

**A INFLUÊNCIA DE JOGOS REDUZIDOS NA RESPOSTA PERCEPTUAL, DISTÂNCIA PERCORRIDA E VELOCIDADE DE ADOLESCENTES JOGADORES**Romerito Sóstenes Canuto de Oliveira<sup>1</sup>, Julio Cesar Barbosa de Lima Pinto<sup>1</sup>  
Anna Priscila Nascimento Silva<sup>1</sup>, Arnaldo Luis Mortatti<sup>1</sup>**RESUMO**

O objetivo desse estudo foi analisar a interferência do número de traves em jogos reduzidos de futebol (JRF) na distância percorrida, respostas afetivas (Feeling Scale, PSE) e velocidade de jovens futebolistas. Participaram 12 atletas do sexo masculino (16,9 ± 0,8 anos; 62,24 ± 7,3kg; 1,71 ± 0,1m; 21,32 ± 1,6kg/m<sup>2</sup>). Foram analisadas duas sessões de treinamento: 1) JRF 3 x 3 com uma trave para cada time; 2) JRF 3 x 3 com três traves para cada time. Para comparação da distância percorrida e PSE utilizou-se o Teste T para amostra dependentes. Para a variável afeto, utilizou o teste do Qui-Quadrado. Para análise no teste de Sprint repetidos (Baseline, JRF com uma trave e JRF com três traves) utilizou a ANOVA de medidas repetidas. Adotou significância de 5%. A distância percorrida foi diferente entre os jogos reduzidos, sendo o jogo com três traves (2,610 ± 0,4m) superior ao jogo de uma trave (2,400 ± 0,2m) (p<0,01). O afeto foi diferente significativamente, sendo o jogo com três traves (1,67 ± 1,5), mais prazeroso que o jogo com uma trave (0,92 ± 3,2). Na PSE não houve diferença significativa entre os JRF (p=0,14), entretanto, houve uma tendência de maior esforço no JRF de uma trave (16,42 ± 2,27) comparado com o de três traves (15,08 ± 2,5). O teste de sprints repetidos no baseline e após ambos JRF não diferiram (p= 0,98). Conclui-se que jogos reduzidos geram alta demanda física visto pela distância alcançada e PSE, junto a isso o JRF três traves gerou uma maior sensação de prazer mesmo os atletas percorrendo uma maior distância, quando comparado ao jogo com uma trave.

**Palavras-chave:** Futebol. Esporte. Percepção. Treinamento.

1-Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal-RN, Brasil.

**ABSTRACT**

The reduced game influence the target answer, distance and adolescents speed players

The aim of this study was to analyze the interference of the number of goals in small-sided games (SG) on the distance traveled, affective responses (Feeling Scale, PSE) and speed of young footballers. Participated 12 male athlete's (16.9 ± 0.8y; 62.24 ± 7.3kg; 1.71 ± 0.1m; 21.32 ± 1.6kg/m<sup>2</sup>). We analyzed two training session: 1) SG 3 x 3 with one goal; 2) SG 3 x 3 with three goals to each team. For comparison in covered distance and RPE utilized Test T for dependent sample. The variable affect, utilized Chi-square test. For analysis in repeated sprints (baseline, SG with one beam and SG with three beam) utilized ANOVA repeated measures. Adopted significance for p<0.05. The covered distance was different between the SG, and the game with three goals (2.610 ± 0.4m) higher than the SG of one goal (2.400 ± 0.2m) (p<0.01). The affection was significantly different, and the game with three goals (1.67 ± 1.5), the more pleasurable the game single-goal (0.92 ± 3.2). The RPE was no significant difference between the SG (p = 0.14), however there was a trend toward greater effort on SG with one beam (16.42 ± 2.27) compared with the game of three beams (15.08 ± 2.5). The sprints repeated test at baseline and after both SG did not differ (p = 0.98). The small game with three beams generated a greater sense of pleasure even athletes traveling a greater distance compared to the game with one goals.

