

AVALIAÇÃO DA AGILIDADE EM ALUNOS DE 16 E 17 ANOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE FUTSAL

Diuliene Aparecida Correa Rodrigues

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 Futsal, na atualidade, é a segunda modalidade mais praticada no Brasil, com a prática iniciada na infância. O estilo de vida do indivíduo começa a se estruturar na infância, sendo possível afirmar que crianças com baixo nível de habilidade motora possam se tornar adultos sedentários, acarretando sérios riscos para sua qualidade de vida. A agilidade é a capacidade de executar movimentos rápidos e velozes com mudanças nas direções e ela será necessária para o desenvolvimento de uma boa forma física. O objetivo principal deste trabalho consiste em analisar a diferença de agilidade em escolares, do sexo masculino, entre 16 e 17 anos de idade, praticantes e não praticantes de futsal. Foram analisados 30 escolares, divididos igualmente em dois grupos: praticantes de futsal (PF) e não praticantes de futsal (NPF). A metodologia deste estudo se baseou em testes de agilidade (teste do quadrado). Com os dados recolhidos, utilizou-se análise estatística para verificação da diferença matemática ($p < 0,05$), buscando os resultados significativos entre as médias dos grupos. Para o TQ, foi encontrado em PF = 8,9s e NPF = 10,4s. Tais dados demonstraram diferenças estatísticas significativas em relação aos grupos PF e NPF. Conclui-se, com este trabalho, que PF e NPF possuem diferença significativa entre a agilidade quando analisados pelo teste do quadrado, porém mais estudos se tornam necessários para uma melhor evidência destes dados.

Palavras-chave: Teste do quadrado, Agilidade, Futsal.

ASBTRACT: He Futsal, at present, is the second most practiced modality in Brazil, with the practice begun in childhood. The lifestyle of the individual begins to be structured in childhood, and it is possible to affirm that children with low level of motor skill can become sedentary adults, entailing serious risks for their quality of life. Agility is the ability to perform fast and fast movements with changes in directions, and it will be necessary for the development of good physical shape in the individual. The main objective of this study was to verify the difference of agility in schoolchildren, male, between 16 and 17 years of age, practitioners and non-practitioners of futsal. We analyzed 30 students, divided equally into two groups: futsal (FP) and non-futsal (NPF) practitioners. The methodology of this study was performed through agility tests (square test). With the data collected, statistical analysis was used to verify the mathematical difference ($p < 0.05$), seeking the significant results among the means of the groups. For TQ, it was found in PF = 8.9s and NPF = 10.4s. These data demonstrated a statistically significant difference in relation to the PF and NPF groups. It is concluded, with this work, that PF and NPF have a significant difference between agility when analyzed by the square test, but more studies are necessary for a better evidence of this data.

Keywords: Test of the square, Agility, Soccer.

INTRODUÇÃO

O futsal, hoje, está presente no cotidiano escolar, como conteúdo da educação física, enquanto disciplina; e das atividades extracurriculares, como treinamento (VOSER e GIUSTI, 2002).

O futsal é jogado em quadra retangular, plana e horizontal, com medidas de 40 metros de comprimento por 20 metros de largura (dimensão para jogos oficiais). O esporte ocasiona o contato físico constante entre os atletas, na disputa pelo espaço de jogo, sendo este, muitas vezes, um fator importante para a vitória de uma equipe (Ré et al., 2003).

Segundo Santana (2008), o futsal é o esporte coletivo que mais sofreu alterações regulamentares nos últimos anos, isso com a finalidade de transformá-lo em espetáculo, tornando-se mais atraente, dinâmico, tanto para seus praticantes quanto para o público.

Para Silveira e Stigger (2013), o futsal se torna ativo no cenário esportivo do Brasil devido ao aspecto cultural brasileiro, uma vez que a modalidade tem semelhanças estruturais e técnicas com o futebol de campo.

