

---

**ARTIGO ORIGINAL**

---

**Influência da iniciação ao voleibol na aptidão física e desempenho motor de crianças do quarto ano do ensino fundamental*****Influence of volleyball initiation in physical fitness and motor development of children of primary school***

Juliana Victer da Silva Fraga\*, Roberto Pereira de Oliveira\*\*, Tomires Campos Lopes, M.Sc.\*\*\*

*\*Acadêmica do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Mato Grosso, \*\*Pós-graduado em avaliação morfo-funcional e fisiologia do exercício UGF, \*\*\*Professor FEF-UFMT-GEEFE*

**Resumo**

O voleibol é um esporte coletivo muito praticado na educação física escolar. O objetivo deste estudo foi investigar a influência da iniciação ao voleibol na aptidão física e desempenho motor em crianças do quarto ano do ensino fundamental. A amostra contou com a participação de 26 crianças de ambos os sexos, das quais 12 meninos e 14 meninas, oriundas da escola EMEB Senador de Matos Muller. Como instrumento de avaliação, utilizou-se os testes do Projeto Esporte Brasil (PROESP): flexibilidade, agilidade, velocidade e força explosiva. Após a realização do pré-teste, foram ministradas 15 aulas, duas vezes por semana, comparando com resultados no pós-teste. Os resultados encontrados foram: testes de agilidade ( $7,98 \pm 0,14$  pré-teste e  $7,31 \pm 0,09$  pós-teste, sendo  $p = 0,00011$ ), velocidade ( $5,38$

$\pm 0,16$  pré-teste e  $4,91 \pm 0,09$  pós-teste, sendo  $p = 0,0075$ ), força explosiva membros superiores ( $180,50 \pm 7,37$  pré-teste e  $201,38 \pm 6,56$  pós-teste, sendo  $p = 0,0196$ ) e força explosiva membros inferiores ( $135,12 \pm 4,98$  pré-teste e  $146,27 \pm 4,94$  pós-teste, sendo  $p = 0,0500$ ) obtiveram melhoras significativas, com exceção do teste de flexibilidade ( $24,15 \pm 1,12$  pré-teste e  $26,15 \pm 1,18$  pós-teste, sendo  $p = 0,1125$ ). Observou-se, assim, que a prática do voleibol pode influenciar de maneira positiva nas aulas de educação física escolar, visto que suas atividades contribuíram de maneira positiva para o aumento das habilidades motoras e aptidão física.

**Palavras-chave:** voleibol, desenvolvimento infantil, aptidão física, jogos e brincadeiras.

Recebido em 13 de junho de 2012; aceito em 4 de fevereiro de 2013.

**Endereço para correspondência:** Roberto Pereira de Oliveira, Av. Senador Metelo, 1121, 78030-300 Cuiabá MT, E-mail: robertopeoli@gmail.com

---

## Abstract

Volleyball is a popular team sport in physical education. The objective of this study was to investigate the influence of initiation to volleyball in physical fitness and motor performance in children of the fourth year of primary school. The sample included the participation of 26 children, 12 boys and 14 girls, from school EMEB Senador de Matos Muller. We used the Projeto Esporte Brasil (PROESP) tests: flexibility, agility, speed and explosive power. After performing the pre-test, 15 classes were offered twice a week, and the results were compared with the post-test. The results were: agility tests ( $7.98 \pm 0.14$  pre-test and  $7.31 \pm 0.09$  post-test,

$p = 0.00011$ ), speed ( $5.38 \pm 0.16$  pre-test and  $4.91 \pm 0.09$  post-test,  $p = 0.0075$ ), explosive strength of upper limbs ( $180.50 \pm 7.37$  pre-test and  $201.38 \pm 6.56$  post-test,  $p = 0.0196$ ) and lower limb explosive power ( $135.12 \pm 4.98$  pre-test and  $146.27 \pm 4.94$  post-test,  $p = 0.0500$ ) had significant improvement, except for the flexibility test ( $24.15 \pm 1.12$  pre-test and  $26.15 \pm 1.18$  post-test,  $p = 0.1125$ ). We observed that volleyball may influence positively in physical education classes in school, as the activity improve motor abilities and physical fitness.