**Key words:** Football. Sport. Perception. Training.

E-mail dos autores:  
julioduibmx@gamil.com  
romeritoufrn@hotmail.com  
annaprinsilva@gmail.com  
amortatti@gmail.com

## INTRODUÇÃO

O futebol atual é caracterizado como um esporte intermitente e de alta intensidade (Bangsbo, 1994).

Nesse sentido a utilização de Jogos reduzidos no Futebol (JRF) tem sido parte da preparação física dos atletas, pois além de ser uma atividade com mudanças de direções constantes e grande desgaste físico, envolve aspectos relacionados a ações técnica e tática específicos da modalidade (Kelly e Drust, 2009).

Sendo essa uma das principais justificativas para a utilização dos JRF é a possibilidade simultânea de manipular regras o que permite aos jogadores vivenciarem situações semelhantes às encontradas em um jogo oficial.

Nos últimos anos, estudos têm apontado que diversos fatores podem influenciar a demanda física que os jogos reduzidos impõem aos atletas, destacando-se a área de jogo (absoluta e relativa) que influencia na distância percorrida no jogo, número de atletas, encorajamento verbal do técnico ou preparador físico, presença de goleiro, relação esforço/recuperação, assim como manipulação de regras específicas (número de toques na bola, número desigual de jogadores por equipe e outros) (Rampinini e colaboradores, 2007a).

Entretanto, Hill-Haas e colaboradores (2001) identificaram, através de uma revisão sistemática, que mais estudos avaliando o impacto da modificação de regras sobre o nível de carga interna imposta aos atletas são necessários, a fim de auxiliar a comissão técnica no processo de periodização do treinamento.

Comumente os jogos reduzidos são realizados com presença de pequenas traves, que seriam as metas a serem atingidas.

Nesse sentido, é possível manipular o número de traves nos jogos reduzidos, aumentando ou diminuindo, o que gera modificações na dinâmica do treinamento.

Entretanto, até o momento, não há estudo prévio com foco investigativo sobre o impacto de diferentes números de traves sobre parâmetros de distância percorrida nos jogos reduzidos de futebol.

Adicionalmente, outro aspecto que ainda é carente de investigação são as respostas afetivas (sensação de

prazer/desprazer) neste tipo de atividade em jogadores.

Sabe-se que, em praticantes não atletas, a sensação de prazer durante o exercício é um importante fator para a aderência, quando se refere à atividade de longo prazo.

As evidências apontam uma resposta positiva do afeto quando se refere à adesão e permanência nas atividades desenvolvidas por tempo determinado (Williams e colaboradores, 2008).

Portanto, o objetivo desse trabalho foi verificar se o número de traves em um jogo reduzido de futebol interfere na distância percorrida.

Paralelo a isso, analisar as respostas afetivas e de percepção do esforço reportadas ao final de cada jogo. E por fim, observar a interferência do jogo reduzindo no tempo do teste de sprint específico do futebol.

Em hipótese inicial espera-se que o jogo realizado com o maior número de trave, acarrete uma maior distância percorrida, maior resposta perceptiva de esforço e pior resposta afetiva.

Da mesma forma que aumente o tempo do teste de sprint específico.

## MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo caracteriza-se como sendo do tipo pré-experimental, com delineamento pré e pós-testes, pois, embora se tenha controlado a maioria das fontes de validação, a seleção da amostra foi intencional e não aleatória (Thomas e Nelson, 2002).

### Amostra

Participaram do estudo 12 jovens futebolistas do sexo masculino ( $16,9 \pm 0,78$  anos;  $62,24 \pm 7,30$ kg;  $1,71 \pm 0,07$ m;  $21,32 \pm 1,59$ kg/m<sup>2</sup>), de uma equipe semiprofissional. Todos os atletas tinham uma frequência semanal de três treinos por semana com duração de 90 minutos.

A comissão técnica e os atletas foram informados e esclarecidos a respeito dos objetivos do estudo e concordaram em participar voluntariamente assinando o termo de consentimento livre e esclarecido.

