



UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA
FCS/ESS
LICENCIATURA EM FISIOTERAPIA

Efeitos da Implementação de um protocolo de coordenação em crianças no futebol

Ana Júlia Calado Pereira Bastos
Escola Superior de Saúde - UFP
33823@ufp.edu.pt

Prof^ª. Dra. Luísa Amaral
Orientadora
Escola Superior de Saúde – UFP
lamaral@ufp.edu.pt

Mestre Joana Azevedo
Coorientadora
Escola Superior de Saúde – UFP
jsazevedo@ufp.edu.pt

31 de julho de 2019

Resumo

Objetivo: analisar o efeito de um protocolo de exercícios de coordenação na coordenação motora de crianças jogadoras de futebol e comparar a coordenação entre jogadores de escalão Sub-10 e Sub-11.

Metodologia: A amostra foi constituída por 24 jogadores de futebol do sexo masculino, com idades entre os 8-11 anos. Os participantes foram divididos em 2 grupos: grupo experimental (GE), que efetuou o treino habitual e um protocolo de coordenação de 5 semanas; e grupo de controlo (GC), que realizou apenas o treino habitual. Foi aplicado o Teste de Coordenação com Bola a todos os jogadores, no início e no fim do estudo, que avaliava 4 tarefas: 1) drible com a mão (T1 Mão) e com o pé (T1 Pé); 2) condução e drible de duas bolas em simultâneo (T2 Total); 3) equilíbrio e drible com uma bola com a mão direita (T3 Mão Direita) e esquerda (T3 Mão Esquerda) e 4) remate com a mão (T4 Mão) e com o pé (T4 Pé). **Resultados:** Verificaram-se diferenças significativas entre o GE e o GC após o protocolo na T2 Total, embora o GC tenha obtido melhores resultados. Após o protocolo, os tempos despendidos nas tarefas T2 Total e T3 aumentaram significativamente no GE. Foram encontradas diferenças significativas entre escalões, sendo que o escalão de Sub-11 apresentou tempos inferiores na T1 Pé e T1 Mão. **Conclusão:** O protocolo de coordenação não promoveu melhorias na coordenação dos jogadores. De forma geral, o escalão Sub-11 apresenta uma coordenação superior. **Palavras-chave:** Coordenação motora; Futebol; Crianças

Abstract

Objective: to analyze the effect of a coordination exercise protocol on the motor coordination of children who play soccer and to compare the coordination abilities between U-10 and U-11 players.

Methods: The sample was comprised of 24 male soccer players aged 8 to 11 years. Participants were divided into 2 groups: an experimental group (EG), which performed the usual training and a 5-week coordination exercise protocol; and a control group (GC) that performed only the usual training. The Ball Coordination Test was applied to all participants at the beginning and end of the study, which assessed 4 tasks: 1) hand dribbling with the hand (T1 Hand) and foot (T1 Foot); 2) driving and dribbling two balls simultaneously (T2 Total); 3) balance and dribbling with a ball with the right hand (T3 Right Hand) and the left hand (T3 Left Hand); and 4) shot with hand (T4 Hand) and foot (T4 Foot). **Results:** After the protocol, statistically significant differences between groups were observed in the T2 Total, however the CG was the one with better results. After the study, the time spent for the T2 Total and T3 increased significantly on the EG. Significant differences between the U-10 and U-11 were found, as the T1 Foot and T1 Hand results were lower on the U-11. **Conclusion:** The coordination exercise protocol didn't improve the players' coordination. In general, the U-11 shows better levels of motor coordination. **Key Words:** Motor Coordination; Soccer; Children

Introdução

O futebol é considerado o desporto mais popular do mundo, sendo praticado por atletas de todas as faixas etárias, de ambos os géneros e com diferentes níveis de experiência (Azevedo et al., 2010). De acordo com a Associação de Futebol do Porto, no caso do escalão de benjamins, o futebol é um jogo disputado entre duas equipas de 7 elementos cada, com duas partes com duração de 25 minutos e um árbitro que faz cumprir as leis do jogo.

O Futebol para as crianças deve ser visto num prisma de diversão, sem descuidar, no entanto, a seriedade e organização, de forma a que os treinos em equipa contribuam para adquirir performance física e competências para a vida em sociedade (Gomes, 2012). A atividade desportiva beneficia de forma positiva as medidas antropométricas, nomeadamente o peso e a composição corporal, assim como a aptidão física da criança, que, na sua globalidade, contribuem para uma melhor qualidade da vida da mesma. Se as crianças não praticarem atividade desportiva ou a praticarem de forma insuficiente, os níveis de coordenação e do desempenho, assim como a qualidade de movimento poderão ficar afetados (Opstoel et al., 2015; Pereira e Duarte, 2018).

A prática de um desporto atua positivamente no desenvolvimento da coordenação motora da criança, uma vez que facilita o processo de aprendizagem de novas e mais complexas fases de movimentos, bem como o aperfeiçoamento da execução de habilidades motoras, nomeadamente das técnicas específicas exigidas pelas diferentes modalidades desportivas (Pereira e Duarte, 2018; Silva, 2014).

O desenvolvimento motor é um processo contínuo e complexo de mudanças que ocorrem no comportamento motor humano durante as diferentes fases da vida (Payne e Isaacs, 2006). Ao longo de cada fase, os indivíduos estão sujeitos a um processo de aprendizagem para que os movimentos sejam efetuados de forma correta e controlada, de modo a responder de forma eficaz aos obstáculos com que se deparam ao longo da vida (Matos, 2009).

Há 3 pontos chaves no que diz respeito ao desenvolvimento motor que devem ser considerados: I) a sequência do desenvolvimento motor é igual para todos os seres humanos mudando apenas a velocidade a que acontece entre indivíduos; II) existe uma correlação entre o que está desenvolvido e o que se vai desenvolver, havendo para isso a denominação de habilidades básicas dentro de uma sequência de desenvolvimento, visto que é um pré-requisito para que seja possível toda a aquisição posterior; III) todas as mudanças ocorridas na sequência de movimentos refletem uma maior capacidade de controlar os movimentos (Pereira e Duarte, 2018).

No desenvolvimento motor devem ser considerados: os fatores biológicos, como a maturação e as

características individuais de cada sujeito, assim como os fatores ambientais, tais como as experiências vivenciadas por cada indivíduo. No entanto, alguns autores atribuem também importância aos fatores biomecânicos causados pelo crescimento físico, maturação neurológica e as mudanças do desenvolvimento cognitivo (Pereira e Duarte, 2018).

