.

MENDES-NETTO, R. S.; SILVA, C. S.; COSTA, D.; RAPOSO, O. F. F. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 10, n. 34, 2012.

MENEGASSI, V. M.; DE OLIVEIRA JAIME, M.; RECHENCHOSKY, L.; BORGES, P. H.; DE SOUZA, N. M.; MENDES, C.; RINALDI, W. Quais características diferenciam a vitória, empate e derrota em jogos reduzidos de futebol?: Uma análise multidimensional a partir das respostas de jovens atletas. **Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación**, n. 39, p. 246–252, 2021.

MEYERS, R. W.; OLIVER, J. L.; HUGHES, M. G.; LLOYD, R. S.; CRONIN, J. B. New insights into the development of maximal sprint speed in male youth. **Strength & Conditioning Journal**, v. 39, n. 2, p. 2–10, 2017.

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & saúde coletiva**, v. 5, p. 7–18, 2000.

MORALES JÚNIOR, V. R. The relative age effect on Brazilian elite futsal: Men and women scenarios. **Motriz**, Rio Claro, v. 23, n. 3, 2017.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina: Midiograf, v. 3, p. 278, 2001.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. 7ª Edição. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

NOHLEN, D.; NUSCHELER, F. **Handbuch der dritten**. Welt, 1993.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Global Recommendations on Physical Activity for Health**. Geneva: World Health Organization, 2010 (WHO Guidelines Approved by the Guidelines Review Committee). Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK305057/>. Acesso em: 23 dez. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Obesity and overweight**. WHO Media centre, fact sheet V 311, 2015. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 3 fev. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **WHOQOL-100**. 1995. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HIS-HSI-Rev-2012.pdf?sequence=1>. Acesso em: 23 dez. 2024.

ORLEY, J.; KUYKEN, W. (Orgs.). **Quality of Life Assessment: International Perspectives**. Berlin, **Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg**, 1994. DOI 10.1007/978-3-642-79123-9.

PAIVA NETO, A.; CÉSAR, M. C. Avaliação da composição corporal de atletas de basquetebol do sexo masculino participantes da liga nacional 2003. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. ISSN, v. 1415, p. 8426, 2005.

PARREIRAS, L. A. M. Análise dos fatores que influenciam a qualidade de vida de atletas paraolímpicos em ambientes de treinamento e competição. Dissertação (**Mestrado**) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, 2008. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/KMCG-7NRLD8>. Acesso em: 23 dez. 2024.

PASCOAL, M.; DONATO, J. Aspectos psicofísicos e sócio-culturais da qualidade de vida. **Open Journal Systems**, v. 5, n. 6, 2005.

PECARARO, S. P.; GRECO, C. C. Comparação de diferentes equações propostas para a estimativa da densidade e do percentual de gordura corporal. **Revista do Centro Universitário Claretiano**. Batatais, v. 1, p. 174–182, 2006.

PENTEADO, E. G.; BARATTO, I.; SILVA, R. Comparação entre o índice de massa corporal e o percentual de gordura na avaliação do estado nutricional de atletas do futsal masculino. Trabalho de Conclusão de Curso (**Graduação**) – Universidade Estadual do Centro-Oeste. Paraná, 2009. Disponível em: https://anais.unicentro.br/siepe/isiepe/pdf/resumo_113.pdf. Acesso em: 17 dez. 2024.

PEREIRA, A. M.; SILVA, M. I.; CELESTINO, T.; SARMENTO, H.; LEITÃO, J. C. Fatores influenciadores da excelência desportiva: estudo centrado em atletas brasileiros medalhados olímpicos. **Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación**, n. 47, p. 539–546, 2023.

PERRIG-CHIELLO, P.; PERRIG, W. J.; STÄHELIN, H. B.; KREBS-ROUBICEK, E.; EHRSAM, R. Wellbeing, health and autonomy in old age: the Basal IDA Study (Interdisciplinary Aging Study). **Zeitschrift fur Gerontologie und Geriatrie**, v. 29, n. 2, p. 95–109, 1996.

PETROSKI, E. L.; NETO, C. S. P. Validação de equações antropométricas para a estimativa da densidade corporal em mulheres. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 1, n. 2, p. 65–73, 1995.

PEZZI, F.; SCHNEIDER, C. D. Ingestão energética e de macronutrientes em jogadores de futebol. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 4, n. 22, p. 6, 2010.

PFISTER, G. Líderes femininas em organizações esportivas – Tendências mundiais. **Movimento**, v. 9, n. 2, p. 11–35, 2003.

POLLOCK, M. L.; WILMORE, J. H.; ROCHA, M. L. **Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação**. 2. ed., Rio de Janeiro: MEDSI, 1993.

PRADO, W. L.; BOTERO, J. P.; GUERRA, R. L. F.; RODRIGUES, C. L.; CUVELLO, L. C.; DÂMASO, A. R. Perfil antropométrico e ingestão de macronutrientes em atletas profissionais brasileiros de futebol, de acordo com suas posições. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 12, p. 61–65, 2006.

QUEIROGA, M. R.; FERREIRA, S. A.; ROMANZINI, M. Perfil antropométrico de atletas de futsal feminino de alto nível competitivo conforme a função tática desempenhada no jogo. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. ISSN, v. 1415, p. 8426, 2005.

QUEIROGA, M. R.; MEZALIRA, F. M.; SOUZA, W. C.; WEBER, V. M. R.; MOURA CARVALHAES, M. F.; FERREIRA, A. S.; SILVA, D. F. Perfil morfológico de atletas titulares e reservas de futsal feminino. **Journal of Physical Education**, v. 29, n. 1, 2018.

REILLY, T.; BANGSBO, J.; FRANKS, A. Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. **Journal of Sports Sciences**, v. 18, n. 9, p. 669–683, jan. 2000. Doi: <https://doi.org/10.1080/02640410050120050>.

REJESKI, W. J.; BRAWLEY, L. R.; SHUMAKER, S. A. Physical activity and health-related quality of life. **Exercise and sport sciences reviews**, v. 24, n. 1, p. 71–108, 1996.

RIBEIRO, I. S. C. T. R.; FINOTELLI JUNIOR, I. Associação entre qualidade de vida do atleta com sintomas de ansiedade e ansiedade pré-competitiva. **Anais. XV Congresso Brasileiro e VIII Congresso Internacional de Psicologia do Esporte e do Exercício**, 2013. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Itor-Finotelli-Jr/publication/259991300_Associacao_entre_qualidade_de_vida_do_atleta_com_sintomas_de_ansiedade_e_ansiedade_pre-competitiva/links/0046352efbaa797f0f000000/Associacao-entre-qualidade-de-vida-do-atleta-com-sintomas-de-ansiedade-e-ansiedade-pre-competitiva.pdf. Acesso em: 13 dez. 2024.

ROCHA, H. P. A.; BARTHOLO, T. L.; MELO, L. B. S.; SOARES, A. J. G. Jovens esportistas: profissionalização no futebol e a formação na escola. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 17, p. 252–263, 2011.

ROCHA, R. E. R.; WALTRICK, T.; VENERA, G. Composição corporal, qualidade física e características dermatoglíficas das atletas da seleção Brasileira de futsal feminino por posição de jogo. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 5, n. 17, 2013.

RODRIGUES, F. V. M. Correlações entre as variáveis de frequência de treinamento, antropométricas, educacionais, socioeconômicas, imagem corporal e o consumo de macro e micronutrientes em jogadoras de futsal. Dissertação (**Mestrado**) – Programa de Pós-graduação em Educação Física, Universidade Federal do Maranhão, 2022. Disponível em: <https://tedebc.ufma.br/jspui/handle/tede/3595>. Acesso em: 6 dez. 2024.

