



# Avaliação da Postura e Desempenho dos jogadores seniores do Industrial Desportivo Vieiraense

Estudo elaborado, em cooperação com Desafios da Idade Lda. e  
Industrial Desportivo Vieiraense, com o objetivo de engrandecer o  
futebol distrital de Leiria

Leonardo António de Souza  
Sónia Barreiros

2012

## ÍNDICE

1.Introdução .....	3
2.Procedimentos Metodológicos .....	4
2.1 Metodologia Adotada.....	4
2.2 Materiais Utilizados .....	4
3.Resultados .....	5
3.1 Técnicas Adoptadas para Obtenção de Resultados .....	5
4. Discussão de Resultados .....	11
5. Conclusão.....	17
6.Bibliografia .....	19
7.Anexos.....	20
8.Agradecimento.....	39

## RESUMO

Com o incentivo da Associação de Futebol de Leiria em realizar estudos a nível do futebol no distrito de Leiria se da realização deste trabalho. O trabalho propôs levar ao conhecimento o que é realizado no Industrial Desportivo Viegrense a nível de prevenção e potencialização. O estudo conta com avaliação da postura, utilizando o método de avaliação postural computadorizada e a avaliação do desempenho, utilizando os testes de equilíbrio, velocidade, agilidade e chute a meta. O resultado dos estudos norteia a equipa multidisciplinar no que se refere a prevenção e potencialização dos jogadores, também permite agir localmente em cada jogador com objetivos a curto e médio prazo. Conclui-se de forma geral que a avaliação da postura e desempenho para além da avaliação médico-desportiva no início da temporada torna-se uma ferramenta muito importante para a equipa de saúde e é um ponto de virada onde o I.D.Viegrense assume a iniciativa da inserção de profissionais de saúde a nível dos torneios distritais de futebol.

Palavra chave: Futebol, Avaliação Postural e Desempenho.

## 1. INTRODUÇÃO

Com o aparecimento do futebol profissional, pondo um fim no que se chamava futebol amador leiriense, surge uma grande etapa de trabalho, desenvolvimento e organização do futebol regional. A extinta Federação Desportiva do Distrito de Leiria (F.D.D.L.), em 9 de Setembro de 1925, hoje Associação de Futebol de Leiria (A.F.L.), na sua busca incansável pela permanente evolução dos seus princípios tem demonstrado desde 1980, onde se iniciou os primeiros cursos de reciclagem de árbitros e massagistas, preocupação com a qualidade técnica das pessoas que estão na linha da frente desse magnífico desporto que é o futebol. (Dias 2006).

Não obstante, o Industrial Desportivo Viegrense (I.D.V.), fundado em 22 de Dezembro de 1946 por um grupo de operários da Empresa de Limas União Tomé Feteira, teve como seu 1.º Presidente Joaquim Pedrosa Tomé Feteira, sendo em 1965, pela mão do então Presidente Albano Pedrosa Tome Feteira, a consolidação na mesma com futebol, associando-se á A. F. L. e passando a participar nos campeonatos distritais, com grandes participações honrosas no distrito de Leiria e também em várias modalidades do desporto. (O Clube, 2012)

Atento ao grande incentivo da A.F.L. é que esse importante clube do distrito de Leiria (I.D.V.) associado a uma jovem equipa multidisciplinar de saúde, que atua na prática desportiva e medicina desportiva (Desafios da Idade LDA) propõe divulgar o trabalho aqui realizado. A Desafios da Idade é uma empresa jovem na essência que nasce em Janeiro de 2008 com o propósito, também, de atuar no cenário do futebol distrital de Leiria.

Sabe-se que pouco se tem feito ou divulgado sobre estudos que envolvam o futebol distrital no âmbito da medicina desportiva, à medida que cresce o interesse dos pesquisadores, em outras vertentes e clubes das ligas principais a nível nacional, o futebol distrital cai no esquecimento. Pelo incentivo e para contrariar essa tendência natural dos pesquisadores é que se pode dizer que o futebol distrital de Leiria se encontra em transição entre o que se chama medicina desportiva amadora para medicina desportiva profissional.

A avaliação dos jogadores é fundamental para a prática do desporto em condições aceitáveis, ao nível do futebol distrital pouco se tem feito ou pouco se conhece em relação a exames e testes que complementem a avaliação médica. A avaliação inicial constitui em avaliação médico-desportiva que envolve exames e teste específicos do desporto em questão, mas para além disso são propostos testes e exames em busca de um melhor desempenho dos jogadores e também prevenção das lesões. Tais avaliações são necessárias para conhecer o atleta a nível físico e também auxiliar na prescrição de exercícios no que se refere a preparo físico.

Assim sendo, é neste contexto que viemos colocar o que se tem feito a nível de prevenção e potencialização nos nossos jogadores através da proposta da avaliação postural e desempenho nos jogadores seniores do Industrial desportivo vieirense.

A importância maior em se avaliar a postura corporal dada a riqueza de informações que são pertinentes ao avaliador e a equipa multidisciplinar, estudos mostram que este método é eficaz em se analisar a postura de uma forma protocolada. (Francinett, 2012).

Os testes de avaliação de desempenho têm como desenvolvimento de estudo o factor de que em qualquer actividade a velocidade é um aspecto determinante para o resultado.

Os jogos desportivos colectivos, em que o Futebol é um exemplo, envolvem muitas corridas curtas e em linha recta. Contudo, as repetidas e curtas corridas com mudanças de direcção parecem ser uma característica determinante neste tipo de desportos (Sheppard & Young, 2006).

A partir do ponto de vista desportivo, a velocidade representa a capacidade de um sujeito para realizar acções motoras num mínimo espaço de tempo e com o máximo de eficácia (Manso et all, 1998).

E, as capacidades motoras como traços estáveis e duradouros que, na sua maior parte são geneticamente determinados e que embasa a performance habilidosa dos indivíduos (Schmidt & Wrisberg, 2001). Para que ocorra sucesso na realização de habilidades motoras, faz-se necessário um bom desempenho das capacidades, pois as habilidades motoras constroem-se sobre a base de capacidades motoras (Barbanti, 2001).

Uma das capacidades motoras que pode ser considerada a base para todo o movimento, essencialmente no futebol, e é influenciado por estímulos visuais, somatossensoriais e vestibulares, é o equilíbrio. O qual pode ser definido como a manutenção de uma postura particular do corpo com o mínimo de oscilação (equilíbrio estático) ou a manutenção da postura durante o desempenho de uma habilidade motora que tenda a perturbar a orientação do corpo (equilíbrio dinâmico) (Horak & Macpherson, 1996). Enoka (2000) afirma que um sistema está em equilíbrio mecânico quando a somatória de forças que atuam sobre ele é igual a zero. De acordo com Barela (2000) mesmo quando uma pessoa procura manter-se em pé o mais estável possível, ocorrem oscilações constantes para a manutenção da posição (bípede), decorrentes da dificuldade em manter os muitos segmentos corporais alinhados entre si sobre uma base de suporte restrita, utilizando um sistema muscular esquelético que produz forças que variam ao longo do tempo, portanto os segmentos corporais controlados pela ação muscular são incapazes de permanecer em orientações constantes.

## **2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Assume-se os procedimentos metodológicos disponível em literatura científica e que melhor se adapta a realização deste estudo em nosso clube.

### **2.1 METODOLOGIA ADOTADA**

Foi adotado como procedimento metodológico neste estudo, a aplicação de uma avaliação postural computadorizada e testes de avaliação do desenvolvimento das capacidades de velocidade, agilidade, equilíbrio e coordenação motora dos jogadores da equipa sénior do Industrial Desportivo Viegrense. A amostra foi constituída por 18 atletas (n=18) do sexo masculino com idades compreendidas entre os 18 e 32 anos, saudáveis e abrangendo todas as posições específicas, que desenvolveram as seguintes atividades: I- Avaliação Postural Computadorizada (Fisiometer 3.0), II- Avaliação Velocidade (Teste da Corrida de 50 metros (Johnson & Nelson, 1979)), III- Avaliação Agilidade (Teste Sinuosa), IV – Avaliação Equilíbrio (Teste de Equilíbrio Estático – Posição “Quadro”) e V- Avaliação de Coordenação (Teste de Chute, Mor-Christian 1979).

### **2.2 MATERIAIS UTILIZADOS**

I- Avaliação Postural Computadorizada (Fisiometer 3.0)

- Fisiometer 3.0
- Computador
- Máquina Fotográfica
- Tripé
- Sinalizadores Corporais

II- Avaliação Velocidade (Teste da Corrida de 50 metros (Johnson & Nelson, 1979))

- Cronometro
- Apito
- Caneta
- Bloco de anotações
- Pista de 100m (com marcação de 50m)

III- Avaliação Agilidade (Teste Sinuosa)

- Cronometro
- Apito
- Caneta
- Bloco de anotações
- Cones (obstáculos)
- Pista de 15m

#### IV – Avaliação Equilíbrio (Teste de Equilíbrio Estático – Posição “Quadro”)

- Cronometro
- Apito
- Caneta
- Bloco de anotações
- Espaço livre

#### V- Avaliação de Coordenação (Teste de Chute, Mor-Christian 1979)

- Baliza (com medidas regulamentares)
- Bola oficial da Associação de Futebol de Leiria
- Apito
- Caneta
- Bloco de anotações
- Arcos (com 1,20m diâmetro)

### 3. RESULTADOS

Os resultados dos testes foram obtidos a partir de um protocolo de avaliação, utilizado para registar os dados colectados de cada jogador, após a execução das actividades conforme anexos. (anexos 5). Também foi feito o termo de consentimento livre e informado (anexo 6).

#### 3.1 TÉCNICAS ADOTADAS PARA OBTENÇÃO DE RESULTADOS

##### Avaliação Postural Computadorizada (Fisiometer 3.0)

É a recolha de dados através do software plataforma Fisiometer 3.0 e coleta de dados pessoais dos jogadores. A postura é composta das posições de todas as articulações do corpo em um dado momento e o alinhamento postural estático é o mais bem descrito em termos de posições dos vários segmentos do corpo. (Kendall 1995).Fig.1

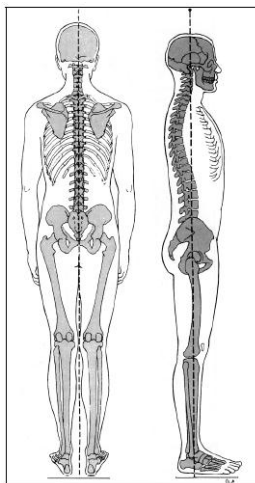


Fig. 1 Alinhamento ideal segundo Kendall 1995.

Faz-se saber, que como todo teste é preciso fazer uma padronização ao avaliar o alinhamento postural. O alinhamento esquelético ideal usado como padrão, consiste com os princípios científicos válidos, envolve uma quantidade mínima de esforço e sobrecarga e conduz a eficiência máxima do corpo e bons níveis de desempenho. (Kendall 1995).

Sabe-se da complexidade da postura humana e da riqueza das suas variáveis. Torna-se difícil codificar uma postura em parâmetros ideais ou mesmo criar um código de mensuração. A falta de um equipamento adequado leva o avaliador ao desestímulo, acarretando a não mensuração permanente do trabalho desenvolvido com o jogador. (DIAS, 2012).

Finalidade:

- Ajudar no diagnóstico das causas que disparam as patologias.
- Produzir documentação necessária antes de dar início ao tratamento.
- Descrição e visualização de um diagnóstico com parâmetros fixos.
- Formular um relatório analítico com capacidade de quantificação científica dos desvios posturais.
- Disponibilizar dados para outros profissionais da saúde para trabalhos multidisciplinares e de pesquisa visando prevenção e potencialização de atletas.

Protocolo:

Para realização da avaliação postural computadorizada (fisiometer/posturograma) é posicionado o jogador a 3 metros de uma câmara fotográfica e feito marcações nos acidentes anatômicos, com marcadores brancos, para referência da avaliação postural.

