

DIFERENÇAS DE VELOCIDADE E AGILIDADE ENTRE PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE FUTSAL NA FASE PRÉ-PÚBERE DA CIDADE DE PETRÓPOLIS-RJ

David Moreira Damico^{1,2},
 Ana Paula Ramos Junqueira¹,
 Rubem Machado Filho³

RESUMO

O estudo teve como objetivo verificar as diferenças de velocidade e agilidade entre praticantes e não praticantes do futsal na fase pré-púbere da cidade de Petrópolis/RJ. A amostra foi composta por 30 (trinta) indivíduos praticantes e não praticantes do futsal na fase pré-púbere. No caso de indivíduos praticantes do futsal foram excluídos do estudo os goleiros e no grupo dos não praticantes foram descartados indivíduos que praticavam qualquer outra modalidade desportiva extra. A coleta de dados foi realizada em um clube de futsal do município de Petrópolis para o grupo de indivíduos praticantes do esporte, para o grupo de não praticantes foram utilizados alunos de uma escola da rede municipal de Petrópolis. Foi utilizada a estatística de inferência, para análise de variância fatorial para detectar possíveis diferenças manifestadas. O nível de significância considerado foi de $p < 0,05$, isto é, 95% de certeza para as afirmativas e/ou negativas que o presente estudo denotou. O teste de velocidade mostrou claramente que aqueles que praticam o futsal apresentam melhores resultados, evidenciando a maior diferença de pontuação entre todos os testes aplicados. Observou-se que a agilidade não é a mesma, os índices alcançados verificaram a diferença da falta de coordenação motora daqueles que não praticam o futsal, em comparação com aqueles que o praticavam.

Palavras-chave: Futsal, Pré-púberes, Capacidades Físicas.

1-Graduado (a) em Educação Física pela Universidade Católica de Petrópolis (UCP/RJ).
 2-Pós-graduado em Educação Física escolar pela Universidade Gama Filho (UGF/RJ).
 3-Mestre em Educação Física pela Universidade Metodista de Piracicaba (UNIMEP/SP).

ABSTRACT

Differences between speed and agility practitioners and not practicing in futsal prepubertal city Petrópolis-RJ

The study aimed to investigate the differences in speed and agility between practitioners and non-practitioners of futsal in prepubertal city of Petrópolis / RJ. The sample consisted of thirty (30) individuals practitioners and non-practitioners of futsal in the pre-pubescent. In the case of individuals practitioners were excluded futsal goalkeepers and the group of practitioners were not discarded individuals practicing any sport extra. Data collection was performed at a club in the city of Petrópolis futsal for the group of individuals practicing the sport, for the group of practitioners were not used students from a school in the municipal Petrópolis. We used a statistical inference for factorial analysis of variance to detect possible differences manifested. The level of significance was set at $p < 0.05$, ie 95% certainty for the affirmative and / or negative that this study denoted. The speed test showed clearly that those who practice futsal show better results, showing the greatest difference in scores between all tests. It was observed that agility is not the same, the resulting index found the difference of the lack of coordination of those who do not practice futsal, compared to those who practiced it.

Key words: Futsal, Prepubertal, Physical capabilities.

E-mail:
davidamico_edfisica@hotmail.com

Endereço para correspondência:
 Rua Marechal Deodoro no 199/501 –
 Petrópolis/RJ

INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, o futsal é o esporte mais praticado nas escolas por ter as características do futebol de campo, e podendo ser praticado por qualquer idade nas escolas. A prática do futsal no Brasil tem início no final da década de 30, as normas e regulamentos do futebol de salão escritos por (Estigarribia, 2005).

Para Gomes e Machado (1999), o futsal vem ao passar dos anos aumentando sua popularidade no Brasil, assim como o futebol, isso se deve muito à sua prática na escola, devido ao espaço reduzido existente para prática da Educação Física e o número de alunos que preferem o futsal nas aulas Educação Física.

Segundo Mutti (2003), quanto maior forem os tipos de experiências motoras que a criança vivenciar, maior será o desenvolvimento motor, e o que ela não aprendeu durante o tempo hábil do desenvolvimento motor, não será possível alcançar esse objetivo mais tarde.

Como em qualquer modalidade esportiva, as aulas de treinamento físico de futsal, onde são trabalhados os mais variados fatores relacionados, entre eles os sistemas energéticos que estão presentes na atividade em questão e as capacidades físicas envolvidas (Almeida e Rogatto, 2007).

Jogar futsal não é apenas chutar uma bola e marcar um gol. Existem valências físicas para serem desenvolvidas com os jogadores, dentre elas, segundo Weineck (2004), destacam-se a velocidade e agilidade de cada atleta.