### Procedimentos Metodológicos

A influência da quantidade de traves sobre a distância percorrida foi analisada em duas sessões de treinamento: 1) jogo reduzido

de futebol 3 x 3 com uma trave para cada time (JRF1); 2) jogo reduzido de futebol 3 x 3 com três traves para cada time (JRF3). Abaixo, na figura 1 segue o modelo esquemático dos jogos reduzidos utilizados.

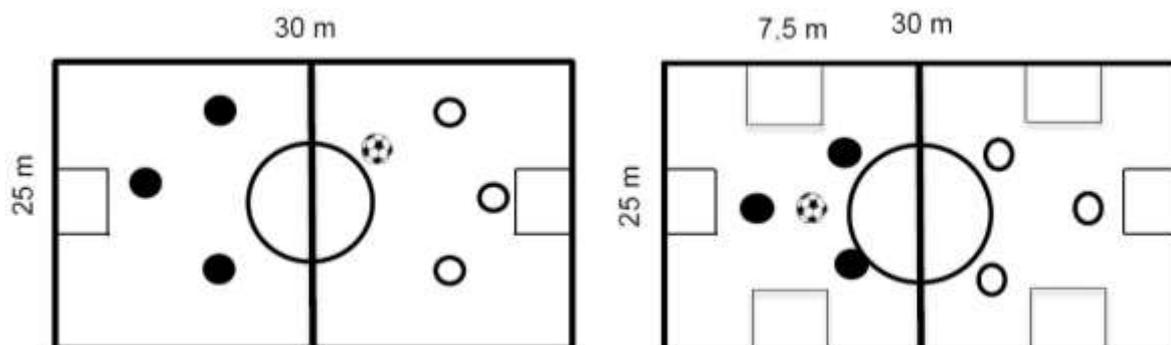


Figura 1 - Representação esquemática dos jogos reduzidos de futebol utilizados no presente estudo.

Ambos os jogos foram realizados no período da manhã. Cada equipe foi composta por três atletas, através de sorteio, de forma que cada time foi formado por um zagueiro ou lateral, um meio-campista, e um atacante. As equipes se enfrentaram em duas ocasiões separadas por 48h de descanso. A ordem de realização dos jogos foi aleatorizada.

Anteriormente aos jogos, todos os jogadores realizam um aquecimento com duração de 10 minutos composto por corridas com e sem mudança de direção, alternado com alongamento. Os jogos reduzidos tiveram duração total de 20 minutos divididos em quatro tempos de cinco minutos com intervalo de dois minutos e trinta segundos.

Em todos os tempos, os voluntários foram estimulados verbalmente, pelo professor/treinador, a se empenharem ao máximo. Cada grupo tinha sua área de descanso a qual os atletas ficavam sentados, com água a vontade para hidratação. Foi pedido aos atletas que permanecessem em silêncio para não ter interferência dos companheiros nos valores das escalas.

Todos os jogos foram realizados em campo de grama natural, com a área do campo de jogo fixada em 750m<sup>2</sup> (30 x 25 m; ~125m<sup>2</sup>/atleta) (Figura 1). Diversas bolas foram colocadas em torno das dimensões do campo para serem imediatamente repostas quando necessário, evitando interrupções do exercício.

### Análise da distância percorrida

A distância percorrida dos atletas nas diferentes sessões foi avaliada através do monitor cardíaco GPS - Garmin® Forerunner 910XT. O relógio armazenou o valor da distância percorrida e ao final da sessão foi conferido a distância total em cada jogo reduzido.

### Teste de *sprint* repetidos

Imediatamente após os jogos reduzidos, os atletas foram submetidos ao teste de *sprint* repetidos proposto por Rampinini e colaboradores (2007b): 6 x 40 m (20 m + giro de 180° + 20 m) com 20 segundos de recuperação.

Esse procedimento foi utilizado para analisar o impacto de cada jogo reduzido sobre a potência anaeróbia láctica, partindo da premissa que o jogo reduzido que gerasse maior distância percorrida aos atletas geraria maior redução sobre a habilidade de *sprints* repetidos.