Os pontos a ser referenciados anatomicamente são:

1. Face ventral = Espinha ilíaca ântero-superior, esquerda e direita, Acrômio esquerdo e direito, Glabela.
2. Face posterior= Ângulo Inferior da Escápula, Epicôndilo Medial do braço à Superfície Lateral do Tronco homolateral.
3. Face perfil direito = Maléolo, ápice posterior, Pavilhão Auditivo, acrômio, ápice da lordose, Espinha ilíaca ântero-superior.
4. Face perfil esquerdo = Idem ao Perfil Direito.
5. Flexão anterior = Ápice da Curvatura do Dorso Direito e Esquerdo.

## 6. Flexão anterior vista em perfil = Espinha Lúca Postero Superior, ápice da curvatura do dorso

No total de 6 (seis) posições a ser fotografadas, sendo 2 (duas) posições incluídas ao posturograma original feito manualmente. (Flexão anterior para mensuração de gibosidade e Flexão anterior vista perfil para avaliação da musculatura posterior). As fotografias são transferidas e colocadas em pastas virtuais, as quais levam o nome de cada jogador, em uma fase seguinte são novamente transferidas para o sistema informático (poturograma) onde são tratadas a fim de se obter os resultados em relação as diferenças posturais existentes. (DIAS, 2012).Fig. 2

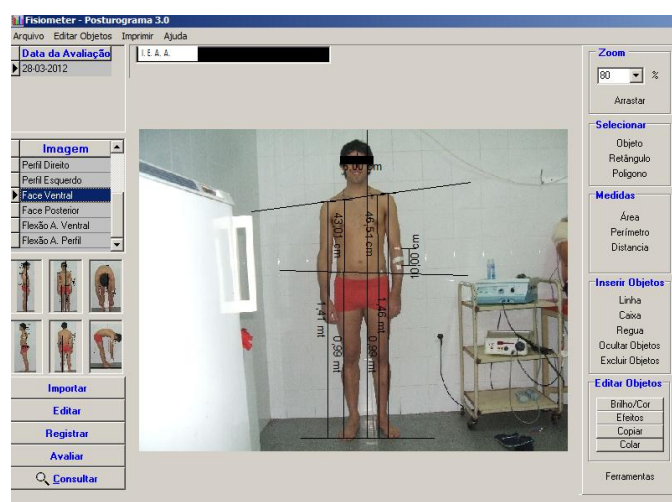


Fig. 2 Exemplo de uma avaliação postural computadorizada em fase de tratamento de dados.

Na avaliação realizada contamos também com uma anamnese detalhada traçando o perfil das condições mecânicas e fisiológicas do jogador (Anexo 1 e 2), fazendo uso de exames complementares, testes específicos e Sinais Vitais. Essa riqueza de informação norteia a equipa de reabilitação para o tratamento do jogador e complementa a investigação de outros profissionais de saúde. (DIAS, 2012). Fig. 3.

### Avaliação Postural Computadorizada

Nome : [REDACTED]		Sexo : Masculino Idade : 32	
Data : 28-03-2012		Avaliador(a) : Dr. Leonardo Antônio de Souza	

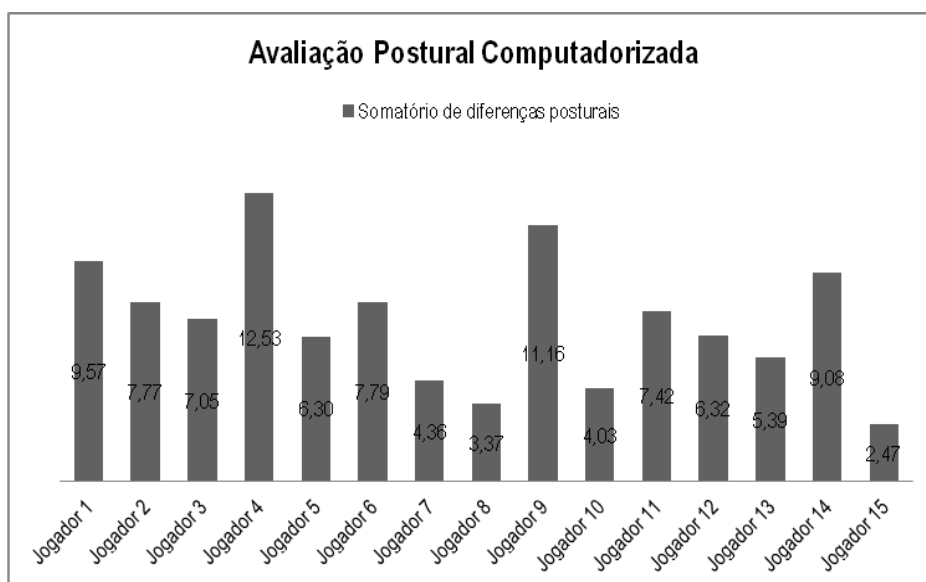
	<b>Perfil Direto</b>									
	<table><tr><td>Ápice posterior Prumo</td><td>16,08 cm</td></tr><tr><td>Pavilhão Auditivo</td><td>16,95 cm</td></tr><tr><td>Acrômio</td><td>16,08 cm</td></tr><tr><td>Lordose Lombar</td><td>6,95 cm</td></tr><tr><td>Crista Ilíaca</td><td>22,6 cm</td></tr></table>	Ápice posterior Prumo	16,08 cm	Pavilhão Auditivo	16,95 cm	Acrômio	16,08 cm	Lordose Lombar	6,95 cm	Crista Ilíaca
Ápice posterior Prumo	16,08 cm									
Pavilhão Auditivo	16,95 cm									
Acrômio	16,08 cm									
Lordose Lombar	6,95 cm									
Crista Ilíaca	22,6 cm									
	<b>Laudo</b>									
	<p>Na avaliação gráfica, o Pavilhão Auditivo encontra-se posicionado a 16,95 cm do ápice posterior e 0,87 cm em relação ao eixo gravitacional. O Tubérculo Maior encontra-se distanciado 16,08 cm do ápice posterior e 0,00 cm do fo de prumo. Foi mensurado uma distância de 6,95 cm entre o ápice da lordose lombar e o ápice posterior. A Crista Ilíaca encontra-se distanciado em 22,6 cm do ápice posterior e 6,52 cm do fo de prumo.</p>									

Fig. 3 Laudo descritivo da avaliação postural computadorizada, face perfil direito.

As avaliações posturais realizadas em cada jogador não são incluídas em anexo, de forma a proteger a imagem de cada jogador, as mesmas encontra-se de posse dos pesquisadores e na sede do clube.



Em uma fase final são somadas as diferenças posturais residuais, ou seja diferença entre os lados direito e esquerdo e o desalinhamento da glabella em relação ao fio-de-prumo, a diferença do ápice da curvatura dorsal e a diferença entre a espinha íliaca e o ápice da curvatura do dorso. O somatório das diferenças permite-nos poder quantificar os desalinhamentos em centímetros em cada jogador de uma forma geral. (Gráfico. 1)



**Gráfico 1:** Somatório de diferenças posturais

Avaliação Velocidade (Teste da Corrida de 50 metros por Johnson & Nelson, 1979).

Velocidade é a atividade física que permite ao indivíduo realizar uma determinada ação no menor tempo possível (Johnson & Nelson, 1975).

Finalidade:

- Medir a velocidade de deslocamento.

Porção Corporal:

- Membros inferiores.

Fatores que influenciam no desempenho da velocidade:

- Força;
- Rapidez da propagação do estímulo nervoso;
- Percentual de fibras brancas;
- Coordenação de movimentos;
- Frequência das contrações e descontrações musculares;
- Flexibilidade articular;

Protocolo:

- Avalia a velocidade de deslocamento. O indivíduo deverá se posicionar em pé, com um afastamento antero-posterior das pernas e o tronco inclinado a 5 metros da linha da marca zero. Ao ser dado o sinal, o testado inicia a corrida e, ao atingir a linha da marca zero, o cronómetro será acionado, com o objetivo de medir o tempo gasto pelo indivíduo para percorrer os 50 metros, quando o cronómetro será travado. O posicionamento a 5 metros da linha inicial é recomendado para que o indivíduo realize o teste partindo de uma aceleração prévia, com o objetivo de não deixar que o tempo de reação interfira na performance da velocidade de deslocamento

#### Avaliação Agilidade (Teste Sinuosa):

É a capacidade que o indivíduo tem de realizar movimentos rápidos com mudança de direção e sentido.

Finalidade:

- Avaliar a agilidade.

Porção Corporal:

- Tronco, Membros superiores e Membros inferiores.

Fatores que influenciam no desempenho da agilidade:

- Força;
- Velocidade;
- Flexibilidade;
- Coordenação.

Protocolo:

- O testado irá percorrer um trajecto sinuoso demarcado por cinco estacas (ou cones), distantes 1,50 m entre si, estando a primeira a 3 metros da linha de partida. O testado deverá sair detrás da linha de partida e fazer o trajecto correndo, nos sentidos de ida e volta, ultrapassando os obstáculos sinuosamente, cruzando a linha de chegada, ainda correndo. Mede-se o tempo gasto para realizar o percurso.

#### Avaliação Equilíbrio (Teste de Equilíbrio Estático – Posição “Quadro”):

É a habilidade que permite ao indivíduo manter o sistema músculo esquelético em um posição estática eficaz e controlar uma postura eficiente, quando em movimento.

Finalidade:

- Avaliar o equilíbrio estático.

Porção Corporal:

- Tronco, Membros superiores e Membros inferiores.

Fatores que influenciam no desempenho da agilidade:

- Tónus Muscular;
- Funcionamento das Estruturas do Ouvido Interno (canais semi-circulares);
- Percepção Visual;
- Sistema Nervoso Central.

Protocolo:

- Posição “Quatro” – O indivíduo em pé, apoiado somente em um dos membros, deverá manter o outro abduzido e o joelho semi-flexionado, com a planta do pé apoiada na altura do joelho do membro inferior que suporta o peso do corpo. Marca-se o tempo que o testado permanece nessa posição, mantendo-se em equilíbrio estável.

Avaliação de Coordenação (Teste de Chute, Mor-Christian 1979):

É a capacidade do indivíduo de realizar tipos integrados de movimento, dentro de um padrão específico.

Importância da Coordenação:

A coordenação na prática desportiva, caracteriza-se pela Coordenação Olho – Mão e a Coordenação Olho – Pé, que são elementos importantíssimos na performance específica de vários desportos. A coordenação influencia em gestos de precisão como arremessos, lançamentos e chutes.

Finalidade:

- Verificar a coordenação óculo-podal;

Porção Corporal:

- Olhos e pés;

Fatores que influenciam no desempenho da coordenação:

- Agilidade;
- Flexibilidade;
- Equilíbrio;
- Percepção Cinestésica – conhecimento pelo indivíduo da posição do seu corpo, quando este se movimenta no espaço.

Protocolo:

- Teste de Chute: Uma baliza regulamentar de futebol (7,32 x 2,44m) é dividida em áreas de resultados por duas cordas suspensas no travessão a 1,22 m de cada poste da meta (Figura 1). Além disso, cada área de resultado é dividida em áreas de alvo superior e inferior, pendurando-se arcos de 1,20m de diâmetro, feitos de cano plástico. Em seguida será demarcada uma linha de chute a 14,5m da meta.

- Os participantes devem chutar uma bola estacionária com o pé preferido, em qualquer ponto ao longo da linha de chute a 14,5m. São dadas quatro tentativas para prática e aquecimento, após então serão executados os quatro chutes consecutivos em cada um dos arcos, totalizando 6 tentativas. Se a bola for chutada para dentro do alvo pretendido (dos arcos), mesmo que rebatem nos arcos, serão concedidos dez pontos. Serão marcados quatro pontos se a bola chutada acertar ou rebater em algum alvo adjacente àquele pretendido, mas não serão concedidos pontos para as bolas que passassem entre as áreas de alvo, que rolassem ou saltassem pelas áreas próximas aos alvos. O resultado máximo possível era de 60 pontos.