Em seguida, considera-se que a valência física de agilidade contribui com a prática do futsal por suas características indispensáveis no trabalho potencial de seus praticantes e das especificidades motoras, que podem advir da execução de

movimentos, sejam eles voltados para a parte técnica ou tática. Para Santi Maria, Almeida e Arruda (2009) apud Leite (2012, p. 18), “a valência física de agilidade consiste em uma habilidade motora excepcionalmente necessária no futsal, devido às dimensões da quadra serem reduzidas, exigindo dos jogadores mudanças rápidas de direção a todo instante”.

A agilidade faz parte das capacidades motoras de um jogador de futsal, pois para Marins e Giannichi (2003), “ela é uma variável neuromotora que possibilita ao praticante realizar trocas rápidas de direção, sentido e deslocamento do centro de gravidade de todo o corpo ou parte dele.” Para Marinho et. al. (2011), “a agilidade também minimiza faltas e ajuda a ultrapassar e enganar adversários em situações imprevisíveis.”

Desta maneira, o objetivo deste artigo científico foi avaliar a agilidade de alunos, de 16 a 17 anos, de uma escola da rede pública de São José do Rio Pardo, durante as aulas de educação física e verificar se existem diferenças estatísticas entre alunos que praticam e alunos que não praticam a modalidade futsal.

METODOLOGIA

Amostra

Foram avaliados 30 alunos do sexo masculino, entre 16 e 17 anos, sendo 15 praticantes e 15 não praticantes de futsal, todos matriculados em uma escola estadual da cidade de São José do Rio Pardo.

Material

Para a realização do teste, utilizou-se um cronômetro e 4 cones de 50 cm de altura.

Delineamento Experimental

Inicialmente, a direção da unidade escolar foi comunicada quanto à realização dos testes. Posteriormente, houve a autorização para realização da pesquisa no local

e, em seguida, os alunos foram informados a respeito dos objetivos a serem alcançados, da participação voluntária e de que a pesquisa poderia ser interrompida a qualquer momento. Após a orientação, os alunos receberam um termo de consentimento livre e esclarecido, que foi assinado pelo responsável de cada aluno.

A coleta dos dados ocorreu no segundo semestre de 2018, a qual avaliou a agilidade de alunos que praticam ou não futsal, conforme procedimento descrito no item 2.4.

Procedimentos Metodológicos

A avaliação de agilidade foi aplicada através do teste do Quadrado, conforme orientação da PROESP/BR. O teste foi realizado em um espaço reservado, com uma breve instrução e demonstração de como seria executado, além do preenchimento de fichas contendo dados dos alunos participantes - a exemplo da idade e da prática ou não do futsal.

Após a demonstração, o aluno foi orientado a ficar de pé, com um dos pés posicionado à frente, atrás da linha de partida. Ao sinal do avaliador, o aluno deverá se deslocar a um cone na direção diagonal. Na sequência, ir até o cone a sua esquerda e depois se deslocar até o cone em sua diagonal (atravessando o quadrado em diagonal). Finalmente, correr em direção ao último cone, que corresponde ao ponto de partida, sempre tocando os cones que encontrou durante o percurso.

O cronômetro foi acionado pelo avaliador no momento da partida, sendo duas tentativas por aluno e registrado o melhor tempo de execução.

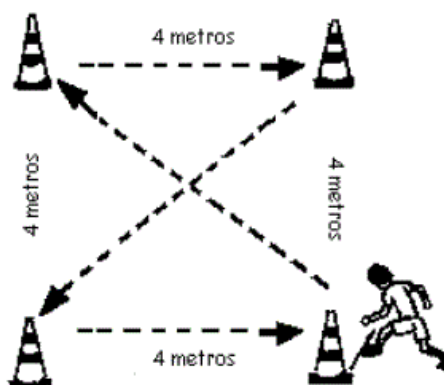


Figura 1 – Modelo Do Teste do Quadrado.

(Fonte: <http://www.proesp.ufrgs.br/bat-teste-agilidade.php>)

RESULTADOS

Após a realização dos testes, verificou-se como os pesquisados se comportaram no procedimento, como mostrado nos gráficos a seguir. A figura 2 mostra o tempo alcançado pelos escolares praticantes de futsal. O maior tempo obtido foi de 10,93s e o menor foi de 7,69s. A linha horizontal que corta o gráfico é a faixa de tendência média do grupo (8,9s).

