

## ANÁLISE DA CAPACIDADE FÍSICA AGILIDADE EM UMA EQUIPE AMADORA DE FUTEBOL DA CATEGORIA DE BASE: EXISTE DIFERENÇAS ENTRE AS POSIÇÕES?

**Jean Sérgio Belli**

Graduado em Educação Física (UNIPINHAL) – São Paulo – Brasil.

**Marcelo Francisco Rodrigues**

Mestre em Ciência do Movimento (Unicamp) – São Paulo – Brasil.

**Marcus Vinícius de Almeida Campos**

Mestre em Promoção da Saúde – UNIFRAN – São Paulo – Brasil.

**Henrique Miguel**

Doutorando em Promoção da Saúde – UNIFRAN – São Paulo – Brasil.

**Resumo:** O futebol é um instrumento de integração social que mobiliza milhões de pessoas, é um esporte coletivo praticado com bola, o futebol é o esporte mais apaixonante. Como modalidade esportiva, possui seus componentes táticos, aspectos posicionais, superioridades numéricas, monitoramentos de esforços e variabilidades cardíacas, aspectos fisiológicos, residuais, cargas de treinos e entre outros. Dessa forma, o objetivo deste estudo foi verificar e comparar o nível de agilidade de jogadores de uma equipe amadora de futebol segundo as diferentes posições através do teste de Shuttle Run. Vinte atletas com idade entre 15 e 16 anos foram selecionados e executaram o teste de Shuttle Run numa área de 9,14 metros, onde foram posicionados os 4 cones menores (2 no início e dois no final). Os 2 cones maiores foram posicionados na parte final do percurso, deixando 2 cones menores entre eles. Foram realizadas duas tentativas e o menor tempo entre elas foi computado. Após análise dos testes verificou-se que a média dos tempos dos atletas pesquisados foi: zagueiros =  $14,05 \pm 0,91$  segundos; laterais =  $12,97 \pm 0,25$  segundos; Meio campistas =  $12,00 \pm 0,25$  segundos e atacantes =  $11,48 \pm 0,40$  segundos. Zagueiros mostraram tempo significativamente maior que laterais, meio campistas e atacantes; Laterais tiveram tempo significativamente maior que atacantes; outros pares comparados entre si, não mostraram diferença significativa. Assim, observou-se através deste estudo que há diferenças significativas entre as diferentes posições do futebol quando analisamos a capacidade agilidade, onde podem ser preparados programas de treinos adequados, desenvolvendo esta capacidade física conjuntamente com fundamentos técnicos na iniciação esportiva dentro das escolas de futebol.

**Palavras-chave:** Velocidade, Força Explosiva e Treino Tático.

**Abstract:** Football is an instrument of social integration that mobilizes millions of people, it is a collective sport practiced with the ball, football is the most passionate sport. As a sport, it has its tactical components, positional aspects, numerical superiority, monitoring of efforts and cardiac variability, physiological, residual aspects, training loads and among others. Thus, the objective of this study was to verify and compare the level of agility of players from

an amateur soccer team according to the different positions through the Shuttle Run test. Twenty athletes aged between 15 and 16 years were selected and performed the Shuttle Run in an area of 9.14 meters, where the 4 smaller cones were placed (2 at the beginning and two at the end). The 2 largest cones were positioned at the end of the route, leaving 2 smaller cones between them. Two attempts were made and the shortest time between them was computed. After analyzing the tests, it was found that the average times of the athletes surveyed were: quarterbacks =  $14.05 \pm 0.91$  seconds; lateral =  $12.97 \pm 0.25$  seconds; Midfielders =  $12.00 \pm 0.25$  seconds and attackers =  $11.48 \pm 0.40$  seconds. Defenders showed significantly more time than full-backs, midfielders and attackers; Laterals had significantly longer time than attackers; other pairs compared to each other, showed no significant difference. Thus, it was observed through this study that there are significant differences between the different positions of football when we analyze the agility capacity, where appropriate training programs can be prepared, developing this physical capacity together with technical foundations in sports initiation within the football schools.

**Keywords:** Speed, Explosive Strength and Tactical Training.

## INTRODUÇÃO

Dentre as várias culturas brasileiras, o futebol é o esporte mais praticado no país, mesmo que não tenha nascido originalmente no Brasil. É visível que a concepção do esporte como um elemento revelador da identidade nacional. O esporte futebolístico é um elemento social, cultural e mercadológico instituído na Era Moderna (Campos et al, 2019; Correa et al, 2006).

