

**ALESSANDRA RAFAELA CASAGRANDE**

**EFEITOS DA AULA DE JUMP KIDS SOBRE O PESO  
CORPORAL EM CRIANÇAS COM SOBREPESO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física, do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais - Câmpus Muzambinho, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. MS. Fabiano Fernandes da Silva.

**MUZAMBINHO  
2013**

# EFEITOS DA AULA DE JUMP KIDS SOBRE O PESO CORPORAL EM CRIANÇAS COM SOBREPESO

Alessandra Rafaela Casagrande<sup>1</sup>  
Fabiano Fernandes da Silva<sup>2</sup>

**RESUMO:** Introdução: o objetivo deste estudo foi analisar o comportamento das variáveis peso corporal (PC) e índice de massa corporal (IMC) durante uma metodologia de aulas envolvendo a modalidade Jump Kids (JK), ao longo de doze semanas de treinamento (efeito crônico) em crianças com sobrepeso do gênero feminino. Metodologia: participaram do estudo dezessete alunas não praticantes de JK ( $9,8 \pm 1,8$  anos,  $55,2 \pm 14,5$  kg,  $1,40 \pm 0,1$  m), submetidas a 12 semanas de treinamento, com três aulas semanais, de duração de 45 minutos. Resultados: foi observado diferença significativa ( $p < 0,05$ ) das variáveis estudadas entre os períodos pré e pós do referido estudo. Discussão e Conclusão: o protocolo de treinamento com JK mostrou-se capaz de reduzir o PC e o IMC indicando que essa ferramenta pode ser usada para diminuir o sobrepeso de crianças.

**Palavras-Chave:** Jump kids, percentual de gordura, peso corporal, índice de massa corporal.

## INTRODUÇÃO

O índice de sobrepeso e obesidade infantil vem aumentando de forma alarmante no Brasil e no mundo. Dados da pesquisa de orçamentos familiares do IBGE indicam que, em 20 anos, os casos de obesidade mais do que quadruplicaram entre crianças, chegando a 16,6% (meninos) e 11,8% (meninas) (IBGE, 2008-2009). Segundo Dâmasco e Tock (2005) a obesidade pode ser definida como uma doença crônica cujas causas podem estar relacionadas a fatores endógenos e exógenos que causam um balanço energético positivo, promovendo o aumento do tecido adiposo e do peso corporal.

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso Superior de Licenciatura em Educação Física

<sup>2</sup> Orientador da pesquisa

As causas do excesso de peso em crianças são de etiologia multifatorial, sendo as principais delas a falta de atividade física e alimentação inadequada, rica em gorduras (FREITAS, 2009). Enquanto milhares de crianças morrem todo dia por não terem o que comer, por outro lado, o abuso alimentar e a vida sedentária também já estão no ranking das maiores causas de mortalidade. A modernidade, os grandes avanços tecnológicos que nos proporcionam inúmeras facilidades e comodidades, o excesso de propagandas de guloseimas, são fatores que contribuem para alarmar ainda mais esta situação. Esses fatores adicionado ao uso de controles remotos, escadas rolantes, carros e outros meios de transporte e ainda à substituição das brincadeiras e jogos de rua por brinquedos eletrônicos e computadorizados vêm fazendo surgir uma geração de crianças inativas fisicamente, contribuindo para o surgimento da obesidade. Soma-se ainda à falta de tempo e horário de trabalho dos pais, medo de violência (que tem deixado as pessoas cada vez mais em casa), a dificuldade de transporte, que torna o Brasil como um dos países de risco para obesidade (FREITAS, 2009).