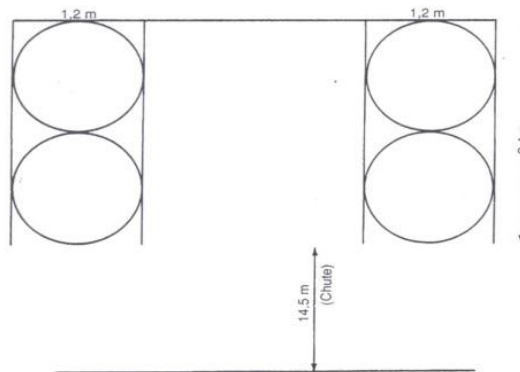


Fig. 4 Marcação do campo para os testes de chute, proposto por Mor-Christan (1979), Arco superior vale 10 pontos arco inferior vale 4 pontos.

#### 4.DISSCUSSÃO DE RESULTADOS

Em conformidade com os materiais e métodos utilizados, dentro da avaliação postural dos jogadores em questão, foi observado que o índice de perfeição postural que representa o bom alinhamento, ou seja a ausência de desvio, corresponde a 0 (zero). Assim sendo é analisado a face ventral. (Gráfico 2).

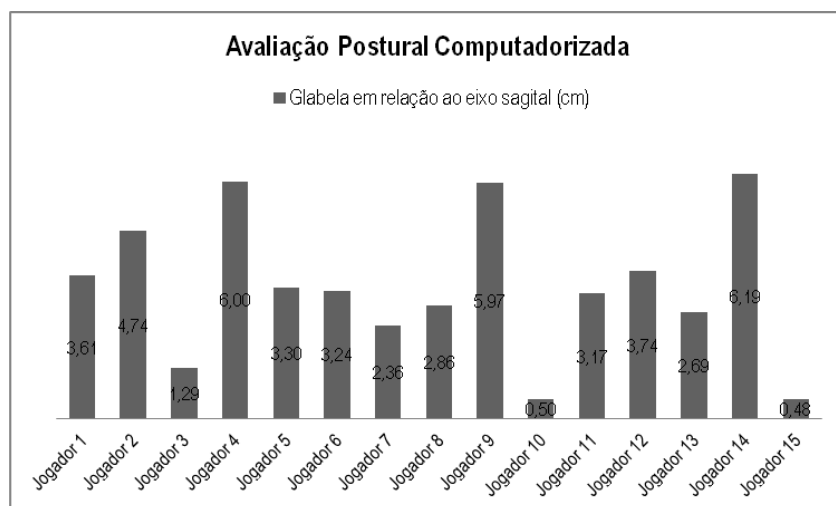


Gráfico 2: Glabella em relação ao eixo sagital (cm)

Foi analisado o desvio da glabella em relação ao eixo sagital, verifica-se que existe uma média de desvio de 6,97cm sendo que o jogador 14 encontra – se com maior desvio em relação aos jogadores 10 e 15 com níveis mais aceitáveis.

As assimetrias encontradas podem ser um importante fator no aumento do risco de fadiga prematura ou de lesões por esforço excessivo, e sua identificação serve para planejar um programa de treinamento com o objetivo de corrigir o problema e aumentar o desempenho de atletas. Keinpaul, Mann e Santos (2010).

Quando se estuda os desvios em relação a cintura escapula/pélvica e assimetria dos membros inferiores a média de desvio reduz para 0,37cm (Gráfico 3).

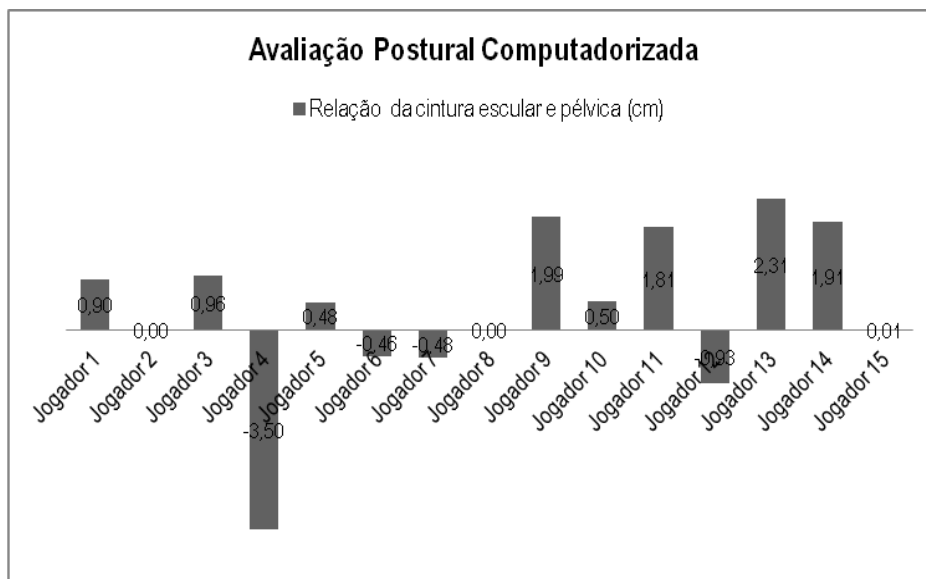


Gráfico 3: Relação da cintura escapular e pélvica (cm)

A mensuração neste caso, se dá por comparação das diferenças de desvio direito e esquerdo. Nota-se que o jogador 2 e 8 apresentaram simetria perfeita, porém o jogador 4 encontra-se com o maior desvio 3,50cm nesta variante. Problemas a este nível podem estar relacionados com a musculatura do ombro e alteração da musculatura da coluna vertebral. Também pode ser encontrado problemas a níveis muscular dos membros inferiores (anca e/ou assimetria dos membros inferiores).

No perfil posterior, a análise dos ângulos inferiores das escápulas em relação ao solo, (Gráfico 4) foram comparados o lado direito com o esquerdo e encontrados índices muito satisfatórios com média de -27cm.

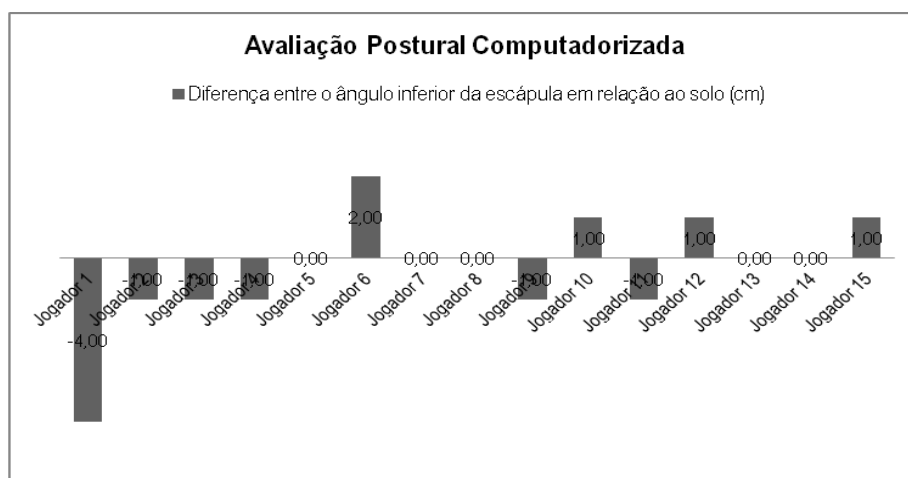


Gráfico 4: Diferença entre o ângulo inferior da escápula em relação ao solo (cm)

Somente o jogador 1 apresentou 4,00cm de diferença entre os lados direito e esquerdos os demais se manterão abaixo dos 2 cm de diferença.

Kendall (1995) por sua vez, descreve como satisfatório desalinhamento ligeiros dos ângulos inferiores da escápula, Vários desequilíbrios musculares são descritos em jogadores de futebol, acredita-se também que podem derivar de padrões (destro ou sinistro) ou seja, quando o corpo sofre adaptações devido ao lado dominante. É quando utiliza-se com muita frequência a musculatura cruzada de um dos lados do corpo fazendo se notar compensações a nível postural.

Um exemplo dessa readaptação orgânica é a fadiga muscular, que é caracterizado pela incapacidade na geração ou manutenção de um nível de força, que afeta negativamente o desempenho desportivo. Dentre as consequências funcionais da fadiga encontra-se o decréscimo do controle postural estático e dinâmico (BARONI, 2011).

Ainda na face posterior, no que diz respeito ao ângulo de Talles, é estudado o espaço que se forma entre o epicôndilo medial e a borda do tórax. Quando compara-se a média, vemos que essa volta a subir 0,77 cm (Gráfico 5).

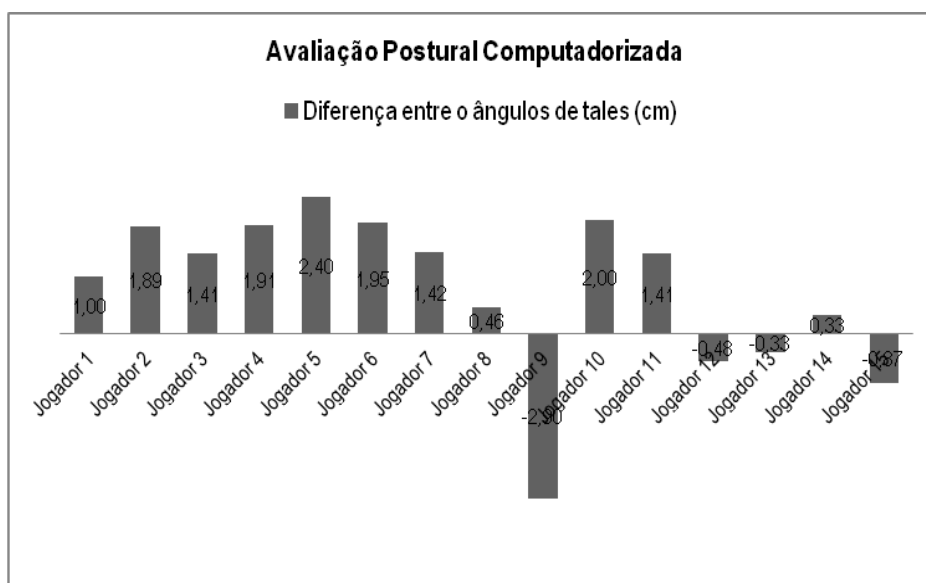


Gráfico 5: Diferença entre o ângulo de tales (cm)

O jogador 9 teve o maior desvio -2,90cm sendo que os melhores jogadores o 13 com -033cm e o jogador 14 com 0,33cm obtiveram uma igualdade.

Contudo na face perfil em flexão, é solicitado uma flexão anterior para analisar a gibosidade que é uma sinal que indica presença de escoliose, (Gráfico 6) onde zero representa ausência de gibosidade.

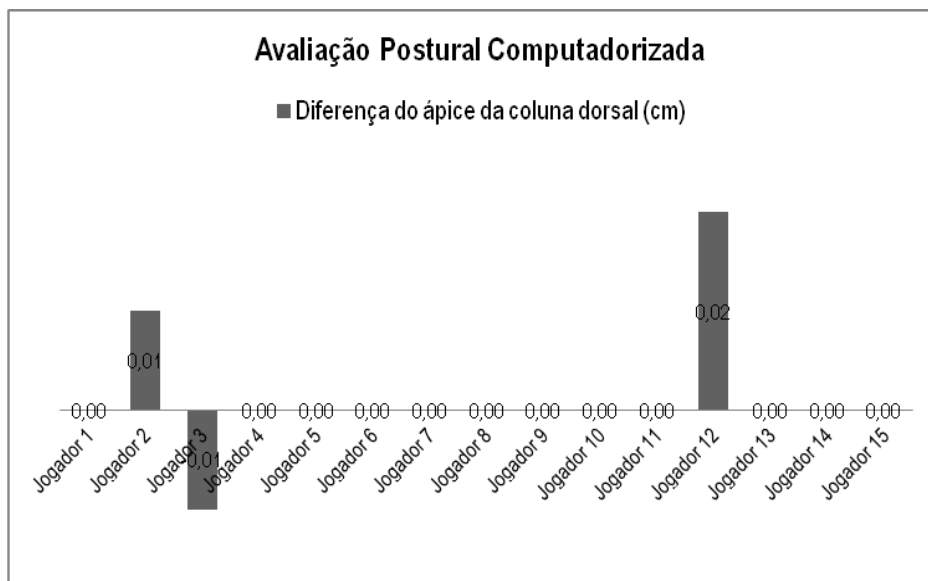


Gráfico 6: Diferença do ápice da coluna dorsal (cm)

Aqui é encontrado a melhor média do grupo, atingindo a incrível média de 0,00cm, ou seja ausência de desvio. Isso significa ausência de escoliose no plantel. No entanto o jogador 12 por se tratar do desvio de 0,02 deve ser acompanhado com mais exames complementares.