É até aos 2 anos de idade que se verifica uma mudança significativa no modo como a criança reage ao que a rodeia. Na primeira infância, as crianças adquirem a capacidade de alcançar, agarrar e largar objetos, sentar-se sem apoio, colocar-se de pé e realizar marcha. Estas tarefas motoras rudimentares são a base para que desenvolvam e aperfeiçoem os padrões básicos de movimentos nos primeiros anos de vida para posteriormente adquirirem competências motoras especializadas (Matos, 2009).

Entre os 7 e os 12 anos verifica-se uma maturação acelerada do sistema nervoso central (SNC) e uma grande plasticidade do córtex cerebral, favoráveis à aprendizagem motora. No entanto, após os 12 anos, constata-se um abrandamento ou até mesmo uma paragem no desenvolvimento das capacidades coordenativas, que se deve ao término do desenvolvimento morfológico do SNC e dos analisadores cinestésicos, isto é, dos recetores presentes nas articulações, músculos, ligamentos e tendões, que, através de fibras nervosas, informam o SNC das tensões exercidas sobre estes (Matos, 2009).

Segundo Kiphard e Schilling citado por Lopes et al. (2003):

“A coordenação é: a interação harmoniosa e económica do sistema músculo-esquelético, do sistema nervoso e do sistema sensorial com o fim de produzir ações motoras precisas e equilibradas, e reações rápidas adaptadas a situações que exigem uma adequada medida de força que determina a amplitude e velocidade do movimento; uma adequada seleção dos músculos que influenciam a condução e orientação do movimento”.

O objetivo principal deste estudo foi então verificar o efeito de um protocolo de exercícios de coordenação sobre a coordenação motora de crianças praticantes de futebol. Como objetivo secundário, foram também comparadas as capacidades coordenativas entre jogadores de escalão de Sub-10 e de Sub-11.

Metodologia

Foi conduzido um estudo do tipo longitudinal prospetivo, uma vez que se pretendeu observar o efeito de um protocolo de exercícios de coordenação motora de 5 semanas em crianças praticantes de futebol, sobre a coordenação motora das mesmas.

Amostra e critérios de elegibilidade

A amostra inicial foi constituída por 27 jogadores de futebol do sexo masculino, com idades entre os 8 e os 11 anos, pertencentes à equipa de benjamins do Clube Desportivo do Candal. Os participantes foram aleatoriamente divididos em 2 grupos: um grupo experimental (GE), que efetuou o treino habitual e um protocolo de exercícios de coordenação; e um grupo de controlo (GC), que realizou o treino habitual sem o protocolo de coordenação. O acesso aos atletas e aos seus tutores foi feito através do treinador responsável pelas equipas em estudo.

Dos 27 participantes deste estudo, 3 deles foram excluídos: 1 por apresentar alterações cognitivas, 1 por não participar em 75% dos treinos e 1 por não ter o consentimento informado assinado pelos tutores. Desta forma, a amostra final foi constituída por 24 jogadores, tendo o GE ficado constituído por 13 atletas, com mediana (amplitude interquartil) de idades de 10,00 (1,00) anos e Índice de Massa Corporal (IMC) de 18,311 kg/m²; e o GC por 11 atletas, com uma mediana (amplitude interquartil de idade de 10,00 (1,00) anos e de IMC de 18,379 kg/m².

Como critérios de inclusão, foram considerados: jogadores com idades compreendidas entre os 8 e os 11 anos, do sexo masculino, pertencentes ao escalão de benjamins do Clube Desportivo do Candal e com o consentimento informado assinado pelos pais ou tutores. Excluídos foram aqueles que tivessem sofrido lesões no membro superior e/ou no membro inferior há menos de um ano, com alterações cognitivas e que não tivessem participado em 75% dos treinos.

Procedimentos éticos

Tendo em conta que os participantes eram menores, para a realização deste estudo foi dada a informação aos tutores dos mesmos sobre o estudo a realizar, os seus objetivos e os procedimentos envolvidos, assim como a possibilidade de desistirem a qualquer momento. Foi ainda assegurada aos tutores a confidencialidade dos dados recolhidos de cada participante, garantindo que os mesmos seriam utilizados única e exclusivamente para o estudo em curso. Após estarem informados, foi solicitado aos tutores que assinassem o formulário de consentimento informado. O presente projeto de graduação foi remetido e aprovado pela Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa.

Instrumentos de avaliação

Para avaliação do peso e da altura dos participantes foram utilizados uma balança da marca Tanita e um estadiómetro de marca Seca.

Para a recolha dos dados neste estudo foi utilizado um Questionário Sociodemográfico (Anexo I) para se obterem dados sobre: o género, idade, peso, altura e IMC; se sofreram alguma lesão no membro superior e/ou inferior há menos de um ano; qual o tempo de prática da modalidade; quantas horas de treino tem por semana e quantos jogos faziam por semana.

Como instrumento de avaliação da coordenação motora foi utilizado o Teste de Coordenação com Bola preconizado por Silva (2014), que avalia a criança em 4 tarefas distintas: drible; condução e drible; equilíbrio e drible; e remate (Anexo II). Dentro da referida escala, para a tarefa que avalia o drible foram utilizados: 8 cartões, 8 cones, 5 arcos e 4 bolas (uma de andebol, uma de basquetebol, uma de futebol e uma futsal). Para a tarefa que avalia a condução e drible, foram utilizados: 2 arcos e 4 bolas (uma de andebol, uma de basquetebol, uma de futebol e uma futsal). Na tarefa que avalia o equilíbrio e drible foi utilizada uma trave de madeira com 3 metros de comprimento, 1 arco, 1 bola de voleibol e 4 quadrados com 50*50 cm. Por fim, na tarefa que avalia o remate foram utilizados: 6 cones, 1 mini-baliza de futebol, 4 bolas (2 bolas de ténis, 1 de andebol e 1 de futsal).

Para o protocolo de intervenção foram utilizadas: 2 escadas de coordenação, 20 cones, 10 barras, 4 coletes, 4 bolas de futebol e 1 de andebol.

