

DIFERENÇA DA CAPACIDADE FÍSICA AGILIDADE EM PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE FUTEBOL COM IDADE ENTRE 10 E 12 ANOS

Antonio Washington Fonseca de Oliveira

Discente do curso de Educação Física da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de São José do Rio Pardo-SP

Marcus Vinícius de Almeida Campos

Docente do Departamento de Educação Física da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de São José do Rio Pardo-SP

Henrique Miguel

Docente do Departamento de Educação Física da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de São José do Rio Pardo-SP

Resumo: O futebol se destaca dentre as atividades físicas mais praticadas no território brasileiro e é desenvolvido em grande parte nas escolas regulares e em escolinhas especializadas do esporte. Tal desporto desenvolve as capacidades físicas e habilidades básicas de maneira efetiva. Sendo assim, o objetivo deste estudo é avaliar e comparar a agilidade de alunos matriculados em duas escolas distintas do Ensino Fundamental na cidade de São José do Rio Pardo – SP, com idade entre 10 a 12 anos, que praticam futebol fora da escola em clubes ou escolinhas e alunos que praticam apenas nas aulas regulares de Educação Física. Foram avaliados 30 alunos do sexo masculino, divididos em 2 grupos de escolares: não praticantes de futebol (G1) e praticantes de futebol (G2). Os testes para a análise da agilidade utilizados foram o teste de T (sem a bola (T1) e com bola (T2)) e o teste do Quadrado (sem a bola (Q1) e com bola (Q2)). Após a análise dos dados foi verificado que em todos os testes, exceto no T1, o G2 teve tempos menores que G1. Concluiu-se então que a agilidade de escolares praticantes de futebol, mostram resultados melhores comprovados estatisticamente com escolares não praticantes de futebol, porém, novas pesquisas sempre são esperadas para elucidar ainda mais estes achados.

Palavras-chave: Escolares, Futebol, Educação física, Agilidade.

Abstract: Soccer stands out among the most practiced physical activities in the Brazilian territory and is developed in large part in the regular schools and in specialized schools of the sport. Such sport develops physical abilities and basic skills effectively. Therefore, the objective of this study is to evaluate and compare the agility of students enrolled in two distinct primary schools in the city of São José do Rio Pardo, SP, aged 10 to 12 years, practicing soccer out of school in clubs or schools and students who practice only in the regular classes of Physical Education. We evaluated 30 male students, divided into two groups of students: non-soccer students (G1) and soccer students (G2). The tests for agility analysis were the T test (without the ball (T1) and the ball (T2)) and the test of the square (without the ball (Q1) and with the ball (Q2)). After the analysis of the data, it was verified that in all tests, except T1, G2 had times shorter than G1. It was concluded that the agility of school-soccer practitioners shows statistically better results with non-soccer students, but new research is always expected to elucidate these findings even more.

Key words: Student, Soccer, Physical education, Agility.

INTRODUÇÃO

Quando vamos apurar o início do futebol no Brasil, podemos decompor o conteúdo em duas partes: a chegada do futebol inglês e elitista; e a popularização e prática do esporte em periferias e comunidades brasileiras. O futebol se destaca dentre as atividades físicas mais praticadas no território brasileiro e é desenvolvido em grande parte nas escolas regulares e em escolinhas especializadas do esporte. O futebol revolucionou de tal forma que a relevância em novos estudos aumentou na mesma intensidade (OLIVEIRA, 2012). O futebol trabalha as capacidades físicas, psicomotoras e emocionais dos alunos, assim como a socialização. Além disso, as capacidades físicas que o aluno necessita para progredir sua função no jogo são: Coordenação, Força (força máxima, força explosiva e resistência de força), Velocidade (máxima e resistência de velocidade), Flexibilidade, Agilidade e Resistência (aeróbia e anaeróbia).

O nível de expansão das capacidades físicas no futebol é fator determinante da grandeza desportiva do jogador. Essas aptidões físicas devem ser trabalhadas também fora do campo de jogo. Alguns estudos nos mostram que o deslocamento dos jogadores durante as partidas é determinado principalmente pela posição ou função tática exercida, para tal, destacamos dessas capacidades físicas a agilidade. Sheppard & Young (2006) destacaram que agilidade pode ser descrita como movimento rápido de todo o corpo com mudanças de velocidade ou direção em resposta a um estímulo.