Para finalizar a análise postural, dentre tudo que se foi verificado, mais uma vez a diferença entre pontos anatômicos é estudada, porém em flexão/perfil. O caso sugere como aceitável uma flexão maior que 90°, ou seja aquela flexão que as diferenças são menor que 0 (zero) (Gráfico 7)

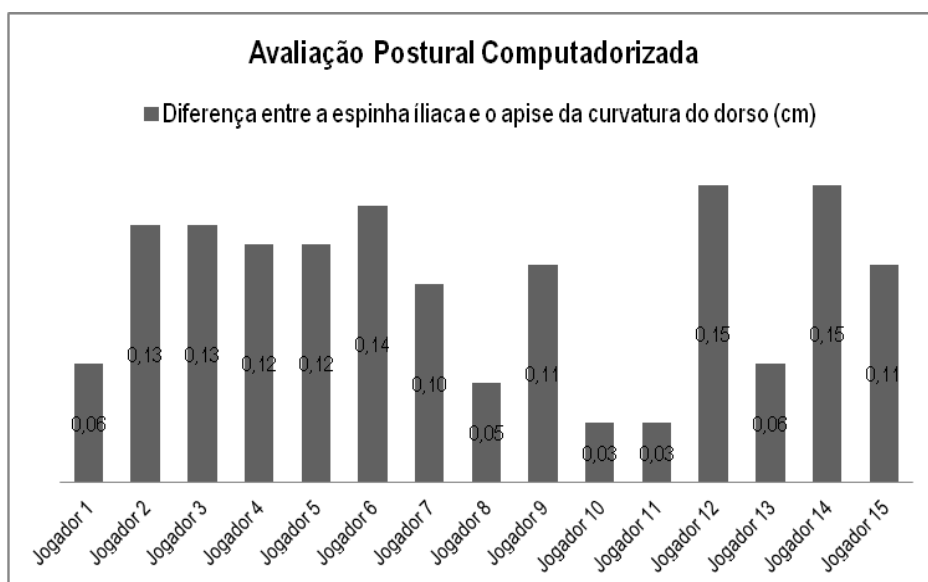


Gráfico 7: Diferença entre a espinha íliaca e o ápice

O jogador 12 e 14 apresentam uma igualdade de valor máximo e o jogador 10 e 11 também, porem com valor mais aceitável, mas de forma geral o plantel obteve uma média de 0,10cm. O resultado sugere que existe encurtamento da musculatura do grupo posterior da coxa em todos os jogadores (Gráfico 7).

Vários são os autores que defendem programas de alongamentos, eficazes para ganho de flexibilidade, diminuindo o risco de lesões muscular, tais análises permite um trabalho adequado para cada jogador.

A face perfilada também foi estudada, porém os valores e desvios encontrados não foram relacionados com esse estudo. O que sugerimos novos estudos que contemple toda a complexidade da postura humana no habito deste desporto.

Quanto a avaliação de desempenho, sabe-se que o futebol atualmente exige como qualidade física a velocidade como componente essencial ao sucesso individual e coletivo. Por isso faz-se necessário adequar os treinamentos para desenvolver esta capacidade física. Os resultados encontrados para a faixa etária compreendida entre as idades de 18 e 32 anos, média de 25,2 anos, foram em média de 7,30 segundos. O jogador com melhor prestação nesta avaliação foi o Jogador 3 com apenas 6,42 segundos (Gráfico 8). Não se encontram classificações específicas a esta faixa etária, por isso consideramos fundamental realizar acompanhamento periódico desta amostra para demonstrar a importância de treinamento adequado e específico no seu desenvolvimento.

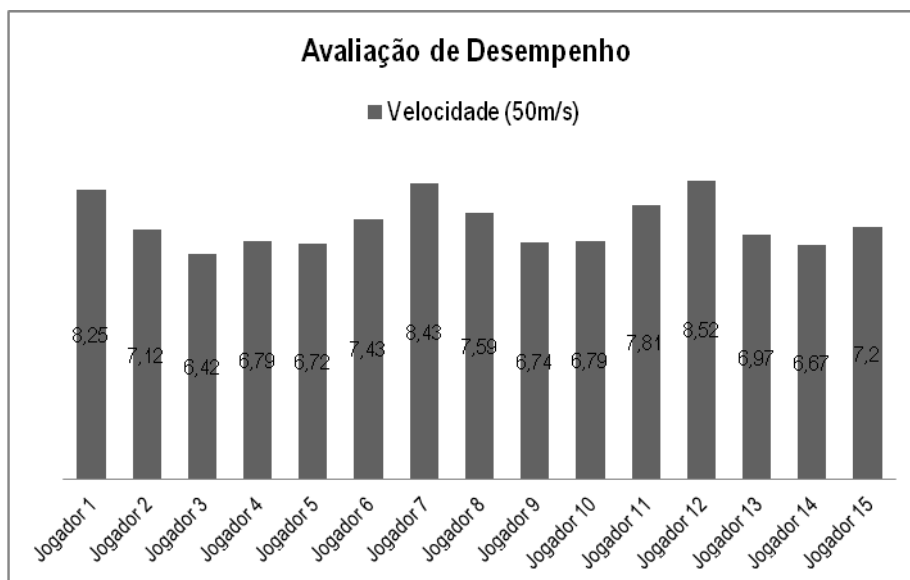


Gráfico 8: Teste Corrida 50m (Johnson & Nelson, 1975)

A média do tempo gasto no Teste de Sinuosa foi de 5,64 segundos havendo um equilíbrio do tempo gasto em todos os jogadores, notando-se apenas uma disparidade no jogador 12 que pode ter tido influência de uma lesão grave num dos membros inferiores feita anteriormente. O jogador 2 obteve o melhor resultado com 5,09 segundos (Gráfico 9).

A agilidade é um componente neuro-motor caracterizada pela troca rápida de direcção, sentido e deslocação da altura do centro de todo o corpo ou parte dele (Matsudo,1980). De acordo com Matsudo a agilidade necessita da combinação entre a força e coordenação.



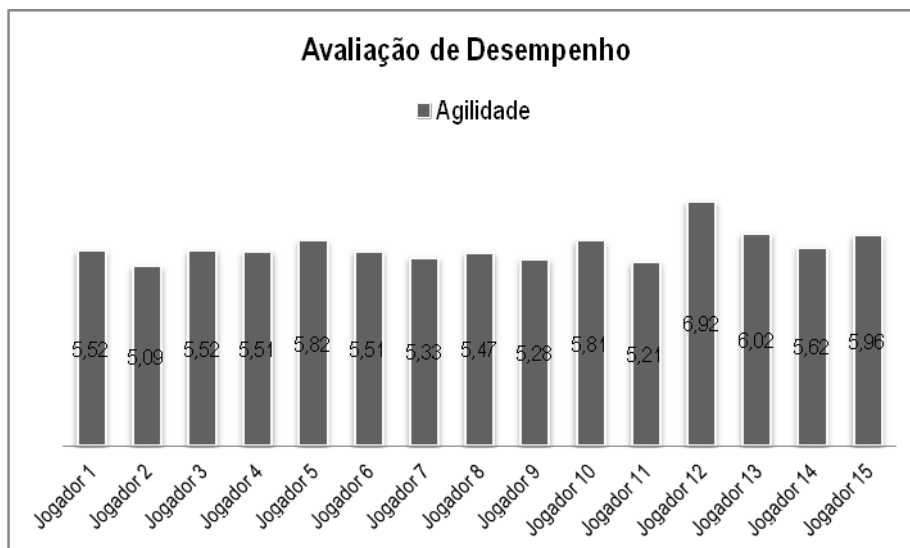


Gráfico 9: Teste Sinuosa

A aprendizagem motora, o desenvolvimento de habilidades refinadas requer um bom desempenho das capacidades básicas. Sendo a habilidade motora entendida como um padrão de movimento fundamental realizado com precisão, exatidão, e controle maiores (GALLAHUE & OZMUN, 2005). Uma das capacidades motoras que pode ser considerada a base para todo o movimento, essencialmente no futebol, e é influenciado por estímulos visuais, somatossensoriais e vestibulares, é o equilíbrio.

Nesta avaliação existe uma disparidade de resultados, provavelmente por fatores múltiplos externos e/ou paralelos à actividade desportiva. (Gráfico 10).

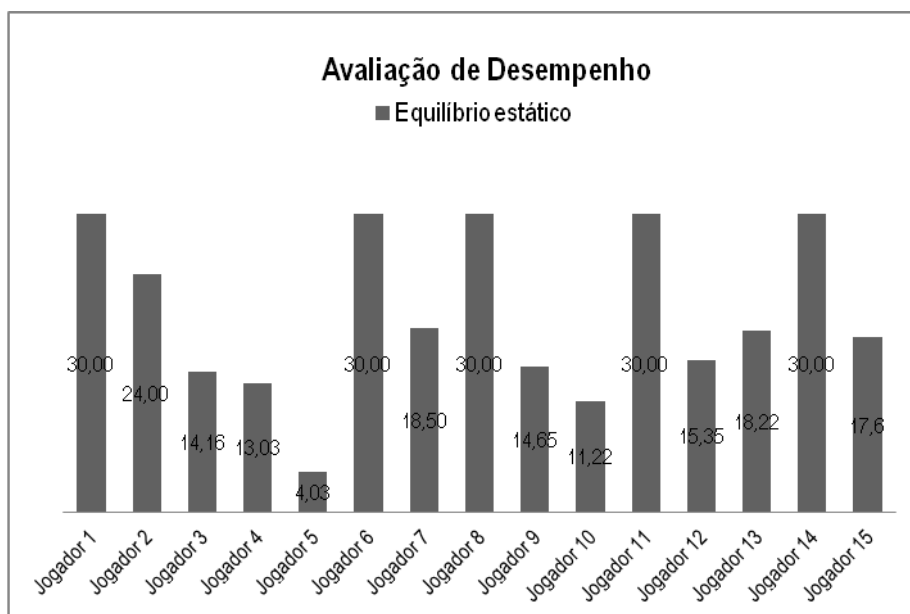


Gráfico 10: Posição de "Quatro"

Neste teste o objectivo é marcar nos cantos superiores o maior número de vezes possível. Se a bola é chutada para dentro ou rebate de algum alvo pretendido (alvos superiores), são concedidos dez pontos; são marcados quatro pontos se a bola é chutada para dentro ou rebate de algum alvo adjacente àquele pretendido (alvos inferiores). Não são dados pontos para chutes que vão entre as áreas de alvo ou para bolas que rolem ou saltem pelas áreas de alvo. O resultado máximo é 60 pontos. A média

de pontuação dos jogadores foi de 10, o que indicia que o alvo principalmente atingido se encontra nos cantos superiores da baliza. O jogador com maior pontuação obteve 34 pontos, é o jogador 8 com posição específica em campo de avançado (Gráfico 11).