**Key-words:** volleyball, child development, physical fitness, fun and games.

## Introdução

O voleibol é uma modalidade esportiva coletiva praticada em quadra entre duas equipes com seis integrantes para cada lado, utilizando-se as mãos para jogar a bola para o lado do adversário, por cima da rede. Originou-se nos Estados Unidos, em 1895, com o nome de minonette elaborado pelo Prof. Willian Morgan, sofrendo evoluções e alterações nas regras, até atingir a forma atual de se jogar [1]. Atualmente, o voleibol é bastante popular no Brasil, inclusive nossas seleções feminina e masculina estão entre as melhores do mundo. Em termos de popularidade este esporte é o segundo em nosso país e também em número de praticantes nas escolas.

A iniciação desportiva é o primeiro contato da criança com o desporto em questão [2]. Por isso a criança antes de se envolver plenamente com qualquer modalidade esportiva, primeiro precisa brincar. Brincar de praticar esporte [3]. Portanto, o desenvolvimento do trabalho não deve ser voltado às técnicas e às regras oficiais e sim ao desenvolvimento das habilidades motoras e da aptidão física, com o ensino de estratégias pedagógicas que irão contribuir no desempenho de habilidades esportivas e aumentar o repertório motor.

Devemos usar essas estratégias para conquistar o interesse e afeição das crianças pela modalidade, utilizando a formação lúdica e os pequenos jogos para auxiliar na iniciação desportiva. Priorizando nesta fase inicial o ponto de vista motor, proporcionando atividades com diferentes graus de dificuldade, que estimulem aos gestos do voleibol [4].

Torna-se importante um trabalho que leve em consideração o desenvolvimento das potencialidades da criança, para que esta alcance um nível de desenvolvimento motor que capacite a rápida e fácil aprendizagem dos movimentos esportivos mais complexos, pois aprenderá mais rapidamente aquele que tiver um número maior de experiências motoras, uma melhor formação multilateral e um alto nível de qualidades físicas básicas [2].

O desenvolvimento motor pode ser conceituado como uma contínua alteração no comportamento humano ao longo do ciclo da vida. Contudo, cada indivíduo tem um tempo peculiar para adquirir e para desenvolver habilidades motoras. Isto quer dizer que a sequência é a mesma para todas as crianças, apenas a velocidade de progressão varia [5]. Sendo assim, as crianças do quarto ano do ensino fundamental estão na faixa etária dos nove anos de idade e encontram-se na última fase do modelo da ampulheta de Gallahue que é denominada fase das habilidades motoras especializadas, na qual a criança passa por três estágios: transitório, de aplicação e de utilização permanente. Estas se deparam entre o primeiro estágio, que é caracterizado pelas primeiras tentativas da criança de refinar e combinar padrões motores maduros. Nesse estágio, o indivíduo trabalha para “compreender a ideia” de como desempenhar a habilidade esportiva [5].

Já a aptidão física é definida como uma condição positiva de bem estar influenciada por uma atividade física regular [5] e desempenho motor é o termo frequentemente usado para agrupar os vários componentes da aptidão física relacionada à saúde [5].

Com isso o desempenho motor e a aptidão física de crianças têm sido estudados ao longo do último século, pois compreende-se que existe uma relação importante entre a melhora da aptidão física e das capacidades funcionais motoras (força, flexibilidade, velocidade e agilidade) dos indivíduos, contribuindo, assim, na eficiência da realização de determinadas tarefas [6].

Ao longo dos anos tem-se observado diversas sugestões de baterias de testes para avaliar o desempenho motor e a aptidão física [6]. No Brasil, encontramos o Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR, 2009) [7], que segue com informações para aplicação de medidas e testes, normas e critérios de avaliação, desenvolvido no âmbito da educação física escolar com o esporte educacional condizente com a nossa realidade cultural. Auxiliando professores de educação física na avaliação dos indicadores de crescimento corporal, do estado nutricional, da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho esportivo em crianças e jovens entre 7 e 17 anos. Sendo assim, o objetivo do presente estudo tem como propósito investigar a influência da iniciação ao voleibol na aptidão física e desempenho motor em crianças do quarto ano do ensino fundamental de uma escola municipal de Cuiabá/MT.

