

TÍTULO: Perfil antropométrico dos participantes do Projeto de extensão "Jogando Futebol, Construindo Cidadania"

Área Temática: Saúde, departamento de Educação Física

Coordenador(a) da atividade: Rodolfo DELLAGRANA

Gilberto PEREIRA[1]; Jean ANDRADE; Júlio SANTOS; Erick SILVA

Jogando Futebol, Construindo Cidadania

Resumo: O projeto de extensão *Jogando Futebol, Construindo Cidadania* tem como objetivo ofertar a prática de futebol a crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social, promovendo inclusão, lazer e formação cidadã por meio do esporte. O presente trabalho tem por objetivo identificar o perfil antropométrico dos adolescentes que participaram do referido projeto entre 2024 e 2025. Os treinos aconteceram às segundas e quartas-feiras no Bloco G da Universidade Estadual de Ponta Grossa, abrangendo participantes do sexo masculino, com idades entre 8 e 15 anos. As atividades ofertadas incluem jogos reduzidos, exercícios técnicos de finalização, posse de bola, transição ofensiva e defensiva, além do desenvolvimento dos fundamentos básicos do futebol. A metodologia contempla a prática orientada, avaliações físicas e **antropométricas**, incluindo estatura, massa corporal e IMC. Nas avaliações antropométricas foram obtidos os seguintes resultados: Estatura média de 161,05 com desvio padrão de 8,46; Peso médio de 55,12 com desvio padrão de 13,09; IMC médio de 21,16 com desvio padrão de 4,41. Observou-se ainda, subjetivamente avanços na coordenação motora, noção de jogo, disciplina, condicionamento físico e integração social dos participantes. Dessa forma, o projeto contribui para a formação integral dos jovens, unindo a prática esportiva à promoção da saúde, ao desenvolvimento humano e ao exercício da cidadania

INTRODUÇÃO

A prática esportiva tem se consolidado como uma das principais estratégias para a promoção da saúde, inclusão social e desenvolvimento integral do indivíduo, especialmente em contextos de vulnerabilidade social. Nesse cenário, o projeto de extensão *Jogando Futebol, Construindo Cidadania*, vinculado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), surge como uma resposta concreta a uma demanda social identificada: a necessidade de ampliar o acesso ao esporte e às oportunidades de formação

[1] Apresentador(a)

cidadã para crianças e adolescentes que, frequentemente, enfrentam limitações no acesso a esses recursos em seu cotidiano.

O projeto de extensão tem como objetivo central proporcionar a crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social a prática sistematizada do futebol, utilizando essa modalidade esportiva como um meio eficaz para promover a saúde, a inclusão social e a formação cidadã. Por meio de atividades planejadas e orientadas, busca-se desenvolver nos participantes os fundamentos técnicos e táticos do futebol, como passe, domínio, drible, finalização e posicionamento em jogo, além de estimular a coordenação motora, a percepção espacial e o condicionamento físico geral (TUBINO et al., 2010). Destaca-se que a prática esportiva também é um espaço privilegiado para o fortalecimento de valores essenciais, como o trabalho em equipe, a cooperação, o respeito mútuo e a disciplina, que são incentivados tanto dentro quanto fora do campo, contribuindo para a construção de relações sociais positivas e para o desenvolvimento integral dos jovens.

A relevância da ação extensionista está diretamente relacionada ao potencial do futebol como ferramenta pedagógica e social. Por meio da prática sistematizada da modalidade, o projeto promove o desenvolvimento de habilidades motoras, técnicas e táticas, ao mesmo tempo em que estimula valores fundamentais como disciplina, respeito, cooperação e trabalho em equipe (TUBINO et al., 2010). Essas potencialidades fazem do futebol um instrumento eficaz para a promoção da inclusão social, da saúde física e mental, e da formação integral dos participantes, contribuindo para a transformação positiva de suas realidades pessoais e comunitárias.