Prevenir o excesso de peso desde cedo se faz necessário para diminuir, de forma racional e eficiente, a incidência de doenças que podem surgir ainda na infância e permanecer na vida adulta. Não existe uma fórmula para o tratamento da obesidade, e sim, mudanças no ambiente familiar e na própria criança nos seus hábitos alimentares e no seu estilo de vida (BARBOSA, 2004). Pensando nisso, observa-se uma necessidade de se introduzir, desde a mais tenra infância, a prática de atividades físicas que venham a minimizar os problemas do excesso de peso e da obesidade. Mas prescrever exercício físico para uma criança é sempre mais difícil, pois o princípio fundamental para a prática de exercício físico na criança está diretamente relacionado ao prazer e ao bem-estar (SICHIERI; SOUZA, 2008). Muniz (2011) indica a prática da atividade física como o Jump Kids (JK), cujos benefícios serão citados no decorrer deste trabalho.

O JK é um programa de treinamento que consiste em aulas com objetivo físico, psicomotor, afetivo, social e cognitivo para o crescimento e desenvolvimento integral de todas as crianças. A grande diferença das aulas convencionais de jump, e que nas aulas de JK, se trabalha com materiais alternativos, como, bola, bambolês, dentre outros. As musicas nas aulas de JK são sugeridas pelos próprios alunos, cada aula e possível se ter uma dinâmica diferente e divertida que buscam o envolvimento das crianças gerando o grande interesse pelas aulas. Trata-se de um dos programas mais ricos e completos, pois, além dos benefícios fisiológicos e motores, o grau de satisfação, o entusiasmo e a ludicidade da aula são inúmeros. As crianças aprendem brincando e brincam aprendendo (MUNIZ, 2011). É extremamente importante que a criança esteja sempre envolvida com o

lúdico, pois no momento em que as crianças são afastadas dele, tudo se torna triste e sem graça (BORBA, 2006).

Diante do exposto, o propósito do presente estudo foi analisar o comportamento das variáveis peso corporal (PC) e índice de massa corporal (IMC) durante uma metodologia de aulas envolvendo a modalidade JK, ao longo de doze semanas de treinamento (efeito crônico) em crianças com sobrepeso do gênero feminino.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo, levando em consideração a natureza da pesquisa, caracteriza-se sendo como descritivo, pois se preocupa com o status, e seu valor tem como base a premissa de que os problemas podem ser resolvidos e as práticas melhoradas por meio de descrição objetiva e completa, experimental, pois tentará estabelecer relações de causa-efeito entre as variáveis investigadas (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2007).

Foi selecionada de forma randômica, uma amostra de conveniência constituída por 17 crianças do sexo feminino da cidade de Muzambinho/MG, com média de idade de  $9,8 \pm 1,8$  (anos), massa corporal de  $55,2 \pm 14,5$  (kg), estatura de  $1,40 \pm 0,1$  (m), não praticantes de JK. A amostra foi composta por crianças nessa faixa etária, pois, segundo os dados divulgados pelo IBGE (2008-2009) apontam os casos de obesidade infantil no Brasil com um vigoroso crescimento nos últimos 20 anos, onde crianças entre 5 e 9 anos estão acima do peso. Os critérios de inclusão consistiram na apresentação de exame médico em (Anexo I), que assegurasse condições para a prática de atividade física e termo de consentimento livre e esclarecido assinado pelos pais (Anexo II).

As aulas de JK foram ministradas na Academia Estação Saúde, da cidade de Muzambinho/MG, com devida autorização do proprietário (Anexo III). O estudo teve como primeira etapa a coleta dos dados antropométricos utilizando-se de uma balança calibrada em gramas, colocando o indivíduo ao centro, usando roupas leves e sem calçado. A estatura foi medida por um estadiômetro calibrado em centímetros, usando os mesmo princípios. Posteriormente foi calculado o índice de massa corporal pela razão  $\text{peso (kg)} / \text{estatura}^2(\text{m})$ .

