

ANÁLISE DA VELOCIDADE EM ESCOLARES PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE FUTSAL MASCULINO DE 15 E 16 ANOS

Débora Martins de Mello

Graduada em Educação Física - Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de São José do Rio Pardo (FEUC) – Educação Física. São Paulo – Brasil

Marcus Vinicius de Almeida Campos

Mestrando em Promoção da Saúde – Universidade de Franca (UNIFRAN). São Paulo - Brasil
Docente do departamento de educação física da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de São José do Rio Pardo (FEUC). São Paulo – Brasil

Henrique Miguel

Doutorando em Promoção da Saúde – Universidade de Franca (UNIFRAN). São Paulo - Brasil
Docente do departamento de educação física da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de São José do Rio Pardo (FEUC). São Paulo – Brasil
Docente do departamento de educação física do Centro regional Universitário de Espírito Santo do Pinhal (UNIPINHAL). São Paulo – Brasil

RESUMO: O esporte tem papel fundamental na infância, sendo o mesmo, responsável direto pelo desenvolvimento físico e motor. O futsal em si, é um esporte totalmente presente no cotidiano das crianças, tanto dentro da escola quanto fora do âmbito escolar. O objetivo desse trabalho foi verificar se escolares que realizam a prática do futsal fora da grade escolar desenvolvem um melhor desempenho na sua velocidade em relação aos escolares que não praticam o futsal. Para isso foram analisados 30 escolares na faixa etária entre 15 e 16 anos, sendo eles separados em dois grupos, um grupo com 15 escolares praticantes de futsal (PF) e um grupo com 15 escolares não praticantes de futsal (NPF). A pesquisa se deu através do teste de Sprint 20 metros, onde cada escolar foi submetido a 2 tiros em velocidade na metragem definida, onde os mesmos foram avaliados duas vezes, sendo registrado o menor tempo entre as duas tentativas. Após análise dos dados, observou-se que a velocidade do grupo PF ($3,06 \pm 0,8$ seg.) é estatisticamente maior que NPF ($6,81 \pm 1,4$ seg.). Conclui-se que o grupo de escolares praticantes de futsal, estatisticamente, possui velocidade maior que o grupo de escolares não praticantes de futsal. Contudo, estudos realizados com maior profundidade, serão necessários para verificar hipóteses futuras que procurem evidenciar fatores não influenciadores nos resultados finais.

Palavras Chave: futsal, velocidade, escolar, alunos.

ABSTRACT: The Sport has a key role in childhood, being the same, responsible for the physical and motor development. The futsal is a sport that is totally present in children's daily lives, both inside and outside the school environment. The objective of this work was to verify if schools that practice futsal outside the school grid, develop a better performance in their speed compared to students who do not practice futsal. For that, 30 students in the age group between 15 and 16 years old were analyzed. They were separated into two groups, one group with 15 students in futsal (SIF) and one group with

15 non-futsal students (NFS). The research was done through Sprint 20 meters, where each student had two races in speed in the defined footage, being recorded, the shortest time between the two attempts. After the data analysis, it was observed that the speed of the SIF group (3.06 +/- 0.8 sec) is statistically larger than the NFS group (6,81 +/- 1,4 seg). It is concluded that the group of students practicing futsal, statistically, has a higher speed than the group of students not practicing futsal. However, more in-depth studies will be needed to verify future hypotheses that seek to evidence non-influencing factors in the final results.

Key words: Futsal, speed, school, students

INTRODUÇÃO

Atualmente, o futsal é o esporte mais praticado nas escolas por ter as características do futebol de campo, e podendo ser trabalhado nos diferentes níveis de ensino. A prática do futsal no Brasil tem início no final da década de 30, bem como suas primeiras normas e regulamentos (ESTIGARRIBIA, 2005).

O futsal apresenta uma série de mecanismos motores, caracterizando-se como um jogo atlético com elevada atividade fisiológica. O futsal tem como ações motoras específicas de jogo, deslocamentos variados, paradas bruscas, acelerações, desacelerações, saídas rápidas e trocas de direção com execução de fundamentos em regime de alta velocidade (OLIVEIRA, 2008).

O futsal é um esporte coletivo de colaboração e oposição, caracterizado pela sucessão de movimentos de alta velocidade em espaços reduzidos e ações de curta duração com alta intensidade. Portanto, a velocidade é fundamental dentro do perfil de exigência motora desta modalidade, onde o sucesso nas jogadas, em geral, está associado à capacidade de executar movimentos de retilíneos, laterais, giros (para direita ou esquerda) o mais rápido possível (LAUDIER 1998).