## **Material e métodos**

### **Amostra**

Inicialmente, foi feito um contato com a direção da escola para esclarecimentos sobre o objetivo da pesquisa e os procedimentos a serem realizados para a coleta de dados. Para a seleção dos participantes da pesquisa, determinou-se como critério de inclusão crianças que estivessem cursando o quarto ano do ensino fundamental, que se encontram na faixa etária dos nove anos de idade, as quais se deparam na fase motora especializada. Esta fase é um período em que os movimentos tornam-se uma ferramenta que será útil para muitas atividades motoras complexas que estão presentes na vida diária, na recreação ou nos jogos esportivos [5]. Neste estudo de características de campo, participaram 26 crianças, de ambos os sexos, das quais 12 do sexo masculino e 14 do sexo feminino, oriundas da escola EMEB Senador

de Matos Muller, da rede pública de ensino do município de Cuiabá/MT.

Como aptidão física e desempenho motor estão inter-relacionados, seus componentes tornam-se inseparáveis. Portanto, para a avaliação foram utilizados os materiais e testes recomendados pelo Proesp-BR (2009) [7].

As variáveis selecionadas para o estudo da aptidão física foram flexibilidade e força explosiva de membros superiores e inferiores. Já para o desempenho motor avaliaram-se as variáveis: velocidade e agilidade. Os testes foram divididos em duas categorias: as provas em sala e as provas de campo.

### **Os testes de sala**

O motivo para que os seguintes procedimentos sejam realizados em sala é pelo fato da exigência de que as crianças permaneçam descalças durante os testes de massa corporal total, estatura e flexibilidade.

Para a medida da massa corporal total foi utilizada uma balança digital da marca Omron, modelo HN-283LA e para a leitura da estatura foi utilizado um estadiômetro da Soehnle. Para o teste de flexibilidade (sentar-e-alcançar) foi utilizado o Banco de Wells [7].

### **Os testes de campo**

Já os procedimentos de campo são realizados em espaços livres e com vestimentas adequadas (calção ou agasalho, camiseta e tênis) e seguem a seguinte ordem para minimizar os efeitos de fadiga fisiológica e interferência nos resultados. Os testes escolhidos foram: teste de força explosiva de membros inferiores - salto horizontal, teste de força explosiva de membros superiores - arremesso de medicineball, teste de agilidade - teste do quadrado e velocidade - corrida de 20 metros [7].

### **Protocolo de atividades**

Após a realização da primeira coleta de dados, foram realizados exercícios voltados para a iniciação ao voleibol baseados na estrutura funcional reduzida (EFR) que tem como propósito a modificação do espaço de jogo, bem como o número

de jogadores e a altura da rede [8] nas aulas de educação física por um período de oito semanas. As aulas foram aplicadas duas vezes por semana com duração de 60 minutos cada. Disponibilizaram-se duas aulas para realização das coletas de dados, uma antes da intervenção das atividades e outra após este período, totalizando-se assim, 17 (dezesete) aulas. As aulas eram divididas em três partes: aquecimento, atividades principais e volta-a-calma.

Buscou-se oportunizar a vivência de jogos recreativos, utilizando-se o método global. Priorizando familiarização com a bola, a quadra, a rede, o deslocamento e o domínio de bola alta e baixa.

As atividades exploradas no aquecimento foram jogos de pegador como: pega-pega, pega-pega americano, pega-pega corrente, pega-pega pernetta, pega o rabo do macaco e pega a cobra. Já para a prática das habilidades motoras globais utilizamos os jogos pré-desportivos que enfatizassem os gestos do voleibol como: peteca, mosca tonta, alerta adaptada, vôlei-bexiga, vôlei-maluco, vôlei sem rede, vôlei lençol, mini-lancebol e lancebol [4,9,10].

Na primeira semana de aula foi aplicado o jogo da peteca, onde o campo era demarcado com uma corda ou barbante a uma altura de 1m, cada equipe ocupava um lado do campo e tinha que tocar a peteca para o outro lado sem deixá-la cair no chão (era permitido segurá-la); e o jogo da mosca tonta era empregado em pequenos grupos, usando uma bola leve, e uma criança sempre se posicionava no meio do círculo para tentar pegar a bola que era arremessada pelos colegas.

Na segunda semana foi aplicado o jogo do alerta adaptado e o vôlei bexiga. No primeiro todos formavam um círculo e passavam a bola um para o outro aleatoriamente até que a bola caísse. A criança que derrubasse a bola tinha que gritar "Alerta" e dar três passos em direção a algum colega e arremessar a bola para queimá-lo. Esse colega tinha que segurar a bola para arremessá-la em outra pessoa, evitando que ninguém saísse do jogo; e o vôlei bexiga era jogado com uma bexiga cheia de confetes, usando a rede de vôlei, cada equipe mista ocupava um lado da quadra e tinha que dar três toques e lançar para a equipe adversária. Esta tentava receber a bexiga sem deixar que estourasse.