Um dos grandes símbolos da modernidade, o futebol favorece experiências coletivas e globais, que abrange uma multiplicidade de estilos, gêneros e jogos dentro de um jogo, em uma complexidade característica das sociedades contemporâneas (Pinto et al, 2018).

O futebol por ser tão bem visto no Brasil, é um dos fatores principais para a integração social que mobiliza milhões de pessoas. Dentre os esportes coletivos praticados com a bola, o futebol é o que mais tem trazido a ciência para seus treinamentos nos últimos anos. A prática do futebol competitivo exige o desenvolvimento de capacidades físicas, técnicas, táticas e psíquicas (Pinto et al, 2018; Rodrigues et al; 2018).

As qualidades físicas que contribuem para a performance de um jogador são força, velocidade, resistência, flexibilidade e coordenação. Ao decorrer dos anos os métodos de treinamentos sofreram avanços consideráveis tanto na sua organização

quanto na sua operacionalização. Os jogos reduzidos são os mais usados em escolinhas de futebol e também por treinadores de altos nível, um deles: Josep Guardiola I Sala, e o método traz benefícios devido a redução da complexidade do jogo, as alterações estruturais e funcionais, o maior contato com a bola e a maior participação ativa dos jogadores (Schimid et al, 2002; Silva et al, 2019).

Com isso, vários estudos foram levantados sobre os jogos reduzidos, nos comportamentos táticos, aspectos posicionais, superioridades numéricas, monitoramentos de esforços e variabilidades cardíacas, aspectos fisiológicos, residuais, cargas de treinos e entre outros. Uma das maneira de avaliar o desempenho esportivo de um jogador de futebol é observá-lo em um jogo ou competição, outra forma é a aplicação de testes de habilidades esportivas (Silva et al, 2006; Silva et al; 2018).

Sendo assim, o objetivo deste estudo foi verificar e comparar o nível de agilidade de jogadores de uma equipe amadora de futebol segundo as diferentes posições.

## **METODOLOGIA**

Essa pesquisa tem um procedimento reflexivo sistemático, controlado e crítico, que nos permite descobrir novos fatos ou dados relações ou leis, em qualquer campo do conhecimento.

Foram avaliados 20 atletas praticantes do futebol de campo reduzido, cinco de cada posição, sendo eles: 5 zagueiros, 5 laterais, 5 meio campistas e 5 com idade entre 15 e 16 anos.

Os testes foram realizados em um campo reduzido, na escolinha Clube dos Funcionários da Pinhalense – ADF, na cidade de Espírito Santo do Pinhal, categoria sub-16, e o teste realizado foi o Shuttle Run. Os materiais usados para realização do teste, foram um iPhone 6s, onde foi realizado uma filmagem dos atletas, um cronometro para coleta dos tempos e, também, foi utilizado 4 cones pequenos e 2 cones grande como objetos demarcatórios do teste.

O teste foi de executado numa área de 9,14 metros, onde foram posicionados os 4 cones menores (2 no início e dois no final). Os 2 cones maiores foram

posicionados na parte final do percurso, deixando 2 cones menores entre eles. Na realização do teste, o atleta sai do início, percorre o trajeto correndo até o final, passava um pé sobre a base, pegava um dos cones e levava no início, ele repetiria esse trajeto mais uma vez sem parar. O cronometro só era parado quando se realizava o trajeto completo. Não foi valido jogar os cones (tinham que ser colocados no solo na base inicial).

Foram realizadas duas tentativas e adotada o menor tempo como o melhor resultado.

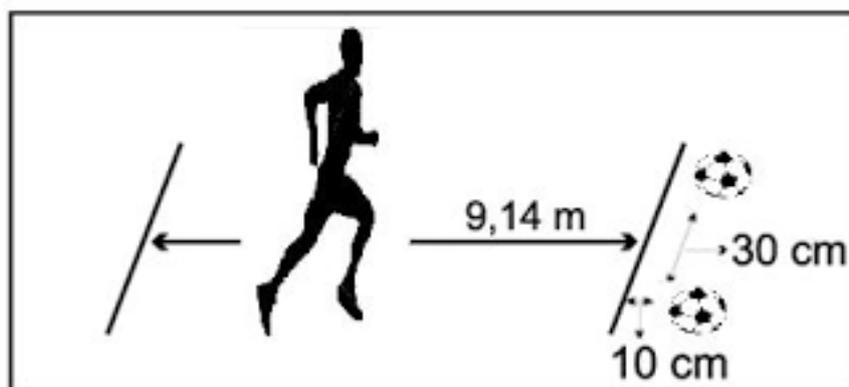


Figura 1. Teste de Shuttle Run com bola. Fonte: Falk e Pereira (2009)

## RESULTADOS

Após análise dos testes verificou-se que a média dos tempos dos atletas pesquisados foi: zagueiros =  $14,05 \pm 0,91$  segundos; laterais =  $12,97 \pm 0,25$  segundos; Meio campistas =  $12,00 \pm 0,25$  segundos e atacantes =  $11,48 \pm 0,40$  segundos.