Segundo Schmid e Alejo (2002), a velocidade é mais complexa do que simplesmente correr o mais rápido possível; inclui, também, força muscular para correr, tiros curtos, movimentos rápidos em todas as direções, habilidade de reagir e tempo de reação, e capacidade de parar rapidamente.

Com relação à agilidade, Bompa (2002) a define como sendo "a capacidade do atleta de mudar de direção de forma rápida e eficaz, mover-se com facilidade no campo ou fingir ações que enganem o adversário à sua frente".

O profissional de Educação Física deve desenvolver o futsal nas escolas, principalmente as habilidades físicas e mentais, respeitando o desenvolvimento de

cada aluno com uma formação básica: a agilidade e a velocidade são exemplos dessa formação.

Considerando os argumentos introdutórios supracitados, sobretudo pelo fato de o futsal ser hoje um esporte largamente difundido na casuística do mundo contemporâneo, este estudo tem como objetivo verificar as diferenças de velocidade e agilidade entre praticantes e não praticantes do futsal na fase pré-púbere da cidade de Petrópolis-RJ.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo define-se como uma pesquisa descritiva do tipo levantamento, com um delineamento quase experimental.

Amostra

A amostra foi composta por 30 (trinta) indivíduos praticantes e não praticantes do futsal na fase pré-pubere. No caso de indivíduos praticantes do futsal foram excluídos do estudo os goleiros e no grupo dos não praticantes foram descartados indivíduos que praticavam qualquer outra modalidade desportiva extra.

Medidas Preliminares

Foi realizada no grupo de não praticantes do futsal uma entrevista a fim de excluir da pesquisa indivíduos que praticavam outras modalidades esportivas extras e no caso dos praticantes a entrevista serviu para excluir os goleiros das pesquisas.

Protocolos Utilizados

Foi realizado para aferição da agilidade o protocolo de QUADRANT JUMP, o teste foi originalmente descrito por Johnson e Nelson em 1986 (Figura 1). É desenhada uma cruz perpendicular no chão, com tape. O quadrante deve ter um metro de comprimento por um metro de largura. É colocada uma linha de "início" no primeiro quadrante e os restantes são numerados na sequência 1, 2, 3, 4. O indivíduo salta com os pés juntos sucessivamente na sequência 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4 o mais rápido possível, durante 10 segundos. É atribuído 1 ponto sempre que o indivíduo salta corretamente com ambos os

pés no quadrante correto, sendo atribuída uma penalização de 0,5 pontos sempre que o indivíduo pisa a linha ou salta no quadrante errado. A pontuação final representa o número de vezes que o sujeito salta corretamente no

quadrante, descontando 0,5 pontos a cada vez que salta na linha ou no quadrante errado. Foram efetuados 3 ensaios, sendo considerado, para efeitos de classificação, a média dos dois melhores ensaios.

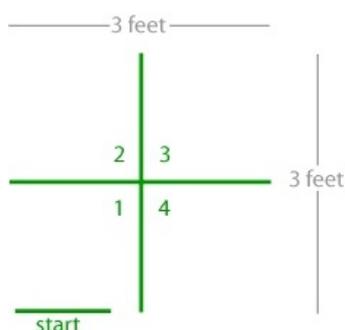


Figura 1 - Quadrant Jump Test (Johnson e Nelson, 1986).

Para a velocidade foi utilizado o protocolo de 20 (vinte) metros lançado (Figura 2), onde o indivíduo iniciou a corrida de uma linha de partida demarcada no chão 5 (cinco) metros antes da linha do disparo do cronômetro e terminou a corrida na linha situada a 20 (vinte) metros de distância da segunda linha onde foi travado o cronômetro. Para a realização do supracitado teste foram utilizados um cronômetro e uma pista de 20 metros demarcada com três linhas paralelas no solo da seguinte forma: a primeira (linha de partida); a segunda, distante 20 metros da primeira (linha de cronometragem) e a terceira

linha, marcada a um metro da segunda (linha de chegada). A terceira linha serve como referência de chegada para o aluno na tentativa de evitar que ele inicie a desaceleração antes de cruzar a linha de cronometragem. Dois cones para a sinalização da primeira e terceira linhas. De maneira geral, os participantes da pesquisa realizavam os testes da seguinte forma: primeiramente passavam por uma situação de experimento de cada teste, para posteriormente realizarem a tarefa propriamente dita. Em cada tarefa, as crianças realizavam três repetições no mesmo teste.