A agilidade não é uma capacidade física autônoma, ela está diretamente compreendida com a potência do jogador, que é representada pela habilidade do indivíduo mudar de direção rapidamente, implicando velocidade, aceleração, desaceleração, velocidade de reação e coordenação (Bompa, 2005). Podemos evidenciar então que diferentes níveis de força muscular dos alunos destes testes podem ter influenciado o resultado final.

A agilidade é composta por dois componentes principais: velocidade da mudança de direção (técnica, velocidade de sprint em linha reta, qualidades musculares da perna e antropometria) e fatores da percepção e tomada de decisão

(percepção visual, conhecimentos das situações e padrão da antropometria) Sheppard & Young (2006).

A atividade física e o futebol são temas protagonistas em trabalhos acadêmicos na atualidade, dentre eles podemos destacar o Azevedo Júnior (2014), que diz que a prática de atividades físicas torna-se melhor a medida que são incentivados e consolidados na infância, enquanto Durant (1993) revela que quanto menor o nível de lipídeos plasmáticos, é melhor o condicionamento cardiovascular em crianças.

É inegável a importância dessas duas ideias e somando-as com a frase de Souza Júnior (2010) “futebol, fenômeno que apresenta inúmeros aspectos que possibilitam um tratamento didático-pedagógico” criou-se a necessidade desse estudo. De acordo com pesquisas verificadas na literatura (Freire, 2003), espera-se que alunos que praticam futebol fora do contexto escolar, possuam maior agilidade que alunos que frequentam apenas as aulas regulares de educação física.

Sendo assim, o objetivo deste estudo é avaliar e comparar a agilidade de alunos matriculados em duas escolas distintas do Ensino Fundamental na cidade de São José do Rio Pardo - SP, com idade entre 10 a 12 anos, que praticam futebol fora da escola em clubes ou escolinhas e alunos que praticam apenas nas aulas regulares de Educação Física.

METODOLOGIA

Amostra

A pesquisa contou com a participação de um total de 30 indivíduos, matriculados em duas escolas distintas do Ensino Fundamental em São José do Rio Pardo, com idade de 10 a 12 anos. Desses 30 alunos, 15 praticantes de futebol fora do âmbito escolar e 15 praticantes de exercício físico apenas nas aulas regulares de Educação Física.

Material

Para a realização dos testes, utilizou-se um cronometro, uma trena, um apito, fita adesiva, 8 cones, além de prancheta para anotações.

Delineamento experimental

As direções escolares foram comunicadas quanto a realização dos testes, e logo após a autorização das mesmas, os pais dos alunos receberam um termo para autorização dos filhos e por fim os alunos foram informados em sala de aula sobre o objetivo e procedimentos, além da participação voluntária e de que a pesquisa poderia ser interrompida a qualquer momento. Logo após essa breve explicação, os alunos foram levados a quadra onde foi feita outra orientação prática referente aos testes. A coleta de dados ocorreu no mês de maio de 2019, a qual avaliou quantitativamente a agilidade dos escolares, como descrito anteriormente.

Procedimentos Metodológicos

Os dois testes foram aplicados em solo plano e antiderrapante e buscaram mesclar a velocidade e coordenação do indivíduo, habilidades fundamentais do esporte específico.

O Teste do Quadrado (agilidade) se resume em um quadrado de 16 metros² com cones marcando cada ângulo. Com a ajuda de um apito e um cronômetro, o avaliador buscará o melhor tempo do avaliado que correrá duas vezes em volta do quadrado tocando todos os cones. Será repetido o teste com o auxílio da bola. Os melhores resultados serão usados como dados de comparações. (PROESP, 2016)

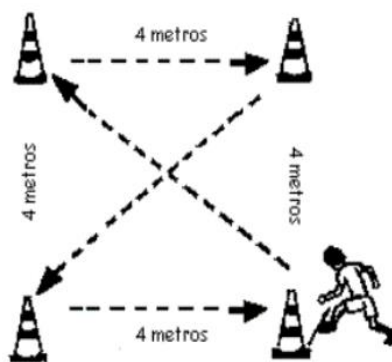


Figura 1 – Modelo Do Teste do Quadrado (PROESP, 2016)