Nesta modalidade existem valências físicas para serem desenvolvidas com os jogadores, dentre elas, destacam-se a velocidade e agilidade de cada atleta, capacidades fundamentais para o rendimento do atleta/aluno dentro do jogo. (WEINECK, 2004).

Os jogadores necessitam possuir uma elevada capacidade de velocidade e agilidade de movimentos, além de excelente domínio espaço-temporal,

permitindo assim uma rápida aceleração e mudança de direção, em espaços reduzidos e compartilhados por adversários e companheiros de equipe.

A proximidade dos adversários faz com que as ações tenham que ocorrer de forma rápida e muitas vezes inesperada, motivo pelo qual os movimentos automatizados e inflexíveis limitam as possibilidades de desempenho. (GRECO, BENDA, 2001; KROGER E ROTH, 2002; RÉ E BARBANTI, 2006).

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 (SCHMID E ALEJO, 2002).

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 entre praticantes e não praticantes do futsal nas escolas.

METODOLOGIA

Amostra

Foram avaliados 30 alunos do sexo masculino, com a idade entre 15 a 16 anos, sendo 15 praticantes de futsal e 15 não praticantes todos matriculados em uma escola pública da cidade de São José do Rio Pardo-SP.

Material

Para a realização do teste utilizou-se 1 cronômetro, 6 cones, 1 trena, 1 prancheta de anotações, 1 apito, 1 fita crepe, 1 caneta.

Delineamento experimental

A unidade escolar foi contatada e após a sua autorização os alunos foram selecionados aleatoriamente e divididos em dois grupos, o Grupo de não praticantes de futsal (GNP), formado por alunos que praticam apenas educação

física escolar e Grupo Praticantes de futsal (GP), formado por alunos que realizam educação física escolar e treinamento de futsal.

Os alunos foram informados a respeito dos objetivos da pesquisa, e de que a participação dos mesmos seria voluntária e que poderia ser interrompida a qualquer momento da pesquisa. Os mesmos após orientação receberam um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), que foram assinados pelos responsáveis sobre o aluno.

Após a assinatura do TCLE os alunos foram submetidos ao teste de Sprint de 20 metros, sendo os resultados em seguida tabulados e submetidos a tratamento estatístico.

Procedimentos Metodológicos

O teste da velocidade foi realizado por meio do teste Sprint de 20m, que foi executado em um espaço reservado (quadra), onde houve a marcação de 20 metros, demarcando quatro linhas feitas com fita autoadesiva coladas no solo, sendo a primeira linha de partida, a segunda 10 metros à frente, a terceira distante 20 metros da primeira, e a última distante dois metros depois da terceira, sendo utilizados dois cones para sinalizar cada linha.

Durante a realização do teste, os cronômetros foram acionados no momento em que o avaliado iniciou a corrida, e novamente acionado, quando o mesmo ultrapassasse a linha dos 20 metros.

Os avaliados foram orientados a realizar o teste no menor tempo possível a partir do sinal do avaliador. Os mesmos foram avaliados duas vezes, sendo registrado o menor tempo entre as duas tentativas.

Tratamento Estatístico

Foi realizado tratamento descritivo e realizada análise de para verificar a existência ou não de diferença significativa entre os grupos.

RESULTADOS

A figura 1 mostra os tempos de execução do teste de 20 metros para o GNP. Observa-se os resultados obtidos entre 4,13 segundos e 9,67 segundos.