ROSSI, L.; ROCHA, A.; SANTOS DUARTE, J. T. Avaliação do estado, conhecimento nutricional e imagem corporal de lutadores de artes marciais mistas. **Revista de Artes Marciales Asiáticas**, v. 12, n. 2, 2017.

RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S. C. A produção científica em pedagogo-gia do esporte: análise de alguns periódicos nacionais. **Conexões**, Campinas, v. 9, n. 2, p. 110–132, mai/ago. 2011.

SANTANA, W. C. **Futsal**: apontamentos pedagógicos na iniciação e na especialização. 1 ed. Campinas: Autores Associados, 2004.

SALVINI, L.; MARCHI, W. “Guerreiras de chuteiras” na luta pelo reconhecimento: relatos acerca do preconceito no futebol feminino brasileiro. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 30, n. 2, p. 303–311, 2016.

SAMPAIO, L. R.; SILVA, M.C.M.; OLIVEIRA, T. M.; RAMOS, C. I. Antropometria. In: SAMPAIO, L.R., org. Avaliação nutricional [online]. Salvador: EDUFBA, 2012, pp. 73-87. Sala de aula collection. ISBN: 978-85-232-1874-4. Doi: <https://doi.org/10.7476/9788523218744.0006>.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**: conceitos e novas perspectivas. Edição revisada e ampliada. São Paulo, SP: Manole, 2009.

SHEPHARD, R. J. Importance of sport and exercise to quality of life and longevity. Medical and psychological aspects of sport & exercise. **Fitness Information Technology: Morgantown**, W. Va, p. 1–18, 2002.

SILVA, J. C. P.; MARTINS, A. P.; SOARES, J. M. R.; LEITE, M. K.; PASCHOARELLI, L. C.; BOUERI, J. J. Antropometria: uma visão histórica e sua importância para o design. **Assentamentos Humanos**, v. 9, n. 1, p. 9–16, 2007.

SLAUGHTER, M. H.; LOHMAN, T. G.; MISNER, J. E. Relationship of Somatotype and Body Composition to Physical Performance in 7- to 12-Year-Old Boys. Research Quarterly. **American Alliance for Health, Physical Education and Recreation**, v. 48, n. 1, p. 159–168, 1977. Doi: <https://doi.org/10.1080/10671315.1977.10762165>.

SOOS, I.; BIDDLE, S. J. H.; LING, J.; HAMAR, P.; SANDOR, I.; BOROS-BALINT, I.; SZABO, P.; SIMONEK, J. Physical activity, sedentary behaviour, use of electronic media, and snacking among youth: an international study. **Kinesiology**, v. 46., n. 2., p. 155–163, 30 dez. 2014.

SOUSA, T. A. A. Qualidade de vida em atletas amadores praticantes de futebol e futsal. Dissertação (**Mestrado**) – Universidade de Coimbra, Portugal, 2016. Disponível em: <https://hdl.handle.net/10316/33082> Acesso em: 23 dez. 2024.

SOUZA JÚNIOR, O. M. Futebol como projeto profissional de mulheres: interpretações da busca pela legitimidade, Tese (**Doutorado**) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 2013. Disponível em: <https://repositorio.unicamp.br/acervo/detalhe/902247>. Acesso em: 23 dez. 2024.

STAMBULOVA, N.; ALFERMANN, D.; STATLER, T.; CÔTÉ, J. ISSP Position stand: Career development and transitions of athletes. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 7, n. 4, p. 395–412, jan. 2009. Doi: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671916>.

STEWART, A.; ACKLAND, T. **Anthropometry in physical performance and health**. Body Composition. CRC Press, 2017. p. 89–108.

STOLEN, T.; CHAMARI, K.; CASTAGNA, C.; WISL??FF, U. Physiology of Soccer: An Update. **Sports Medicine**, v. 35, n. 6, p. 501–536, 2005. Doi: <https://doi.org/10.2165/00007256-200535060-00004>.

TAVARES, M. P. M.; FARO, H. K. C.; JUNIOR, L. F. F.; AGRÍ-COLA, P. M. D.; NETO, L. I. N.; SILVA, S. K. A.; FONTELES, A. I.; MACHADO, D. G. S. Número de lesões e variáveis associadas em atletas universitárias de Futsal e Futebol feminino. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 13, n. 83, p. 531–539, 21 ago. 2019.

TEDESCO, D. Z.; OLIVEIRA, J.; POZZOBON, E. M.; SARTORI, D.; FOLLE, E. Crescimento físico, composição corporal, consumo calórico e imagem corporal de meninas maturadas atletas e não-atletas. **Movimento & percepção**, v. 8, n. 12, p. 77–94, 2008.

TENROLLER, C. A. **Futsal**: ensino e prática. Editora da ULBRA, 2004.

ULUÖZ, E. Investigation of sport injury patterns in female futsal players. **International Journal of Sport Culture and Science**, v. 4, n. 4, p. 474–488, 2016.

VAZ, A.; STIGGER, M. P.; LOVISOLO, H. **Esporte de rendimento e esporte na escola**. Editora Autores associados, 2009.

VIEIRA, L. H. P.; ARINS, F. B.; GUGLIELMO, L. G. A.; LUCAS, R. D.; CARMINATTI, L. J.; SANTIAGO, P. R. P. Game Running Performance and Fitness in Women's Futsal. **International Journal of Sports Medicine**, v. 42, n. 01, p. 74–81, jan. 2021. Doi: <https://doi.org/10.1055/a-1202-1496>.

VOSER, R. C.; GIUSTI, J. G. M. **O Futsal e a Escola**: Uma Perspectiva Pedagógica. Penso editora, 2015.

VUORI, I. Does physical activity enhance health? **Patient Education and Counseling**, v. 33, n. 1 Suppl, p. S95-103, abr. 1998. Doi: [https://doi.org/10.1016/s0738-3991\(98\)00014-7](https://doi.org/10.1016/s0738-3991(98)00014-7).

VUORI, I. **World Health Organization and physical activity**. Progress in Preventive Medicine, v. 3, n. 1, p. e0012, 2018.

WEINBERG, R.; TENENBAUM, G.; MCKENZIE, A.; JACKSON, S.; ANSHEL, M.; GROVE, R.; FOGARTY, G. Motivation for youth participation in sport and physical activity: relationships to culture, self-reported activity levels, and gender. **International Journal of Sport Psychology**, v. 31, p. 321–346, 2000.

APÊNDICES

APÊNDICE A. FICHA DE COLETA DE DADOS**QUESTIONÁRIO SOBRE TREINAMENTO**

Ficha: _____

Iniciais: _____

Endereço residencial: _____, número: _____

Bairro: _____; CEP: _____.

E-mail: _____

Telefone: _____

Data de nascimento: ____/____/____.

Peso corporal declarado: _____ kg.

Estatura declarada: _____ cm.

Qual a sua escolaridade: _____.

- Você treina/ joga regularmente, há quanto tempo?

Menos de um ano: _____; mais de um ano e menos de dois anos: _____.

Mais de dois anos e menos de três anos: _____; Mais de três anos: _____.

- Quantos dias da semana você treina/ joga regularmente?

Um: _____; Dois: _____; Três: _____; Quatro: _____; Cinco: _____; Seis: _____; Sete: _____

- Quantas horas por dia você treina/ joga regularmente?