Na segunda etapa do estudo foi utilizada uma intervenção, com três aulas semanais, com duração de 45 minutos cada aula num período de doze semanas. Cada aula era composta por movimentos coreografados de acordo com o batimento da música, sofrendo variações durante suas partes (aquecimento, parte principal e relaxamento) com as mini-

camas elásticas dispostas em círculo. No estágio inicial da intervenção, que englobou as primeiras quatro semanas, o objetivo foi de adaptar as voluntárias à modalidade de JK. Neste período as coreografias foram trabalhadas com músicas que possuíam até 135 bpm. Perantoni et al. (2009) realizou um estudo em que uma sessão de *Jump Training* sem a utilização de membros superiores, a uma cadência musical de 135 bpm, está de acordo com as recomendações do *American College and Sport Medicine (ACSM)* no que diz respeito à intensidade de uma atividade cardiorrespiratória para a melhora ou manutenção do condicionamento aeróbico. O segundo estágio da intervenção, que compreendeu as últimas oito semanas, foi desenvolvido com músicas de 135 a 145 bpm. A velocidade das músicas para as aulas de *Jump* está entre 135-145 batidas por minuto (bpm), com considerações para amplitudes de movimento e variação de tempo, com muitas opções para iniciantes e mesmo para aqueles com mais baixos níveis de aptidão (GUISELINI, 2007). O aumento da intensidade tinha como objetivo permitir melhora da capacidade cardiorrespiratória, com movimentos mais vigorosos e de maior amplitude.

Após o prazo estipulado, de doze semanas, foi feita uma nova coleta de dados para verificar o efeito da intervenção realizada sobre as variáveis estudadas. Vale ressaltar que durante a pesquisa não foi oferecido nenhuma orientação alimentar à nenhuma das participantes, bem como aos seus responsáveis.

## **Análise Estatística**

Os dados foram expressos com média e desvio padrão. Inicialmente aplicou-se o teste de Kolmogorov-Smirnov para verificação da normalidade. Considerando que todos os dados foram normais, aplicou-se o teste t de Student para amostras pareadas com intuito de avaliar a situação pré e pós intervenção através do software GraphPad Prism. Foi considerado um nível de significância de  $p < 0,05$ .

## **RESULTADOS**

A figura 1 apresenta as respectivas médias e desvios padrões das variáveis estudadas. Foi observada uma redução de 6,63% no PC e 9,3% no IMC, de maneira significativa ( $p < 0,05$ ), de acordo com a figura abaixo.

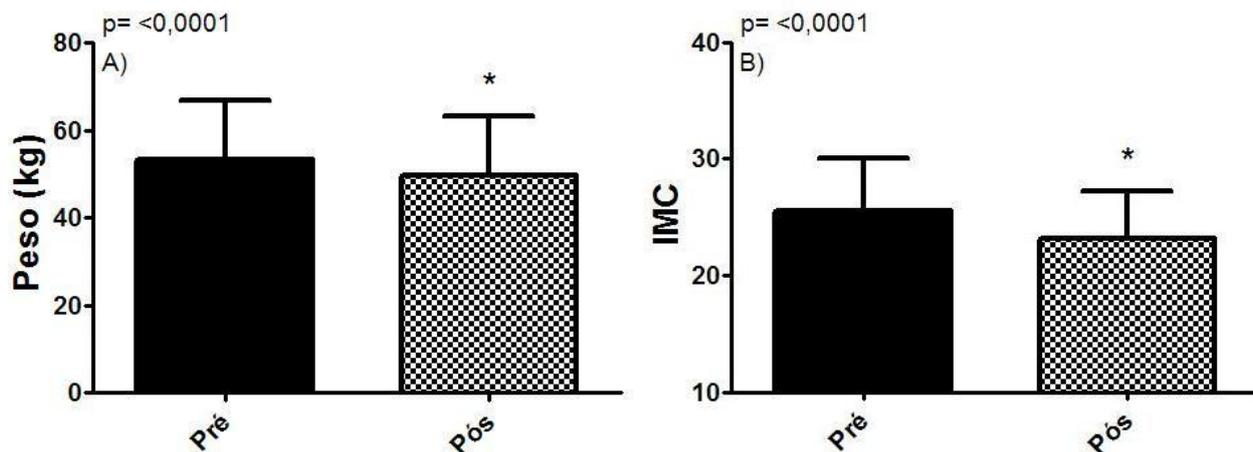


Figura 1. Dados relacionados às variáveis peso corporal (A) e índice de massa corporal (B) nas duas etapas do estudo (n=17). O teste T de Student para amostras pareadas revelou que a análise da comparação entre as etapas foi significativa ( $p < 0,05$ ).