Procedimento experimental

O estudo teve dois momentos de avaliação da coordenação motora dos participantes, que decorreram no início e 5 semanas após a implementação do protocolo de intervenção. Para quantificar o grau de coordenação das crianças foi aplicado a ambos os grupos o Teste de Coordenação com Bola (Silva, 2014) (Anexo II). O Teste de Coordenação com Bola incluía 4 tarefas:

Tarefa 1 - Drible - Inicialmente, o participante tinha de virar um cartão que indicava a bola que tinha que ir buscar primeiro (andebol, basquetebol, futebol ou futsal). De seguida, devia dirigir-se o mais rapidamente possível ao cone que possuía o mesmo número do cartão e conduzir a bola com a mão (se saísse o cartão com a bola de andebol ou basquetebol) ou com o pé (se saísse o cartão com a bola de futebol ou futsal), contornando os cones em drible e deixando-a depois no arco destinado para esse efeito. Para esta tarefa, foram introduzidas duas variáveis correspondentes ao somatório do tempo (em segundos) que os jogadores gastavam no drible ou com a bola de andebol e basquetebol, isto é, com a mão (T1 Mão), ou com a bola de futebol e futsal, ou seja, com o pé (T1 Pé) (Silva, 2014).

Tarefa 2 - Condução e drible - Consistiu em pegar em duas bolas, uma para a mão e outra para o pé (andebol/futsal e basquetebol/futebol) e percorrer uma distância de 3 metros conduzindo e driblando

as duas bolas em simultâneo. Após colocar as primeiras bolas dentro de um arco, o jogador voltava à área de partida e executava a mesma tarefa com as outras duas bolas. A opção da ordem das bolas era escolhida pelos jogadores. Caso o atleta não conduzisse e driblasse as duas bolas em simultâneo, era-lhe concedida uma segunda tentativa. Se as duas tentativas fossem malsucedidas, eram-lhe atribuídos 0 segundos na tarefa. Nesta tarefa, foi contabilizado o somatório do tempo gasto (em segundos) pelos jogadores na tarefa de condução e drible com a bola de andebol/futsal e com a de basquetebol/futebol (T2 Total) (Silva, 2014).

Tarefa 3 - Equilíbrio e drible – Consistiu em driblar uma bola de voleibol, tendo de manter o equilíbrio enquanto caminhavam sobre uma trave de madeira com 3 metros de comprimento, acertando com a bola em 4 alvos colocados ao longo do percurso. Esta tarefa foi realizada 2 vezes com a mão direita (1 ida e 1 volta) e 2 vezes com a mão esquerda (1 ida e 1 volta). Nesta tarefa, caso o atleta perdesse o controlo da bola ou o equilíbrio sobre a trave, teriam uma segunda tentativa para realizar a tarefa. Similarmente à tarefa anterior, se ambas as tentativas fossem malsucedidas, eram atribuídos 0 segundos na mesma. Para esta tarefa foi contabilizado o tempo gasto (em segundos) na realização da tarefa com a mão direita (T3 Mão Direita) e com a mão esquerda (T3 Mão Esquerda) (Silva, 2014).

Tarefa 4 - Remate – Consistiu em o jogador deslocar-se para um dos lados (direito ou esquerdo) e escolher uma bola posicionada dentro do arco. Um dos arcos tinha uma bola de futebol e uma de ténis e o outro uma bola de andebol e uma de ténis. O avaliado escolhia a bola com que iniciava a tarefa. Se a primeira bola que o avaliado escolhesse fosse para remate com a mão deslocava-se em direção ao “X” em frente aos cones rematando com o objetivo de os deitar abaixo; se fosse para chutar com o pé deslocava-se para o “X” em frente à baliza com o objetivo de marcar golo na baliza. As bolas eram rematadas de forma alternada, isto é, se a primeira bola rematada do arco 1 fosse jogada com o pé, a bola seguinte do arco 2 era para rematar com a mão e vice-versa. Nesta tarefa, caso o atleta não alternasse entre o pé e a mão, ou não alternasse entre o arco direito e o esquerdo, teria uma segunda tentativa para o conseguir. Para esta tarefa, foi contabilizado o tempo (em segundos) gasto pelos jogadores nos remates com a mão com a bola de ténis e de andebol para os cones (T4 Mão) e nos remates com o pé com a bola de ténis e de futsal para a baliza (T4 Pé) (Silva, 2014).

Após a avaliação inicial, os participantes do grupo de controlo realizaram então o treino habitual durante 5 semanas, enquanto que o grupo experimental foi sujeito a um protocolo de intervenção constituído por exercícios de coordenação motora durante 5 semanas, 2 vezes por semana (Wiggers, 2017), depois do aquecimento e previamente ao treino habitual, tendo todos os exercícios do protocolo sido monitorizados e assegurados pela investigadora em todas as sessões.

Todas as sessões de treino tiveram em comum nos exercícios de coordenação: exercício de skipping baixo, médio, alto e atrás e exercícios na escada de coordenação adicionando depois os exercícios propostos para cada sessão.

- 1ª Semana - Na 1ª sessão, o exercício de aquecimento realizado consistiu em realizar corrida livre, seguida pelos exercícios de coordenação comuns a todas as sessões mais os exercícios de ziguezague lateral nos cones e saltar com os dois pés juntos nas barras. Na 2ª sessão apenas o exercício de aquecimento se modificou, realizando-se o jogo da cobra como exercício de aquecimento, em que um jogador tinha que apanhar os colegas que se encontram espalhados pela área de jogo e aqueles que fossem apanhados pelo jogador davam as mãos formando uma corrente humana que não podia ser quebrada para apanhar outros elementos.
- 2ª Semana - Na 3ª sessão, o exercício de aquecimento realizado foi o jogo do rato, que consistia em tentar retirar o colete preso nos calções do colega. De seguida, realizaram-se os exercícios de coordenação comuns a todas as sessões mais os exercícios de ziguezague de frente e de costas nos cones e saltar apenas apoiado num pé nas barras. Na 4ª sessão, modificou apenas o exercício de aquecimento em que foi proposto aos jogadores formarem dois grupos de 6, sendo que 5 deles formavam uma roda dando as mãos e um sexto elemento ficava do lado de fora da roda posicionado no local mais distante do elemento que pretendia apanhar. Os jogadores que estavam na roda deviam girar de maneira a impedir que o elemento do exterior atingisse o objetivo proposto.
- 3ª Semana - Na 5ª sessão, o exercício de aquecimento foi realizado com os jogadores em grupos de 6, sendo que 5 davam as mãos formando um círculo e um ficava no meio, tendo como objetivo tirar/tocar na bola, enquanto os outros trocavam-na entre eles. Assim que tocasse na bola, o jogador que estava no meio trocava de posição com quem errava o passe. De seguida, realizaram-se os exercícios de coordenação comuns a todas as sessões mais exercícios de ziguezague conduzindo uma bola de futebol e saltar lateralmente nas barras. Na 6ª sessão, modificou apenas o exercício de aquecimento em que os jogadores formaram 2 equipas sendo que cada equipa tinha destinada uma área de jogo. Numa das áreas, os jogadores apenas podiam jogar a bola com os pés e, na outra área, apenas podiam jogar com as mãos. Qualquer jogador que entrasse na área e não usasse o pé ou a mão conforme previsto para aquela área perdia um ponto.
- 4ª Semana - Na 7ª sessão, o exercício de aquecimento realizado foi o jogo dos 5 passes em que foram formadas 2 equipas. Quando uma das equipas fizesse 5 passes sem que a outra conseguisse tocar na bola, marcava 1 ponto e assim sucessivamente. Os exercícios de coordenação realizados foram os comuns a todas as sessões mais exercícios de transposição de cones médios com apenas