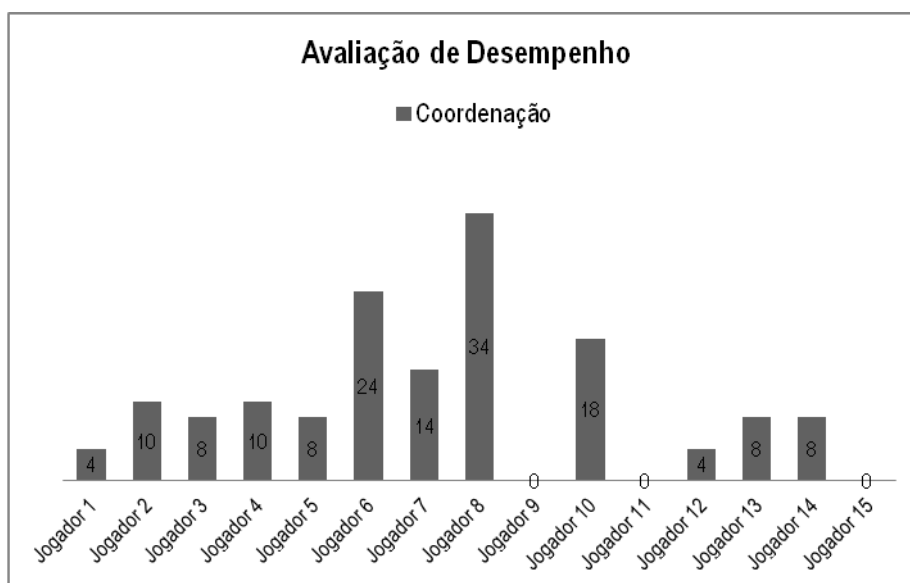


Gráfico 11: Teste de Chute à Meta

## 5. CONCLUSÃO

A realização deste estudo permitiu concluir que os jogadores seniores do Industrial Desportivo Viegrense, a nível da Avaliação Postural, o maior desalinhamento encontrado foram em relação ao posicionamento da glabella em relação ao eixo sagital.

Alguns dos desvios encontrados podem derivar de adaptações fisiológicas de causas variáveis.

Existe uma preocupação no que se diz respeito a musculatura posterior da coxa e relativamente a flexibilidade, deriva-se do fato de não os jogadores não possuírem um bom desenvolvimento a nível do comprimento dessa musculatura.

Com relação á escoliose pose-se concluir que a presença da mesma esta praticamente excluída no que se refere ao teste de gibosidade.

Quanto a Avaliação de Desempenho que ouve a performance nas capacidades avaliadas em todo o grupo é regular.

Isto traduz a importância de se enfatizar as valências físicas, motoras e técnicas de forma equivalente na montagem de um programa de treinamento, pois foi evidenciada a correlação entre estas capacidades no desempenho final dos fundamentos do futebol.

Porem, um bom desempenho físico, motor e técnico não significa que o avaliado seja necessariamente um bom jogador, pois para isso envolve outros vários aspectos, como a capacidade de leitura do jogo, um bom equilíbrio psicológico e emocional, a capacidade de tomar decisões corretas de acordo com as necessidades momentâneas do jogo, ter habilidade de se relacionar com seus companheiros dentro e fora de campo, se encaixar taticamente de acordo com as suas funções no jogo entre outros aspectos que não se tem como mensurar, como o talento nato entre outros.

Através de métodos de treinamento já conhecidos e de eficácia comprovada, é possível melhorar a performance dos jogadores, se aplicados de maneira correta e com comprometimento do treinador e dos jogadores. Os testes referidos neste estudo é um bom instrumento para se avaliar a evolução física, motora e técnica individual e geral do grupo avaliado, podendo assim identificar os pontos fortes e fracos e então montar um programa de treinamento em cima destes dados, individualizando

as atividades desenvolvidas conforme as necessidades, o que com certeza promoverá melhores resultados, devem ser aplicados em idades de formação pois as componentes avaliadas têm melhor assimilação dos jogadores nessas idades (Anexo 3 e 4).

Conclui-se ainda que as avaliações capacitam a equipa traçar objetivos a curto e médio prazo em termo de prevenção lesões e potencialização, tanto a nível individual ou em grupo, nos desempenhos em grupo ou individual.

De forma geral fica aqui registado a inserção de uma equipa profissional de saúde no clube I.D.Vieirense a fim de manter a integridade física e moral de seus jogadores.

Sugere novos estudos no futuro com mais variantes a fim de que seja realizado o acompanhamento e evolução de cada jogador bem como o plantel na totalidade

## 6. BIBLIOGRAFIA

- AURÉLIO. **Dicionário online**. <http://www.dicionariodoaurelio.com/Desempenho.html> acesso em: 2012.
- BARBANTI, V. **Treinamento físico: bases científicas**. 3ª ed. São Paulo: CLR Balieiro, 2001.
- BARELA, José A. **Estratégias de controle em movimentos complexos: ciclo percepção-ação no controle postural**. Revista paulista de Educação Física. supl. 3, 2000, 79-88.
- BARONI B. N., et al. **Efeito da fadiga muscular sobre o controle postural durante o movimento do passe em atletas de futebol** DOI: 10.5007/1980-0037, v.13, n.5, p.34, 2011.
- DIAS, F. **Avaliação postural computadorizada: uma ferramenta de pesquisa e desenvolvimento da fisioterapia** [http://www.fisiometer.com.br/artigos/Avaliacao\\_Postural\\_Computadorizada.pdf](http://www.fisiometer.com.br/artigos/Avaliacao_Postural_Computadorizada.pdf) acesso em : 2012.
- Dias M. A. **Associação de Futebol de Leiria - 75 anos (1929-2004)** Editora: AF Leiria Ano: 2006.
- ENOKA, R.M. **Bases neuromecânicas da cinesiologia**. 2ª ed., São Paulo: Manole, 2000.
- HORAK, F.B.; MACPHERSON, J.M: **Postural orientation and equilibrium**, In: ROWELL, B.; SHERPHERD, J.T. (Ed.) Handbook of physiology: a critical, comprehensive presentation of physiological knowledge and concepts. New York: Oxford American Physiological Society, 1996. P.255-92.
- CARNAVAL, P. E. **Medidas e avaliação em ciências do esporte**. 5ª ed. Editora Sprint, 2002.
- KENDALL, F.P. e CREARY, E.K. **Músculos, provas e funções**. 4ª ed. Editora. Manole, 1995.
- KLEINPAUL J. F, MANN L. SANTOS S. G. **Lesões e desvios desvios posturais de futebol em jogadores jovens**. Fisioter pesq. V.17 n.3 São Paulo set. 2010.
- MARINS, J. C. B.; GIANNICHI, R. S. **Avaliação e prescrição de atividade física**. 2ª ed. Editora Shape, 1998.
- NETO B. et al **Desempenho da agilidade, velocidade e coordenação de meninos praticantes e não praticantes de futebol**. Fitness & Performance journal, vol. 8. Num. 2. Março-abril, 2009. Pp. 110-114.
- SHEIPPARD, J., & YOUNG, W. **Agility literature review: classifications training and testing**. Journal of sport sciences, 24(9), 919-932. - 2006
- SILVA A. C. S. **Testes específicos para avaliação no futebol**. Revista Digital. Buenos Aires. Ano 13 – Nº 122 – Julho 2008.b
- SCHMIDT, R. A.; WRISBERG, C. A. **Aprendizagem e performance motora: uma abordagem da aprendizagem baseada no problema**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.
- O CLUBE, <http://www.wix.com/vieirense/idv>, acesso: 2012.
- VELOCIDADE NO FUTEBOL, <http://pt.scribd.com/doc/93368291/6-a-Velocidade-No-Futebol> acesso em:2012.

## 7. ANEXOS

### ANEXO 1\_TABELA COMPARATIVA

	POSIÇÃO ESPECÍFICA	IDADE	GLABELA EM RELAÇÃO AO EIXO SAGITAL (CM)	RELAÇÃO DA CINTURA ESCAPULAR PÉLVICA (CM)	DIFERENÇA ENTRE O ÂNGULO INFERIOR DA ESCÁPULA EM RELAÇÃO AO SOLO (CM)	DIFERENÇA ENTRE OS ÂNGULOS DE TALES (CM)	DIFERENÇA DO ÂPICE DA COLUNA DORSAL (CM)	DIFERENÇA ENTRE A ESPINHA ILÍACA E O ÂPICE DA CURVATURA DO DORSO (CM)	SOMATÓRIO DE DIFERENÇAS POSTURAIS
JOGADOR 1	AVANÇADO	27 ANOS	3,61 CM	0,90 CM	-4,00 CM	1,00 CM	0,00 CM	0,06 CM	9,57 CM
JOGADOR 2	MÉDIO	22 ANOS	4,74 CM	0,00 CM	-1,00 CM	1,89 CM	0,01 CM	0,13 CM	7,77 CM
JOGADOR 3	DEFESA	19 ANOS	1,29 CM	0,96 CM	-1,00 CM	1,41 CM	-0,01 CM	0,13 CM	7,05 CM
JOGADOR 4	GUARDA-REDES	26 ANOS	6,00 CM	-3,50 CM	-1,00 CM	1,91 CM	0,00 CM	0,12 CM	12,53 CM
JOGADOR 5	AVANÇADO	18 ANOS	3,30 CM	0,48 CM	0,00 CM	2,40 CM	0,00 CM	0,12 CM	6,30 CM
JOGADOR 6	MÉDIO	22 ANOS	3,24 CM	-0,46 CM	2,00 CM	1,95 CM	0,00 CM	0,14 CM	7,79 CM
JOGADOR 7	DEFESA	28 ANOS	2,36 CM	-0,48 CM	0,00 CM	1,42 CM	0,00 CM	0,10 CM	4,36 CM
JOGADOR 8	AVANÇADO	31 ANOS	2,86 CM	0,00 CM	0,00 CM	0,46 CM	0,00 CM	0,05 CM	3,37 CM
JOGADOR 9	AVANÇADO	28 ANOS	5,97 CM	1,99 CM	-1,00 CM	-2,90 CM	0,00 CM	0,11 CM	11,16 CM
JOGADOR 10	MÉDIO	28 ANOS	0,50 CM	0,50 CM	1,00 CM	2,00 CM	0,00 CM	0,03 CM	4,03 CM
JOGADOR 11	MÉDIO	32 ANOS	3,17 CM	1,81 CM	-1,00 CM	1,41 CM	0,00 CM	0,03 CM	7,42 CM
JOGADOR 12	GUARDA-REDES	26 ANOS	3,74 CM	-0,93 CM	1,00 CM	-0,48 CM	0,02 CM	0,15 CM	6,32 CM
JOGADOR 13	MÉDIO	20 ANOS	2,69 CM	2,31 CM	0,00 CM	-0,33 CM	0,00 CM	0,06 CM	5,39 CM
JOGADOR 14	DEFESA	32 ANOS	6,19 CM	1,91 CM	0,00 CM	0,33 CM	0,00 CM	0,15 CM	9,08 CM
JOGADOR 15	DEFESA	19 ANOS	0,48 CM	0,01 CM	1,00 CM	-0,87 CM	0,00 CM	0,11 CM	2,47 CM
MÉDIAS:		25,2 ANOS	3,34 CM	0,37 CM	-0,27 CM	0,77 CM	0,00 CM	0,10 CM	6,97 CM

## ANEXO 2\_TABELA COMPARATIVA

	POSIÇÃO ESPECÍFICA	IDADE	PESO	ALTURA	IMC	VELOCIDADE (50M/S)	AGILIDADE	EQUILÍBRIO ESTÁTICO	COORDENAÇÃO
JOGADOR 1	AVANÇADO	27 ANOS	72,0 KGS	1,75M	23,5	8,25	5°52	30,00	4 PTS
JOGADOR 2	MÉDIO	22 ANOS	68,0 KGS	1,77M		7,12	5°09	24,00	10 PTS
JOGADOR 3	DEFESA	19 ANOS	67,5 KGS	1,80M	20,8	6,42	5,52	14,16	8 PTS
JOGADOR 4	GUARDA-REDES	26 ANOS	73,0 KGS	1,84M	21,6	6,79	5,51	13,03	10 PTS
JOGADOR 5	AVANÇADO	18 ANOS				6,72	5,82	4,03	8 PTS
JOGADOR 6	MÉDIO	22 ANOS	69,0 KGS	1,79M		7,43	5,51	30,00	24 PTS
JOGADOR 7	DEFESA	28 ANOS	75,0 KGS	1,83M		8,43	5,33	18,50	14 PTS
JOGADOR 8	AVANÇADO	31 ANOS	78,0 KGS	1,76M	25,2	7,59	5,47	30,00	34 PTS
JOGADOR 9	AVANÇADO	28 ANOS	66,0 KGS	1,67M	23,7	6,74	5,28	14,65	0 PTS
JOGADOR 10	MÉDIO	28 ANOS	76,0 KGS	1,80M		6,79	5,81	11,22	18 PTS
JOGADOR 11	MÉDIO	32 ANOS	80,0 KGS	1,82M		7,81	5,21	30,00	0 PTS
JOGADOR 12	GUARDA-REDES	26 ANOS	65,0 KGS	1,82M	19,6	8,52	6,92	15,35	4 PTS
JOGADOR 13	MÉDIO	20 ANOS	56,0 KGS	1,66M	20,3	6,97	6,02	18,22	8 PTS
JOGADOR 14	DEFESA	32 ANOS	90,0 KGS	1,85M		6,67	5,62	30,00	8 PTS
JOGADOR 15	DEFESA	19 ANOS	64,0 KGS	1,65M	23,5	7,20	5,96	17,60	0 PTS
MÉDIAS:		25,2 ANOS				7,30	5,64	20,05	10 PTS