## DISCUSSÃO

A prática do JK consiste em aulas diferenciadas que visam o desenvolvimento integral de todas as crianças em seus aspectos físico, psicomotor, afetivo, social e cognitivo (MUNIZ, 2011). Nestas aulas é possível que o professor possa trabalhar a lateralidade, o ritmo, a musicalidade, o equilíbrio corporal e ainda oferecer o aprendizado de uma atividade para sua saúde ao longo de sua vida. Nesse sentido, o propósito do presente estudo foi analisar o comportamento das variáveis PC e IMC durante uma metodologia de aulas envolvendo a modalidade JK, ao longo de doze semanas de treinamento em crianças com sobrepeso do gênero feminino. Nossos resultados mostraram uma redução do PC e do IMC, de maneira significativa ( $P < 0,05$ ).

Muniz (2011) também indica o JK por ser uma ferramenta capaz de promover qualidade de vida e saúde para crianças através de uma atividade lúdica. A ludicidade é uma ótima ferramenta para estimular as crianças. O papel do lúdico é de transformar as atividades que promovam perda de peso em atividades alegres e prazerosas de realizar. Além disso, o lúdico promove a motivação, suscitando emoções positivas que são as grandes responsáveis pela prática de qualquer tipo de atividade no cotidiano das crianças, associando alegria, prazer e satisfação com o caráter divertido de jogos e brincadeiras onde as crianças se encontram em total engajamento e envolvimento nas tarefas propostas pelo professor (JUNIOR, 2005). Contudo, cabe ao profissional estimular a criança, despertando seu interesse em todo tipo de atividade, favorecendo seu

desenvolvimento e mantendo gradualmente seu interesse em prosseguir na atividade além de propor desafios e ensinar novas habilidades.

Um estudo feito por Borba (2006), onde o principal objetivo era a compreensão de como a atividade física lúdica poderia auxiliar no tratamento da obesidade infantil e como estas atividades poderiam promover nas crianças a vontade de praticar exercícios. Através do estudo realizado, mostrou que atividade física lúdica é um excelente artifício não só para ajudar a reverter o processo de obesidade da criança, como também auxilia no envolvimento dos pequenos cidadãos com a atividade física, já que a ludicidade traz essencialmente prazer, e dessa forma, o exercício físico deixa de ser algo martirizante para as crianças. É difícil imaginar uma criança fazendo exercícios três vezes por semana, uma hora por dia numa esteira ou bicicleta. Pensar em atividade física para crianças é pensar em criatividade. É saber conduzir e estimular a criança para fazer exercícios através de movimentos lúdicos, porém, sempre conduzir o esforço com intensidades realmente eficientes. Esses aspectos evidenciam ainda mais que o JK pode atender às necessidades das crianças em busca de uma vida mais ativa.

Nossos resultados apontaram diferença significativa durante o protocolo de doze semanas, o que corrobora com as informações de Alonso et al apud White (1980), afirmando que um treinamento a partir de 10 semanas, com a duração aproximada de 50 minutos é possível alcançar bons resultados em relação à perda de medidas corporais. Um estudo feito por Alonso et al (2005), verificou a eficácia de um programa de treinamento no mini-trampolim (jump), com duração de 16 semanas, e com 3 sessões semanais de 45 minutos cada, sobre a composição corporal (%G, peso, IMC, circunferência de cintura e quadril e suas relações) e qualidade de vida em 40 mulheres entre 19 e 28 anos de idade. Os resultados apontaram de forma significativa, melhoria em todas as variáveis. De acordo com Sichieri et al (2008), intervenções com multissessões e mais longas produzem efeitos superiores às intervenções mais breves, pois teoricamente, as intervenções com duração mais longa proporcionam uma oportunidade maior para a apresentação da informação e mudanças no comportamento.