Para análise de desempenho nesse teste foi utilizado o seguinte parâmetro: i) tempo médio dos *sprints*. Para os registros de tempo, foi utilizado um aparelho de foto célula de marca Cefise®.

### Monitoramento de Carga interna de Escala de Afeto

Durante reuniões individuais e coletivas, instruções padronizadas foram lidas e explicadas para os participantes no que se refere ao uso da percepção subjetiva de esforço (PSE) e *Feeling Scale* (FS). O processo de ancoragem das escalas ocorreu anteriormente à aplicação dos testes e das sessões de treinamento.

O comportamento da PSE dos atletas foi avaliado através da Escala de Esforço proposta por Borg (1982), no intuito de quantificar a carga de treinamento imposta aos atletas. A escala varia de 6 (Nenhum Esforço) a 20 (Esforço Máximo).

Simultaneamente, a isso, a escala de valência afetiva (*Feeling Scale*, -5/+5) (Hardy e colaboradores, 1989) foi utilizada para avaliação das respostas afetivas durante as sessões. Na FS cada número varia de +5 (Muito Bom) a -5 (Muito Ruim)

Cada grupo tinha sua área de descanso a qual os atletas ficavam sentados, com água a vontade para hidratação. Foi pedido aos atletas que permanecessem em silêncio.

### Análise estatística

Todos os dados foram dados em média e desvio padrão (DP). Utilizou-se para o pressuposto da distribuição normal dos dados no teste de *Shapiro-Wilks*. Para comparação de cada variável testada (distância percorrida e PSE) em função dos dois jogos realizados utilizou-se o Teste T para amostras dependentes.

Na análise da variável afeto, devido a distribuição não normal, utilizou o teste do Qui-Quadrado. Para verificação das possíveis modificações no teste de *Sprint* Repetidos nos três momentos avaliados (*Baseline*, JRF1 e JRF3) foi utilizada a ANOVA de medidas repetidas. O nível de significância adotado foi de 95%.

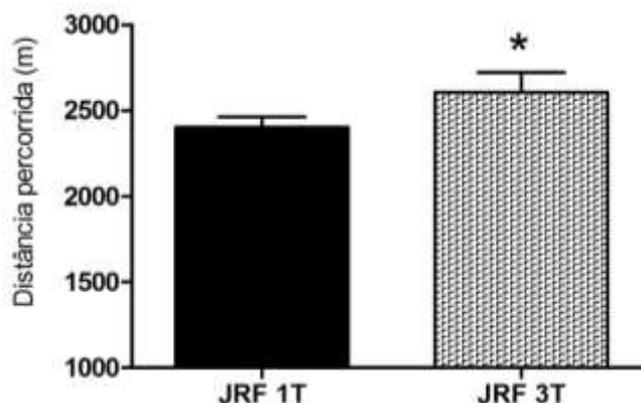
### RESULTADOS

No que se refere à distância percorrida em metros, houve diferença entre os diferentes jogos reduzidos, sendo os valores JRF3 ( $2,610 \pm 0,38$  km) superiores ao JRF1 ( $2,400 \pm 0,20$  km) ( $p < 0,01$ ).

**Tabela 1** - Valores das das variáveis no dois jogos.

Jogo com 1 meta				
	PSE Borg	Afeto	Distância (km)	Teste <i>Sprint</i> (s)
Média e SD	16,42 (2,27)	-0,92 (3,18)	2,40 (0,20)	7,39 (0,27)
Jogo com 3 metas				
	PSE Borg	Afeto	Distância (km)	Teste <i>Sprint</i> (s)
Média e DP	15,08 (2,47)	1,67 (1,50)*	2,61 (0,38)*	7,40 (0,28)

**Legenda:** \*Valores diferentes significativamente entre os jogos reduzidos ( $p < 0,05$ ). \*\* Valores diferentes significativamente entre os jogos reduzidos ( $p < 0,01$ ).