**ANEXO 3 \_ TABELA DE IDADES DE DESENVOLVIMENTO DE QUALIDADES NOS JOGADORES**

CAPACIDADES CONDICIONANTES	ANOS										
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
RESISTÊNCIA AERÓBIA	POUCO IMPORTANTE			IMPORTÂNCIA RELATIVA			MUITO IMPORTANTE				
RESISTÊNCIA ANAERÓBIA	POUCO IMPORTANTE					IMPORTÂNCIA RELATIVA		MUITO IMPORTANTE			
FORÇA	POUCO IMPORTANTE			IMPORTÂNCIA RELATIVA				MUITO IMPORTANTE			
VELOCIDADE	IMPORTÂNCIA RELATIVA		MUITO IMPORTANTE					IMPORTÂNCIA RELATIVA			
COORDENAÇÃO MOTORA	MUITO IMPORTANTE								IMPORTÂNCIA RELATIVA		
FLEXIBILIDADE	IMPORTÂNCIA RELATIVA		MUITO IMPORTANTE					IMPORTÂNCIA RELATIVA			

	MUITO IMPORTANTE
	IMPORTÂNCIA RELATIVA
	POUCO IMPORTANTE

**ANEXO 4 \_ TABELA DE IDADES DE DESENVOLVIMENTO SISTEMAS**

SISTEMAS	ANOS	OBSERVAÇÕES
NERVOSO	10 a 15	Velocidade, coordenação, ritmo, etc.
MUSCULAR	14 a 15	Força
CARDIO-RESPIRATÓRIO	15 a 20	Resistência Aeróbia
ENZIMÁTICO (LDH)	15 a 17	Resistência Anaérobica
ÓSSEO	18 a 20	Cuidados com o treino de resistências

**ANEXO 5 \_ JOGADOR 1**

**AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO: VELOCIDADE, AGILIDADE, EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO**

**NOME:** Â.M.P. A.

**IDADE:** 27 ANOS

TESTE DA CORRIDA DE 50 METROS		
TENTATIVA	TEMPO	MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS (CÁLCULO DO TEMPO MÉDIO)
TENTATIVA 1	8"50	
TENTATIVA 2	8"70	
TENTATIVA 3	7"56	
TESTE DE SINUOSA		
TENTATIVA	TEMPO	MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS (CÁLCULO DO TEMPO MÉDIO)
TENTATIVA 1	5"84	
TENTATIVA 2	5"25	
TENTATIVA 3	5"47	
TESTE DE EQUILÍBRIO		
TENTATIVA	TEMPO	MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS EM QUE O INDIVÍDUO PERMANECE EM EQUILÍBRIO ESTÁVEL
TENTATIVA 1	✓ 30"00	
TENTATIVA 2		
TENTATIVA 3		
TESTE DE REMATE		
TENTATIVA	PONTUAÇÃO	10 PONTOS PARA BOLAS CHUTADAS PARA DENTRO DO ALVO PRETENDIDO (DOS AROS), MESMO QUE REBATAM NOS ARCOS.  4 PONTOS SE A BOLA CHUTADA ACERTAR OU REBATER EM ALGUM ALVO ADJACENTE ÀQUELE PRETENDIDO.  0 (ZERO) PONTOS PARA AS BOLAS QUE PASSASSEM ENTRE AS ÁREAS DE ALVO OU FORA DA BALIZA.
REMATE 1	0 PTS	
REMATE 2	4 PTS	
REMATE 3	0 PTS	
REMATE 4	0 PTS	
REMATE 5	0 PTS	
REMATE 6	0 PTS	



**ANEXO 5\_ JOGADOR 2**

**AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO: VELOCIDADE, AGILIDADE, EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO**

**NOME:** B. B. G.

**IDADE:** 22 ANOS

TESTE DA CORRIDA DE 50 METROS			
TENTATIVA	TEMPO		MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS (CÁLCULO DO TEMPO MÉDIO)
TENTATIVA 1	7"13		
TENTATIVA 2	7"03		
TENTATIVA 3	7"22		
TESTE DE SINUOSA			
TENTATIVA	TEMPO		MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS (CÁLCULO DO TEMPO MÉDIO)
TENTATIVA 1	5"22		
TENTATIVA 2	4"81		
TENTATIVA 3	5"25		
TESTE DE EQUILÍBRIO			
TENTATIVA	TEMPO		MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS EM QUE O INDIVÍDUO PERMANECE EM EQUILÍBRIO ESTÁVEL
TENTATIVA 1	✓	24"00	
TENTATIVA 2			
TENTATIVA 3			
TESTE DE REMATE			
TENTATIVA	PONTUAÇÃO		10 PONTOS PARA BOLAS CHUTADAS PARA DENTRO DO ALVO PRETENDIDO (DOS AROS), MESMO QUE REBATAM NOS ARCOS.  4 PONTOS SE A BOLA CHUTADA ACERTAR OU REBATER EM ALGUM ALVO ADJACENTE ÀQUELE PRETENDIDO.  0 (ZERO) PONTOS PARA AS BOLAS QUE PASSASSEM ENTRE AS ÁREAS DE ALVO OU FORA DA BALIZA.
REMATE 1	0 PTS		
REMATE 2	10 PTS		
REMATE 3	0 PTS		
REMATE 4	0 PTS		
REMATE 5	0 PTS		
REMATE 6	10 PTS		

**ANEXO 5\_ JOGADOR 3**

**AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO: VELOCIDADE, AGILIDADE, EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO**

**NOME:** E. L. L.

**IDADE:** 19 ANOS

TESTE DA CORRIDA DE 50 METROS			
TENTATIVA	TEMPO		MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS (CÁLCULO DO TEMPO MÉDIO)
TENTATIVA 1	6"16		
TENTATIVA 2	6"69		
TENTATIVA 3	6"91		
TESTE DE SINUOSA			
TENTATIVA	TEMPO		MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS (CÁLCULO DO TEMPO MÉDIO)
TENTATIVA 1	5"59		
TENTATIVA 2	5"47		
TENTATIVA 3	5"25		
TESTE DE EQUILÍBRIO			
TENTATIVA	TEMPO		MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS EM QUE O INDIVÍDUO PERMANECE EM EQUILÍBRIO ESTÁVEL
TENTATIVA 1	✓	14"16	
TENTATIVA 2			
TENTATIVA 3			
TESTE DE REMATE			
TENTATIVA	PONTUAÇÃO		10 PONTOS PARA BOLAS CHUTADAS PARA DENTRO DO ALVO PRETENDIDO (DOS AROS), MESMO QUE REBATAM NOS ARCOS.  4 PONTOS SE A BOLA CHUTADA ACERTAR OU REBATER EM ALGUM ALVO ADJACENTE ÀQUELE PRETENDIDO.  0 (ZERO) PONTOS PARA AS BOLAS QUE PASSASSEM ENTRE AS ÁREAS DE ALVO OU FORA DA BALIZA.
REMATE 1	0 PTS		
REMATE 2	0 PTS		
REMATE 3	0 PTS		
REMATE 4	4 PTS		
REMATE 5	0 PTS		
REMATE 6	4 PTS		

**ANEXO 5\_ JOGADOR 4**

**AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO: VELOCIDADE, AGILIDADE, EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO**

**NOME:** I. E. A. A.

**IDADE:** 26 ANOS

TESTE DA CORRIDA DE 50 METROS			
TENTATIVA	TEMPO		MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS (CÁLCULO DO TEMPO MÉDIO)
TENTATIVA 1	6"46		
TENTATIVA 2	6"53		
TENTATIVA 3	7"40		
TESTE DE SINUOSA			
TENTATIVA	TEMPO		MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS (CÁLCULO DO TEMPO MÉDIO)
TENTATIVA 1	5"50		
TENTATIVA 2	5"41		
TENTATIVA 3	5"62		
TESTE DE EQUILÍBRIO			
TENTATIVA	TEMPO		MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS EM QUE O INDIVÍDUO PERMANECE EM EQUILÍBRIO ESTÁVEL
TENTATIVA 1	✓	13"03	
TENTATIVA 2			
TENTATIVA 3			
TESTE DE REMATE			
TENTATIVA	PONTUAÇÃO		10 PONTOS PARA BOLAS CHUTADAS PARA DENTRO DO ALVO PRETENDIDO (DOS AROS), MESMO QUE REBATAM NOS ARCOS.  4 PONTOS SE A BOLA CHUTADA ACERTAR OU REBATER EM ALGUM ALVO ADJACENTE ÀQUELE PRETENDIDO.  0 (ZERO) PONTOS PARA AS BOLAS QUE PASSASSEM ENTRE AS ÁREAS DE ALVO OU FORA DA BALIZA.
REMATE 1	0 PTS		
REMATE 2	0 PTS		
REMATE 3	0 PTS		
REMATE 4	0 PTS		
REMATE 5	10 PTS		
REMATE 6	0 PTS		

**ANEXO 5\_ JOGADOR 5**

**AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO: VELOCIDADE, AGILIDADE, EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO**

**NOME:** J. P. O S. G.

**IDADE:** 18 ANOS

TESTE DA CORRIDA DE 50 METROS			
TENTATIVA	TEMPO		MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS (CÁLCULO DO TEMPO MÉDIO)
TENTATIVA 1	6"44		
TENTATIVA 2	6"84		
TENTATIVA 3	6"88		
TESTE DE SINUOSA			
TENTATIVA	TEMPO		MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS (CÁLCULO DO TEMPO MÉDIO)
TENTATIVA 1	6"15		
TENTATIVA 2	5"66		
TENTATIVA 3	5"62		
TESTE DE EQUILÍBRIO			
TENTATIVA	TEMPO		MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS EM QUE O INDIVÍDUO PERMANECE EM EQUILÍBRIO ESTÁVEL
TENTATIVA 1	✓	4"03	
TENTATIVA 2			
TENTATIVA 3			
TESTE DE REMATE			
TENTATIVA	PONTUAÇÃO		10 PONTOS PARA BOLAS CHUTADAS PARA DENTRO DO ALVO PRETENDIDO (DOS AROS), MESMO QUE REBATAM NOS ARCOS.  4 PONTOS SE A BOLA CHUTADA ACERTAR OU REBATER EM ALGUM ALVO ADJACENTE ÀQUELE PRETENDIDO.  0 (ZERO) PONTOS PARA AS BOLAS QUE PASSASSEM ENTRE AS ÁREAS DE ALVO OU FORA DA BALIZA.
REMATE 1	0 PTS		
REMATE 2	0 PTS		
REMATE 3	0 PTS		
REMATE 4	4 PTS		
REMATE 5	0 PTS		
REMATE 6	4 PTS		

**ANEXO 5\_ JOGADOR 6**

**AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO: VELOCIDADE, AGILIDADE, EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO**