Menos de uma hora: _____; Mais de uma hora e menos de duas horas: _____;

Mais de duas horas e menos de três horas: _____; Mais de três horas: _____.

APÊNDICE B. TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.**Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)**

Você está sendo convidada como voluntária, para participar da pesquisa intitulada “O perfil socioeconômico, antropométrico, de composição corporal e qualidade de vida de jogadoras universitárias de futsal em período de treinamento e de competição a qual será realizada nas dependências da quadra de futsal da APCEF, coordenada pelos pesquisadores responsáveis Professor Dr. Antonio Coppi Navarro (orientador), Kassiana de Araujo Pessoa Matte (co – orientadora) e Nárjara Margarida Teixeira de Freitas (mestranda). O objetivo dessa pesquisa é medir, identificar e correlacionar em período competitivo e de treinamento as variáveis antropométricas, de composição corporal, socioeconômicas e de qualidade de vida das atletas de futsal feminino da equipe de futsal Júris.

Você foi selecionada por estar de acordo com os critérios de inclusão, ser atleta de futsal feminino, com período mínimo dentro da equipe, assim sua participação no estudo não é obrigatória, a qualquer momento você poderá desistir de participar da pesquisa sem qualquer prejuízo.

Sobre sua participação, você deverá responder alguns questionários, realizar medidas antropométricas e medidas da composição corporal. Sobre os riscos da pesquisa, consideramos que não há nenhum risco associado. Será garantido a confidencialidade dos dados adquiridos e serão utilizados apenas para fins de pesquisa no laboratório do Grupo de pesquisa e estudo sobre o futsal e o futebol. Caso você concorde em participar desta pesquisa, assine ao final do documento. Declaro estar ciente dos objetivos da pesquisa e concordo em participar da mesma.

Assinatura da participante _____

Assinatura do pesquisador (a) _____

São Luís - MA, _____ de _____ de _____.

APÊNDICE C. ARTIGO CIENTÍFICO**PERFIL SOCIOECONÔMICO, ANTROPOMÉTRICO, DE COMPOSIÇÃO CORPORAL E QUALIDADE DE VIDA DE JOGADORAS UNIVERSITÁRIAS DE FUTSAL EM PERÍODO DE TREINAMENTO E DE COMPETIÇÃO**

Nárjara Margarida Teixeira de Freitas¹

Kassiana de Araujo Pessoa Matte²

Francisco Navarro¹

Sergio Augusto Rosa de Souza¹

Marlon Lemos Araújo¹

Antonio Coppi Navarro¹

1 Programa de Pós-graduação em Educação Física, Universidade Federal do Maranhão, São Luís-MA, Brasil.

2 Departamento de Artes e Educação Física, Universidade Estadual do Maranhão, São Luís-MA, Brasil.

E-mail dos autores:

margahnmtf@gmail.com

kassipessoa@gmail.com

francisco.navarro@ufma.com

sergio.souza@ufma.br

mrln21@hotmail.com

ac-navarro@uol.com.br

Orcid dos autores:

<https://orcid.org/0009-0005-5826-6324>

<https://orcid.org/0000-0001-8113-4489>

<https://orcid.org/0000-0002-8475-4285>

<https://orcid.org/0000-0003-2633-9654>

<https://orcid.org/0000-0001-6861-7005>

<https://orcid.org/0000-0001-6126-4956>

Autor correspondente:

Nárjara Margarida Teixeira de Freitas, Av. dos Portugueses, 1966, Vila Bacanga, CEP: 65080-805, São Luís – MA, Brasil, E-mail: margahnmtf@gmail.com.

APÊNDICE D. RESUMO (ENBIOMOV)

Encontro em Biodinâmica do Movimento Humano do Maranhão - 2023
Realização PPGEF-UFMA

PERFIL SOCIOECONOMICO, ANTROPOMETRICO, DE COMPOSIÇÃO CORPORAL E QUALIDADE DE VIDA DAS ATLETAS DE FUTSAL

Nárjara Margarida Teixeira de Freitas¹

Antonio Coppi Navarro¹

1 - Programa de pós-graduação, Mestrado em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão, São Luís, Maranhão, Brasil.

E-mail dos autores:

margahnmf@gmail.com

antonio.coppi@ufma.br

Orcid dos autores:

<https://orcid.org/0009-0005-5826-6324>

<https://orcid.org/0000-0001-8113-4489>

Introdução: A Atividade física é caracterizada como qualquer movimento realizado pelo músculo, resultando em um gasto energético acima do estado de repouso. A atividade física é considerada como uma prática indispensável na vida do indivíduo, devido ao seu grau de importância na qualidade de vida (QV) (WHO, 2010). Além disso, é vista como uma ferramenta de promoção da saúde reconhecida mundialmente, capaz de promover benefícios fisiológicos e psicossociais, provando mudanças no estilo de vida da população, tanto em países desenvolvidos como em desenvolvimento (Vuori, 1998). A Organização Mundial da Saúde recomenda um gasto energético mínimo através de atividades físicas (volume e frequência), para o desenvolvimento e manutenção da saúde (WHO, 2010). Entretanto, ao contrário das recomendações de órgãos de saúde pública e as demais intervenções de programas

socioeducativos para mudanças no estilo de vida ativo e ou desportivo, o sedentarismo ainda permanece entre as pessoas, prejudicando a sua QV (Soos e colaboradores, 2014; Prince e colaboradores, 2014). A QV está diretamente relacionada com o bem-estar do indivíduo, considerando os fatores físicos, psicológicos e socioculturais (Cheik e colaboradores, 2003). Neste sentido, a QV pode estar intimamente ligada ao nível de satisfação e prazer que se tem com a vida, interrelacionando também a alguns fatores externos, como satisfação gerada entre as pessoas, influências de hábitos, alimentação, condições ambientais, renda monetária e de relacionamentos interpessoais. Diversos estudos puderam demonstrar a grande influência entre a QV e a atividade física, oferecendo resultados positivos em relação a saúde física e mental (Pereira e Teixeira, 2012). A atividade física quando bem planejada, organizada e estruturada, pode provocar importantes mudanças na vida social do indivíduo (Samulski, 2009), tornando-se um importante instrumento na promoção da saúde e melhora da QV das pessoas (Matsudo e colaboradores, 2002). Devido a isso, essa importante relação entre QV e atividade física, pode ser encontrada na realização de práticas desportivas, entre elas, o futsal. Neste aspecto, a prática desta modalidade esportiva é capaz de promover benefícios para a saúde em geral, bem como, melhora das capacidades físicas, motoras, cognitivas, dentre outras. O futsal é uma modalidade esportiva praticada mundialmente e, foi sancionada pela Federação Internacional de Futebol Associado - FIFA (do francês: Fédération Internationale de Football Association) (Nemcic e colaboradores, 2016). Os primeiros registros do futsal tiveram início em 1930 e, desde então, vem ganhando cada vez mais espaço e popularidade entre os praticantes de ambos os gêneros (masculino e feminino). Na década de 80, mais precisamente em 1989 foi realizada a primeira Copa do Mundo de Futsal, sendo disputada por diversos países com a participação de 16 equipes, aumentando mais tarde (2012) para 24 equipes (Araújo, 2019-2021). Diferentemente do futebol de campo, o futsal, segundo suas regras, permite 4 jogadores de linha e 1 no gol (goleiro), além de reservas (chegando até 9 jogadores reservas, dependendo do regulamento da competição) (Barbero- Alvarez e colaboradores, 2008). Durante os últimos anos, o futsal feminino, especificamente, vem ganhando espaço na mídia global, garantindo investimentos para as confederações internacionais (Gayardo e colaboradores, 2012). Com isso, sua crescente popularidade levou a realização do 1º Campeonato Mundial de futsal feminino em 2010, revelando atualmente equipes muito competitivas no

cenário mundial, como por exemplo, Portugal, Espanha, Brasil, dentre outras (Uluoz, 2016). Apesar de sua grande popularidade, existem ainda poucos estudos envolvendo o futsal, principalmente quando se trata de futsal feminino. Segundo alguns estudos, boa parte das pesquisas quando realizadas são focadas em demandas fisiológicas, análise de jogos e ou desempenho (Barbero-Alvarez e colaboradores, 2008; Barbero-Alvarez, Castagna, 2007; Barbero-Alvarez e colaboradores, 2004).