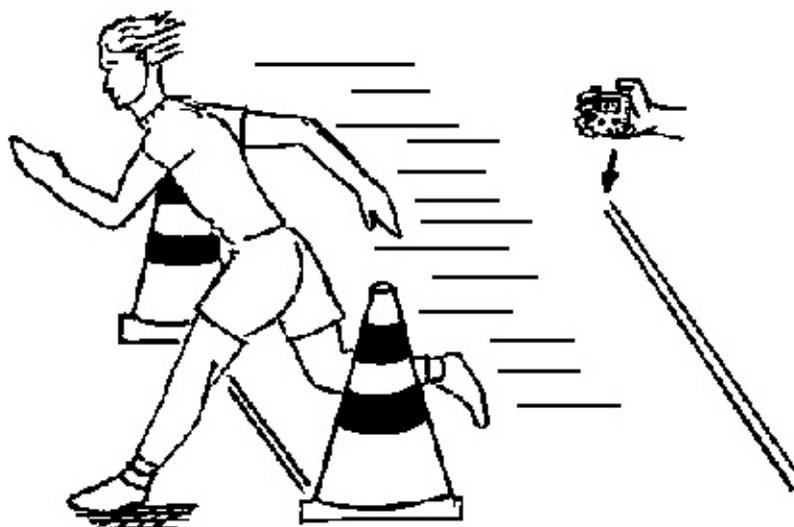


Figura 2 - Teste de velocidade de deslocamento - corrida de 20 metros (Gaya e Silva, 2007).

Coleta de Dados

A coleta de dados foi realizada em um clube de futsal do município de Petrópolis para o grupo de indivíduos praticantes do esporte, para o grupo de não praticantes foram utilizados alunos de uma escola da rede municipal de Petrópolis. Foi solicitado previamente autorização a direção das duas instituições. Os testes foram realizados nos horários de treino e aulas de educação física respectivamente.

Tratamento Estatístico

Quanto ao tratamento estatístico utilizou-se, fundamentalmente, os métodos da estatística descritiva no sentido de caracterizar o universo amostral, sob os seus aspectos de distribuição de frequência, quando se tratou de dados discretos e médias, desvios-padrão, variâncias e demais estatísticas pertinentes, quando se tratar de dados contínuos.

Foi utilizada a estatística de inferência, para análise de variância fatorial para detectar possíveis diferenças manifestadas.

O nível de significância considerado foi de $p < 0,05$, isto é, 95% de certeza para as

afirmativas e/ou negativas que o presente estudo denotou.

Comitê de Ética em Pesquisa

O pré-projeto de pesquisa foi apresentado ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Católica de Petrópolis (UCP), sendo aprovado conforme o número do protocolo 0012.0.395.000-11 em 18/05/2011.

RESULTADOS

O teste de velocidade mostrou claramente que aqueles que praticam o futsal apresentam melhores resultados, evidenciando a maior diferença de pontuação entre todos os testes aplicados, conforme a tabela 1.

Nesse teste de agilidade foi utilizado o protocolo de "quadrant jump". Observou-se que a agilidade não é a mesma, os índices alcançados verificaram a diferença da falta de coordenação motora daqueles que não praticam o futsal, em comparação com aqueles que o praticam. A tabela 2 nos mostra claramente essa diferença.

Tabela 1 - Relação da velocidade de indivíduos praticantes e não praticantes do futsal na fase pré-pubere.

n=10	Média	Mediana	DP	Mínimo	Máximo
Praticantes do Futsal	3,79	3,72	0,21	3,55	4,22
Não praticantes do Futsal	4,34	4,37	0,23	3,93	4,69

Tabela 2 - Relação da agilidade de indivíduos praticantes e não praticantes de futsal na fase pré-pubere.

n=10	Média	Mediana	DP	Mínimo	Máximo
Praticantes do Futsal	23,75	24,25	2,59	20	26,5
Não praticantes do Futsal	18,45	19	2,02	16	20,5

Tabela 3 - Relação da idade de indivíduos praticantes e não praticantes de futsal na fase pré-pubere.

n=10	Média	Mediana	DP	Mínimo	Máximo
Praticantes do Futsal	10,5	10,8	0,6	9,5	11,3
Não praticantes do Futsal	10,7	10,6	0,4	10,1	11,4

Conforme a tabela 3 a seguir, a maior incidência de atletas praticantes do futsal iniciou a rotina de treinamentos especializados e de competições entre os 9,5 e os 11,3 anos de idade.

Os que praticavam futsal tiveram vivências apenas nas aulas de Educação

Física escolar, tendo início entre 10,1 e 11,4 anos de idade.

DISCUSSÃO

No presente estudo foram encontradas diferenças significativas nas variáveis

neuromotoras em questão. Na sequência será apresentada a discussão dos dados das capacidades avaliadas.