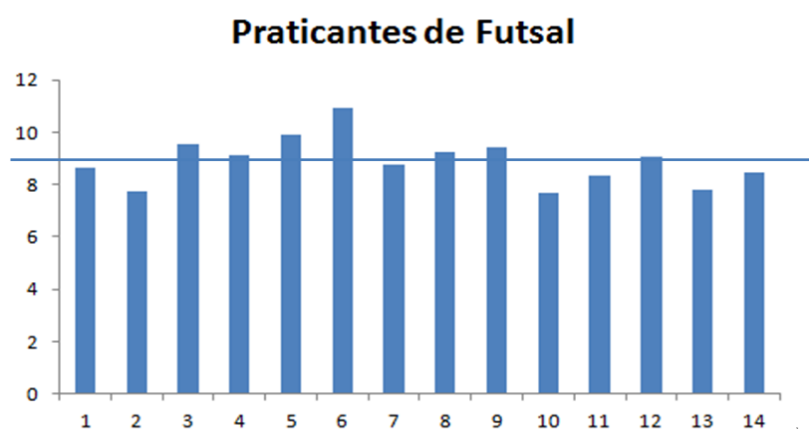


Figura 2 – Resultados do teste do quadrado com PF.

Em relação aos escolares não praticantes de futsal, verificou-se também o comportamento deles em relação ao teste do quadrado. O gráfico 4.2 demonstra os tempos individuais no teste. Observa-se, após a aplicação do teste, que o maior tempo realizado foi de 10,82s e o menor tempo foi de 9,5s, sendo a média do grupo (10,4s).

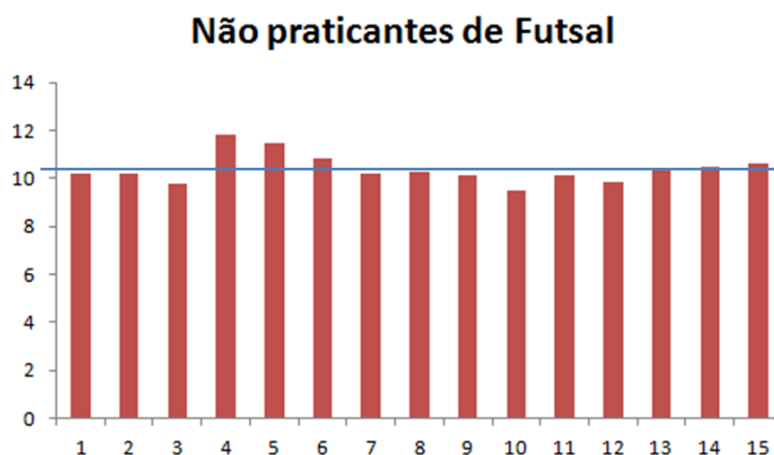


Figura 3 – Resultados do teste do quadrado com NPF.

Para representação da significância dos testes em relação aos grupos, após análise estatística das duas médias, notou-se que a diferença entre o teste do quadrado de praticantes (PF = 8,9s) e não praticantes (NPF = 10,4s) foi estatisticamente significativa, mostrando matematicamente que escolares praticantes e não praticantes de futsal possuem diferenças significativas na capacidade de agilidade (mostrados na figura 4).