Na terceira semana aplicou-se o vôlei lençol e o vôlei sem rede. O primeiro consistia em usar a rede de vôlei, e cada equipe mista ocupava um lado da quadra formando duplas que seguravam um lenço feito de tnt, cujo objetivo era repassar a bola para o outro lado e a equipe adversária tinha que receber esta bola dentro do lençol. O segundo não utilizava a rede, as crianças eram divididas em quatro pequenos grupos e ficavam dentro de quadrados desenhados no chão, e cada grupo tinha que recepcionar e repassar a bola com no máximo três batidas para outro grupo sem deixá-la cair ou sem repassá-la de forma incorreta.

Na quarta semana foi aplicado o vôlei maluco. As equipes eram posicionadas em quadra com o número igual de crianças de cada lado. Estas tinham que tocar na bola, sem segurá-la e tentar repassá-la para o outro lado. Primeiro foi utilizada uma bola de vôlei normal e depois uma bola menor para dificultar a atividade.

Na quinta semana foi empregado o jogo de câmbio. Duas equipes mistas com número iguais de jogadores ocupavam cada uma um lado da quadra e tinham como objetivo segurar a bola e depois repassá-la para a equipe adversária, sem deixar a bola cair no chão. Posteriormente foi aplicado o câmbio com seis jogadores, o jogo é o mesmo, mas só que agora formando seis alunos por equipe e os demais aguardavam analisando a dinâmica do jogo, possibilitando um feedback e em seguida invertiam-se os papéis.

Na sexta semana foi aplicada a rede humana com bola gigante com três grupos iguais. Dois grupos se posicionaram cada um em um lado da quadra e o terceiro grupo posicionou-se no meio, para ser a rede. Os dois grupos que disputavam a partida tinham que atravessar a bola para o outro lado sem tocar na rede. O grupo que se passava por rede tinha que tentar interceptar a bola, se conseguisse trocavam de lugar com o grupo que arremessou a bola; e o jogo mini-lancebol foi aplicado de diversas maneiras: 1 contra 1, 2 contra 2, 3 contra 3 e 4 contra 4. Com o objetivo de fazer com que os jogadores se movessem atrás da bola para jogá-la em espaços vazios e recepcioná-la dentro do campo demarcado, com pequenos deslocamentos.

E, por fim, na sétima e oitava semana foi introduzido o lancebol, faziam parte de cada

equipe seis jogadores, utilizando a quadra e a rede de vôleibol para familiarizar-se com o jogo, cujo objetivo é recepcionar a bola, dar três toques e lançá-la para a equipe adversária, sem deixar a bola tocar no chão.

**Análise estatística**

Foi realizada a estatística descritiva com software Excel 2003<sup>®</sup> e para o teste de hipótese foi utilizado o método teste t com amostras pareadas para a comparação do grupo no pré e pós-teste, adotou-se como significância estatística  $p \leq 0,05$ , utilizando para este o software Biostat 5.0.

**Resultados**

A descrição dos resultados obtidos na massa corporal, estatura, IMC e percentual de gordura no pré e no pós-testes foram apresentados em forma de tabela.

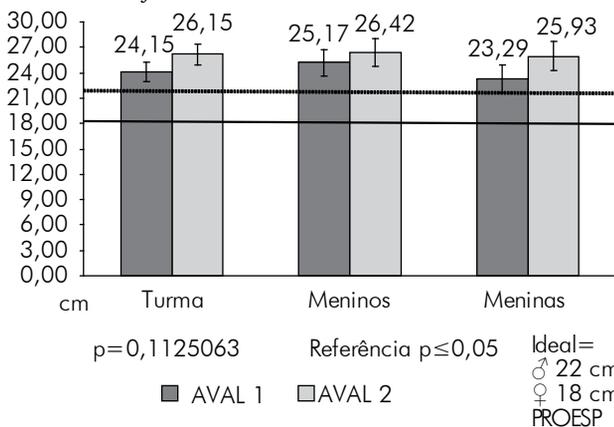
Ao analisar os resultados do peso e estatura da turma e separadamente por sexo, observou-se que na média total não existem diferenças significativas.

Os resultados do IMC da turma demonstram que não houve mudança significativa, porém quando analisados por sexo observa-se que tanto os meninos como as meninas encontram-se abaixo da média.