Comparadas as médias entre si e aos pares, pode-se observar os dados descritos na figura 2.

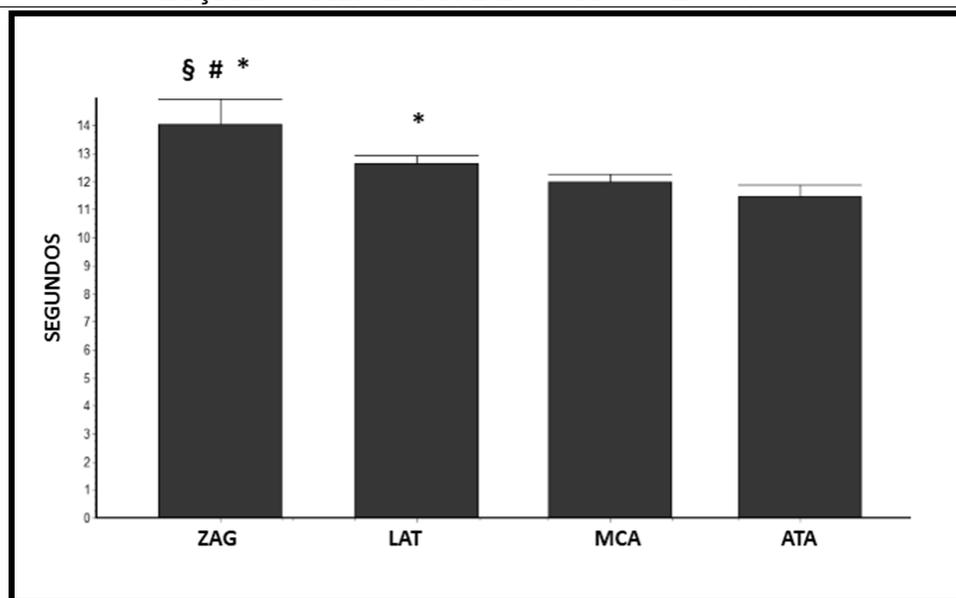


Figura 2. Comparação dos tempos dos atletas por posições (Zagueiros £, Laterais §, Meio campistas #, Atacantes \*). Zagueiros mostraram tempo significativamente maior que laterais, meio campistas e atacantes; Laterais tiveram tempo significativamente maior que atacantes; outros pares comparados entre si, não mostraram diferença significativa.

## DISCUSSÃO

O estudo realizado buscou avaliar a agilidade de cada grupo de atletas em sua respectiva posição. Sendo assim, utilizou-se o teste Shuttle Run para mensurar tal capacidade, onde se tornou possível verificar os números mais significativos para cada posição.

Desta forma essa hipótese de que atletas de diferentes posições possuem agilidades diferentes foi confirmada, visto que o tempo dos atletas de algumas posições foram significativamente diferentes em relação à outras. Verificando a eficácia do teste utilizado, o teste de Shuttle Run é uma avaliação muito eficaz e usual para avaliar a agilidade, inclusive em atletas de alto nível. O teste Shuttle Run tradicional para o futebol é uma adaptação reprodutível e apresenta boa correlação com a modalidade do futebol de campo (Garganta et al, 1993).

Ao analisarmos os valores do teste de Shuttle Run entre as diferentes posições, observamos diferenças nas agilidades entre os atletas pesquisados. Isto não está de acordo com o que relatam outros dados da literatura, que não verificam diferenças entres jogadores no futsal. Tal explicação pode ser vista pela modalidade ter constante movimentação dos atletas, onde os esportes fisiológicos nas várias

posições podem ser muito próximos ou pouco diferenciáveis no que diz a respeito a uma única determinante (Caicedo et al, 2013).