Objetivos:

Objetivo Geral: Medir, identificar e correlacionar em período competitivo e de treinamento as variáveis antropométricas, de composição corporal, socioeconômicas e de qualidade de vida das atletas de futsal feminino de alto rendimento do Moto Club.

Objetivos Específicos:

- Identificar as medidas antropométricas (peso e estatura) das atletas;
- Verificar o índice de massa corporal (IMC) das atletas;
- Identificar a composição corporal (7 dobras) das atletas;
- Identificar as estratificações socioeconômicas (A, B1 e B2, C1 e C2, D- E) das atletas;
- Identificar as variáveis de sintomas e sinais de super treinamento, condições básicas de saúde, relacionamento social no meio esportivo, estado emocional, planejamento e periodização do treinamento através do questionário de Qualidade de Vida de Atletas.

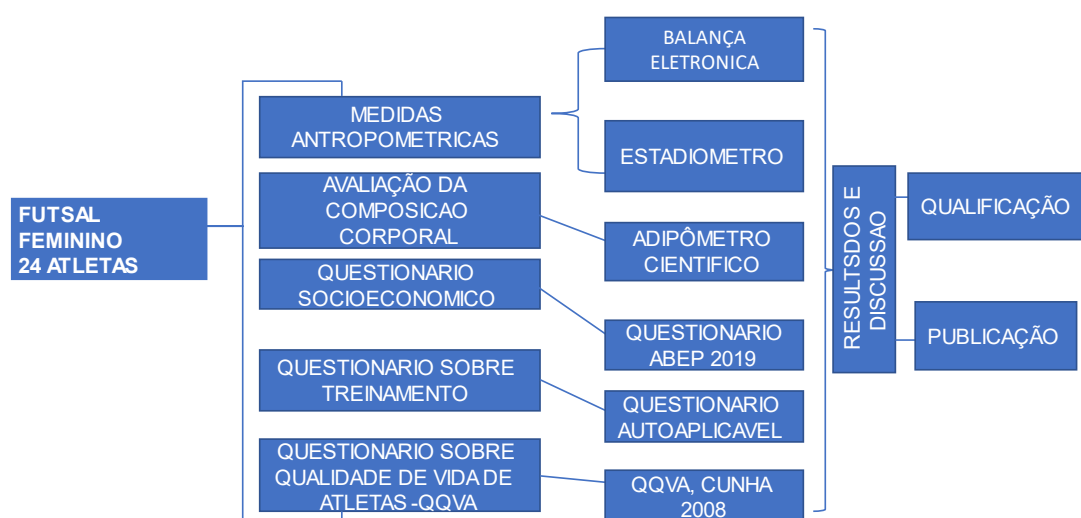
Hipótese afirmativa: Existe uma correlação forte entre o período competitivo e de treinamento em relação as variáveis antropométricas, de composição corporal, socioeconômicas e de qualidade de vida das atletas de futsal de alto rendimento do Moto Club.

Materiais e Métodos: a) O estudo, segue as normas da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde, com encaminhamento, via Plataforma Brasil, do estudo ao Comitê de Ética envolvendo Seres Humanos do HU da Universidade Federal do Maranhão que já foi aprovado, com CAAE 12810619.2.0000.5086 e parecer número 3.408.051 e, ao projeto maior, intitulado

‘correlação entre as medidas antropométricas, físicas, fisiológicas, comportamentais, nutricionais e socioeconômico de jogadoras de futsal’, do qual se deriva o presente estudo com adendo de variáveis. E dessa forma em condições de aplicação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), bem como, da autorização do responsável; b) A característica desse estudo é de natureza transversal prospectivo (Thomas, Nelson, Silverman, 2012).; c) O presente estudo será realizado a partir de uma amostra de conveniência com todas as atletas de futsal feminino, pertencentes à categoria adulta da equipe do Moto Club, do município de São Luís – MA;

Os procedimentos de mensuração constarão de medidas antropométricas, de composição corporal pelo protocolo de 7 dobras de Jackson e Pollock; de tempo de treinamento, da estratificação socioeconômica, e da Qualidade de vida pelo QQVA. Espera-se ao término da pesquisa encontrar o perfil e correlação forte entre as variáveis, com isso contribuir para o desenvolvimento da modalidade com a disseminação de novos conhecimentos para a comunidade científica e para os profissionais.

Desenho do estudo:



Procedimentos Estatísticos: Para o tratamento estatístico, neste estudo, para organização, da quantificação, da caracterização dos dados coletados, utilizar-se-á a estatística descritiva, tais como: a frequência absoluta, a frequência relativa, a média, o desvio padrão, a moda, a mediana, o valor máximo, o valor mínimo; e para o tratamento estatístico analítico os testes paramétricos (a correlação linear de Pearson,

Test t uma amostra, Teste t duas amostras, Teste t pareado, Análise de Variância, etc) e não paramétricos (a correlação linear de Spearman, Teste de Wilcoxon uma amostra, Teste de Wilcoxon pareado, Teste de Wilcoxon- Mann-Witney amostras independentes, teste de Kruskal-Wallis) sendo adotados em todos os testes o valor de $p < 0,05$ como significância.

Palavras-chave: Futsal Feminino, Qualidade de vida, Saúde.

Referencias

Araújo, E. A.. Mulher e futebol: a cobertura e a transmissão da televisão aberta brasileira da Copa do Mundo 2019. 2021.

Barbero Alvarez, J.; Castagna, C. Activity patterns in professional futsal players using global position tracking system. J Sports Sci Med. Vol. 6. p.208-209. 2007.

Barbero Alvarez, J.; Soto Hermoso, V.; Granda Vera, J. Effort profiling during indoor soccer competition. J Sports Sci. Vol. 22. p.500-501. 2004.

Barbero-Alvarez, J.; Soto, V.; Barbero-Alvarez, V. Match analysis and heart rate of futsal players during competition. J Sports Sci. Vol. 26. p.63-73. 2008.

Cheik, N. C.; Reis, I. T.; Heredia, R. A. G.; Ventura, M. L.; Tufik, S.; Antunes, H. K. M. Mello, M. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Brasília. Vol.11. Núm. 3. p. 45-52. 2003.

Gayardo, A.; Matana, S.B.; Silva, M.R. Prevalence of injuries in female athletes of Brazilian futsal: A retrospective study. Rev Bras Med Esporte. Vol. 18. p.186- 189. 2012.

Matsudo, S. M.; Matsudo, V. R.; Araújo, T.; Andrade, D.; Andrade, E.; Oliveira, L.; Braggion, G. Nível de atividade física da população do estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível sócioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Vol. 10. Núm. 4. p. 41-50. 2002.

Nemcic, T.; Sporiš, G.; Fiorentini, F. Injuries among Italian female futsal players: Questionnaire. Acta Kinesiol. Vol. 10. p.56-61. 2016.