uma perna e exercícios de domínio da bola com cada pé alternadamente. Na 8ª sessão, o exercício de aquecimento realizado consistia em formar 2 equipas que deviam trocar a bola com as mãos entre os seus elementos e quando se aproximassem da baliza deviam tentar marcar golo com a cabeça ou de voleio. Os exercícios de coordenação realizados foram os comuns a todas as sessões mais os exercícios de transposição de cones médios com apenas uma perna lateralmente, modificando apenas no final em que realizava um passe; e exercícios de domínio da bola com cada pé alternadamente, tendo o atleta de olhar em frente.

- 5ª Semana - Na 9ª sessão, o exercício de aquecimento realizado foi igual ao realizado na 5ª sessão, seguido depois pelos exercícios de coordenação comuns a todas as sessões mais os exercícios de condução de uma bola de futebol com o pé e uma bola de andebol com a mão ao mesmo tempo. Na 10ª sessão, apenas o exercício de aquecimento se modificou em relação à sessão anterior, no qual foi realizado o exercício semelhante ao da 7ª sessão.

Procedimentos estatísticos

A análise estatística dos dados foi realizada com recurso ao *Software Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versão 25.0 para *Windows*, considerando um nível de significância de 5%. A normalidade da distribuição das variáveis em estudo foi avaliada através do teste de *Shapiro-Wilk*. Tendo-se verificado que as variáveis não seguiam uma distribuição normal, procedeu-se à análise descritiva das mesmas, estando todas estas descritas em termos de Mediana; Amplitude Interquartil (Med; AIQ). Pela não-normalidade da distribuição das variáveis da amostra, foram aplicados testes não-paramétricos, nomeadamente o teste de *Mann-Whitney* e de *Wilcoxon*. O teste de *Mann-Whitney* foi então utilizado para a comparação das características sociodemográficas e antropométricas entre o GE e o GC e posteriormente entre os escalões de Sub-10 e Sub-11; para realizar as comparações relativas ao tempo despendido na realização das tarefas que constituem o teste de coordenação com bola (T1 Mão; T1 Pé; T2 Total; T3 Mão Direita; T3 Mão Esquerda; T4 Mão; T4 Pé) entre o GE e o GC, tanto na avaliação inicial como na avaliação final, assim como entre os jogadores que pertenciam ao escalão de Sub-10 e os de escalão Sub-11. Para a comparação dos tempos despendidos em cada tarefa entre a avaliação inicial e final, tanto dentro do GE como do GC, foi aplicado o teste de *Wilcoxon*.

Resultados

A amostra do presente estudo foi constituída por 24 jogadores de futebol, dos quais 11 foram inseridos no GC e 13 no GE. As características sociodemográficas e antropométricas da amostra, assim como a informação relativa ao tempo de prática da modalidade, número de jogos e horas de treinos por semana encontram-se descritas na tabela 1.

Tabela 1: Características Gerais da amostra por grupo (GE e GC).

Caraterísticas Gerais	Total (n=24)	GE (n=13)	GC (n=11)	<i>p</i>
Idade (anos)	10,00 (1)	10,00 (1)	10,00 (1)	0,055
Peso (Kg)	35,00 (11,1)	30,50 (13,5)	35,00 (10,0)	0,303
Estatura (m)	1,38 (0,11)	1,35 (0,16)	1,40 (0,09)	0,331
IMC (Kg/m ²)	18,35 (4,57)	18,31 (4,12)	18,38 (4,56)	0,459
Tempo que Pratica Futebol	2,00 (1,00)	2,00 (1,00)	2,00 (2,00)	0,608
Horas treino/semana	3,00 (0,00)	3,00 (0,00)	3,00 (0,00)	1,000
Jogos/Semana	1,00 (0,00)	1,00 (0,00)	1,00 (0,00)	1,000

**p* < 0.05 - Teste de Mann-Whitney

É possível verificar pela análise da tabela 1 que não existem diferenças significativas no que diz respeito às variáveis idade, peso, estatura, IMC, tempo de prática da modalidade, horas de treino por semana e número de jogos por semana (*p* > 0.05).

Na tabela 2 encontra-se a comparação do tempo despendido nas diferentes tarefas do Teste de Coordenação com Bola entre o GE e o GC na avaliação inicial e final.

Tabela 2: Comparação entre grupos do tempo despendido nas diferentes tarefas na avaliação inicial (em segundos) e na avaliação final (em segundos).

Tarefas	Avaliação Inicial			Avaliação final		
	GE	GC	<i>p</i>	GE	GC	<i>p</i>
T1 Mão	25,190 (10,88)	26,620 (9,69)	0,776	23,150 (6,61)	21,980 (8,92)	0,865
T1 Pé	23,280 (13,23)	24,790 (8,36)	0,865	21,800 (7,77)	23,290 (6,50)	0,733
T2 Total	3,360 (7,97)	3,210 (7,16)	0,910	7,180 (2,86)	5,070 (7,01)	0,022*
T3 Mão Direita	7,870 (10,89)	0,000 (10,05)	0,569	8,020 (11,61)	0,000 (10,13)	0,424
T3 Mão Esquerda	0,000 (3,46)	0,000 (12,94)	0,820	0,000 (3,61)	0,000 (12,94)	0,649
T4 Mão	9,530 (2,42)	9,720 (1,92)	0,494	8,660 (3,31)	10,490 (4,75)	0,228
T4 Pé	9,040 (2,27)	10,030 (3,25)	0,093	8,920 (2,86)	11,000 (3,90)	0,119

**p* < 0.05 - Teste de Mann-Whitney

É possível verificar que no início do estudo os grupos apresentavam capacidades coordenativas semelhantes, uma vez que não apresentaram diferenças estatisticamente significativas no tempo despendido na realização das tarefas avaliadas pelo Teste de Coordenação com Bola (*p* > 0.05).