**Legenda:** \*Diferença significativa entre os jogos ( $p < 0,05$ ). JRF 1T= jogo reduzido com uma meta; JRF 3T= jogo reduzido com três meta.

**Figura 2** - Distância média percorrida durante os jogos.

As respostas afetivas forma diferentes entre os jogos reduzidos, sendo os valores do JRF3 ( $1,67 \pm 1,50$ ), sendo assim mais prazeroso que o JRF1 ( $0,92 \pm 3,18$ ) ( $p < 0,02$ ). Em relação à percepção subjetiva de esforço houve comportamento similar entre os jogos reduzidos ( $p = 0,14$ ), entretanto, houve uma tendência de maior esforço no JRF1 ( $16,42 \pm 2,27$  Unidades Arbitrárias – UA) em comparação com JRF3 ( $15,08 \pm 2,47$  UA). O desempenho no teste de sprints repetidos após ambos os jogos reduzidos e no Baseline, não foram diferentes ( $p = 0,98$ ) (Ver Tabela 1).

## DISCUSSÃO

O objetivo do estudo foi analisar se o número de traves em um jogo reduzido de futebol interfere sobre a distância percorrida de atletas de futebol. O principal achado do presente estudo foi: a) o jogo com três traves apresentou maior distância percorrida, demonstrado pelos maiores valores em metros percorridos; b) O jogo reduzido com três traves foi mais prazeroso do que o com uma trave, mesmo apresentando valores aproximados da PSE e valores médios do teste de sprints repetidos.

Inicialmente, a nossa hipótese era de que com um maior número de traves, os participantes apresentariam naturalmente maior distância percorrida no jogo reduzido, pois apresentariam mais traves para defender e atacar, o que, conseqüentemente geraria uma maior distância percorrida. Portanto, nossa hipótese inicial foi confirmada. Apesar de não termos avaliado outras variáveis referente a carga externa (acelerações, números de passes), empiricamente com base nas observações, que os atletas apresentaram maior carga interna no jogo com três traves visto que teve que correr mais para defender e atacar as traves, de forma mais prazerosa. Entretanto, tal especulação precisa ser confirmada através da análise de outros indicadores de carga interna.

Portanto, se a sessão de treinamento tem como objetivo aumentar a carga interna, de modo mais prazeroso, o jogo com três traves parece ser mais útil do que o jogo de uma trave, pois, nossos resultados mostram que o aumento no número de traves, sem alterar as dimensões do campo, pode contribuir para melhora da carga interna dos jogadores de forma mais prazerosa.

Apesar do jogo com três traves ter apresentado maior distância percorrida, ambas as situações apresentaram altas demanda fisiológica, o que é esperado pela natureza desse tipo de treinamento (Abrantes e colaboradores, 2012; Brandes e colaboradores, 2011; Gabbett e colaboradores, 2009).

Alguns estudos apontam que a distância percorrida em um jogo oficial é de cerca de 10,000 metros em 90 minutos de jogo (Rampinini e colaboradores, 2007b). O que de certa forma corrobora com nossos achados, visto que o tempo dos JRF foram de 20 minutos (que corresponde a 1/5 do tempo de um jogo oficial) e os atletas percorreram em média 2,600 m, o que leva a crê que proporcionalmente está na margem de distância percorrida de uma partida oficial, ou seja, a cada 20 minutos o atleta percorre cerca de 2000 metros.

Estudos prévios sugerem a utilização PSE como um excelente instrumento para medição da intensidade dos JRF (Coutts e colaboradores 2009).

A média da PSE encontrada no nosso estudo foi de ( $16,42 \pm 2,27$  UA) para o JRF3 ( $15,08 \pm 2,47$  UA) para o JRF1. Corroborando com os achados de Little e Williams (2007), onde foi aplicado um JFR 3 x 3 (32x23m/ ~123 Aérea Relativa) onde a PSE reportada foi ( $15,7 \pm 1,1$  UA).