O público-alvo do projeto é composto por meninos com idades entre 8 e 15 anos, residentes em Ponta Grossa e região, que se encontram em uma fase crucial de crescimento e desenvolvimento físico e maturacional. Essa faixa etária é estrategicamente definida, pois coincide com períodos significativos do desenvolvimento motor e físico. Nesse contexto, destaca-se a importância do acompanhamento das **medidas antropométricas**, como estatura, massa corporal, comprimento de membros e altura tronco-cefálica, permitindo monitorar o crescimento, o desenvolvimento físico e a adaptação das atividades esportivas às características individuais dos participantes (MIRWALD et al., 2002; BRASIL, 2009; SILVA; SOUSA, 2015).

Essa monitorização permite um suporte técnico qualificado e personalizado, fundamental para a promoção de um desenvolvimento saudável e seguro. A avaliação antropométrica é um método de investigação em nutrição e saúde que utiliza medições como estatura, massa corporal, circunferências e dobras cutâneas, essenciais para o diagnóstico e acompanhamento do crescimento de crianças e adolescentes (BRASIL, 2009; SILVA; SOUSA, 2015).

Dessa forma, o projeto justifica-se por sua capacidade de integrar ensino, pesquisa e extensão, ampliando o acesso ao esporte, promovendo saúde e cidadania, e fortalecendo o papel social da universidade ao estabelecer uma interação direta e transformadora com a comunidade local (TUBINO et al., 2010). Essa ação extensionista, portanto, não apenas responde a uma demanda social concreta, mas também contribui para a construção de uma sociedade mais inclusiva e saudável, alinhada aos princípios e responsabilidades da universidade pública.

Paralelamente, o projeto contribui para a formação acadêmica dos bolsistas e estagiários envolvidos, proporcionando-lhes uma experiência prática significativa no campo do treinamento esportivo e da extensão universitária (TUBINO et al., 2010). Dessa forma, o projeto de extensão busca não apenas impactar positivamente a vida dos jovens atendidos, promovendo saúde e inclusão social, mas também fortalecer o papel social da universidade, integrando ensino, pesquisa e extensão em uma ação transformadora para a comunidade.

OBJETIVO

O presente trabalho tem por objetivo identificar o perfil antropométrico dos adolescentes que participaram do referido projeto entre 2024 e 2025

METODOLOGIA

Participaram do projeto e, portanto, compuseram a amostra do presente trabalho indivíduos do sexo masculino com faixa etária entre 13 e 15 anos, pois a mesma é considerada como o estirão de crescimento e está relacionada com o pico de velocidade de crescimento em meninos (Mirwald et al., 2002).

Os critérios de inclusão foram: participação mínima de seis meses no projeto;

participação de dois treinos semanais; Ausência de lesões durante período de participação do projeto; apresentar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE).

Para acompanhamento do crescimento e do desenvolvimento físico dos jovens, foram realizadas avaliações antropométricas. As medidas incluíram estatura e massa corporal, coletadas com o auxílio de balança digital, estadiômetro e fita métrica flexível. Esses parâmetros forneceram um diagnóstico inicial do grupo, possibilitando compreender o perfil físico dos participantes e subsidiar o planejamento das atividades propostas.

Além das medidas antropométricas, os participantes também foram observados em aspectos relacionados à coordenação motora, disciplina, cooperação e integração social, de forma qualitativa. A análise dos dados buscou identificar as características do grupo e relacionar a prática sistematizada do futebol com a promoção da saúde e a formação cidadã.

Por fim, os dados foram quantificados e tabulados em planilha no software Microsoft Excel, para posterior análise. Para a análise estatística foram utilizados os cálculos de média e desvio padrão.

RESULTADOS

A tabela 1 apresenta os resultados da avaliação antropométrica realizada nos participantes do projeto.

Tabela 1. Avaliação Antropométrica

	Society
Idade	13,20 ± 0,20
Peso	55,12 ± 13,09
Altura	161,50 ± 8,46
IMC	21,16 ± 4,41

Fonte: Autoria própria (2025).