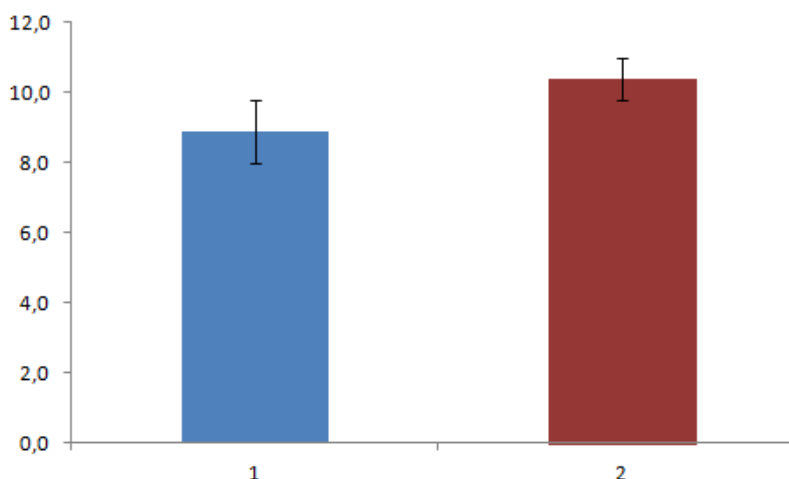


Figura 4 – Caracterização do teste do quadrado para os dois grupos em relação à média dos grupos e desvio padrão (1 = PF; 2 = NPF).

DISCUSSÃO

BOMPA (2005) relata que a agilidade não é uma capacidade independente, sendo dependente da potência do jogador, que representa a capacidade de um jogador de rapidamente mudar de direção, um conjunto de aprimoramento de potência, velocidade, aceleração, desaceleração, velocidade de reação e coordenação. Portanto, baixos níveis de força muscular dos indivíduos pesquisados neste trabalho podem ter sido influenciados nos resultados finais dos testes, o que não evidenciou diferenças relevantes entre os grupos.

O treinamento da agilidade deve seguir as características específicas da modalidade, como corridas frequentes entre 3 e 15 metros (no contra-ataque, por exemplo) e raramente 20 metros. Quando o jogador retorna à quadra, a quantidade de corridas em velocidade ocorre sem bola e cada estímulo em alta intensidade resulta

em uma ação motora (SANTI MARIA, ALMEIDA e ARRUDA, 2009). Como o futsal é um esporte de diversos movimentos, compreende-se a agilidade como a capacidade de realizar movimentos rápidos com mudança de direção e deslocamento do centro de gravidade. Desta maneira, para que estas ações corporais aconteçam, a força do atleta necessita estar bem desenvolvida (BARBANTI, 2003).

Segundo MORAES (2004), a agilidade é imprescindível no trabalho diário, para que o atleta consiga se adaptar de forma rápida às condições imediatas de direção que o jogo apresenta, promovendo maior eficácia e precisão dos movimentos, levando, assim, ao menor consumo de energia durante todo o jogo.

Miguel e Campos (2011) também realizaram um estudo que buscava verificar diferenças na capacidade física da agilidade em atletas juvenis de futsal, nas diferentes posições de jogo (goleiro, alas, fixos e pivôs), porém, para tal análise, foram empregados dois testes distintos: o “Shulle Run” e o “Shuttle Run” com bola.

Após a apresentação dos resultados, confirmou-se que todas as posições apresentaram diferenças estatisticamente aparentes ao teste “Shuttle Run” com bola, o que relata que a especificidade da modalidade (utilização da bola) é complemento fundamental na verificação e análise de parâmetros físicos e fisiológicos voltados ao esporte. Talvez, nesta pesquisa, se o “Shuttle Run” fosse utilizado para verificar a agilidade, dados diferentes poderiam ter sido encontrados, sendo que a agilidade é uma das capacidades mais importante do futsal, em consequência que o jogo é amplamente constante e as trocas de defesa e ataque são cada vez mais rápidas (MIGUEL, 2014, MIGUEL; CAMPOS, 2013). SEABRA (2004) analisou a aptidão física de escolares e jovens atletas de futebol, evidenciando desempenho melhor nos praticantes de futebol. Os jogadores de futebol têm maturação maior em relação aos escolares, mas quando comparados aos resultados de agilidade, excluída a parte de maturação dos jogadores, os resultados ficam praticamente sem diferenças relativas. Outro estudo feito com 3.195 escolares do gênero masculino, do estado de Santa Catarina, revelou que a agilidade sofreu modificações associadas à idade cronológica e à maturação (KREBS, 2005).

Na proposta de investigar o efeito de um programa de iniciação esportiva, na aptidão física de escolares de uma escola privada de São Paulo, Bortoni e Bojikian (2007) fizeram um estudo com 87 escolares do sexo masculino, com idades de 11 a 13 anos, e divididos em dois grupos: praticantes e não praticantes de futsal. Foram

avaliadas as variáveis antropométricas (peso corporal, estatura, índice de massa corporal) e neuromotoras (força de membros inferiores, agilidade e velocidade). Foi possível determinar um aumento na agilidade.