Alta demanda fisiológica encontrada no presente trabalho, visto pela percepção subjetiva de esforço também foi encontrada em outros trabalhos com diferentes tipos de jogos reduzidos (Halouani e colaboradores, 2014; Castellano, Casamichana e Dellal, 2013).

Além disso, a PSE não se modificou em decorrência da mudança de regra do jogo, igualmente aos achados na presente pesquisa (Halouani e colaboradores, 2014).

Como uma novidade para o estudo, foi utilizada a escala afetiva de (Hardy e colaboradores, 1989) que visava conhecer as respostas afetivas (prazer/desprazer) dos jogadores durante jogos reduzidos.

Todavia, foi percebido que o jogo reduzido com três traves apesar da maior distância percorrida foi apontado como mais prazeroso do que o jogo com uma trave.

Reed (2005) afirma que a sensação de prazer durante o exercício é importante para

aderência do indivíduo quando se refere à atividade de longo prazo.

O que acarreta em um efeito positivo e consequentemente a diminuição da ansiedade dos participantes. Tal ferramenta pode contribuir para o monitoramento de carga resultando em um melhor conhecimento das respostas ao treinamento, contribuindo na concepção de programas de treino (Halson, 2014).

O uso do teste de sprints repetidos, que exige movimentos intermitentes de alta intensidade e respeita a validade ecológica do tipo do experimento, está relacionado com respostas fisiológicas que influenciam diretamente no desempenho físico de futebolistas (Rampinini e colaboradores, 2007b).

Nossos achados os tempos do teste não teve interferência em relação ao jogo realizado, ainda que uma maior distância percorrida tenha sido desempenhada no JRF 3.

Sendo assim, nossos resultados apresentaram que durante os JRF de uma e três traves, os atletas realizaram movimentações em alta intensidade semelhante à enfrentada em partidas oficiais. Portanto, acredita-se que o JRF, em função do número de traves, possa auxiliar no trabalho das ações técnicas, tornando o jogo mais dinâmico.

Contudo, tal especulação precisa ser confirmada através de análise de indicadores de carga interna. Sendo assim, o que limita o nosso achado foi que não utilizamos marcadores internos, tais como, frequência cardíaca, endócrino, metabólicos e externos como a cinemetria para identificar as diferenças nas ações no jogo.

Portanto, conhecendo as respostas fisiológicas impostas pelas quantidades de traves nos jogos reduzidos, o treinador pode monitorar e prescrever treinamentos adequados durante a temporada não interferindo negativamente na forma desportiva do futebolista.

## CONCLUSÃO

Observou na presente pesquisa que a diferença no número de traves como estratégias de manipular variáveis de treinamento no futebol acarreta em diferentes demandas físicas e perceptuais, sendo o jogo

reduzido com três traves gerando uma maior sensação de prazer.

Dessa forma, fortalece a utilização de instrumentos perceptivos associados a GPS para o monitoramento das sessões de treinamento, no intuito de controlar a carga de treinamento em jovens atletas.

Estudos adicionais são necessários para confirmar tal achado, além de analisar os possíveis mecanismos explicativos, como parâmetros de carga interna.

Dessa forma, a ampliação desse estudo com monitores cardíacos, análises hormonais e análise de movimento seria pertinente.

