



## FEDERAÇÃO PARANAENSE DE FUTEBOL DE SALÃO

Rua: Marechal Deodoro, 869 – 15º Andar – Conj. 1505/1506 – Centro – CEP 80060 –010  
Fone/Fax: 0-XX –41-3233-4571 – Fax: 0 –XX – 3224 –2389 – Cx. Postal 1600 – CEP: 80011-970 – Curitiba/Paraná  
Endereço Internet: [www.futsalparana.com.br](http://www.futsalparana.com.br) - Eletronic mail: [fpfs@futsalparana.com.br](mailto:fpfs@futsalparana.com.br)

---

Caro Sr(a) alunos do Curso de Formação de Oficiais de Arbitragem de Futsal, estamos nos dirigindo a VSr<sup>a</sup>, para convocá-lo a participar de mais uma etapa componente do processo geral. Nesta etapa, como já foi anteriormente informado, estaremos realizando a Avaliação Física.

A avaliação é composta por dois momentos distintos. O primeiro refere-se a uma avaliação antropométrica. Pois com o resultado da mesma, teremos indicativos de alguns riscos que podem influenciar de uma maneira significativa na sua qualidade de vida, no que se refere especificamente ao seu estado de saúde e conseqüentemente no seu desenvolvimento na função de árbitro.

O segundo, é uma avaliação motora e de aptidão física. Esta avaliação é diretamente voltada para a performance durante a ação inerente à função de árbitro. Lembrando que esta separação de objetivos é apenas didática, pois, na verdade tanto suas condições antropométricas como as motoras e suas aptidões físicas, influenciam em seu desempenho em quadra.

Portanto, este documento pretende informar todos os procedimentos a serem tomados para sua participação efetivamente nesta avaliação. Leia-o atentamente.

Informações Gerais:

Data: **24/05**

Cidade: **Ponta Grossa** (para todos os Alunos – com pretensões para desempenhar a função de árbitro, independente da cidade em que realizou o curso).

*OBS: Para aqueles que irão desempenhar as funções de anotadores/cronometristas, não há a necessidade de realização da avaliação física.*

Local: **Universidade Estadual de Ponta Grossa - UEPG**

Campus Uvaranas – Ginásio de Esportes

Av. General Carneiro, 4748 – CEP 84030-900 – GPS; 25° 5' 23'S \ 50° 6' 23" W

Bloco G – Educação Física;



## FEDERAÇÃO PARANAENSE DE FUTEBOL DE SALÃO

Rua: Marechal Deodoro, 869 – 15º Andar – Conjs. 1505/1506 – Centro – CEP 80060 –010  
Fone/Fax: 0-XX –41-3233-4571 – Fax: 0 –XX – 3224 –2389 – Cx. Postal 1600 – CEP: 80011-970 – Curitiba/Paraná  
Endereço Internet: [www.futsalparana.com.br](http://www.futsalparana.com.br) - Eletronic mail: [fpfs@futsalparana.com.br](mailto:fpfs@futsalparana.com.br)

---

Programação:

**08:00h** – Reunião preliminar com os Alunos

**08:15h** – Início Avaliação Física

**13:00h** – Previsão para o término da avaliação;

Gostaríamos de alertá-lo para algumas recomendações:

1. Para o teste físico, os Srs. deverão estar vestidos com roupas próprias para a prática esportiva, com as seguintes características (**calção preto e camiseta branca, meia e tênis** – o teste será todo gravado em vídeo);
2. Cuidados com sua alimentação, antes dos testes;
  - a. Evite comidas gordurosas e de difícil digestão, na noite anterior e no dia do teste;
  - b. Procure se alimentar no mínimo de 1 ½ a 2 horas antes do horário marcado para o início da bateria de testes;
  - c. Opte por frutas e líquidos no dia do teste;
  - d. Evite o consumo de bebidas alcoólicas na noite anterior aos testes;
  - e. O consumo de água, isotônicos e energéticos durante os testes é recomendado desde que seja feito de maneira moderada;

Avaliação Física: A avaliação física aplicada pelo nosso sistema, avalia ao mesmo tempo sua condição física e também fornece informações sobre a sua saúde. Ela é composta por:

- a. *Avaliação antropométrica*: Índice de Massa Corporal - IMC, Relação Cintura-Quadril – RCQ e percentual de gordura.