Pereira, E. F.; Teixeira, C. S.; Santos, A.; Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. Revista brasileira de educação física e esporte, v. 26, p. 241-250, 2012.

Prince, S. A.; Gresty, K. M.; Reed, J. L.; Wrigh, E.; Tremblay, M. S.; Reid, R. D. Individual, social and physical environmental correlates of sedentary behaviours in

adults: a systematic review protocol. Systematic Reviews. Vol. 3. Núm. 1. 2014.

Samulski, D. M. Psicologia do desporto: conceitos e novas perspectivas. 2ª edição. Manole. 2009.

Soos, I.; Biddle, S. J. H.; Ling, J. Physical activity, sedentary behaviour, use of electronic media, and snacking among youth: an international study. Kinesiology. Vol. 46. Núm. 2. p.155-163. 2014.

Vuori, I. Does physical activity enhance health? Patient Education and Counseling. Vol. 33. p.95-103. 1998.

Who. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva. Switzerland. World Health Organization. 2010.

Uluoz, E. Investigation of sport injury patterns in female futsal players. Int J Sci Cult Sport. Vol. 4. p.474-488. 2016.

APÊNDICE E. RESUMO (I CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA)**I CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Integração entre Atividade Física, Saúde, Dança e Esporte
25, 26 e 27 de novembro de 2024

Correlação linear entre frequência de treino e qualidade de vida em momentos distintos de treinamento e competição de atletas de futsal feminino

Nárjara Margarida Teixeira de Freitas¹

Kassiana de Araujo Pessoa Matte¹

Antonio Coppi Navarro^{1,2}

¹ Programa de pós-graduação, Mestrado em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão - PPGEF, São Luís, Maranhão, Brasil – Universidade Federal do Maranhão - UFMA, narjara.margarida@discente.ufma.br

¹Programa de pós-graduação, Mestrado em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão - PPGEF, São Luís, Maranhão, Brasil – Universidade Federal do Maranhão - UFMA, kassipessoa@gmail.com

^{1,2} Programa de pós-graduação, Mestrado em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão - PPGEF, São Luís, Maranhão, Brasil – Universidade Federal do Maranhão - UFMA; CIFI2D, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Portugal, ac-navarro@uol.com.br

Introdução: A organização mundial da saúde (OMS) define a qualidade de vida como a percepção do indivíduo em relação a sua posição na vida, como por exemplo, sua relação com o contexto cultural e sistemas de valores dos quais ele vive, seus objetivos, padrões, preocupações e expectativas (Fleck, 2000). De acordo com a literatura, o exercício físico, indicado para a melhora da qualidade de vida, traz inúmeros benefícios pra quem o pratica, como a melhora do perfil lipídico, autoestima, sendo uma forma de lazer, restauração da saúde e dos efeitos que a rotina estressante do trabalho pode trazer (Tofler et al., 1996; Minayo et., 2000). Atrelado ao exercício físico, modalidades esportivas como o futsal podem promover diferentes benefícios e também melhorar a qualidade de vida em diferentes populações.

Objetivos: Este estudo teve como objetivo correlacionar a frequência de treinos e qualidade de vida das atletas de futsal feminino nos diferentes momentos de treinamento e competição.

Metodologia: O presente estudo foi realizado com uma amostra por conveniência com atletas de duas equipes de futsal feminino, pertencentes à categoria adulta da cidade de São Luís – Maranhão. Foram avaliadas 18 atletas, com idade média de 30,4 ($\pm 7,6$) anos, com tempo de treino e competição de 12,2 ($\pm 7,1$) e 10,7 ($\pm 8,1$) anos, respectivamente. Foi utilizado como instrumento de avaliação o questionário de Qualidade de Vida de Atletas – QQVA proposto por Cunha (2008), seguindo as orientações da Organização Mundial da Saúde – OMS (Fleck et., 1999). O questionário autoaplicável, apresenta 14 questões divididas em 5 categorias, com scores que variam de 0 a 4, que visam caracterizar a qualidade de vida das atletas em período competitivo e de treinamento: sintomas e sinais de supertreinamento, condições básicas de saúde, relacionamento social no meio esportivo, estado emocional, planejamento e periodização do treinamento. O estudo foi enviado ao Comitê de Ética em Pesquisa, envolvendo Seres Humanos do Hospital Universitário da Universidade Federal do Maranhão – UFMA, com CAAE 12810619.2.0000.5086 e parecer de aprovação 3.408.051. Utilizou-se a estatística descritiva, teste de Wilcoxon, mediana, média e desvio padrão dos dados obtidos. **Resultados:** Não foram observadas diferenças significativas na correlação entre a frequência dos treinos e qualidade de vida no momento de treinamento e no momento da competição das atletas avaliadas. Embora o período de treino apresente medianas superiores ao período de competição, como observado na dimensão: Sinais e Sintomas de Supertreinamento = 3,1 e 2,4; Condições Básicas para Saúde = 3,3 e 3,2; Relacionamento Social no Ambiente Esportivo = 3,8 e 3,3; Estado Emocional do Atleta = 2,3 e 1,8; Planejamento e Periodização do Treinamento Esportivo ambos os momentos apresentaram a mesma mediana = 2 (0,5 – 4). **Conclusão:** Concluiu-se que a análise não encontrou diferenças significativas entre a frequência dos treinos e a qualidade de vida nos momentos avaliados, o que sugere que a qualidade de vida das atletas de futsal feminino pode ser influenciada por outros fatores além da frequência de treinos.

Palavras-Chave: Qualidade de Vida; Exercício Físico; Lazer; Saúde; Treinamento.

ANEXOS

ANEXO A. QUESTIONÁRIO SOCIOECONÔMICO

Responda as questões

1 - Qual é a instrução do chefe da família? (Considere como chefe da família a pessoa que contribui com a maior parte da renda do domicílio).

- ☐ Ensino fundamental I incompleto.
- ☐ Ensino fundamental I completo e ou Ensino fundamental II incompleto.
- ☐ Ensino fundamental II completo e ou Ensino Médio incompleto.
- ☐ Ensino médio completo e ou Ensino superior incompleto.
- ☐ Ensino superior completo.

2 - No seu domicílio tem?	Não possui	1	2	3	4 +
Quantidade de automóveis de passeio exclusivamente para uso particular.					
Quantidade de empregados mensalistas, considerando apenas os que trabalham pelo menos cinco dias por semana.					
Quantidade de máquinas de lavar roupa, excluindo tanquinho.					
Quantidade de banheiros.					
DVD, incluindo qualquer dispositivo que leia DVD e desconsiderando o DVD do automóvel.					
Quantidade de geladeiras.					
Quantidade de <i>freezers</i> independentes ou parte da geladeira duplex.					
Quantidade de microcomputadores, considerando computadores de mesa, laptops, notebooks e netbooks e desconsiderando tablets, palms ou smartphones.					
Quantidade de lavadora de louças.					
Quantidade de fornos de micro-ondas.					
Quantidade de motocicletas, desconsiderando as usadas exclusivamente para uso profissional.					
Quantidade de máquinas secadoras de roupas, considerando lava e seca.					

3 - A água utilizada no seu domicílio é proveniente de?

Rede geral de distribuição	1
Poço ou nascente	2
Outro meio	3

4 - Considerando o trecho da rua do seu domicílio, você diria que a rua é:

Asfaltada/ pavimentada	1
Terra/ cascalho	2

Fonte: ABEP, 2019.