O resultado da velocidade, onde foi utilizado o protocolo de 20 (vinte) metros lançado apresentou ampla superioridade das crianças pré-púberes que praticavam futsal quando foram comparadas com as que não praticavam. Isso realça que programação de atividade física para crianças, na faixa etária pesquisada, melhora essa capacidade. Os dados do presente estudo corroboram com vários autores (Duarte e Duarte, 1985; Gomes e Machado, 2001).

A agilidade é a capacidade de maior destaque na faixa etária dos seis aos doze anos de idade (Matsudo, 1992; Bompa, 2002; Barbanti, 2003).

Nessa direção o teste de agilidade está bem adaptado para a faixa etária escolhida. Ao observar os grupos nota-se grande vantagem do grupo de praticantes de futsal em relação aos não praticantes, quando foi feita a comparação. Os resultados confirmam a sensibilidade da agilidade na faixa etária, sendo evidenciado pelos dados dos praticantes de futsal, que é uma modalidade considerada de muita agilidade. O programa de futsal possui agilidade bem acentuada o que leva a ter boas respostas em teste dessa natureza. Passos e Alonso (2009) em seus estudos comprovaram melhoras da agilidade em escolares que fizeram práticas específicas de futsal.

CONCLUSÃO

Concluiu-se que os resultados do estudo indicaram diferenças significativas, entre os grupos, para os componentes da capacidade física velocidade e agilidade, favorecendo o grupo de praticantes do futsal.

O principal fator para a diferença entre os grupos foi à prática regular do futsal. A prática regular do futsal aumenta a coordenação motora, fazendo com que os praticantes consigam melhor índice de aproveitamento.

É interessante ressaltar que, nas crianças do grupo de não praticantes do futsal, o desempenho nos componentes da capacidade física foram inferiores, o que pode indicar que a prática regular do futsal, e até mesmo outros esportes, pode beneficiar o

desenvolvimento dos componentes da capacidade física.

Deve-se ressaltar ainda que para a realização dos testes, o fator motivacional tem uma grande relevância.

REFERÊNCIAS

- 1-Almeida, G. T.; Rogatto, G.P. Efeitos do método pliométrico sobre a força explosiva, agilidade e velocidade de deslocamento em jogadoras de futsal. *Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança*. Vol. 2. Núm. 1. p.23-38. 2007.
- 2-Barbanti, V. J. *Dicionário de educação física e esporte*. 2ª edição. Manole. 2003.
- 3-Bompa, T. O. *Treinamento Total para Jovens Campeões*. Manole. 2002.
- 4-Duarte, M. F. S.; Duarte C. R. Evolução de aptidão motora em escolares da rede pública de ensino - Diadema SP. *Rev. Brasileira de Ciência e Movimento*. Vol. 2. Núm. 2. p.67-72. 1985.
- 5-Estigarríbia, R. C. Aspectos Relevantes na Iniciação ao Futsal. Disponível em: <<http://www.pucrs.br/disciplinas/feffd/voser/artigo.pdf>>. Acesso em 18/01/2013.
- 6-Gaya, A.; Silva, G. *Projeto Esporte Brasil: manual de aplicação de medidas e testes, normas e critérios de avaliação*. Porto Alegre. PROESP-BR. 2007.
- 7-Gomes, A. C.; Machado, J. A. *Preparação desportiva no futsal: organização do treinamento na infância e adolescência*. Revista *Treinamento Desportivo*. Universidade Estadual de Londrina. Vol. 4. Núm. 1. 1999.
- 8-Gomes, A. C.; Machado, J. A. *Futsal Metodologia e Planejamento na Infância e Adolescência*. Midiograf. 2001.
- 9-Johnson B. L.; Nelson, J. K. *Practical measurements for evaluation in physical education*. Minnesota. Burgess Publishing. 1986.
- 10-Matsudo, V. K. R. *Crerios biológicos para diagnóstico, prescrição e prognóstico de aptidão física em escolares de 7 a 18 anos de*

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 / www.rbff.com.br

idade. Tese de Livre Docência. Universidade Gama Filho. Rio de Janeiro. 1992.

11-Mutti, D. Futsal: da Iniciação ao alto nível. 2ª edição. Phorte. 2003.

12-Passos, W. S.; Alonso, L. A influência do treinamento de futsal na velocidade e agilidade de escolares. EFDeportes.com. Revista Digital. Buenos Aires. Núm. 129. 2009.

13-Schmid, S.; Alejo, B. Complete Conditioning for Soccer. Champaign. Human Kinetics. 2002.

14-Weineck, E. J. Futebol Total: o treinamento físico no futebol. Phorte. 2004.

Recebido para publicação em 21/01/2012

Aceito em 30/01/2012