Com relação ao percentual de gordura da turma e por sexo não houve mudança significativa.

Os resultados dos testes de flexibilidade, força explosiva de membros inferiores e superiores, de agilidade e velocidade foram representados em forma de gráfico.

**Figura 1** - Resultados das médias, erro padrão e linha de classificação ideal (PROESP-BR, 2009) do teste de flexibilidade.



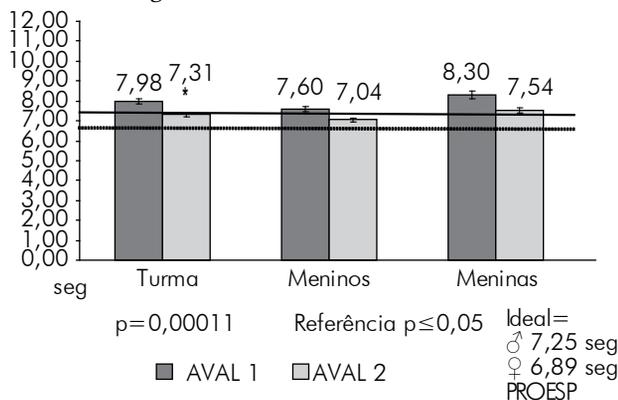
**Tabela I** - Denota a média, o desvio padrão e erro padrão referente à massa corporal (peso), estatura, IMC e % de gordura da turma e dos sexos masculino e feminino.

Variáveis	Turma		Masculino		Feminino	
	Pré-teste	Pós-teste	Pré-teste	Pós-teste	Pré-teste	Pós-teste
<b>Peso</b>						
Nº da amostra	26,00	26,00	12,00	12,00	14,00	14,00
Máximo	55,90	57,50	55,90	57,50	53,40	51,30
Mínimo	23,00	22,90	25,00	25,60	23,00	22,90
Média	33,96	65,02	32,08	33,14	35,57	36,62
Desvio padrão	9,54	9,48	9,21	9,58	9,85	9,45
Erro padrão	1,87	1,86	2,66	2,76	2,63	2,53
<b>Altura</b>						
Máximo	1,54	1,56	1,52	1,52	1,54	1,56
Mínimo	1,23	1,24	1,30	1,30	1,23	1,24
Média	1,38	1,39	1,38	1,38	1,38	1,39
Desvio padrão	0,08	0,08	0,08	0,08	0,09	0,09
Erro padrão	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
<b>IMC</b>						
Máximo	24,80	24,89	24,19	24,89	24,80	24,65
Mínimo	13,70	13,98	13,70	14,05	14,26	13,98
Média	17,51	17,90	16,56	17,02	18,32	18,66
Desvio padrão	3,25	3,26	3,18	3,24	3,20	3,20
Erro padrão	0,64	0,64	0,92	0,93	0,85	0,85
<b>%Gordura</b>						
Máximo	37,79	36,58	37,79	36,58	31,47	31,51
Mínimo	11,87	11,87	11,87	11,87	15,45	14,53
Média	23,48	22,84	20,51	20,39	26,04	24,93
Desvio padrão	7,11	7,40	8,09	8,06	5,17	6,34
Erro padrão	1,39	1,45	2,33	2,33	1,38	1,69

Os valores encontrados como média pela turma foram  $24,15 \pm 1,12$  no pré-teste e  $26,15 \pm 1,18$  no pós-teste, sendo o valor de ( $p = 0,1125$ ), mostrando que não teve estatisticamente mudança significativa. E quando verificado separadamente por sexo, observamos que no masculino a média encontrada foi de  $25,17 \pm 1,55$  no pré-teste e

26,42 ± 1,66 no pós-teste. Enquanto no feminino a média encontrada no pré-teste foi 23,29 ± 1,63 e no pós-teste de 25,93 ± 1,72. Observamos que as meninas obtiveram ganhos maiores no final das atividades propostas.