É ainda possível observar que no final do estudo, houve uma diferença estatisticamente significativa entre grupos na tarefa T2 Total, tendo, porém, sido o GC a apresentar tempos significativamente inferiores ao GE ($p=0,022$). Nas restantes tarefas é possível verificar que os grupos apresentavam capacidades coordenativas semelhantes, uma vez que não apresentaram diferenças estatisticamente significativas no tempo despendido na realização das mesmas ($p>0.05$).

A informação relativa à comparação do tempo despendido nas diferentes tarefas entre a avaliação inicial e final em ambos os grupos (GE e GC), encontra-se descrita na tabela 3.

Tabela 3: Comparação dos tempos despendidos nas diferentes tarefas entre a avaliação inicial e final no GE e no GC.

Tarefas	GE			GC		
	Av. Inicial	Av. Final	<i>p</i>	Av. Inicial	Av. Final	<i>p</i>
T1 Mão	25,190 (10,88)	23,150 (6,61)	0,101	26,620 (9,69)	21,980 (8,92)	0,062
T1 Pé	23,280 (13,23)	21,800 (7,77)	0,196	24,790 (8,36)	23,290 (6,50)	0,050
T2 Total	3,360 (7,97)	7,180 (2,86)	0,075	3,210 (7,16)	5,070 (7,01)	0,721
T3 Mão Direita	7,870 (10,89)	8,020 (11,61)	0,018*	0,000 (10,05)	0,000 (10,13)	0,500
T3 Mão Esquerda	0,000 (3,46)	0,000 (3,61)	1,000	0,000 (12,94)	0,000 (12,94)	1,000
T4 Mão	9,530 (2,42)	8,660 (3,31)	0,807	9,720 (1,92)	10,490 (4,75)	0,286
T4 Pé	9,040 (2,27)	8,920 (2,86)	0,552	10,030 (3,25)	11,000 (3,90)	0,929

* $p<0.05$ - Teste de Wilcoxon

Relativamente ao GE, verifica-se que entre a avaliação inicial e final, apenas na tarefa T3 Mão Direita se verificou uma diferença estatisticamente significativa, embora a Mediana indique um aumento significativo do tempo despendido na tarefa após o protocolo de intervenção ($p=0,018$). À exceção das tarefas T2 e T3, nas restantes tarefas os resultados parecem sugerir que da avaliação inicial para a final, os tempos tenderam a diminuir, embora não tendo atingido a significância estatística ($p>0.05$).

Relativamente ao GC, em nenhuma das tarefas se verificou uma alteração estatisticamente significativa no tempo gasto nas tarefas avaliadas da avaliação inicial para a final ($p>0.05$).

Na tabela 4 são apresentadas as comparações no que diz respeito às características sociodemográficas e antropométricas, assim como a informação relativa ao tempo de prática da modalidade, número de jogos e horas de treinos por semana entre os dois escalões incluídos neste estudo (Sub-10 e Sub-11). É possível verificar que apenas existem diferenças significativas entre os dois escalões no que diz respeito à variável idade ($p=0,003$), sendo os jogadores de Sub-11 mais velhos. Nas restantes variáveis, os grupos são semelhantes ($p>0.05$).

Tabela 4: Características Gerais dos Participantes por Escalão.

Caraterísticas Gerais	Total (n=24)	Sub-10 (n=10)	Sub-11 (n=14)	<i>p</i>
Idade (anos)	10,00 (1)	9,00 (2)	10,00 (1)	0,003*
Peso (Kg)	35,00 (11,1)	34,35 (9,8)	39,00 (14,9)	0,122
Estatura (m)	1,38 (0,11)	1,34 (0,08)	1,40 (0,13)	0,074
IMC (Kg/m ²)	18,34 (4,57)	17,97 (3,51)	18,76 (5,11)	0,259
Tempo que Pratica Futebol	2,00 (1,00)	2,00 (1,00)	2,50 (1,00)	0,472
Horas treino/semana	3,00 (0,00)	3,00 (0,00)	3,00 (0,00)	1,000
Jogos/Semana	1,00 (0,00)	1,00 (0,00)	1,00 (0,00)	1,000

* $p < 0.05$ - Teste de *Mann-Whitney*

A informação relativa à comparação do tempo gasto entre os jogadores de escalão de Sub-10 e de Sub-11 nas tarefas do Teste de Coordenação com Bola, encontram-se descritas na tabela 5.

Tabela 5: Comparação entre escalões (Sub-10 e Sub-11) do tempo despendido nas diferentes tarefas (em segundos).

Tarefas	Sub-10	Sub-11	<i>P</i>
T1 Mão	29,735 (6,62)	22,010 (8,04)	0,002*
T1 Pé	32,160 (7,71)	22,485 (2,61)	0,001*
T2 Total	1,680 (6,42)	4,410 (7,87)	0,312
T3 Mão Direita	0,000 (10,53)	8,845 (10,70)	0,312
T3 Mão Esquerda	0,000 (3,24)	0,000 (7,98)	0,796
T4 Mão	9,775 (2,22)	9,625 (2,24)	0,312
T4 Pé	10,525 (2,87)	9,315 (1,71)	0,886

* $p < 0.05$ - Teste de *Mann-Whitney*

É possível constatar que os dois escalões apresentam capacidades coordenativas significativamente diferentes no que diz respeito às tarefas T1 Mão ($p=0.002$) e T1 Pé ($p<0.001$), com os jogadores do escalão de Sub-11 a apresentar tempos significativamente inferiores aos dos jogadores do escalão de Sub-10 nesta tarefa. Nas restantes tarefas, os dois escalões não apresentam diferenças significativas entre eles, apesar de nas tarefas T2 Total e T3 Mão Direita e Esquerda seja o grupo de jogadores do escalão de Sub-10 a apresentar tempos inferiores na realização das referidas tarefas, sem chegar, porém, à significância estatística ($p>0.05$).