## FEDERAÇÃO PARANAENSE DE FUTEBOL DE SALÃO

Rua: Marechal Deodoro, 869 – 15º Andar – Conj. 1505/1506 – Centro – CEP 80060-010  
Fone/Fax: 0-XX –41-3233-4571 – Fax: 0 –XX – 3224 –2389 – Cx. Postal 1600 – CEP: 80011-970 – Curitiba/Paraná  
Endereço Internet: [www.futsalparana.com.br](http://www.futsalparana.com.br) - Eletronic mail: [fpfs@futsalparana.com.br](mailto:fpfs@futsalparana.com.br)

---

### b. *Avaliação motora e de aptidão física:*

- a. Teste do VAI E VEM (20 m) – este teste é destinado a avaliar sua condição cardio respiratória.
- b. Teste do Quadrado – este teste tem o objetivo de avaliar sua capacidade de agilidade;
- c. RAST TEST (Running Anaerobic Srpint Test) – este teste tem como objetivo avaliar a sua potência anaeróbica e seu índice de fadiga;

### Descrição dos Testes:

#### 1. “Teste de Vai e Vem de 20 m”:

Teste aeróbico, composto de estágios com velocidades progressivas. A avaliado irá realizar corridas intermitentes de distâncias de 20m (20 para ir e 20 para voltar) com uma velocidade determinada por um sinal sonoro (bip), com o passar do tempo estes sinais sonoros tornam-se mais freqüentes e conseqüentemente aumenta-se a velocidade da corrida. O objetivo do teste é verificar a capacidade aeróbica do avaliado;

#### 2. Teste de Agilidade do Quadrado:

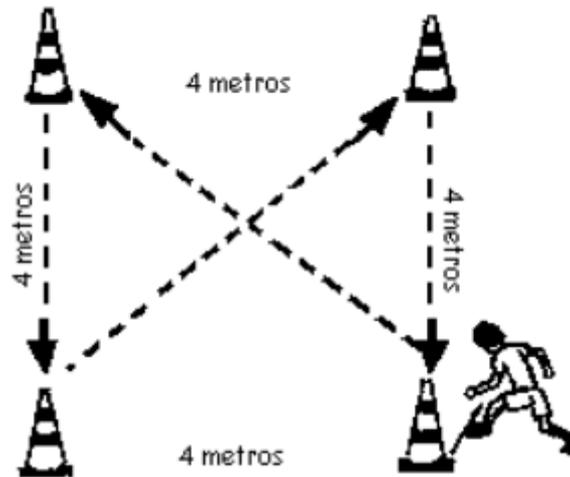
O avaliado parte da posição em pé, com um pé avançado à frente imediatamente atrás da linha de partida. Ao sinal do avaliador, deverá deslocar-se até o próximo cone em direção diagonal. Na seqüência, corre em direção ao cone à sua esquerda e depois se desloca para o cone em diagonal (atravessa o quadrado em diagonal). Finalmente, corre em direção ao último cone, que corresponde ao ponto de partida. O aluno deverá tocar com uma das mãos cada um dos cones que demarcam o percurso. O cronômetro deverá ser acionado pelo avaliador no momento em que o avaliado realizar o primeiro passo tocando com o pé o interior do quadrado. Serão realizadas duas tentativas, sendo



## FEDERAÇÃO PARANAENSE DE FUTEBOL DE SALÃO

Rua: Marechal Deodoro, 869 – 15º Andar – Conjs. 1505/1506 – Centro – CEP 80060 –010  
Fone/Fax: 0-XX –41-3233-4571 – Fax: 0 –XX – 3224 –2389 – Cx. Postal 1600 – CEP: 80011-970 – Curitiba/Paraná  
Endereço Internet: [www.futsalparana.com.br](http://www.futsalparana.com.br) - Eletronic mail: [fpfs@futsalparana.com.br](mailto:fpfs@futsalparana.com.br)

registrado a média do tempo de execução. O objetivo é avaliar capacidade de agilidade do avaliado.