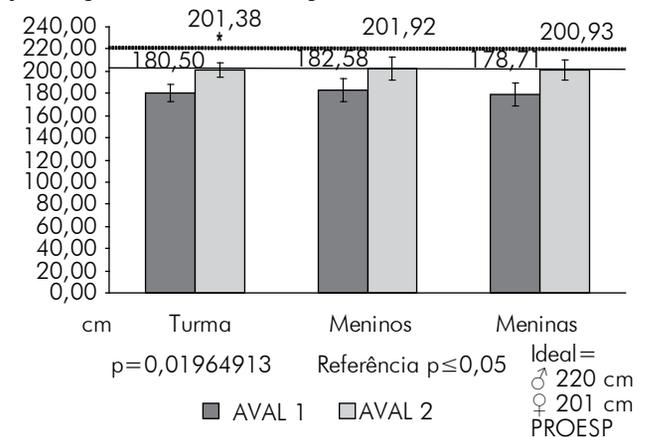
**Figura 2** - Resultados das médias, erro padrão e linha de classificação ideal (PROESP-BR, 2009) do teste de agilidade.



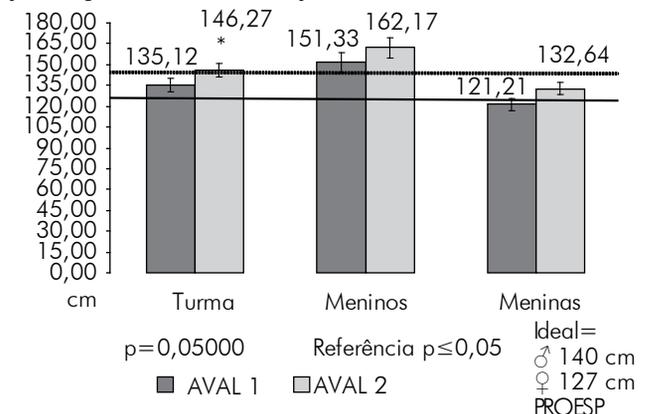
Os valores encontrados como média pela turma foram 7,98 ± 0,14 no pré-teste e 7,31 ± 0,09 no pós-teste, sendo o valor de (p = 0,00011), mostrando que houve uma mudança significativa. E quando verificado separadamente por sexo, observamos que no masculino a média encontrada foi de 7,60 ± 0,14 no pré-teste e 7,04 ± 0,09 no pós-teste. Enquanto no feminino a média encontrada no pré-teste foi de 8,30 ± 0,19 e no pós-teste de 7,54 ± 0,13. Observamos que quando as amostras foram comparadas entre masculino e feminino as meninas obtiveram ganhos maiores que os meninos.

Os valores encontrados como médias pela turma foram 180,50 ± 7,37 no pré-teste e 201,38 ± 6,56 no pós-teste, sendo o valor de (p = 0,0196), mostrando respostas significativas. Contudo, quando investigado separadamente por sexo, observamos que no masculino a média encontrada foi de 182,58 ± 10,46 no pré-teste e 201,92 ± 10,30 no pós-teste. Ao passo que no feminino a média encontrada no pré-teste foi de 178,71 ± 10,68 e no pós-teste de 200,93 ± 8,76. Observamos que quando as amostras foram comparadas entre masculino e feminino não houve mudanças importantes.

**Figura 3** - Resultados das médias, erro padrão e linha de classificação ideal (PROESP-BR, 2009) do teste de força explosiva dos membros superiores.

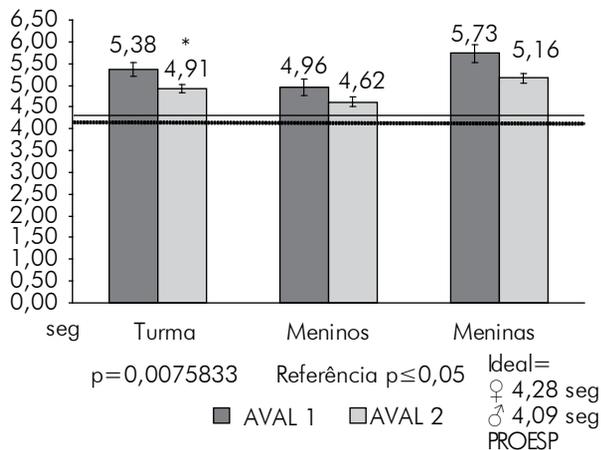


**Figura 4** - Resultados das médias, erro padrão e linha de classificação ideal (PROESP-BR, 2009) do teste de força explosiva de membros inferiores.