Destaca-se que a média de idade do grupo ficou próxima aos 13 anos. Adicionalmente, identifica-se que o IMC médio dos participantes indica que os adolescentes estão dentro do peso saudável.

Os resultados da avaliação antropométrica indicam valores próximos à normalidade para adolescentes, considerando os parâmetros de referência propostos pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2007). Estudos prévios apontam que o IMC é uma medida amplamente utilizada para monitorar o crescimento e identificar riscos relacionados ao excesso de peso nessa faixa etária (Cole et al., 2000). No entanto, embora o valor médio esteja dentro da faixa saudável, a amplitude do desvio-padrão sugere a presença de variabilidade entre os indivíduos, o que reforça a necessidade de análises complementares, como a avaliação da composição corporal, para maior precisão na interpretação dos dados (Silva et al., 2022).

Observou-se ainda, subjetivamente avanços na coordenação motora, noção de jogo, disciplina, condicionamento físico e integração social dos participantes. Dessa forma, o projeto contribui para a formação integral dos jovens, unindo a prática esportiva à promoção da saúde, ao desenvolvimento humano e ao exercício da cidadania

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados indicam que os participantes do projeto têm média de 13 anos e IMC considerado saudável. No entanto, medidas complementares podem ser adotadas para identificar as oscilações existentes dentro da amostra.

O desenvolvimento do projeto permitiu à equipe uma experiência enriquecedora, marcada pelo aprendizado contínuo e pela interação direta com o público-alvo. A equipe reconhece que o trabalho realizado proporcionou importantes contribuições aos participantes, estimulando a prática de atividades físicas, promovendo socialização e incentivando hábitos saudáveis.

Durante a execução do projeto, foram identificadas algumas dificuldades, como a necessidade de transferir ou cancelar atividades em dias de chuva, a variação significativa no número de alunos, que oscilava entre 15 e 30 participantes, e a falta de adesão de alguns integrantes. Esses desafios exigiram flexibilidade, criatividade e constante reorganização da

equipe, permitindo o desenvolvimento de estratégias para manter o engajamento e a qualidade das atividades propostas.

APOIO

Agradeço à Universidade Estadual de Ponta Grossa por proporcionar um ambiente de aprendizado tão enriquecedor, possibilitando a realização deste projeto de extensão e a oportunidade de contribuir para a melhoria da saúde e da qualidade de vida desses jovens por meio do esporte. Agradeço também à PROEX e à Fundação Araucária pelo incentivo e apoio na promoção deste espaço de estudo, aprendizado e prática. Por fim, registro minha gratidão aos professores orientadores Rodolfo Dellagrana e Guilherme Caetano, pelo auxílio na organização das atividades realizadas e pelo compartilhamento de seus conhecimentos ao longo de todo o projeto.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. *Manual de avaliação nutricional da criança e do adolescente*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2009. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2015/02/manual-aval-nutr2009.pdf. Acesso em: 4 set. 2025.
- COLE, T. J.; BELLIZZI, M. C.; FLEGAL, K. M.; DIETZ, W. H. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ*, London, v. 320, n. 7244, p. 1240-1243, 2000.
- MIRWALD, R. L.; BAXTER-JONES, A. D. G.; BAILEY, D. A.; BEUNEN, G. P. An assessment of maturity from anthropometric measurements. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Madison, v. 34, n. 4, p. 689-694, 2002.
- SILVA, L. R.; FERNANDES, R. A.; CHRISTOFARO, D. G. D.; CASONATTO, J. Anthropometric indicators as predictors of body fat in adolescents. *Revista Paulista de Pediatria*, São Paulo, v. 40, e2021025, 2022.
- SILVA, R. A.; SOUSA, F. A. Avaliação antropométrica em crianças e adolescentes: métodos e aplicações. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 347-356, 2015.
- TUBINO, M.; ALVES, J. A.; MENDES, A. F.; et al. *Educação Física Escolar: teoria e prática*. Rio de Janeiro: Shape, 2010.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Growth reference data for 5–19 years*. Geneva: WHO, 2007.