O segundo teste é conhecido como Teste T (agilidade). O ponto de partida é demarcado pelo primeiro cone onde após sinal do professor, o aluno deslocará em direção ao cone central a uma distância de 10 metros, logo isso segue em direção

ao cone da esquerda numa distância de 5 metros e retornando ao cone central, posteriormente repete o movimento do lado direito e ao voltar ao cone central, o aluno retorna ao cone inicial finalizando o teste. Será realizado duas repetições, com e sem a bola, salvando os melhores tempos para dados de comparações (SEMENICK, 1990)

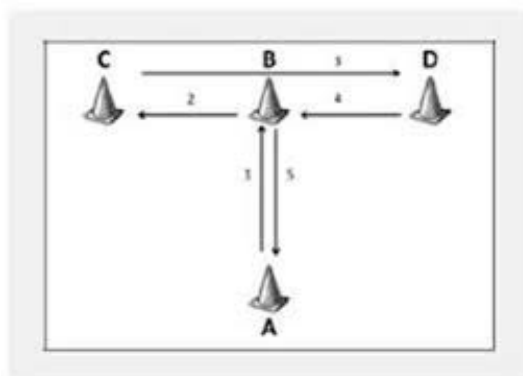


Figura 2 – Modelo do Teste “T” (SEMENICK, 1990)

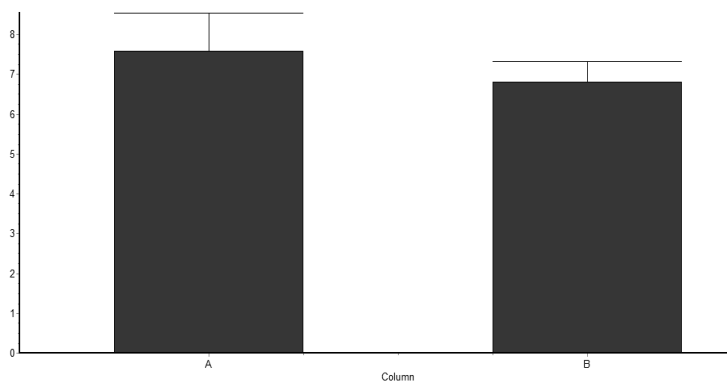
Análise Estatística

Tabelados os dados dos grupos nos testes específicos, foram realizadas comparações de médias, a fim de buscar um nível de significância estatístico. Assim houve a comparação dos dois grupos em ambos os testes, com e sem a bola. Após, as médias foram analisadas pelo teste de T Student, seguido do teste de Smirnov-Kolmogorov para obter-se o nível de significância entre elas. O valor de $p < 0,05$ foi adotado, e tais análises foram realizadas através do software GraphPad Instat 3.1.

RESULTADOS

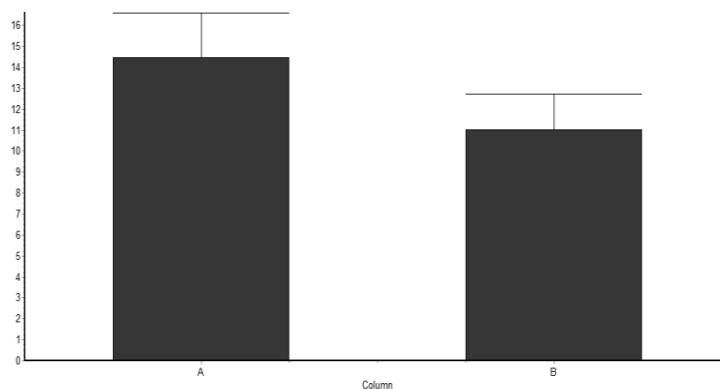
No primeiro teste, o Teste do Quadrado sem a bola (Q1) observou a média de tempo para Não Praticantes de Futebol (G1) de 7,6 segundos e para Praticantes de Futebol (G2) a média de 6,9 segundos. O teste verificou que o tempo do G2 foi estatisticamente menor ($p=0,0131$).

Figura 3 - Teste do quadrado sem bola, comparando escolares praticantes e não praticantes de futebol.