Lima et al. (2012), realizou um estudo com sete alunas ( $13,85 \pm 1,21$  anos;  $52,6 \pm 5,27$ kg;  $1,60 \pm 0,05$  m) do ensino fundamental, não praticantes da modalidade jump, submetidas a doze semanas de treinamento, com três aulas semanais com duração de trinta e cinco a cinquenta minutos. Foram registradas as FC médias (FC<sub>méd</sub>), FC máximas (FC<sub>máx</sub>) e percentual da FC<sub>máx</sub> prevista por meio de um cardiofrequencímetro. Foi observado diferença significativa da FC<sub>méd</sub> da primeira semana de treinamento ( $178,75 \pm 18,35$  bpm o que representou  $86,53 \pm 8,56\%$  em relação a FC<sub>máx</sub> prevista) em

relação a décima segunda semana ( $136,75 \pm 12,94$  bpm o que representou  $66,20 \pm 5,99\%$  em relação a  $FC_{m\acute{a}x}$  prevista), o que comprova a eficiência da modalidade jump em reduzir valores da FC indicando que essa atividade pode interferir positivamente com o condicionamento cardiovascular de escolares.

Outro estudo desenvolvido por Jurg et al (2006), na cidade de Amsterdam, verificou a eficácia de uma intervenção com varias atividades físicas em crianças com sobrepeso. A intervenção teve duração de um ano, no total participaram 510 crianças do ensino fundamental de quatro escolas da cidade de Amsterdam. A intervenção envolveu autoridades municipais, clubes, a participação da família e participação da escola. Durante a semana as atividades eram desenvolvidas na escola, as crianças praticavam vários tipos de esporte, com duração de 60 minutos por dia, e fora do horário escolar às atividades eram praticadas em clubes. Os resultados indicaram a eficácia do programa em todas as variáveis dos escolares, bem como promoveram neles mudanças no cotidiano e hábitos alimentares.

Um fator que merece destaque no presente estudo foi o fato de que mesmo sem possuir orientação nutricional às participantes, obtivemos resultados significativos na diminuição do PC e do IMC . Durante seis meses foi realizado um estudo por Alves et al. (2008), cujo objetivo foi verificar a eficácia de uma determinada quantidade de atividade física sem a necessidade de uma intervenção dietética para crianças que vivem em situação de risco alimentar e pelas precárias condições socioeconômicas, residentes na favela do Caranguejo localizada na Região Metropolitana do Recife. O resultado, após seis meses, mostrou a eficácia de um programa de atividade física no controle do PC e IMC das crianças e sem a necessidade de uma orientação dietética. Todavia, acreditamos que a inserção do acompanhamento nutricional potencializaria ainda mais os efeitos do programa envolvendo JK ou de outros programas envolvendo atividade física para a população estudada.

Levando em consideração a amostra estudada e as condições de intervenção no presente estudo, sugerimos que uma aula de JK adequadamente realizada poderia suprimir as necessidades em busca do controle do peso corporal. Além disso, novos estudos devem ser conduzidos para melhor esclarecer a influência das aulas de JK sobre outras variáveis como percentual de gordura e massa magra, além da variabilidade da frequência cardíaca durante a aula, entre outras.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, nossos resultados permitem inferir que o JK pode ser considerado uma atividade física capaz de promover efeitos positivos na redução do peso corporal e no índice de massa corporal da população estudada.

## AGRADECIMENTOS

À Deus, pelo dom da vida, pela saúde, pelo amor, por sempre caminhar junto a mim, fortalecendo-me nos momentos difíceis e acompanhando-me nos felizes. Agradeço pelas pessoas que Ele colocou em minha vida neste período, a todos os colegas de classe e em especial Viviane e Marcela.