### 3. “Running-based Anaerobic Sprint Test” ou “Teste R.A.S.T”:

É um teste composto de 6 (seis) piques (em linha reta) em máxima velocidade de 35m de distância, com intervalos de 10” (dez segundos) entre os piques. O avaliado inicia os tiros sempre na posição em pé. O objetivo do teste é avaliar a capacidade anaeróbica do avaliado, assim como seu índice de potência e de recuperação.

**OBSERVAÇÃO GERAL:** verifique no **Anexo I** os índices que serão considerados para os testes;

\*Os testes serão realizados na ordem em que estão dispostos acima e terão os seguintes intervalos, entre eles:

- Entre o teste do “vai e vem” e de agilidade: 10 minutos;
- Entre o de agilidade e o R.A.S.T. : 5 minutos;
- Todos os testes serão realizados no interior de Ginásio de Esportes;



## ANEXO I

### TABELAS DE REFERENCIAS PARA CLASSIFICAÇÃO

#### E

### CÁLCULO DA MÉDIA FINAL

(2014)

#### AVALIAÇÃO - 1

- ✓ Peso (kg)
- ✓ Altura (cm)
- ✓ Dobras cutâneas (percentual de gordura - G%)

Você terá um conceito “x” dependendo da sua classificação na tabela 01, neste caso sua idade será levada em consideração:

TABELA 01

PERCENTUAL DE GORDURA (G%) PARA HOMENS					
Nível /Idade	18 - 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	56 - 65
Excelente	4 a 6 %	8 a 11%	10 a 14%	12 a 16%	13 a 18%
Bom	8 a 10%	12 a 15%	16 a 18%	18 a 20%	20 a 21%
Acima da Média	12 a 13%	16 a 18%	19 a 21%	21 a 23%	22 a 23%
Média	14 a 16%	18 a 20%	21 a 23%	24 a 25%	24 a 25%
Abaixo da Média	17 a 20%	22 a 24%	24 a 25%	26 a 27%	26 a 27%
Ruim	20 a 24%	20 a 24%	27 a 29%	28 a 30%	28 a 30%
Muito Ruim	26 a 36%	28 a 36%	30 a 39%	32 a 38%	32 a 38%

PERCENTUAL DE GORDURA (G%) PARA MULHERES					
Nível /Idade	18 - 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	56 - 65
Excelente	13 a 16%	14 a 16%	16 a 19%	17 a 21%	18 a 22%
Bom	17 a 19%	18 a 20%	20 a 23%	23 a 25%	24 a 26%
Acima da Média	20 a 22%	21 a 23%	24 a 26%	26 a 28%	27 a 29%
Média	23 a 25%	24 a 25%	27 a 29%	29 a 31%	30 a 32%
Abaixo da Média	26 a 28%	27 a 29%	30 a 32%	32 a 34%	33 a 35%
Ruim	29 a 31%	31 a 33%	33 a 36%	35 a 38%	36 a 38%
Muito Ruim	33 a 43%	36 a 49%	38 a 48%	39 a 50%	39 a 49%



## FEDERAÇÃO PARANAENSE DE FUTEBOL DE SALÃO

Rua: Marechal Deodoro, 869 – 15º Andar – Conjs. 1505/1506 – Centro – CEP 80060 –010  
Fone/Fax: 0-XX –41-3233-4571 – Fax: 0 –XX – 3224 –2389 – Cx. Postal 1600 – CEP: 80011-970 – Curitiba/Paraná  
Endereço Internet: [www.futsalparana.com.br](http://www.futsalparana.com.br) - Eletronic mail: [fpfs@futsalparana.com.br](mailto:fpfs@futsalparana.com.br)