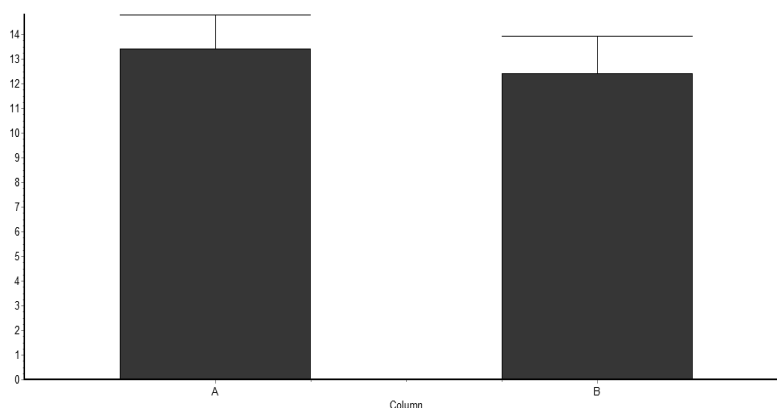
No segundo momento, o Teste do Quadrado com a bola (Q2), a média de tempo para o G1 foi de 14,5 segundos e para G2 foi de 11,2 segundos. Foi observado também valor estatisticamente significativo menor para o G2 ($p < 0,0001$).

Figura 4 – Teste do quadrado com a bola, comparando escolares praticantes e não praticantes de futebol.



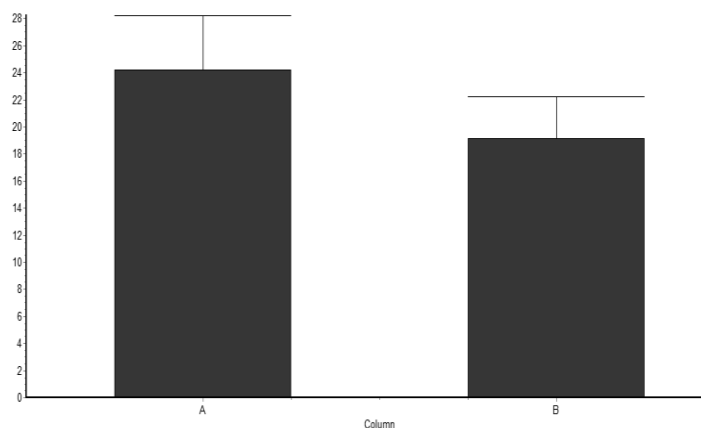
Já no terceiro teste, o Teste T sem a bola (T1), a média do G1 foi de 13,4 segundos e do G2 foi de 12,4 segundos, mostrando que o teste não obteve diferença significativa para ambos os grupos ($p=0,074$).

Figura 5 – Teste T sem bola, comparando escolares praticantes e não praticantes de futebol.



Finalizando, no Teste T com a bola (T2), a média do G1 foi de 24,2 segundos e o G2 foi de 18,6 segundos, revelando diferença significativa ($p=0,0009$) para o tempo menor verificado em G2.

Figura 6 – Teste do T com a bola, comparando escolares praticantes e não praticantes de futebol.



DISCUSSÃO

Ao analisar os resultados dos testes aplicados ao público selecionado para a pesquisa, foi observado que em três dos quatro testes ocorreu diferença significativa entre a média de tempo dos escolares não praticantes de futebol (Grupo 1) e praticantes de futebol (Grupo 2), evidenciando que o segundo grupo mostrou

melhores resultados em relação ao primeiro, sendo que houve a comprovação estatística.

Embora o Teste T seja definido basicamente como medida de agilidade, não é surpreendente que a velocidade da perna contribui substancialmente para a variabilidade no teste (PAUOLE, 2000). Essa pode ser uma das hipóteses para que o teste T sem a bola (T1) não ocorresse diferença significativa de tempo entre G1 e G2.

Lopes e Silva (2013) ao realizar uma análise ao teste de potência, constataram que o grupo de “praticantes de futebol” obteve resultados 11,85% superior ao grupo de “não praticantes de futebol”. Miguel e Campos (2011) confirmaram que no futsal todas as posições apresentam diferenças estatisticamente manifestas ao teste de agilidade “Shuttle Run” com bola, o que relata que a especificidade da modalidade (utilização da bola) é complemento indispensável na investigação e análise de parâmetros físicos e fisiológicos voltados ao esporte.