## REFERÊNCIAS

- 1-Abrantes, C. I.; Nunes, M. I.; Maças, V. M.; Leite, N. M.; Sampaio, J. E. Effects of the number of players and game type constraints on heart rate, rating of perceived exertion, and technical actions of small-sided soccer games. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. Vol. 26. Num. 4. p.976-981. 2012.
- 2-Bangsbo, J. The physiology of soccer--with special reference to intense intermittent exercise. *Acta Physiologica Scandinavica. Supplementum*. Vol. 619. p.1-155. 1993.
- 3-Borg, G. A. Psychophysical bases of perceived exertion. *Med sci sports exerc*. Vol. 14. Num. 5. p.377-381. 1982.
- 4-Brandes, M.; Heitmann, A.; Müller, L. Physical responses of different small-sided game formats in elite youth soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. Vol. 26. Num 5. p.1353-1360. 2012.
- 5-Castellano, J.; Casamichana, D.; Dellal, A. Influence of game format and number of players on heart rate responses and physical demands in small-sided soccer games. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. Vol. 27. Num. 5. p.1295-1303. 2013.
- 6-Coutts, A. J.; Rampinini, E.; Marcora, S. M.; Castagna, C.; Impellizzeri, F. M. Heart rate and blood lactate correlates of perceived exertion during small-sided soccer games. *Journal of Science and Medicine in Sport*. Vol. 12. Num. 1. p.79-84. 2009.

## Revista Brasileira de Futsal e Futebol

ISSN 1984-4956 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbff.com.br](http://www.rbff.com.br)

7-Gabbett, T.; Jenkins, D.; Abernethy, B. Game-based training for improving skill and physical fitness in team sport athletes. *International Journal of Sports Science and Coaching*. Vol. 4. Num. 2. p.273-283. 2009.

8-Hardy, C. J.; Rejeski, W. J. Not what, but how one feels: The measurement of affect during exercise. *J Sport Exerc Psychol*. Vol. 11. Num. 3. p.304-317. 1989.

9-Halouani, J.; Chtourou, H.; Dellal, A.; Chaouachi, A.; Chamari, K. Physiological responses according to rules changes during 3 vs. 3 small-sided games in youth soccer players: stop-ball vs. small-goals rules. *Journal of sports sciences*. Vol. 32. Num.15. p.1485-1490. 2014.

10-Halson, S. L. Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes. *Sports Medicine*. Vol. 44. Num. 2. p.139-S147. 2014.

11-Hill-Haas, S. V.; Dawson, B.; Impellizzeri, F. M.; Coutts, A. J. Physiology of small-sided games training in football. *Sports medicine*, Vol. 41. Num. 3. p.199-220. 2011.

12-Kelly, D. M.; Drust, B. The effect of pitch dimensions on heart rate responses and technical demands of small-sided soccer games in elite players. *Journal of Science and Medicine in Sport*. Vol. 12. Num. 4. p.475-479. 2009.

13-Little, T.; Williams, A. G. Measures of exercise intensity during soccer training drills with professional soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. Vol. 21. Num. 2. p.367-371. 2007.

14-Rampinini, E.; Impellizzeri, F. M.; Castagna, C.; Abt, G.; Chamari, K.; Sassi, A.; Marcora, S. M. Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of sports sciences*. Vol. 25. Num. 6. p.659-666. 2007a.

15-Rampinini, E.; Bishop, D.; Marcora, S. M.; Ferrari Bravo, D.; Sassi, R.; Impellizzeri, F. M. Validity of simple field tests as indicators of match-related physical performance in top-level professional soccer players. *International journal of sports medicine*. Vol. 28. Num. 3. p.228. 2007b.

16-Reed, J. Acute physical activity and self-reported affect: A review. In A. V. Clark (Ed.), *Causes, role and influence of mood states*. Chicago. IL: Nova Science Publishers, Inc.

17-Thomas, J. R.; Nelson, J. K.; Silverman, S. J. *Métodos de pesquisa em atividade física*. Artmed. 2012.

18-Williams, D. M.; Dunsiger, S.; Ciccoli, J. T.; Lewis, B. A.; Albrecht, A. E.; Marcus, B. H. Acute affective responses to a moderate-intensity exercise stimulus predicts physical activity participation 6 and 12 months later. *Psychology of Sport & Exercise*. Vol. 9. Num. 3. p.231-245. 2008.

Endereço para correspondência:

Julio Cesar Barbosa de Lima Pinto.

Departamento de Educação Física-UFRN.  
Campus Universitário Lagoa Nova, Natal-RN,  
Brasil.

CEP: 59078-970.

Recebido para publicação em 16/06/2015

Aceito em 27/07/2015