ANEXO B. QUESTIONÁRIO SOBRE QUALIDADE DE VIDA DE ATLETAS

Ficha: _____

Iniciação Esportiva:

Há quantos anos você **começou** a **treinar**? _____ anos

Há quantos anos você **começou** a **competir**? _____ anos

Volume do treino:

Quantas **vezes** você treina **por semana**? _____ vezes

Quantas **vezes** você treina **por dia**? _____ vezes

Quantas **horas** de duração **tem cada treino**? _____ horas

Em que período do ciclo de treinamento você se encontra atualmente?

Transição

Preparatório

Competitivo

De quais competições você já participou?

Competição	Nº de vezes	Competição	Nº de vezes
☐ Competições Municipais		☐ Competições Internacionais	
☐ Competições Estaduais		☐ Outras competições	
☐ Competições Nacionais			

Qual o **nível de influência** dos fatores que se seguem **em sua Qualidade de Vida no ambiente de treinamento e competição**? Marque um "X" de acordo com a seguinte legenda:

0 – Nenhuma influência **2 – Moderada** influência **4 – Total** influência

1 – Pouca influência **3 – Muita** influência

	Fatores que exercem influência na qualidade de vida do atleta	0	1	2	3	4
1	Relacionamento com os colegas					
2	Relacionamento com o treinador, equipe técnica e dirigentes					
3	Comunicação e entrosamento entre os membros da equipe técnica					
4	Qualidade da alimentação					
5	Qualidade do sono					
6	Qualidade dos serviços médico e fisioterápico					
7	Cansaço/fadiga física					
8	Cansaço/fadiga mental					
9	Dores e desconfortos físicos					
10	Lesões					
11	Número excessivo de treinamentos e competições					
12	Número excessivo de viagens					
13	Nervosismo excessivo durante a competição					
14	Ansiedade pré-competitiva					

Fonte: Adaptado de Cunha (2008).

ANEXO C. PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

Título da Pesquisa: CORRELAÇÃO ENTRE AS MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS, FÍSICAS, FISIOLÓGICAS, COMPORTAMENTAIS, NUTRICIONAIS E SOCIOECONÔMICAS DE JOGADORAS DE FUTSAL

Pesquisador: ANTONIO COPPI NAVARRO

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 12810619.2.0000.5086

Instituição Proponente: Hospital Universitário da Universidade Federal do Maranhão/HU/UFMA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.408.051

Apresentação do Projeto:

As informações elencadas nos campos "Apresentação do Projeto", "Objetivo da Pesquisa" e "Avaliação dos Riscos e Benefícios" foram retiradas do arquivo Informações Básicas da Pesquisa (PB_INFORMACOES_BASICAS_DO_PROJETO_1274757. Datado de 18/06/19).

Introdução:

De acordo com Boldaco e colaboradores (2017) a prática do futebol de salão feminino foi autorizada pela Federação Internacional de Futebol de Salão (FIFUSA) em 23 de abril de 1983, e embora seja visto com um número considerável de mulheres participantes do futsal, a figura da mulher no futsal se apresenta ainda timidamente, determinada historicamente pelos valores culturais, resultando na pouca expressividade da prática profissional. No entanto, o futsal é uma modalidade de cunho coletivo, se caracterizando como uma modalidade intermitente e multidirecional, onde um bom desempenho técnico-tático do jogador/atleta está associado aos fatores: antropométricos, físicos, fisiológicos, nutricionais, comportamentais e socioeconômicos. Sendo assim, Petreca, Junior e Becker (2017) discorrem que a antropometria é uma técnica para mensurar a composição corporal e o somatotipo em diferentes condições, entre elas as modalidades esportivas, e essa avaliação concede informações dos segmentos corporais do jogador/atleta. E desse modo, Moreira, Navarro e Zanetti (2013) encontraram a predominância

Endereço: Rua Barão de Itapary nº 227

Bairro: CENTRO

UF: MA

Município: SÃO LUIS

Telefone: (98)2109-1250

CEP: 65.020-070

E-mail: cep@huufma.br



Continuação do Parecer: 3.408.051

de atletas eutrofos com as características endo-mesomorfa na categoria adulto de futsal feminino. Segundo Badaro e colaboradores (2007) a flexibilidade é considerada como um relevante componente da aptidão física, tanto relacionado à saúde como ao desempenho dos atletas. É de suma importância, pois favorece a mobilidade nas atividades do cotidiano e nas práticas de modalidades esportivas, diminuindo a possibilidade de lesões, além de favorecer a qualidade dos movimentos e uma adequada postura corporal. E desse modo, Bertolla e colaboradores (2007) demonstraram que o método de pilates conseguiu incrementar a flexibilidade dos atletas juvenis de futsal. Assim como, Cattelan (2003) no seu estudo relatou que houve melhora nos índices da amplitude articular do quadril dos jogadores de futsal quando aplicado alongamento estático e por Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva (FNP), tendo a FNP superioridade nos índices. Em relação à capacidade aeróbica que vem a ser definida como o consumo máximo de oxigênio realizado durante o exercício e é considerado um parâmetro fundamental (Barbalho, Novoa, Amaral Filho, 2017). E sendo assim no estudo de Campos (2010) que analisou o efeito de 4 semanas de pré-temporada de futsal da categoria infantil foram suficientes para modificar o VO_2 máximo. O sono é uma necessidade básica do ser humano e que ocupa um terço da vida do indivíduo, e de grande relevância na prática e no desempenho de modalidades esportivas, devido à sua capacidade restauradora das capacidades cognitivas, fisiológicas, psicológicas. Assim como os períodos circadianos, ou seja, os horários de treinamento e de competição interferem na quantidade e na qualidade de sono, afetando diretamente o rendimento esportivo (Samulski, Noce, Chagas, 2009; De Brito, 2014; Santa Cruz, 2018). De Souza Bleyer (2017) investigando algumas questões de sono, saúde e treinamento de atletas de elite do Estado de Santa Catarina, apresentou que a maioria dos atletas relataram que ocorre piora do sono na véspera de competições e de jogos importantes. Vale ressaltar que uma dieta equilibrada entre os macronutrientes e micronutrientes, e um fator necessário para o adequado funcionamento das demandas metabólicas do organismo tanto no estado de repouso como em exercícios e segundo Medici, Caparros e Nacif (2012) a alimentação adequada às necessidades individuais de cada jogador/atleta proporciona melhora do rendimento físico. Devido a isso, é necessário um acompanhamento nutricional, na medida em que no estudo de Bertol, Langaro, Baratto (2018) encontram nos atletas de futsal um consumo abaixo do recomendado para energia (Kcal/dia) 76,93% ($n=10$) e 76,93% ($n=10$) acima do recomendado para proteína e 84,61% ($n=11$) para o lipídeo. A motivação tem sido um dos temas mais abordados pelas teorias psicológicas e sem dúvida, isso decorre da importância que este aspecto tem para a identificação e desvelamento das razões ou motivos do comportamento dos indivíduos (Voser e colaboradores, 2016). No estudo realizado por Voser e colaboradores (2016) com praticantes de

Endereço: Rua Barão de Itapary nº 227

Bairro: CENTRO

UF: MA

Município: SÃO LUIS

Telefone: (98)2109-1250

CEP: 65.020-070

E-mail: cep@huufma.br



Continuação do Parecer: 3.408.051

futsal universitario, os fatores motivacionais mais importantes para o genero masculino foram a saude e afiliacao, ja para o genero feminino a saude e o aperfeicoamento tecnico. E em se tratando da modalidade do futsal de ampla pratica na sociedade brasileira, que por sua vez, conforme demonstram os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatistica, e muito desigual no quesito socioeconomico. Desse modo se torna relevante a identificacao dos estratos que praticam o futsal em relacao ao genero feminino, devido este segmento ser mais desfavorecido.