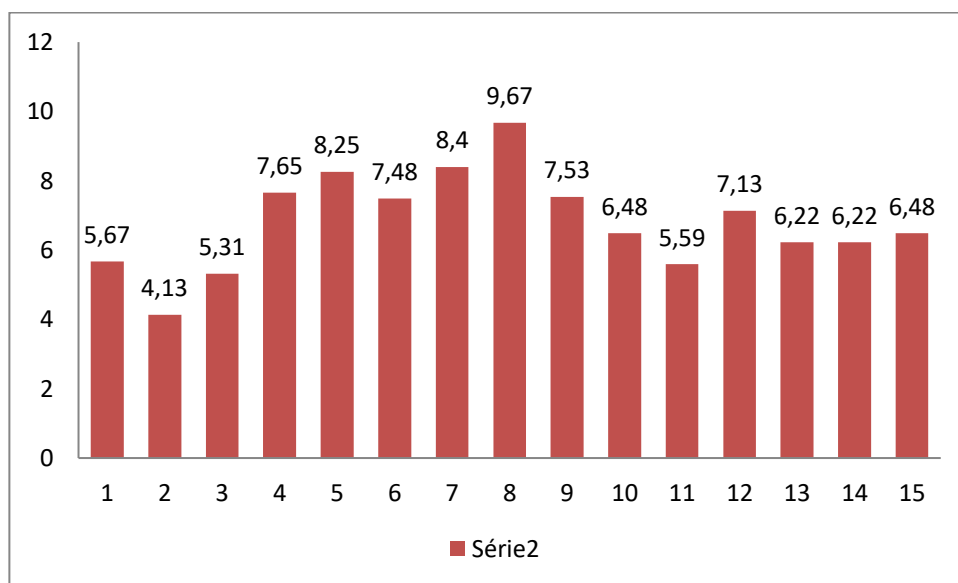


Figura 1. Tempo dos alunos do GNP no teste de Sprint de 20 metros.

A figura 2 mostra os tempos de execução do teste de 20 metros para o GP. Observa-se os resultados obtidos entre 2,14 segundos e 4,63 segundos.

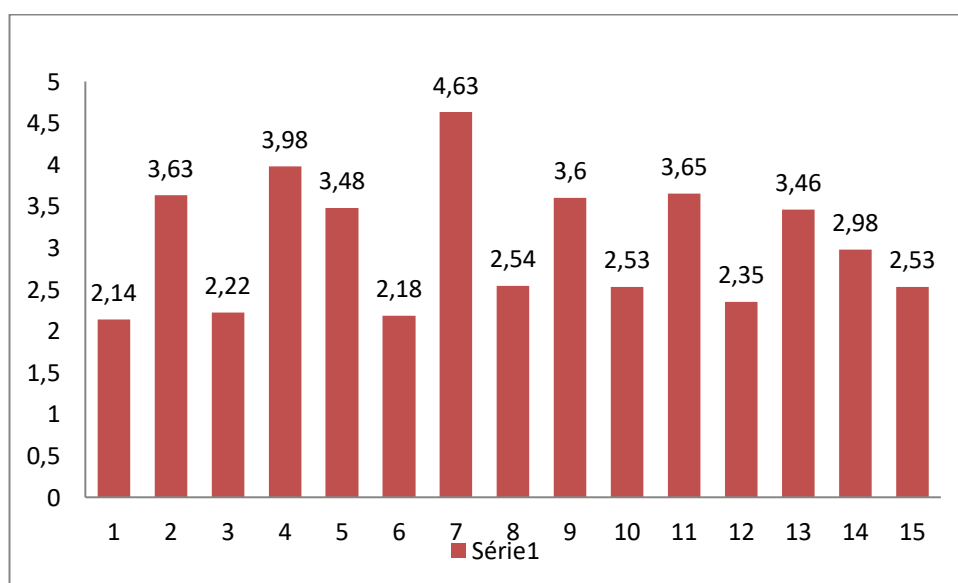


Figura 2. Tempo dos alunos do GP no teste de Sprint de 20 metros.

Em relação à comparação da média do grupo GP e GNP, no teste Sprint de 20m, observou-se que a média dos praticantes foi de $3,06 \pm 0,8$ (GP) e, nos alunos não praticantes, a média foi de $6,81 \pm 1,4$ (GNP). Após a análise estatística, foi observado matematicamente que o GP possui maior velocidade que GNP.