### QUADRO DE CONCEITO (C1)

Masculino e Feminino

CONCEITO	NÍVEL
10	EXCELENTE, BOM OU ACIMA DA MÉDIA
08	MÉDIA
05	ABAIXO DA MÉDIA
00	RUIM OU MUITO RUIM

Por exemplo:

- Aluno do sexo *masculino* e 27 anos, após a aferição de seu %G, através das dobras cutâneas, obteve o resultado de 19%. Portanto, seu conceito será **08**.
- Aluno do sexo *feminino* e 23 anos, após a aferição de seu %G, através das dobras cutâneas, obteve o resultado de 17%. Portanto, seu conceito será **10**.

### **AVALIAÇÃO – 2**

Relação Cintura – Quadril (RCQ): Medida através da relação (divisão) circunferência da cintura pela circunferência do quadril.

Você terá um conceito “x” dependendo da sua classificação na tabela 02, neste caso sua idade será levada em consideração:

TABELA 02

Normas para identificação do risco para a saúde pela relação cintura/quadril (RCQ)					
Sexo	Idade	Baixo	Moderado	Alto	Muito alto
Homens	18-29	<0,83	0,83-0,88	0,89-0,94	>0,94
	30-39	<0,84	0,84-0,91	0,92-0,96	>0,96
	40-49	<0,88	0,88-0,95	0,96-1,00	>1,00
	50-59	<0,90	0,90-0,96	0,97-1,02	>1,02
Mulheres	18-29	<0,71	0,71-0,77	0,78-0,82	>0,82
	30-39	<0,72	0,72-0,78	0,79-0,84	>0,84
	40-49	<0,73	0,73-0,79	0,80-0,87	>0,87
	50-59	<0,74	0,74-0,81	0,82-0,88	>0,88



## QUADRO DE CONCEITO (C2)

Masculino e Feminino

CONCEITO	NÍVEL
10	BAIXO
05	MODERADO
00	ALTO OU MUITO ALTO

Por exemplo:

- c) Aluno do sexo *masculino* e 35 anos, após a aferição de suas circunferências (RCQ) , obteve o resultado de 0,93. Portanto, seu conceito será **00**.
- d) Aluno do sexo *feminino* e 28 anos, após a aferição de suas circunferências (RCQ) , obteve o resultado de 0,69. Portanto, seu conceito será **10**.

## **AVALIAÇÃO - 3**

Condição Cardiorrespiratória (VO<sub>2</sub>) - Corrida dos 20 m (Vai e Vem)

**Índice de referência:**

- ✓ “nível 5” para o masculino. Para se atingir o índice o Aluno deverá **finalizar** o nível 5 (cinco);
- ✓ “nível 4” para o feminino. Para se atingir o índice a Aluno deverá **finalizar** o nível 4 (quatro);

## QUADRO DE CONCEITO (C3)

Masculino e feminino

CONCEITO	NÍVEL
00	Não terminar o teste, ou seja, parar ou for desclassificado antes de atingir o índice para o seu sexo;
10	Terminar o teste, ou seja, atingir o índice determinado para o seu sexo.

- **Observe que nesta avaliação a idade não é levada em consideração.**



## AVALIAÇÃO - 4

Agilidade (teste do quadrado): o tempo (segundos) para cálculo será a média das duas tentativas:

### QUADRO DE CONCEITOS (C4)

	CONCEITO = 00	CONCEITO = 05	CONCEITO = 08	CONCEITO = 10
<b>Masculino</b>	Mais que 6,6"	6,6" – 6,3"	6,2" – 5,8"	Menos que 5,8"
<b>Feminino</b>	Mais que 6,7"	6,7" – 6,5"	6,4" – 6,2"	Menos que 6,2"

- Observe que nesta avaliação a idade não é levada em consideração.