Hipoteses:

Hipotese H1

Existe correlacao entre as variaveis fisicas, antropometricas, fisiologicas, nutricionais comportamentais e socioeconomicas das jogadoras de Futsal.

Hipotese H0

Nao existe correlacao entre as variaveis fisicas, antropometricas, fisiologicas, nutricionais, comportamentais e socioeconomicas das jogadoras de Futsal.

Metodologia Proposta:

Ficha de Cadastro (escolaridade e tempo de pratica)- Este documento sera entregue aos voluntarios a fim de criar banco de informacoes com cunho de controle e caracterizacao da amostra quanto ao tempo de escolaridade e tempo de pratica. Questionario Socioeconomico- Sera mensurada por meio do questionario proposto pela Associacao Brasileira de Empresas de Pesquisa (2015) que sera entregue aos voluntarios verificando sua estratificacao socioeconomica. Antropometria (idade, peso, estatura, IMC)- Sera aferido o peso seguindo o protocolo descrito por De Rose (1984), estatura, atraves da padronizacao de Marcondes e colaboradores (1982), e por fim sera calculado o indice de massa corporal (IMC), conforme protocolo sugerido pela Organizacao Mundial da Saude (2015), sendo $IMC = [Peso (kg) / Estatura^2 (metros)]$. Para coleta dos dados sera utilizado Balanca com Estadiometro modelo Welmy - W200A. Composicao Corporal (9 dobras)- O calculo de densidade corporal (DC) e percentual de gordura (%G) seguira as recomendacoes do protocolo proposto por Pollock e Jackson (1978) de nove dobras cutaneas sendo elas: subescapular, triceps, biceps, peitoral, supra iliaca, abdomen, coxa, subaxilar e perna. Atraves do metodo de adipometria partindo da posicao ortostatica, a localizacao das dobras medidas sera verificada conforme os padroes de referencias anatomicos. Para coleta dos dados sera utilizado Adipometro Plicometro Cientifico - Cescorf - 04026. - Somatotipo- Seguira o protocolo descrito por Carter e Heath (1990). O somatotipo apresenta tres componentes: endomorfia, representandoa

Endereço: Rua Barão de Itapary nº 227

Bairro: CENTRO

UF: MA

Município: SAO LUIS

Telefone: (98)2109-1250

CEP: 65.020-070

E-mail: cep@huufma.br



Continuação do Parecer: 3.408.051

gordura corporal; a mesomorfia, relacionada a predominância da musculatura esquelética; e a ectomorfia, correspondente a linearidade do corpo (Carter, Heath, 1990). Sendo os parâmetros de Endomorfia (serão utilizadas as medidas de dobras cutâneas tricipital, subescapular e supraespinhal), Mesomorfia (serão utilizadas as medidas de estatura, diâmetro ósseo do úmero e do fêmur, perímetro braço e da perna, circunferências estas corrigidas através da subtração dos valores, obtidos nas pregas cutâneas tricipital e panturrilha) e Ectomorfia (serão utilizadas as medidas de massa corporal e estatura) (Petreca, Junior e Becker, 2017). Circunferência- As Circunferências (cm): braço estendido, antebraço, punho, pescoço, cintura, abdominal, quadril, coxa e panturrilha. Será utilizada fita metálica flexível, inextensível, com precisão de 0,1cm, de acordo com técnicas convencionais seguindo o protocolo de Pollock e Wilmore, (1986). Qualidade de Sono- Será mensurado através do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI-BR). Este questionário é constituído por 11 perguntas agrupadas em sete componentes, a soma das componentes determina a qualidade de sono, caracterizado como: bom (0 a 4), ruim (>5). Motivação- Será mensurado através Participation Motivation Questionnaire (PMQ) versão traduzida e validada. Este questionário é constituído por 30 itens equivalentes ao elenco de possíveis motivos que possam levar os atletas-jovens a praticar esportes, agrupados em oito fatores de motivação: a) reconhecimento social; b) atividade de grupo; c) aptidão física; d) emoção; e) competição; f) competência técnica; g) afiliação; e h) diversão (Guedes e colaboradores, 2013). Perfil Nutricional (Estado nutricional e Hábitos alimentares)- Serão avaliadas por meio do recordatório de 24 horas onde será feito através de perguntas sobre cada refeição, por uma nutricionista que questionará sobre os horários, refeições e locais onde essas refeições foram feitas. Yo-yo Test- A avaliação desta variável aconteceu no período de treinamento. O VO2 máximo será mensurado pelo Yo-yo Endurance Test- Level 1, de acordo com o protocolo Bangsbo (1994). Flexibilidade- Será avaliada por meio do Flex Test, este visa avaliar 20 movimentos articulares agrupados nas sete maiores articulações do corpo e a flexibilidade global através do somatório da pontuação atingida nestes 20 movimentos avaliados (De Souza e Lisboa, 2008).

Metodologia de Análise de Dados:

Para o tratamento estatístico, neste estudo, para organização, da quantificação, da caracterização dos dados coletados, utilizar-se-á a estatística descritiva, tais como: a frequência absoluta, a frequência relativa, a média, o desvio padrão, a moda, a mediana, o valor máximo, o valor mínimo; e para o tratamento estatístico analítico os testes paramétricos (a correlação linear de Pearson, Test t uma amostra, Teste t duas amostras, Teste t pareado, Análise de Variância, etc) e não

Endereço: Rua Barão de Itapary nº 227

Bairro: CENTRO

UF: MA

Município: SÃO LUIS

Telefone: (98)2109-1250

CEP: 65.020-070

E-mail: cep@huufma.br



Continuação do Parecer: 3.408.051

parametricos (a correlacao linear de Spearman, Teste de Wilcoxon uma amostra, Teste de Wilcoxon pareado, Teste de Wilcoxon-Mann-Witney amostras independentes, teste de Kruskal-Wallis) sendo adotados em todos os testes o valor de $p < 0,05$ como significancia.

Desfecho Primario:

Tendo em vista ao desfecho primario, tem como expectativa do estudo encontrar correlacao forte entre as variaveis das capacidades antropometricas, fisicas, fisiologicas, nutricionais, comportamentais e socioeconomicas envolvendo as jogadoras de futsal, sendo elas: tempo de pratica no futsal, escolaridade, perfil antropometrico, composicao corporal, somatotipo, flexibilidade, VO2 maximo, qualidade de sono, estado nutricional e habitos alimentares, motivacao perfil socioeconomico.

Desfecho Secundario:

Como desfecho secundario, espera-se uma variabilidade de correlacoes entre as variaveis das capacidades antropometricas, fisicas, fisiologicas, nutricionais, comportamentais e socioeconomicas envolvendo as jogadoras de futsal, sendo elas: tempo de pratica no futsal, escolaridade, perfil antropometrico, composicao corporal, somatotipo, flexibilidade, VO2 maximo, qualidade de sono, estado nutricional e habitos alimentares, motivacao perfil socioeconomico. Os resultados encontrados, tanto de correlacao ou nao serao disseminados em reunioes cientificas e periodicos de relevancia internacional e nacional, da area 21, da CAPES, com o carater de compartilhar novos conhecimentos, valorizando e incentivando producoes academicas a respeito da modalidade esportiva futsal.