**NOME:** J. M. B. G.

**IDADE:** 22 ANOS

TESTE DA CORRIDA DE 50 METROS			
TENTATIVA	TEMPO		MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS (CÁLCULO DO TEMPO MÉDIO)
TENTATIVA 1	7"41		
TENTATIVA 2	7"40		
TENTATIVA 3	7"50		
TESTE DE SINUOSA			
TENTATIVA	TEMPO		MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS (CÁLCULO DO TEMPO MÉDIO)
TENTATIVA 1	5"58		
TENTATIVA 2	5"39		
TENTATIVA 3	5"56		
TESTE DE EQUILÍBRIO			
TENTATIVA	TEMPO		MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS EM QUE O INDIVÍDUO PERMANECE EM EQUILÍBRIO ESTÁVEL
TENTATIVA 1	✓	30"00	
TENTATIVA 2			
TENTATIVA 3			
TESTE DE REMATE			
TENTATIVA	PONTUAÇÃO		10 PONTOS PARA BOLAS CHUTADAS PARA DENTRO DO ALVO PRETENDIDO (DOS AROS), MESMO QUE REBATAM NOS ARCOS.  4 PONTOS SE A BOLA CHUTADA ACERTAR OU REBATER EM ALGUM ALVO ADJACENTE ÀQUELE PRETENDIDO.  0 (ZERO) PONTOS PARA AS BOLAS QUE PASSASSEM ENTRE AS ÁREAS DE ALVO OU FORA DA BALIZA.
REMATE 1	0 PTS		
REMATE 2	0 PTS		
REMATE 3	4 PTS		
REMATE 4	10 PTS		
REMATE 5	0 PTS		
REMATE 6	10 PTS		

**ANEXO 5\_ JOGADOR 7**

**AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO: VELOCIDADE, AGILIDADE, EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO**

**NOME:** L. L. L.

**IDADE:** 28 ANOS

TESTE DA CORRIDA DE 50 METROS			
TENTATIVA	TEMPO		MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS (CÁLCULO DO TEMPO MÉDIO)
TENTATIVA 1	9"41		
TENTATIVA 2	8"40		
TENTATIVA 3	7"50		
TESTE DE SINUOSA			
TENTATIVA	TEMPO		MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS (CÁLCULO DO TEMPO MÉDIO)
TENTATIVA 1	5"31		
TENTATIVA 2	5"19		
TENTATIVA 3	5"50		
TESTE DE EQUILÍBRIO			
TENTATIVA	TEMPO		MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS EM QUE O INDIVÍDUO PERMANECE EM EQUILÍBRIO ESTÁVEL
TENTATIVA 1	✓	18"50	
TENTATIVA 2			
TENTATIVA 3			
TESTE DE REMATE			
TENTATIVA	PONTUAÇÃO		10 PONTOS PARA BOLAS CHUTADAS PARA DENTRO DO ALVO PRETENDIDO (DOS AROS), MESMO QUE REBATAM NOS ARCOS.  4 PONTOS SE A BOLA CHUTADA ACERTAR OU REBATER EM ALGUM ALVO ADJACENTE ÀQUELE PRETENDIDO.  0 (ZERO) PONTOS PARA AS BOLAS QUE PASSASSEM ENTRE AS ÁREAS DE ALVO OU FORA DA BALIZA.
REMATE 1	0 PTS		
REMATE 2	0 PTS		
REMATE 3	0 PTS		
REMATE 4	10 PTS		
REMATE 5	4 PTS		
REMATE 6	0 PTS		

**ANEXO 5\_ JOGADOR 8**

**AValiação DO DESEMPENHO: VELOCIDADE, AGILIDADE, EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO**

NOME: L. F. P. S.

IDADE: 31 ANOS

TESTE DA CORRIDA DE 50 METROS			
TENTATIVA	TEMPO		MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS (CÁLCULO DO TEMPO MÉDIO)
TENTATIVA 1	7"06		
TENTATIVA 2	7"53		
TENTATIVA 3	8"18		
TESTE DE SINUOSA			
TENTATIVA	TEMPO		MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS EM QUE O INDIVÍDUO PERMANECE EM EQUILÍBRIO ESTÁVEL
TENTATIVA 1	5"47		
TENTATIVA 2	5"94		
TENTATIVA 3	5"00		
TESTE DE EQUILÍBRIO			
TENTATIVA	TEMPO		MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS EM QUE O INDIVÍDUO PERMANECE EM EQUILÍBRIO ESTÁVEL
TENTATIVA 1	✓	30"00	
TENTATIVA 2			
TENTATIVA 3			
TESTE DE REMATE			
TENTATIVA	PONTUAÇÃO		10 PONTOS PARA BOLAS CHUTADAS PARA DENTRO DO ALVO PRETENDIDO (DOS AROS), MESMO QUE REBATAM NOS ARCOS.  4 PONTOS SE A BOLA CHUTADA ACERTAR OU REBATER EM ALGUM ALVO ADJACENTE ÀQUELE PRETENDIDO.  0 (ZERO) PONTOS PARA AS BOLAS QUE PASSASSEM ENTRE AS ÁREAS DE ALVO OU FORA DA BALIZA.
REMATE 1	0 PTS		
REMATE 2	10 PTS		
REMATE 3	0 PTS		
REMATE 4	10 PTS		
REMATE 5	10 PTS		
REMATE 6	4 PTS		

**ANEXO 5\_ JOGADOR 9**

**AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO: VELOCIDADE, AGILIDADE, EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO**

NOME: N. F.

IDADE: 28 ANOS

TESTE DA CORRIDA DE 50 METROS		
TENTATIVA	TEMPO	MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS (CÁLCULO DO TEMPO MÉDIO)
TENTATIVA 1	6"31	
TENTATIVA 2	6"94	
TENTATIVA 3	6"97	
TESTE DE SINUOSA		
TENTATIVA	TEMPO	MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS (CÁLCULO DO TEMPO MÉDIO)
TENTATIVA 1	5"91	
TENTATIVA 2	5"50	
TENTATIVA 3	4"44	
TESTE DE EQUILÍBRIO		
TENTATIVA	TEMPO	MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS EM QUE O INDIVÍDUO PERMANECE EM EQUILÍBRIO ESTÁVEL
TENTATIVA 1	✓ 14"65	
TENTATIVA 2		
TENTATIVA 3		
TESTE DE REMATE		
TENTATIVA	PONTUAÇÃO	10 PONTOS PARA BOLAS CHUTADAS PARA DENTRO DO ALVO PRETENDIDO (DOS AROS), MESMO QUE REBATAM NOS ARCOS.  4 PONTOS SE A BOLA CHUTADA ACERTAR OU REBATER EM ALGUM ALVO ADJACENTE ÀQUELE PRETENDIDO.  0 (ZERO) PONTOS PARA AS BOLAS QUE PASSASSEM ENTRE AS ÁREAS DE ALVO OU FORA DA BALIZA.
REMATE 1	0 PTS	
REMATE 2	0 PTS	
REMATE 3	0 PTS	
REMATE 4	0 PTS	
REMATE 5	0 PTS	
REMATE 6	0 PTS	



**ANEXO 5\_ JOGADOR 10**

**AValiação DO DESEMPENHO: VELOCIDADE, AGILIDADE, EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO**

**NOME:** O. S. M.

**IDADE:** 28 ANOS

TESTE DA CORRIDA DE 50 METROS		
TENTATIVA	TEMPO	MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS (CÁLCULO DO TEMPO MÉDIO)
TENTATIVA 1	6"38	
TENTATIVA 2	6"91	
TENTATIVA 3	7"09	
TESTE DE SINUOSA		
TENTATIVA	TEMPO	MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS (CÁLCULO DO TEMPO MÉDIO)
TENTATIVA 1	6"37	
TENTATIVA 2	5"47	
TENTATIVA 3	5"60	
TESTE DE EQUILÍBRIO		
TENTATIVA	TEMPO	MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS EM QUE O INDIVÍDUO PERMANECE EM EQUILÍBRIO ESTÁVEL
TENTATIVA 1	✓ 11"22	
TENTATIVA 2		
TENTATIVA 3		
TESTE DE REMATE		
TENTATIVA	PONTUAÇÃO	10 PONTOS PARA BOLAS CHUTADAS PARA DENTRO DO ALVO PRETENDIDO (DOS AROS), MESMO QUE REBATAM NOS ARCOS.  4 PONTOS SE A BOLA CHUTADA ACERTAR OU REBATER EM ALGUM ALVO ADJACENTE ÀQUELE PRETENDIDO.  0 (ZERO) PONTOS PARA AS BOLAS QUE PASSASSEM ENTRE AS ÁREAS DE ALVO OU FORA DA BALIZA.
REMATE 1	10 PTS	
REMATE 2	0 PTS	
REMATE 3	0 PTS	
REMATE 4	0 PTS	
REMATE 5	4 PTS	
REMATE 6	4 PTS	

**ANEXO 5\_ JOGADOR 11**

**AValiação DO DESEMPENHO: VELOCIDADE, AGILIDADE, EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO**

**NOME:** R. L. F.

**IDADE:** 32 ANOS

TESTE DA CORRIDA DE 50 METROS		
TENTATIVA	TEMPO	MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS (CÁLCULO DO TEMPO MÉDIO)
TENTATIVA 1	8"50	
TENTATIVA 2	7"62	
TENTATIVA 3	7"31	
TESTE DE SINUOSA		
TENTATIVA	TEMPO	MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS (CÁLCULO DO TEMPO MÉDIO)
TENTATIVA 1	5"00	
TENTATIVA 2	5"69	
TENTATIVA 3	4"94	
TESTE DE EQUILÍBRIO		
TENTATIVA	TEMPO	MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS EM QUE O INDIVÍDUO PERMANECE EM EQUILÍBRIO ESTÁVEL
TENTATIVA 1	✓ 30"00	
TENTATIVA 2		
TENTATIVA 3		
TESTE DE REMATE		
TENTATIVA	PONTUAÇÃO	10 PONTOS PARA BOLAS CHUTADAS PARA DENTRO DO ALVO PRETENDIDO (DOS AROS), MESMO QUE REBATAM NOS ARCOS.  4 PONTOS SE A BOLA CHUTADA ACERTAR OU REBATER EM ALGUM ALVO ADJACENTE ÀQUELE PRETENDIDO.  0 (ZERO) PONTOS PARA AS BOLAS QUE PASSASSEM ENTRE AS ÁREAS DE ALVO OU FORA DA BALIZA.
REMATE 1	0 PTS	
REMATE 2	0 PTS	
REMATE 3	0 PTS	
REMATE 4	0 PTS	
REMATE 5	0 PTS	
REMATE 6	0 PTS	

## ANEXO 5\_ JOGADOR 12

### AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO: VELOCIDADE, AGILIDADE, EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO

NOME: R. J. C. P.

IDADE: 26 ANOS

TESTE DA CORRIDA DE 50 METROS		
TENTATIVA	TEMPO	MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS (CÁLCULO DO TEMPO MÉDIO)
TENTATIVA 1	8"47	
TENTATIVA 2	8"60	
TENTATIVA 3	8"50	
TESTE DE SINUOSA		
TENTATIVA	TEMPO	MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS (CÁLCULO DO TEMPO MÉDIO)
TENTATIVA 1	8"22	
TENTATIVA 2	6"06	
TENTATIVA 3	6"50	
TESTE DE EQUILÍBRIO		
TENTATIVA	TEMPO	MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS EM QUE O INDIVÍDUO PERMANECE EM EQUILÍBRIO ESTÁVEL
TENTATIVA 1	✓ 15"35	
TENTATIVA 2		
TENTATIVA 3		
TESTE DE REMATE		
TENTATIVA	PONTUAÇÃO	10 PONTOS PARA BOLAS CHUTADAS PARA DENTRO DO ALVO PRETENDIDO (DOS AROS), MESMO QUE REBATAM NOS ARCOS.  4 PONTOS SE A BOLA CHUTADA ACERTAR OU REBATER EM ALGUM ALVO ADJACENTE ÀQUELE PRETENDIDO.  0 (ZERO) PONTOS PARA AS BOLAS QUE PASSASSEM ENTRE AS ÁREAS DE ALVO OU FORA DA BALIZA.
REMATE 1	0 PTS	
REMATE 2	0 PTS	
REMATE 3	4 PTS	
REMATE 4	0 PTS	
REMATE 5	0 PTS	
REMATE 6	0 PTS	