Os valores encontrados como média pela turma foram 135,12 ± 4,98 no pré-teste e 146,27 ± 4,94 no pós-teste, sendo o valor de (p = 0,0500), mostrando que houve mudanças significativas. Entretanto, quando verificado separadamente por sexo, observamos que no masculino a média encontrada foi de 151,33 ± 7,03 no pré-teste e 162,17 ± 7,00 no pós-teste. Enquanto que no feminino a média no pré-teste foi de 121,21 ± 4,62 e no pós-teste de 132,64 ± 4,56. Observamos que quando as amostras foram comparadas entre masculino e feminino não houve mudanças importantes.

**Figura 5** - Resultados das médias, erro padrão e linha de classificação ideal (PROESP-BR, 2009) do teste de velocidade.



Os valores encontrados como médias pela turma foram  $5,38 \pm 0,16$  no pré-teste e  $4,91 \pm 0,09$  no pós-teste, sendo o valor de ( $p = 0,0075$ ), mostrando respostas significativas. Todavia, quando investigado separadamente por sexo, observamos que no masculino a média encontrada foi de  $4,96 \pm 0,19$  no pré-teste e  $4,62 \pm 0,11$  no pós-teste. Enquanto que no feminino a média encontrada no pré-teste foi de  $5,73 \pm 0,21$  e no pós-teste de  $5,16 \pm 0,11$ . Observamos que quando as amostras foram comparadas entre masculino e feminino as meninas obtiveram ganhos maiores no final das atividades propostas.

**Discussão**

Observando as variáveis peso, estatura, IMC e percentual de gordura não houve mudanças significativas, pois a pesquisa foi realizada em um curto período de tempo.

Na flexibilidade o teste realizado não demonstrou mudanças significativas quanto à turma. Uma possível explicação é que as crianças já possuíam um nível de flexibilidade acima da classificação ideal e não foi realizada nenhuma atividade específica para esta capacidade física. Analisando o pré e pós-teste as meninas obtiveram desenvolvimentos melhores que os meninos. Isto se confirma na afirmação de Gallahue, em que relata que as meninas tendem a ser mais flexíveis que os meninos em todas as idades.

Nos resultados analisados dos testes de agilidade, força explosiva e velocidade observamos

que os resultados encontrados estão abaixo dos ideais preconizados pelo PROESP-BR, isso pode ter ocorrido pelo período curto da pesquisa, mas comparando a avaliação 01 com os resultados da avaliação 02, observamos melhoras significativas, havendo modificações positivas em ambos os sexos.

**Conclusão**

O presente estudo verificou a eficiência da iniciação ao voleibol utilizando uma formação lúdica para influenciar e melhorar os componentes da aptidão física e desempenho motor. Visto que suas atividades contribuíram de maneira positiva para o aumento das habilidades motoras e aptidão física. Portanto, este trabalho foi essencial para demonstrar a importância de se introduzir o voleibol, utilizando jogos pré-esportivos e lúdicos, nas aulas de educação física escolar.

**Referências**

1. Bojikian JCM. Ensinando voleibol. São Paulo: Editora Phorte; 2003. p.19-22.
2. Mattos SCMG. Iniciação Desportiva: Uma abordagem teórica. Revista Sprint 1988;7(40):6-8.
3. Nista-Piccolo VL, ed. Pedagogia dos Esportes. Campinas: Papyrus; 1999. p.9.
4. Machado AA. Iniciação ao estudo do voleibol. In: Rangel ICA, Darido SC. Voleibol: do aprender ao especializar. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2006. p.13-5.
5. Gallahue DL, Ozmun JC. Compreendendo o desenvolvimento motor, bebês, crianças, adolescentes e adultos São Paulo: Phorte; 2005.
6. Krebs RJ, Duarte MG, Nobre GC, Nazário PF, Santos JOL. Relação entre escores de desempenho motor e aptidão física em crianças com idades entre 07 e 08 anos. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum 2011;13:(2)94-9.
7. Gaya ACA. Proesp/BR. Projeto Esporte Brasil: Medidas e Testes, Normas e Critérios de Avaliação. Ministério dos Esportes, 2009. [citado 2011 Set 3]. Disponível em URL: <http://www.esef.ufrgs.br/proespbr/proespbr.htm>
8. Pessoa AE, Bertollo M, Carlan P. Voleibol. Ijuí: Unijuí; 2009. p.144.
9. Carvalho OM. Voleibol: Técnicas de ensino para iniciantes. Revista Sprint 1992;11(63):22-30.
10. Darido S, Souza OM. Para ensinar educação física: possibilidades de intervenção na escola. Campinas: Papyrus; 2007. p.71-84.