Tamanho da Amostra no Brasil: 20

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primario:

Correlacionar as medidas antropometricas, fisicas, fisiologicas, nutricional, comportamental e socioeconomica de jogadoras de futsal.

Objetivos Secundarios:

- Identificar o tempo de pratica das jogadoras de futsal;
- Identificar o indice de massa corporal das jogadoras futsal;
- Identificar a composicao corporal das jogadoras futsal;

Endereço: Rua Barão de Itapary nº 227

Bairro: CENTRO

UF: MA

Município: SAO LUIS

CEP: 65.020-070

Telefone: (98)2109-1250

E-mail: cep@huufma.br



Continuação do Parecer: 3.408.051

- Identificar o somatotipo das jogadoras futsal;
- Identificar a flexibilidade das jogadoras futsal;
- Identificar o VO2 maximo das jogadoras futsal;
- Identificar a qualidade de sono das jogadoras futsal;
- Identificar o estado nutricional das jogadoras futsal;
- Identificar os habitos alimentares das jogadoras futsal;
- Identificar a motivacao das jogadoras futsal;
- Identificar a estratificacao social das jogadoras futsal.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Segundo os pesquisadores, a pesquisa apresenta os seguintes riscos e benefícios:

Riscos:

Os riscos serao minimos na medida em que para serem selecionados como amostras existe a necessidade da jogadora estar em plena atividade ao clube/equipe, e nesse sentido, todos os procedimentos da pesquisa fazem parte da rotina de treinamento/jogo, desse modo a coleta de dados sobre o tempo de pratica no futsal, escolaridade, perfil socioeconomico, qualidade subjetiva do sono, perfil nutricional, habitos alimentares e perfil motivacional ocorrerao por preenchimento de questionarios, dessa forma com risco minimo, o perfil antropometrico, a composicao corporal, a flexibilidade com afericoes de baixissimo risco e com simples incomodo, e em relacao ao teste de esforco como o Yo-Yo test ao qual sera aferido o VO2 maximo, este se encerra quando o individuo nao suporta mais a realizacao, e dessa forma se encontra o limite e sendo assim o risco se torna controlado, na medida em que quando em atividade de treinamento ou jogo o esforco e interrompido quando se chega ao desconforto.

Benefícios:

E devido a isso, as possibilidades de beneficios sao enormes pelo fato de poder gerar dados/ conteudos tecnico-cientificos com alcance para a pratica metodologica em funcao da elucidacao da correlacao entre variaveis antropometricas, fisicas, fisiologicas, nutricionais, comportamentais e socioeconomicas das jogadoras de Futsal e assim proporcionar um subsidio a comissao tecnica da equipe para um planejamento eficaz. Alem de contribuir com publicacoes em periodicos com Qualis A1, A2, B1, B2, B3, B4. Devido a isso os procedimentos a serem implementados seguirao rigorosamente os preceitos eticos estabelecidas na resolucao 466/12 e devidamente aprovadas por comite de etica cadastrado na plataforma brasil do Ministerio da Saude.

Endereço: Rua Barão de Itapary nº 227

Bairro: CENTRO

UF: MA

Município: SAO LUIS

Telefone: (98)2109-1250

CEP: 65.020-070

E-mail: cep@huufma.br



Continuação do Parecer: 3.408.051

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa possui relevância social e científica, pois possibilitara estabelecer a correlação entre as medidas: antropométricas, físicas, fisiológicas, nutricionais, comportamentais e socioeconômicas das jogadoras de Futsal e assim proporcionar um subsídio a comissão técnica da equipe para um planejamento eficaz, além de contribuir com publicações onde serão disseminados em reuniões científicas e periódicos de relevância internacional e nacional, com o caráter de compartilhar novos conhecimentos, valorizando e incentivando produções acadêmicas a respeito da modalidade esportiva futsal.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

O protocolo apresenta documentos referente aos "Termos de Apresentação Obrigatória": Folha de rosto, Declaração de compromisso em anexar os resultados na plataforma Brasil garantindo o sigilo, Orçamento financeiro detalhado, Cronograma com etapas detalhada, Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), Autorização do Gestor responsável do local para a realização da coleta de dados e Projeto de Pesquisa Original na íntegra em Word. Atende a Norma Operacional no 001/2013 (item 3/ 3.3). O protocolo apresenta ainda as declarações de anuência, declaração de responsabilidade financeira e termo de compromisso com a utilização dos dados resguardando o sigilo e a confidencialidade.

Recomendações:

Após o término da pesquisa o CEP-HUUFMA sugere que os resultados do estudo sejam devolvidos aos participantes da pesquisa ou a instituição que autorizou a coleta de dados de forma anonimizada.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O PROTOCOLO atende aos requisitos fundamentais da Resolução CNS/MS no 466/12 e suas complementares, sendo considerado APROVADO.

Considerações Finais a critério do CEP:

O Comitê de Ética em Pesquisa—CEP-HUUFMA, de acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS no.466/2012 e Norma Operacional no. 001 de 2013 do CNS, manifesta-se pela APROVAÇÃO do projeto de pesquisa proposto. Eventuais modificações ao protocolo devem ser inseridas a plataforma por meio de emendas de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas. Relatórios parcial e final devem ser apresentados ao CEP, inicialmente após a coleta de dados e ao término do estudo.

Endereço: Rua Barão de Itapary nº 227

Bairro: CENTRO

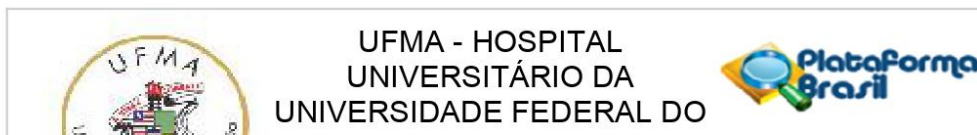
UF: MA

Município: SÃO LUIS

CEP: 65.020-070

Telefone: (98)2109-1250

E-mail: cep@huufma.br



Continuação do Parecer: 3.408.051

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1274757.pdf	18/06/2019 19:10:31		Aceito
Outros	Cartarespostaprojeto.pdf	18/06/2019 19:09:55	ANTONIO COPPI NAVARRO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoJogadoras.docx	16/06/2019 23:11:34	ANTONIO COPPI NAVARRO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto.docx	25/04/2019 09:17:29	ANTONIO COPPI NAVARRO	Aceito
Cronograma	cronograma2.pdf	15/04/2019 12:10:58	ANTONIO COPPI NAVARRO	Aceito
Orçamento	orcamento.pdf	15/04/2019 12:10:44	ANTONIO COPPI NAVARRO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto.pdf	15/04/2019 12:09:54	ANTONIO COPPI NAVARRO	Aceito
Outros	termodeutilizaçãodedados.pdf	11/04/2019 22:52:38	ANTONIO COPPI NAVARRO	Aceito
Outros	declaracaofinanceira.pdf	11/04/2019 22:51:18	ANTONIO COPPI NAVARRO	Aceito
Outros	termodeanuencia.pdf	11/04/2019 22:50:17	ANTONIO COPPI NAVARRO	Aceito
Folha de Rosto	folhaderosto.pdf	11/04/2019 22:47:10	ANTONIO COPPI NAVARRO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	11/04/2019 17:24:18	ANTONIO COPPI NAVARRO	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	declaracaoinfra.pdf	11/04/2019 13:46:12	ANTONIO COPPI NAVARRO	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Rua Barão de Itapary nº 227

Bairro: CENTRO

UF: MA

Município: SAO LUIS

Telefone: (98)2109-1250

CEP: 65.020-070

E-mail: cep@huufma.br