Discussão

O objetivo principal deste estudo foi verificar o efeito de um protocolo de exercícios de coordenação sobre a coordenação motora de crianças praticantes de futebol. Como objetivo secundário, foi comparado o nível de coordenação entre jogadores de escalão de Sub-10 e de Sub-11.

O Teste de Coordenação com Bola, utilizado neste estudo para avaliar a coordenação motora dos participantes, tem sido amplamente utilizado para avaliar o nível de coordenação motora de crianças, praticantes ou não de diferentes modalidades desportivas, e em diferentes faixas etárias, tais como: crianças não-desportistas com 8, 10 e 12 anos de idade (Silva, 2014); jogadores masculinos de futsal entre os 10-13 anos (Castro et al., 2017) e entre os 9-14 anos (Soares et al., 2016).

Até à data, não foram encontrados estudos publicados que utilizem o Teste de Coordenação com Bola para avaliar os efeitos da implementação de um protocolo de exercícios específicos de coordenação motora em crianças. Nesse sentido, o presente estudo é o primeiro a utilizar este teste para verificar a existência de alterações nas capacidades coordenativas de crianças jogadoras de futebol após a implementação de um protocolo de exercícios de coordenação motora.

O protocolo de intervenção do presente estudo foi criado por Wiggers (2017) tendo como objetivo formular um plano de treino com exercícios específicos de coordenação motora relacionados com gestos e situações da modalidade de futsal com um grau de dificuldade crescente entre sessões.

No início do estudo apurou-se que o GE e o GC apresentavam capacidades coordenativas semelhantes, não diferindo significativamente no tempo que os jogadores despendiam na realização das diferentes tarefas. No entanto, cinco semanas após a implementação do referido protocolo de intervenção, verificaram-se diferenças significativas entre os grupos no tempo de realização da T2 Mão, embora tenha sido o GC a realizar a tarefa num tempo significativamente inferior.

A T2 avaliava os jogadores sobre pressão de tempo (realizar a tarefa no menor tempo possível); organização (divisão da atenção devido às múltiplas tarefas em simultâneo); variabilidade (necessidade de adaptação às condições ambientais variáveis e situações diferentes); e carga (influência de fatores físicos ou psicológicos) (Silva, 2010). O facto de melhores resultados após a intervenção se terem verificado no GC, podem sugerir que o protocolo de intervenção poderá não ter sido efetivo na melhoria das capacidades coordenativas dos jogadores do GE, ou mesmo que a sua duração pode não ter sido suficiente para produzir alterações benéficas na coordenação dos mesmos. Outra justificação para estes resultados será que, por observação da investigadora, os jogadores do GE se preocuparam em realizar a tarefa com maior rigor na avaliação final, o que pode ter levado a um aumento do tempo de realização da tarefa, o que pode assim ter influenciado os resultados.

Relativamente à comparação do tempo despendido nas tarefas entre a avaliação inicial e final, verificaram-se alterações significativas apenas no GE, e na T3 Mão Direita, embora tenha ocorrido um aumento significativo no tempo despendido na mesma após o protocolo de intervenção. A T3

consistia em driblar uma bola de voleibol, tendo os participantes de manter o equilíbrio enquanto caminhavam sobre uma trave, avaliando os mesmos igualmente sobre pressão de tempo, de organização, de variabilidade e de carga (Silva, 2010). Conforme referido anteriormente, nos jogadores que falhassem ambas as tentativas para esta tarefa, eram atribuídos 0 segundos na mesma. O que se verificou é que da avaliação inicial para a final, mais jogadores conseguiram realizar a tarefa com sucesso, o que fez com que nesta tarefa fossem atribuídos 0 segundos a menos jogadores, aumentando desta forma a mediana de tempo da mesma. À exceção das tarefas T2 e T3, os tempos gastos nas restantes tarefas parecem sugerir que da avaliação inicial para a final, os tempos tenderam a diminuir, embora não tenha sido atingida a significância estatística. Neste sentido, estes resultados sugerem então que o protocolo de intervenção poderá ter ajudado a melhorar a coordenação dos participantes do GE, uma vez que na avaliação final mais jogadores conseguiram realizar as tarefas em comparação com a avaliação inicial. Porém, este efeito não foi suficientemente significativo para produzir diferenças significativas entre os grupos, e sobretudo efeitos superiores no GE.

Ao contrário dos resultados obtidos no nosso estudo, Soares et al. (2016) verificaram melhorias significativas no nível de coordenação motora, ou seja, no tempo despendido nas tarefas após um plano de intervenção. Este estudo utilizou o mesmo instrumento de avaliação que o do presente estudo, no entanto, o protocolo adotado não foi de exercícios específicos de coordenação motora e sim as sessões de treino em geral. Para além disso, o tempo de duração do estudo de Soares et al. (2016) foi superior ao deste estudo, tendo o GE realizado 18 sessões de treino, enquanto que no presente estudo o GE realizou 10 sessões de intervenção.

O número díspar de idades entre os jogadores da amostra do presente estudo desencorajou a comparação do nível de coordenação entre as diferentes idades/faixas etárias. Desta forma, foi feita a comparação das capacidades coordenativas entre os grupos de escalões incluídos (Sub-10 e Sub-11). Em termos de comparação entre faixas etárias, o estudo de Flores, Petersen e Silva (2013) citado por Soares et al. (2016) aplicou igualmente o Teste de Coordenação com Bola para comparar o nível de coordenação de crianças entre os 7 e os 11 anos, que corresponde a uma faixa etária bastante similar à do presente estudo, tendo reportado que não existiam diferenças significativas na coordenação motora entre essas idades. Também Galalau e Ozmun (2005) citado por Soares et al. (2016), corroboram essa premissa, afirmando que estas faixas etárias se encontram num processo semelhante de maturação das capacidades coordenativas. No entanto, os resultados do presente estudo não vão de encontro ao que é reportado nos estudos anteriores já que foram encontradas capacidades coordenativas significativamente diferentes nas tarefas T1 Mão e T1 Pé, tendo os jogadores de Sub-11 apresentado tempos significativamente inferiores aos do escalão de Sub-10 nestas tarefas. Nas