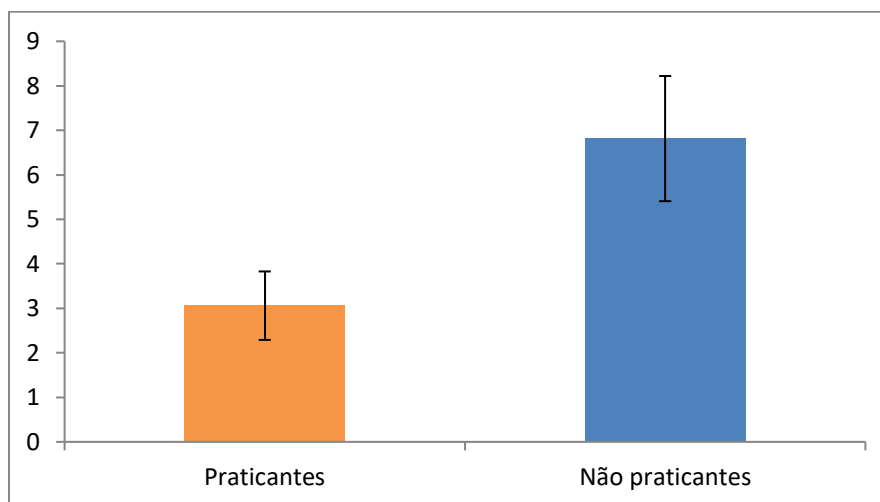


Figura 3. Análise estatística de GP e GNP.

DISCUSSÃO

Ao analisar os dados dos testes realizados com o público selecionado para a pesquisa, observou-se diferença significativa entre escolares praticantes de futsal e escolares não praticantes de futsal, sendo que o primeiro grupo (PF) apresentou melhores tempos em relação ao segundo grupo (NPF), sendo que a comprovação estatística foi verificada.

Para Kokubun e Daniel (1996) é evidente que praticantes de futsal tenham uma potência e velocidades maiores em relação aos não praticantes devido à intensidade da modalidade, o futsal que tem seu período de jogo curto, porém muito intenso. Contudo, tal dado não foi encontrado nas análises deste presente estudo.

Alves et al (2010), utilizaram do teste RAST para analisar a velocidade de jovens jogadores de futebol nas suas posições específicas e chegaram a

conclusão que existe distinção da velocidade, para as diferentes posições em que os atletas jogam, igualmente ao trabalho analisado, nesse trabalho existe variação em relação aos grupos distintos, mesmo utilizando um teste diferente do teste utilizado nesta pesquisa, os autores também puderam verificar os padrões de velocidade em relação à grupos distintos.

Azevedo (2012) utilizou-se do mesmo teste para avaliar velocidade de atletas de futebol que estavam no início da temporada em relação aos que já estavam em atividade, e, dentro de um grupo aparentemente parecido (com as mesmas especificidades esportivas) chegou-se a conclusão que não existe diferença significativa em relação aos grupos avaliados.

Lopes e Silva (2013), assim como neste estudo, avaliaram praticantes e não praticantes de futebol com idade entre 9 e 13 anos, e concluíram que em todos os testes propostos o grupo praticante da modalidade teve superioridade nos resultados, inclusive a velocidade. Igualmente a esse trabalho o grupo praticante de futsal teve melhor rendimento nesta capacidade em relação ao grupo não praticante da modalidade.

De acordo com Azevedo (2012), o jogador de futsal deve estar sempre melhor condicionado, assim, tendo rápidas respostas às situações criadas durante o jogo, afinal em uma partida de futsal toda decisão é tomada em alta velocidade, ou seja o jogador tem fração de segundo para decidir se vá tocar ou finalizar, se vai driblar ou arrematar a jogada.

Pode-se verificar nos dados deste trabalho que enquanto a capacidade velocidade seguiu os dados da literatura, mostrando que praticantes de futsal possuem melhores níveis de velocidade frente a não praticantes, a potência não demonstrou diferenças. Tal fato pode ser explicado pelo componente “força” individual dos pesquisados, que é um padrão muito importante para a uma melhor velocidade do indivíduo.

Martins e Souza (2010) buscaram verificar se atletas de futebol da categoria sub 15 apresentariam alteração na velocidade em relação ao início do campeonato e o término, e chegaram a conclusão que a potência máxima dos jogadores caiu no final do campeonato em relação a pré temporada. Na conclusão dos autores, há a ressalva de que os componentes de força decrescem com a fadiga acumulada e o processo de sobre treinamento.

Quando comparados grupos mais semelhantes, ou que possuem características semelhantes em relação à modalidade que praticam, Júnior e Marques (2012) compararam a potência máxima e velocidade de jogadores de futsal e futebol (durante a temporada), e chegaram a conclusão que os grupos distintos não apresentam diferença estatística em relação a capacidade avaliada, ressaltando os componentes de força de membros inferiores, que também foram muito parecidos.