**ANEXO 5\_ JOGADOR 13**

**AValiação DO DESEMPENHO: VELOCIDADE, AGILIDADE, EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO**

**NOME:** S. C. L. L.

**IDADE:** 20 ANOS

TESTE DA CORRIDA DE 50 METROS		
TENTATIVA	TEMPO	MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS (CÁLCULO DO TEMPO MÉDIO)
TENTATIVA 1	6"57	
TENTATIVA 2	6"88	
TENTATIVA 3	7"47	
TESTE DE SINUOSA		
TENTATIVA	TEMPO	MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS (CÁLCULO DO TEMPO MÉDIO)
TENTATIVA 1	5"81	
TENTATIVA 2	6"06	
TENTATIVA 3	6"21	
TESTE DE EQUILÍBRIO		
TENTATIVA	TEMPO	MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS EM QUE O INDIVÍDUO PERMANECE EM EQUILÍBRIO ESTÁVEL
TENTATIVA 1	✓ 18"22	
TENTATIVA 2		
TENTATIVA 3		
TESTE DE REMATE		
TENTATIVA	PONTUAÇÃO	10 PONTOS PARA BOLAS CHUTADAS PARA DENTRO DO ALVO PRETENDIDO (DOS AROS), MESMO QUE REBATAM NOS ARCOS.  4 PONTOS SE A BOLA CHUTADA ACERTAR OU REBATER EM ALGUM ALVO ADJACENTE ÀQUELE PRETENDIDO.  0 (ZERO) PONTOS PARA AS BOLAS QUE PASSASSEM ENTRE AS ÁREAS DE ALVO OU FORA DA BALIZA.
REMATE 1	0 PTS	
REMATE 2	0 PTS	
REMATE 3	4 PTS	
REMATE 4	4 PTS	
REMATE 5	0 PTS	
REMATE 6	0 PTS	

**ANEXO 5\_ JOGADOR 14**

**AValiação DO DESEMPENHO: VELOCIDADE, AGILIDADE, EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO**

**NOME:** T. R.

**IDADE:** 32 ANOS

TESTE DA CORRIDA DE 50 METROS			
TENTATIVA	TEMPO		MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS (CÁLCULO DO TEMPO MÉDIO)
TENTATIVA 1	6"41		
TENTATIVA 2	6"59		
TENTATIVA 3	7"02		
TESTE DE SINUOSA			
TENTATIVA	TEMPO		MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS (CÁLCULO DO TEMPO MÉDIO)
TENTATIVA 1	5"59		
TENTATIVA 2	5"63		
TENTATIVA 3	5"66		
TESTE DE EQUILÍBRIO			
TENTATIVA	TEMPO		MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS EM QUE O INDIVÍDUO PERMANECE EM EQUILÍBRIO ESTÁVEL
TENTATIVA 1	✓	30"00	
TENTATIVA 2			
TENTATIVA 3			
TESTE DE REMATE			
TENTATIVA	PONTUAÇÃO		10 PONTOS PARA BOLAS CHUTADAS PARA DENTRO DO ALVO PRETENDIDO (DOS AROS), MESMO QUE REBATAM NOS ARCOS.  4 PONTOS SE A BOLA CHUTADA ACERTAR OU REBATER EM ALGUM ALVO ADJACENTE ÀQUELE PRETENDIDO.  0 (ZERO) PONTOS PARA AS BOLAS QUE PASSASSEM ENTRE AS ÁREAS DE ALVO OU FORA DA BALIZA.
REMATE 1	0 PTS		
REMATE 2	4 PTS		
REMATE 3	0 PTS		
REMATE 4	0 PTS		
REMATE 5	0 PTS		
REMATE 6	4 PTS		

**ANEXO 5\_ JOGADOR 15**

**AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO: VELOCIDADE, AGILIDADE, EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO**

**NOME:** T. P. D. R. S.

**IDADE:** 19 ANOS

TESTE DA CORRIDA DE 50 METROS		
TENTATIVA	TEMPO	MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS (CÁLCULO DO TEMPO MÉDIO)
TENTATIVA 1	7"40	
TENTATIVA 2	7"25	
TENTATIVA 3	6"97	
TESTE DE SINUOSA		
TENTATIVA	TEMPO	MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS (CÁLCULO DO TEMPO MÉDIO)
TENTATIVA 1	5"72	
TENTATIVA 2	5"62	
TENTATIVA 3	6"54	
TESTE DE EQUILÍBRIO		
TENTATIVA	TEMPO	MARCAR O TEMPO EM MINUTOS E SEGUNDOS EM QUE O INDIVÍDUO PERMANECE EM EQUILÍBRIO ESTÁVEL
TENTATIVA 1	✓ 17"60	
TENTATIVA 2		
TENTATIVA 3		
TESTE DE REMATE		
TENTATIVA	PONTUAÇÃO	10 PONTOS PARA BOLAS CHUTADAS PARA DENTRO DO ALVO PRETENDIDO (DOS AROS), MESMO QUE REBATAM NOS ARCOS.  4 PONTOS SE A BOLA CHUTADA ACERTAR OU REBATER EM ALGUM ALVO ADJACENTE ÀQUELE PRETENDIDO.  0 (ZERO) PONTOS PARA AS BOLAS QUE PASSASSEM ENTRE AS ÁREAS DE ALVO OU FORA DA BALIZA.
REMATE 1	0 PTS	
REMATE 2	0 PTS	
REMATE 3	0 PTS	
REMATE 4	0 PTS	
REMATE 5	0 PTS	
REMATE 6	0 PTS	

## ANEXO 6 \_ TERMO DE CONSENTIMENTO E LIVRE INFORMADO

### Termo de Consentimento Livre e Informado

Por favor, leia o parágrafo a seguir e assinie na linha abaixo, indicando que entende a natureza desta pesquisa e que consente em participar da mesma. A pesquisa da qual vai participar tem como fim um estudo a desenvolver sobre a prevenção desportiva, relacionado com a implantação de um protocolo digital de avaliação postural computadorizada, com o objectivo de conhecer e detectar situações de risco correspondentes a lesões no âmbito da atividade desportiva. Esta pesquisa é necessária porque possibilitará a concepção de uma base de dados para futuras comparações, permitindo assim agir localmente e preventivamente no desempenho dos atletas. A sua participação não trará riscos ou desconfortos, será necessário apenas fazer uma Avaliação Postural Computadorizada (Fisiometer – Posturograma Versão 3.0) a qual se disponibiliza a ceder 6 fotografias: 1.Face Ventral, 2.Face Posterior, 3.Face Perfil Direito, 4. Face Perfil Esquerdo, 5. Flexão Anterior e 6. Flexão Anterior vista de perfil e ainda teste de Velocidade, Agilidade, Equilíbrio e Coordenação, através dos testes: Teste da Corrida de 50 metros (Johnson & Nelson, 1979) - Avalia a velocidade de deslocamento; Teste da Sinuosa – O testado irá percorrer um trajeto sinuoso demarcado por cinco estacas (ou cones), distantes 1,50 m entre si, estando a primeira a 3 metros da linha de partida; Posição “Avião” – O indivíduo em pé, apoiado somente em um dos membros, estenderá o outro, paralelamente ao solo; Teste do Chute à Meta. A participação é livre e voluntária. Os participantes desta pesquisa terão seus **nomes e imagem mantidos em sigilo** quando da divulgação geral dos dados, em dissertação de mestrado e em artigos científicos. Pelo presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, declaro que autorizo a minha participação neste estudo de pesquisa, pois fui informado, de forma clara e detalhada, livre de qualquer forma de constrangimento e coerção, dos objectivos desta pesquisa e dos testes a que me submeterei, todos acima listados. Fui, igualmente, informado da garantia de receber resposta a qualquer pergunta ou esclarecimento a qualquer dúvida a cerca dos procedimentos, riscos, benefícios e outros assuntos relacionados com a pesquisa e da liberdade de retirar meu consentimento, a qualquer momento, e deixar de participar do estudo, sem que isso traga prejuízo à minha pessoa. Da garantia de que não serei identificado quando da divulgação dos resultados e que as informações obtidas serão utilizadas apenas para fins científicos vinculados ao presente estudo de pesquisa; O Pesquisador Responsável por este Projecto de é o Dr. Leonardo António de Souza tel. 912923449. O presente documento foi assinado em duas vias de igual teor, ficando uma com o voluntário da pesquisa e outra com o pesquisador responsável.

Data \_\_ / \_\_ / 2012 \_\_\_\_\_

Nome e assinatura do Voluntário

## 8. Agradecimento

Agradecemos primeiramente a Deus pelo dom da vida, aos nossos pais por sempre acreditar no nosso potencial, aos colaboradores que diretamente ou indiretamente contribuíram para o sucesso deste trabalho, a Associação de Futebol de Leiria por não esquecer daqueles que fazem o desporto acontecer na sua excelência e a todos que são apaixonados pelo futebol. Fig5.



**DESPORTO**  
JORNAL DA MARINHA GRANDE

Jornal da Marinha Grande  
www.jornaldamarinha.pt

CIÊNCIA NO DESPORTO

# IDV ACABA ÉPOCA SEM REGISTAR LESÕES MUSCULARES

**O Industrial Desportivo-Vieirense (IDV) apostou numa equipa médica profissional e na avaliação postural computadorizada e, durante a época que agora chegou ao fim, os seus jogadores não registaram lesões musculares**

**SANDRA LAPA**

Segundo Leonardo Souza, fisioterapeuta do clube, o IDV, além da avaliação médico-desportiva no início da temporada, "utiliza o método de avaliação postural computadorizada e do desempenho". Neste processo estão incluídos testes de equilíbrio, velocidade, agilidade e remate à baliza.

O fisioterapeuta afirma que "a análise dos resultados ajuda a prevenir lesões e a potencializar os jogadores", acrescentando que "esta avaliação pessoal ajuda a adaptar o treino às condições de cada jogador, segundo as suas necessidades". E o resultado está à vista, diz Leonardo Souza, visto que se verificou "a ausência de lesões musculares durante a época".

Além do método de avaliação, o IDV está a apostar na inserção de profissionais de saúde a nível dos torneios distritais de futebol: "os jogadores podem ser amadores, mas a equipa médica tem que ser profissional", afirma o fisioterapeuta.

A empresa "Desafios da Vida", com protocolo com o Vieirense, fornece os profissionais especializados que permitem a realização desta iniciativa. Além de Leonardo Souza a equipa médica conta ainda com Sónia Barreiros, massagista.

**AFL INCENTIVA ESTUDOS DESPORTIVOS**

A Associação de Futebol de Leiria (AFL) incentiva, desde a época de 2008/2009, a realização de estudos sobre o futebol distrital. Segundo fez saber a associação em comunicado, "os estudos podem ser o resultado de experiências acumuladas de dirigentes, treinadores, médicos, massagistas, jogadores e árbitros, que muitas vezes são esquecidos mas que contribuem em muito para a formação dos agentes e para a evolução da modalidade".

O IDV apresentou à Associação de Futebol o método de avaliação postural computadorizada e do desempenho, com o objetivo de, segundo Leonardo Souza, "divulgar o trabalho e engrandecer o futebol do Distrito, mas também para incentivar mais clubes na inserção de profissionais de saúde e estimular novos estudos".

De referir que a Associação de Futebol de Leiria incentiva financeiramente os três melhores estudos e publica e divulga o melhor trabalho. z

Fig.5 Segundo Leonardo Souza, fisioterapeuta do clube, o IDV, além da avaliação médico-desportiva no início da temporada, "utiliza o método de avaliação postural computadorizada e do desempenho". Neste processo estão incluídos teste de equilíbrio, velocidade, agilidade e arremate a baliza. O fisioterapeuta afirma que "a análise dos resultados ajuda a prevenir lesões e a potencializar os jogadores", acrescentando que "esta avaliação pessoal ajuda a adaptar o treino as condições de cada jogador, segundo as suas necessidades". E o resultado está à vista, diz Leonardo Souza, visto que se verificou "ausência de lesões musculares durante a época. Além do método de avaliação o IDV esta a apostar na incensão de profissionais de saúde a nível dos torneios distritais de futebol: "Os jogadores podem ser amadores, mas a equipa medica tem que ser profissional" afirma o fisioterapeuta. A empresa "Desafios da Idade" com protocolo com o Vieirense fornece os profissionais especializados que permite a realização desta iniciativa. Além de Leonardo Souza a equipa medica conta ainda com Sónia Barreiros, massagista.