restantes tarefas, os dois escalões não apresentaram diferenças significativas entre eles, apesar de nas tarefas T2 Total e T3, ser o grupo de jogadores do escalão de Sub-10 que apresenta tempos inferiores na realização das referidas tarefas, sem chegar, porém, à significância estatística. No entanto, estes dados podem ser novamente justificados pelo facto de aos jogadores mais novos do escalão Sub-10 terem, na sua maioria, sido atribuídos com 0 segundos na tarefa por não terem conseguido realizar as mesmas em nenhuma das tentativas, enquanto que mais jogadores de Sub-11 conseguiram realizar as tarefas, sendo a mediana de tempo superior nestes últimos. Com efeito, de acordo com Moura (2015), existe também evidência de que jogadores mais velhos apresentam uma coordenação motora superior, sendo de esperar que com o aumento da idade, as habilidades motoras melhorem também. Também os seguintes estudos comprovam esta evidência. No caso do estudo realizado por Deus et al. (2008) e Lopes et al. (2003), foi avaliada a coordenação motora de crianças entre os 6 e os 10 tendo os resultados demonstrado que a cada ano as capacidades coordenativas aumentavam de forma significativa. Similarmente, Vandorpe et al. (2010) citado por Castro, Morales, Silva e Greco (2017), obteve resultados semelhantes no seu estudo que incluía crianças entre os 6 e os 12 anos.

Os resultados obtidos no presente estudo sugerem que o protocolo pode não ter sido eficaz para melhorar as capacidades coordenativas nos jogadores incluídos no estudo. Similarmente aos nossos resultados, Wiggers (2017) também constatou que o protocolo não tinha sido eficaz para o objetivo do seu estudo. No entanto, é de salientar que a autora, para além de ter aplicado o protocolo numa modalidade distinta da deste estudo, aplicou-o apenas em jogadoras do sexo feminino e de uma faixa etária também superior (13 a 16 anos), apontando-se dois pontos aqui divergentes: a faixa etária do estudo de Wiggers (2017) corresponde a uma fase diferente do desenvolvimento motor; e em segundo lugar, as raparigas têm um desenvolvimento mais precoce, atingindo o pico do seu desenvolvimento motor 1 a 2 anos antes dos rapazes (Matos, 2009). Para além disso, apesar de o protocolo ser de exercícios de coordenação, a autora avaliou as jogadoras através do Teste de Velocidade de Corrida de 20 metros, e não através de um teste de avaliação da coordenação.

Como limitações ao presente estudo pode-se salientar: o número de sessões do protocolo de intervenção que poderão não ter sido suficientes para produzir efeitos mais significativos; a generalidade dos testes que não permitem a avaliação específica da modalidade de futebol; as faixas etárias incluídas foram muito semelhantes no que concerne à maturação das capacidades coordenativas; o tamanho amostral foi reduzido; o número reduzido de momentos de avaliação, uma vez que de uma avaliação para outra, mais atletas conseguiram realizar a tarefa T2 e T3 com sucesso. Ao obter sucesso deixaram de ter 0 segundos de tempo dispensado na tarefa, o que levou a um aumento da mediana do tempo dispensado nessas tarefas.

Conclusão

Após o protocolo de exercícios de coordenação motora, verificaram-se diferenças significativas entre os grupos na tarefa T2 Total, embora o GC tenha registado tempos significativamente inferiores aos do GE. Entre a avaliação inicial e final, ocorreu um aumento significativo do tempo despendido na tarefa T3 Mão Direita apenas no GE. Relativamente à comparação do nível de coordenação motora entre escalões, diferenças estatisticamente significativas foram observadas nas tarefas T1 Mão e T1 Pé com os jogadores do escalão de Sub-11 a apresentar tempos significativamente inferiores aos dos jogadores do escalão de Sub-10 nestas tarefas.

Para investigações futuras, recomenda-se a realização de estudos com tempos de intervenção de exercícios de coordenação superiores; que avaliem a coordenação através de testes mais específicos das habilidades técnicas de futebol e mais contextualizado com as situações do jogo; e que comparem um número superior de faixas etárias. Sugere-se ainda a realização de uma terceira avaliação, uma vez que tal como observado no presente estudo, os jogadores preocuparam-se em realizar as tarefas com um maior rigor para além de que mais deles conseguiram realizar a tarefa na segunda avaliação, tendo os tempos aumentado após a intervenção, desconhecendo-se desta forma o real impacto do protocolo nas capacidades coordenativas dos mesmos, podendo uma terceira avaliação ajudar a esclarecê-lo.

Bibliografia

- Associação de futebol do Porto. Leis de Futebol de 7 [Em Linha]. Disponível em: <http://www.afporto.pt/AFP/PDFS/LEIS-DE-JOGO-FUTEBOL-SETE.pdf> [Acedido em 09 de Fevereiro 2019].
- Azevedo, P. H. S. M., Marques, A. T., Oliveira, G. P., Mendonça, M. B. e Oliveira, J. C. (2010). Análise descritiva das variáveis ventilatórias de jogadores juvenis de futebol. *Perspectivas online*, 3 (10), 139-146.
- Bianchi, M. M. L. P. M. Avaliação da coordenação motora em crianças do 1º ciclo do ensino básico, em função do sexo, do escalão etário, e do índice de massa corporal. Mestrado, Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física Disponível em: <https://docplayer.com.br/15712958-Avaliacao-da-coordenacao-motora-em-criancas-do-1o-ciclo-do-ensino-basico-em-funcao-do-sexo-do-escalao-etario-e-do-indice-de-massa-corporal.html> [Acedido em 23 de julho de 2019].
- Boulch, L. (1998). *Educação psicomotora. A psicocinética na idade escolar*. 2º edição. Artmed Editora.
- Deus, R. K. B. C. Maia, J. A. M. Seabra, A. F. T., Silva, R. M. G. Bustamante, A. e Lopes, V. P. (2008). Coordenação Motora: estudo de tracking em crianças dos 6 aos 10 anos da região autónoma dos Açores, Portugal. *Revista brasileira de cineantropometria & desempenho humano*, 10 (3), 215-222.
- Gomes, M. J. (2012). Influência do índice de massa corporal na função pulmonar de crianças praticantes de futebol.