À minha família, pela força que me deu nas horas mais difíceis da minha vida. Agradeço a todas as crianças que colaboraram para que as aulas tivessem um bom desempenho.

A minha filha Karina, por está ao meu lado, por iluminar todos os meus dias por mais cinzento que eles estejam.

Ao meu mestre, professor e orientador Fabiano Fernandes da Silva, pelo acolhimento, estímulos constantes, apoio, confiança e questionamentos provocativos que sempre me estimularam a ir além.

Agradeço também ao autor do livro Jump Mix, Professor Diogo Muniz, pela atenção, incentivo e pelos materiais que me disponibilizou durante o estudo.

## REFERÊNCIAS

ALONSO, Paula T; ANJOS, Tatiana Coletto; LEITE, Juliana Paula; GONÇALVES, Aguinaldo; PADOVANI, Carlos Roberto. **Composição corporal em mulheres jovens em treinamento em mini-trampolim em solo e em água com 16 semanas de duração.** Arquivos em Movimento, EEFD/UFRJ, vol 3, 2007.

ALVES, João Guilherme B; GALÉ, Catharine R; SOUZA, Edvaldo; BATTY, G. David. **Efeito do exercício físico sobre peso corporal em crianças com excesso de peso: ensaio clínico comunitário randomizado em uma favela no Brasil.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2008.

BARBOSA, V. I. P. **Prevenção da Obesidade na Infância e na Adolescência**. São Paulo: Editora Manole, 2004.

BORBA, Patrícia DE Carvalho Silva. **A importância da atividade física lúdica no tratamento da obesidade infantil**. Monografia, 2006.

DÂMASCO, Ana; TOCK, Lian. **Obesidade perguntas e respostas**. Rio de Janeiro. 1 ed.; 2005, Editora Guanabara Koogan S.A, RJ. 282 p

FREITAS, Vanessa Gontijo. **Obesidade infantil: da falta de amor à fome de amor**. Belo Horizonte, 2009, 125p.

GUISELINI, Mauro. **Exercícios aeróbicos: teoria e pratica no treinamento personalizado e em grupos**. 1° ed. 2007, Editora Fhorte SP, 376p.

IBGE; **Ritmo de aumento da obesidade infantil no Brasil preocupa Médicos**. [http://www.bbc.co.uk/portuguese/noticias/2011/08/110805\\_video\\_obesidade\\_jc.shtml](http://www.bbc.co.uk/portuguese/noticias/2011/08/110805_video_obesidade_jc.shtml). html (Acesso em 02 de abril de 2013).

JUNIOR, Rubens Venditti. **Ludicidade, diversão e motivação como mediadores da aprendizagem infantil em natação: proposta de atividades para iniciação em atividades aquáticas com crianças de 03 a 06 anos**. Campinas, 2005.

JURG, Merlin E ; KREMERS, Stef Candel; WAL, Marcel F. Van Der; MEIJ, S.B. DE Judith. **A controlled trial of a school-based environmental intervention to improve physical activity in Dutch children: JUMP-in, kids in motion**. Health Promotion International, Vol. 21, 2006.

LIMA, Paula Alvarenga; SOUZA, Renato Aparecido; CARVALHO, Wellington Roberto Gomes; CARVALHO, Denise Miranda; TOUGUINHA, Henrique Menezes; SILVA, Fabiano Fernandes. **Comportamento da frequência cardíaca em escolares submetidas a 12 semanas de treinamento na modalidade jump**. Revista Terapia Manual 2012 **10(49):289-293**.

MUNIZ, Diogo Dias De Paula. **Jump mix uma aula para todos**. Rio de Janeiro: 1 ed., 2011, Editora e Gráfica Virtual Mega. RJ.