Coledan e Santos, (2013) avaliaram atletas da categoria sub 13 antes do início do campeonato e após três semanas de competição, em busca de saber se entre esse intervalo os jogadores ganharam maior velocidade em relação ao início da competição, e chegaram a conclusão que não houve variação, onde para jovens, os fatores de ganhos de força, necessitam de um tempo maior para serem observados e adaptados pelo organismo. Essa também pode ser uma das respostas para a diferença verificada entre os grupos deste trabalho, sendo que a proporção dos estímulos e sua especificidade, pode ser ponto fundamental para sua otimização.

CONCLUSÃO

Após a análise do teste, conclui-se que o grupo de escolares praticantes de futsal (GP = 3,6s), estatisticamente, possui velocidade maior que o grupo de escolares não praticantes de futsal (GNP = 6,8s). A literatura apresenta dados que condizem com os achados em relação à mesma capacidade, portanto, observa-se que a especificidade da modalidade, é fator de importante visibilidade na maturação e desenvolvimento das capacidades de crianças e adolescentes.

Contudo, estudos realizados com maior profundidade, serão necessários para verificar hipóteses futuras que procurem evidenciar fatores não influenciadores nos resultados finais como os descritos anteriormente.

REFERÊNCIAS

ALVES, A.; MENDES, T.; COELHO, D.; SONCIN, R.; PEREIRA, E.; GRACIA, E.; “Análise das variáveis anaeróbias e antropométricas entre futebolistas profissionais e juniores, 2010” Disponível em. <http://www.efdeportes.com/efd147/variaveis-anaerobias-e-antropometricas-em-futebolistas.htm> Acesso 15 de Maio 2016.

ARAÚJO, S. S.; OLIVEIRA, A. C. C. Aptidão Física em Escolares de Aracaju. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. Vol. 10. Núm. 3. p.271-276. 2008

BABEL, ROSA F. Potência e capacidade anaeróbia de estudantes universitários,, (2009) <http://www.efdeportes.com/efd133/capacidade-anaerobia-de-estudantes-universitarios.htm>. Acesso 08 de Maio 2016.

COLEDAM, D.H.C.; SANTOS, J.W. Efeito agudo do aquecimento realizado através de exercícios dinâmicos e jogo de futebol em campo reduzido sobre a agilidade em crianças. Revista da Educação Física/UEM Maringá, v. 22, n. 2, p. 255-264, 2011.

ESTIGARRIBIA, R. C. Aspectos Relevantes na Iniciação ao Futsal. Disponível em: <<http://www.pucrs.br/disciplinas/fevid/voser/artigo.pdf>>. Acesso em 18 de jan. de 2013.

JUNIOR, J.; MARQUES, R.; COSTA, H.; MARQUES K. ; Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v.6, n.34, p.367-371, 2012.

KOKUBUN, E. Velocidade crítica como estimador do limiar anaeróbio na natação, Revista Paulista de Educação Física, v. 10, n. 1, p. 5 – 20, 1996.

LAUDIER FILHO, A; SANTOS J.L. Futsal: Preparação Física, Ed Rio de Janeiro: SPRINT, 1998; 2.

LÉGER, L. A.; MERCIER, D.; GADOURY, C.; LAMBERT, J.; The multistage 20 meter shuttle run test for aerobic fitness. Journal of Sports Sciences. Vol. 6, p.93-101, 1998.

LOPES, E; SILVA,E. Estudo comparativo de potencia velocidade e resistência em praticante e não praticantes de futebol, 2011” Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd180/potencia-velocidade-e-resistencia-de-futebol.htm> Acesso 2 de Maio 2016.

MARTINS, R.; SOUZA F. ACOMPANHAMENTO DA POTÊNCIA MÁXIMA EM ATLETAS DE FUTEBOL PROFISSIONAL ATRAVÉS DO TESTE RAST. Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 2, n. 10, p. 84-92. 2010.

OLIVEIRA RP. Periodização Contemporânea do Treinamento Esportivo. Ed. São Paulo: Phorte, 2008.

PROESP. Projeto Esporte Brasil: banco de dados. Disponível em: Acesso em: 23 outubro 2012.

LEITE, L.R; CARDOSO, G.O; GERALDO, G.F. Rev. Acta Brasileira do Movimento Humano – Vol.2, n.4, p.16, 2012.

SCHMID, S.; ALEJO, B. Complete Conditioning for Soccer. Champaign. Human Kinetics. 2002.

WEINECK, E. J. Futebol Total: o treinamento físico no futebol. Phorte. 2004.