- Licenciatura, Universidade Fernando Pessoa. Disponível em: https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/3441/3/T_mariagomes.pdf [Acedido em 04 de fevereiro de 2019].
- Lopes, V. P., Maia, J. A. R., Silva, R. G., Seabra, A. e Morais, F. P. (2003). Estudo do nível de desenvolvimento da coordenação motora da população escolar (6 a 10 anos de idade) da Região Autónoma dos Açores. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3 (1), 47 – 60.
- Matos, C. S. D. G. (2009). Estudo em crianças ex-prematuras nascidas com muito baixo peso. Mestrado, Faculdade de desporto da Universidade do Porto. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14544/2/22629.pdf?fbclid=IwAR2l0Dn2S9kNtaYeWKS7sujmWWpana3u0svsnk-JC25dY50aVkSt-zi8SqY> [Acedido em 04 de fevereiro de 2019].
- Moura, S. S. (2015). Planejamento e avaliação da coordenação com bola nos anos iniciais do Ensino Fundamental. Licenciatura, Universidade Federal de Ouro Preto. Disponível em: https://www.monografias.ufop.br/bitstream/35400000/194/1/MONOGRAFIA_PlanejamentoAvalia%C3%A7%C3%A3oCoordena%C3%A7%C3%A3o.pdf [Acedido em 23 de julho de 2019].
- Opstoel, K., Pion, J., Elferink-Gemser, M., Hartman, E., Willemse, B., Philippaerts, R., Visscher, C. e Lenoir, M. (2015). Anthropometric characteristics, physical fitness and motor coordination of 9 to 11-year-old children participating in a wide range of sports. *PLoS One*, 10(5), 1-16.
- Payne, V. G. e Isaacs, L. D. (2006). *Desenvolvimento motor Humano. Uma abordagem vitalícia*. 6ª edição, Guanabara Koogan.
- Pereira, A. R. e Duarte, E. R. (2018) Coordenação motora em crianças: um estudo quase experimental. *Revista Estação Científica*, 19, 1-19.
- Pelozin, F., Folle, A. Collet, C. Botti, M. e Nascimento, J.V. (2009). Nível de coordenação motora de escolares de 09 a 11 anos da rede estadual de ensino da cidade de Florianópolis/SC. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 8(2), 123-132.
- Silva, D. F. (2014). Determinação do nível de coordenação motora com bola em escolares do ensino fundamental do município do Ibitité. Pós-graduação, Universidade Federal de Minas Gerais. Disponível em : <http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/handle/1843/BUBD-A2EGHT> [Acedido em 4 de fevereiro de 2019].
- Silva, S. A. (2010). Bateria de testes para medir a coordenação com bola de crianças e jovens. Douturamento, Universidade do Rio Grande do Sul. Disponível em : <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/24828/000749551.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [Acedido em 4 de fevereiro de 2019].
- Soares, G.F., Reis, M. S., Beltrame, T. S., Silva, S. A. Braga, W. M. C. e Moura, S.S. (2016). Coordenação com bola de crianças e jovens que treinam futsal no Ouro Preto ténis clube. *Revista Brasileira de futsal e futebol*, 8(30), 248-255
- Wiggers, T. (2017). A influência da coordenação motora na velocidade de atletas de futsal feminino da cidade de Rio Fortuna-SC. Bacharelato, Universidade do sul de Santa Catarina. Disponível em: <https://riuni.unisul.br/handle/12345/3705>. [Acedido em 05 de fevereiro de 2019].

Anexo I – Questionário Sociodemográfico

Assinale com uma cruz (X) a resposta que for adequada ou complete-a se for o caso. Toda a informação é de carácter confidencial.

Data de recolha de dados: ____ / ____ / ____

ID: _____

Dados Pessoais

1. **Sexo:** Feminino____ Masculino____
2. **Idade:** ____anos
3. **Peso:** ____Kg
4. **Altura:** ____cm
5. **IMC:** ____Kg/m²
6. **Teve alguma lesão no membro superior e/ou inferior há menos de um ano?** Sim____
Não____
7. **Há quanto tempo pratica futebol?** _____ anos
8. **Horas de treino semanais:** ____h ____m
9. **Quantos jogos realiza por semana?** ____/semana

Anexo II - Teste de Coordenação com Bola (Silva, 2014)

FICHA DE AVALIAÇÃO
TESTE DE COORDENAÇÃO COM BOLA - TCB

Nome: _____

Idade: _____

Data Avaliação

Modalidade: _____ Tempo

Prática: _____

TAREFA 1: Drible/ Condução

Tarefa	Membro	Tempo*	Tempo 2***
Passagem 1	() Mão () Pé		
Passagem 2	() Mão () Pé		
Passagem 3	() Mão () Pé		
Passagem 4	() Mão () Pé		

* Tempo segundos e centésimos; ** Segunda passagem se necessário.

TAREFA 2: Condução e Drible

Tarefa	Tempo**	Cumprimento da Tarefa
Passagem 1- 1ª tentativa		() Sim () Não
Passagem 1- 2ª tentativa*		() Sim () Não
Passagem 2- 1ª tentativa		() Sim () Não
Passagem 2- 2ª tentativa*		() Sim () Não

* Realizar a 2ª tentativa somente se a 1ª não for cumprida;

** Marcar Tempo em segundos e centésimos.

TAREFA 3: Equilíbrio e drible

Tarefa	Alvo**	Alvo**	Alvo**	Alvo**	Tempo***	Cumprimento da Tarefa
Mão Direita	Q1	Q2	Q3	Q4		
Passagem 1- 1ª tentativa						() Sim () Não
Passagem 1- 2ª tentativa*						() Sim () Não

Tarefa	Alvo**	Alvo**	Alvo**	Alvo**	Tempo***	Cumprimento da Tarefa
Mão Esquerda	Q1	Q2	Q3	Q4		
Passagem 2- 1ª tentativa						() Sim () Não
Passagem 2- 2ª tentativa*						() Sim () Não

* Realizar a 2ª tentativa (nas passagens 1 e 2) somente se a 1ª não for cumprida;

** Apontar com X quando o avaliado acertar o alvo; *** Marcar Tempo em segundos e centésimos.

TAREFA 4: Arremesso/ Chute

Tarefa 1ª Tentativa	Membro	Pontuação*	Tempo**
Passagem 1	() Mão () Pé		
Passagem 2	() Mão () Pé		
Passagem 3	() Mão () Pé		
Passagem 4	() Mão () Pé		

* Ver manual; **Marcar Tempo em segundos e centésimos.

Tarefa 2ª Tentativa [#]	Membro	Pontuação*	Tempo**
Passagem 1	() Mão () Pé		
Passagem 2	() Mão () Pé		
Passagem 3	() Mão () Pé		
Passagem 4	() Mão () Pé		

[#] Realizada somente se as ações de pé e mão não for realizada de forma alternada.