PERANTONI Carolina Bellei; DERESZ, Cristine Sponchiado; LAURIA andré De Assis; LIMA Jorge Roberto P; NOVAES Jefferson Da Silva. **Análise da intensidade de uma sessão de Jump Training**. Fitness & Performance. Journal, Vol. 8, Núm. 4, julho-agosto, 2009, pp. 286-290

SICHERI, Rosely; SOUZA, Rita Adriana. **Estratégias para prevenção da obesidade em crianças e adolescentes**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 24 Sup, 2008.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

## **ANEXO I**

### **EXAME MÉDICO**

**Dra. Viviane Pulcineli Freitas Rosa**

**Pediatra**

**CRM-MG 41769**

#### **Atestado**

Atesto para fins de prática esportiva, que a menor \_\_\_\_\_, foi avaliada clinicamente, durante atividade física, e não apresentou quaisquer alterações cardiorrespiratórias que impeçam a prática de atividades aeróbicas.

Muzambinho, 09 de Abril de 2013.

Rua Sete de Setembro, 1192-Centro – 37890-000 – Muzambinho – MG

Fone: (35) 3571.3105 – Celular. (35) 9134.3036

## ANEXO II

### Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Você está sendo convidado (a) para participar da pesquisa “**EFEITOS DA AULA DE *JUMP KIDS* SOBRE O PESO CORPORAL EM CRIANÇAS COM SOBREPESO**”, para a qual seu (sua) filho (a) foi escolhido por preencher os critérios de inclusão do estudo, e sua participação não é obrigatória. Ele (a) também poderá desistir de participar a qualquer momento e você poderá retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador ou com a instituição da pesquisa (Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais). O objetivo deste estudo será verificar os efeitos das aulas de *Jump Kids* sobre o peso corporal em crianças com sobrepeso.

A participação de seu (sua) filho (a) nesta pesquisa consistirá em participar das aulas de *Jump Kids* e das avaliações. Não há riscos na participação nessa pesquisa. Você terá como benefícios ser informado sobre o grau de desenvolvimento nas aulas de seu (sua) filho (a). As informações obtidas através dessa pesquisa poderão ser divulgadas em encontros científicos como congressos, ou em revistas científicas, mas não possibilitarão sua identificação. Desta forma garantimos o sigilo sobre a participação de seu (sua) filho (a). Os resultados das avaliações serão confidenciais e só poderão ser tornados públicos com a sua permissão. Você receberá uma cópia deste termo onde constam o telefone e o endereço do pesquisador principal, podendo tirar suas dúvidas sobre o projeto e sua participação, agora ou a qualquer momento.

---

Prof. Fabiano Fernandes da Silva

Orientador do Projeto

Endereço: Rua Dinah, 75 – Canaã, Muzambinho/MG. Cep: 37890-000.

Telefone: (035) 35715118

Declaro que entendi os objetivos, riscos e benefícios de minha participação na pesquisa e concordo em participar.

Nome do (a) Responsável: \_\_\_\_\_

Assinatura do sujeito da pesquisa:

\_\_\_\_\_

### ANEXO III

#### AUTORIZAÇÃO DO PROPRIETÁRIO DA ACADEMIA

Senhor (a) diretor(a), \_\_\_\_\_ da academia:  
\_\_\_\_\_, da cidade de : \_\_\_\_\_.

A (o) acadêmico de Educação Física \_\_\_\_\_, graduando (a) do **Curso de Licenciatura Plena em Educação Física**, do Instituto Federal de Muzambinho, pretende realizar um estudo sobre Efeitos da aula de *Jump Kids* sobre o peso corporal em crianças com sobrepeso.

A autorização da realização dos testes para este estudo é absolutamente voluntária. Em caso de dúvidas ou perguntas, queira manifestar-se, por favor, para explicações adicionais.

Eu li estas regras, entendi o propósito do referido estudo e, autorizo a realização do mesmo, isentando o avaliador e a instituição à qual ele pertence de qualquer responsabilidade sobre danos causados ao seu estado físico.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2013.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do (a) Diretor(a)

\_\_\_\_\_  
Avaliador