A idade cronológica, nem sempre, corresponde à idade biológica, o que faz com que indivíduos da mesma idade, entenda-se idade cronológica, possam ter níveis de maturidade distintos. Segundo Malina (2002), as diferenças ao nível de maturidade influenciam o crescimento e a performance física, especialmente na fase da adolescência. Outro estudo, realizado por Krebs (2005), a agilidade sofreu modificações com os fatores idade cronológica e maturação. No trabalho de Seabra realizado em 2014, conclui-se que o treino teve um impacto nos resultados dos futebolistas na força média, na agilidade e na velocidade

O futebol é uma modalidade que exige grande esforço e para que isso ocorra, é indispensável apresentar um exímio condicionamento físico (Weineck, 2000). Segundo Moraes (2004), 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, a agilidade é imprescindível no trabalho diário, resultando então em menor consumo de energia durante todo o jogo.

CONCLUSÃO

O presente estudo buscou comparar a diferença da capacidade física agilidade em praticantes e não praticantes de futebol com idade entre 10 e 12 anos. Após análise e comparação das médias dos testes, concluiu-se que o grupo de praticantes de futebol teve resultados significativos melhores comprovados estatisticamente.

Confrontando com a literatura, tais dados condizem com relatos anteriores, mostrando similaridades com estudos apresentados por outros autores já descritos previamente, entretanto observa-se que a especificidade da modalidade, é fator de importante visibilidade na maturação e desenvolvimento das capacidades físicas de crianças e adolescentes. Desta maneira, é importante ressaltar que novas pesquisas devem ser realizadas com o intuito de englobar cientificamente tal assunto, para que a modalidade continue crescendo e estimulando a participação cada vez mais do público escolar.

REFERÊNCIAS

- AZEVEDO JÚNIOR, M. R. Influência da atividade física na adolescência sobre o nível de atividade física na idade adulta / Mario Renato de Azevedo Júnior ; orientadora Cora Luiza Pavin Araújo ; coorientador Marcelo Cozzensa da Silva. – Pelotas, 2004.
- BOMPA, T.O. Treinando Atletas de Desporto Coletivo. São Paulo: Phorte, 2005.
- DURANT R. H., BARANOWSKI T, RHODES T, GUTIN B, THOMPSON WO, CARROL R, PUHL J, GREAVES K. A. Association among serum lipid and lipoprotein concentration and physical activity, physical fitness and body composition in young children. The journal of pediatrics 1993; 123:185-192.
- FREIRE, J. B. Pedagogia do futebol. Campinas – SP: Autores associados, 2003
- 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
- LOPES, E; SILVA,E. Estudo comparativo de potência velocidade e resistência em praticante e não praticantes de futebol, 2011” Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd180/potencia-velocidade-e-resistencia-defutebol.htm> Acesso 2 de Maio 2016.

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

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, A.C.F. 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.

PAUOLE K., MADOLE K., GARHAMMER J., LACOURSE M, ROZENEK R. Reliability and validity of the T-Test as a measure of agility, leg power, and leg speed in college aged men and women. J Strength Cond Res. 2000

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

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. Vol. 1 nº 2, 2004.

SEMENICK, D. The T-test. NSCA J. 12(1):36–37. 1990.

SHEPPARD, Jeremy & YOUNG, Warren. (2006). Agility Literature Review: Classifications, Training and Testing. Journal of sports sciences. 24. 919-32. 10.1080/02640410500457109.

SOUZA JÚNIOR, O. M., DARIDO, S. C. Refletindo sobre a tematização do futebol na Educação Física escolar. Osmar Moreira de Souza Júnior. Suraya Cristina Darido. Departamento de Educação Física e Motricidade Humana da UFSCar, São Carlos, SP, Brasil. Instituto de Biociências. UNESP, Univ. Estadual Paulista, Campus de Rio Claro, Departamento de Educação Física, Rio Claro, SP, Brasil v.16 n.4 p.920-930, out./dez. 2010

WEINECK, J. Futebol total: o treinamento físico no futebol. Phorte. 2000.