Por exemplo:

- a) Aluno do sexo *masculino*, finalizadas as duas tentativas , obteve a média de 6,0" (segundos). Portanto, seu conceito será **08**.
- b) Aluno do sexo *feminino* , finalizadas as duas tentativas , obteve a média de 6,0" (segundos). Portanto, seu conceito será **10**.

## AVALIAÇÃO – 5

R.A.S.T. – (6 tiros de 35 metros) – Capacidade Potência Anaeróbica

Nesta avaliação, utilizamos dois parâmetros:

1. **Potência Média Relativa:** é a relação da média de todos as potências dos piques realizados, dividido pelo **peso corporal (kg) do avaliado**. Quanto maior o “resultado”, melhor será. Isso significa que o sujeito tem uma boa relação com as médias das potencias de seus piques com o seu peso corporal, ou seja, conseqüentemente desloca-se com maior velocidade. Perceba que neste item, o peso corporal interfere no resultado. Quanto maior o peso, a probabilidade do seu resultado ser fraco será muito grande. Portanto, quanto mais próximo de seu peso ideal, melhor será o seu desempenho em termos de potência de deslocamento. Você terá uma maior de velocidade em quadra.
2. **Índice de Fadiga (IF):** indica a capacidade do árbitro em manter seu desempenho. Quanto mais baixo for o IF (mais tarde a fadiga vai chegar), ou seja, mais “piques”



## FEDERAÇÃO PARANAENSE DE FUTEBOL DE SALÃO

Rua: Marechal Deodoro, 869 – 15º Andar – Conjs. 1505/1506 – Centro – CEP 80060 –010  
Fone/Fax: 0-XX –41-3233-4571 – Fax: 0 –XX – 3224 –2389 – Cx. Postal 1600 – CEP: 80011-970 – Curitiba/Paraná  
Endereço Internet: [www.futsalparana.com.br](http://www.futsalparana.com.br) - Eletronic mail: [fps@futsalparana.com.br](mailto:fps@futsalparana.com.br)

seqüenciais e constantes ele poderá desenvolver com a mesma potência (ou muito próximas entre si).

### QUADRO DE CONCEITOS (C5)

POTENCIA MÉDIA RELATIVA (W.Kg)

	CONCEITO = 00	CONCEITO = 05	CONCEITO = 08	CONCEITO = 10
<b>MASCULINO</b>	Menor que 4,91	4,91 - 4,98	4,99 – 5,1	Maior que 5,1
<b>FEMININO</b>	Menor que 3,64	3,64 – 3,78	3,79 – 3,93	Maior que 3,93

Fonte: BANGSBO, J, 1998 adaptada por ZAREMBA.CM , 2014.

### QUADRO DE CONCEITOS (C6)

INDICE DE FADIGA (W.Seg)

	CONCEITO = 00	CONCEITO = 05	CONCEITO = 08	CONCEITO = 10
<b>MASCULINO</b>	Maior que 7,10	7,10 – 6,46	6-45 – 5,75	Menor que 5,75
<b>FEMININO</b>	Maior que 4,04	4,04 – 3,09	3,08 – 2,12	Menor que 2,12

Fonte: BANGSBO, J, 1998 adaptada por ZAREMBA.CM , 2014.

\*Em nenhum dos dois casos anteriores, a idade é levada em consideração.

### CÁLCULO DA MÉDIA FINAL (MF)

**MF**= soma total de todos os valores obtidos (conceitos) nas avaliações, dividido por 6 (seis)

#### **MÉDIA FINAL (MF):**

$$\text{MF} = (\text{conceito 1} + \text{conceito 2} + \text{conceito 3} + \text{conceito 4} + \text{conceito 5} + \text{conceito 6})/6$$

Para chegarmos aos valores dos conceitos (3,4,5 e 6), recorreremos aos nossos trabalhos desenvolvidos desde 2009. Portanto, por 05 (cinco) anos, estivemos coletando resultados e construindo o perfil do Oficial de Arbitragem do Estado do Paraná.