Assim, a prática regular de atividade física, de forma sistematizada, em jovens parece exercer uma influência favorável sobre as características de crescimento, como na aptidão física, neste caso específico, na agilidade (MALINA, 2002).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho procurou comparar a diferença na capacidade de agilidade em escolares praticantes e não praticantes de futsal. Avaliaram-se, através do teste do quadrado, as diferenças entre os grupos.

Com o teste sendo analisado e comparado, concluiu-se que houve diferença estatística significativa entre a capacidade de agilidade de escolares praticantes e não praticantes de futsal. Comparando com a literatura, tais dados condizem com vários relatos anteriores, mostrando similaridades com estudos apresentados por outros autores já descritos previamente. Contudo, é importante ressaltar que a especificidade de cada estudo pode modificar os dados em relação com os resultados deste artigo.

Desta forma, busca-se não resolver os achados deste estudo, levantando hipóteses para pesquisas futuras que procurem evidenciar fatores não influenciadores nos resultados finais, como os descritos anteriormente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBANTI, V. J. Dicionário de Educação Física e Esporte. Barueri, Manole, 2003.

BOMPA, TO. *Treinando Atletas de Desporto Coletivo*. São Paulo: Phorte, 2005.

KREBS, R. J. et al. Desempenho das aptidões físicas de crianças e adolescentes. *E6FDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Junio 2005 Año 10 · N° 85.

MARINS, J. C. B.; GIANNICHI, R. S. Avaliação & Prescrição de Atividade Física. 3ª ed., Rio de Janeiro: Shape, 2003.

MARINHO, J. P. C.; LAMBOGLIA, C. M. G. F.; PINHEIRO, M. H. N. P.; FREITAS, P. R. A. F.; LIMA, D. L. F. Avaliação da agilidade em atletas não profissionais de futebol, **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.10, n.2, pag. 39 – 44. 2011.

MALINA, R. M., BOUCHARD, C. *Atividade física de atleta jovem: do crescimento a maturação*. 1º Ed **São Paulo**: Roca; 2002.

MIGUEL, H.; CAMPOS, M.V.A. *Bases fisiológicas para o futsal: Aspectos para o treinamento*. **São Paulo: Phorte**, 2013.

MIGUEL, H.; CAMPOS, MVA. Utilização dos testes shuttle run e shuttle run com bola para diagnóstico da capacidade motora agilidade em atletas de futsal. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 2011. Buenos Aires, Buenos Aires - Nº 151. Acesso em 21 de mar. de 2016.

MORAES, ACF. *Estudo e desenvolvimento das capacidades motoras na preparação física em jovens tenistas*. [Trabalho de conclusão de curso]: Centro Universitário de Maringá. **Curso de Licenciatura em Educação Física**, 2004.

NOBLE, B. J.; ROBERTSON, R. J. **Perceived Exertion. Human Kinetics**. Illinois: Champaign, 1996.

PROJETO ESPORTE BRASIL (PROESP) Disponível em :<<http://www.proesp.ufrgs.br/bat-teste-agilidade.php>> Acesso em: 13 fev. 2015.

SANTI MARIA, T.; ALMEIDA, A. G.; ARRUDA, M. *Futsal – Treinamento de Alto Rendimento*. São Paulo: **Editora Phorte**, 2009, p.192

SEABRA, A; MAIA, J. A.; GARGANTA, R. “Crescimento, Maturação, Aptidão Física, Força Explosiva e Habilidades Motoras Específicas. Estudo em Jovens Futebolistas do Sexo Masculino Dos 12 Aos 16 Anos de Idade”. **Revista portuguesa de ciências do desporto**. 2004, Vol. 1 nº 2.

VOSER, R. C.; GIUSTI, J. G. O Futsal e a Escola: uma Perspectiva Pedagógica. **Porto Alegre: Artmed**, 2002.