A agilidade é um dos treinamentos mais essenciais a serem trabalhados em um atleta de futebol, onde o jogador necessita mudar de direção constantemente durante o jogo. A agilidade não é uma capacidade independente e sim dependente da potência do jogador, onde ela representa capacidade de um jogador de rápida mudança de direção, resultado do aprimoramento de: potencia, aceleração/desaceleração, velocidade, velocidade de reação e coordenação (Alves et al, 2010).

As capacidades de cada um devem ser trabalhadas de forma sólida, desde a iniciação, para que no futuro não venha afetar as percepções e a continuação do desenvolvimento com alguma modalidade. Verificamos também que em atletas do mesmo nível podem existir diferenças significativas entre as posições no que diz a respeito à agilidade, o que pode afetar de forma efetiva os níveis de competição, fornecendo informações que permitam distinguir posições específicas entre os níveis de aprendizagem e de jogo.

Além de nossos resultados com Shuttle Run sobre agilidade, resultados de outros estudos, demonstram que os testes de agilidade, em campo reduzido ou com exercícios dinâmicos, podem apresentar efeitos similares em testes de Shuttle Run.

Os jogos em campo reduzido que utilizam a agilidade vem sendo cada vez mais estudados com o objetivo de verificar os efeitos do treinamento (RAMPINI et al., 2007) e apresentam diferentes respostas fisiológicas, de acordo com suas regras e as dimensões do campo de jogo (RAMPINI et al., 2007). Assim como ocorre no treinamento, outros modelos de jogo com proposta de agilidade estão em evidência, sendo elas em aquecimento ou em jogos no campo reduzido, podendo apresentar efeitos diferentes dos verificados no presente estudo.

Alguns exemplos como jogos com distintos modelos de regras, inclusão do goleiro ou de um jogador como “coringa” (jogador a mais que atua para a equipe que está com a posse de bola), aumentando as dimensões do campo de jogo e do tempo de jogo podem modificar a eficiência do trabalho e maximizar o treinamento de agilidade em campo.

## CONCLUSÃO

Observou-se através deste estudo que há diferenças significativas entre as diferentes posições do futebol quando analisamos a capacidade agilidade. Sendo assim, pode-se ressaltar que, através da identificação dos níveis de agilidade dos jovens atletas, podem ser preparados programas de treinos adequados, desenvolvendo esta capacidade física conjuntamente com fundamentos técnicos na iniciação esportiva dentro das escolas de futebol.

## REFERÊNCIAS

ALVES, L.S; BORBA, D.A; FERREIRA JUNIOR, J.B; MARTINI, A.R.P; COELHO, L.G.M. O desempenho no teste de Shuttle Run com e sem bola melhora após partida de futsal em jovens de 14 a 16 anos de idade. Buenos Aires: Revista Digital, **EF Deportes**, 2010; Disponível em Acesso em 14 set. 2010.

CAICEDO, J. G.; MATSUDO, S. M. M.; MATSUDO, V. K. R., Teste específico para mensurar agilidade em futebolistas e sua correlação com o desempenho no passe em situação real de jogo. **Rev Bras Ciênc Mov.** 7(2): 7-15, 1993.

CAMPOS, T. A. O.; CAMPOS, M. V. A.; RODRIGUES, M.; MIGUEL, H. Análise da velocidade e da potência anaeróbia em alunos de futsal sub-11 treinados uma e três vezes na semana. **REVISTA OBSERVATORIO DEL DEPORTE**, v. 4, p. 42-51, 2019.

CORRÊA, U.C.; TANI, G. **Esportes coletivos**: alguns desafios quando abordados sob uma visão sistêmica. In: Rose Júnior, D. (Org.). Modalidades esportivas coletivas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

GARGANTA, J., MAIA, J.; PINTO, J. Somatotype, body composition and physical performance capacities of elite young soccer players. In: Reilly, T.; Clarys, J.; Stibbe, A. (eds.) **Science and football II** (Proceedings of the third World Congress of Science and Football) Eindhoven: E&FN Spon, 1993.

PINTO, J.G.V.; RODRIGUES, M.; CAMPOS, M. V. A.; CALIXTO, R. D.; MIGUEL, H. As ações táticas e técnicas do futsal podem ser melhoradas através dos jogos reduzidos em categorias de base? **European Journal of Physical Education and Sport Science**, v. 4, p. 1-9, 2018.

RAMPININI, E.; IMPELLIZZERI, F.M.; CASTAGNA, C.; ABT, G.; CHAMARI, K.; SASSI, A.; MARCORA, S.M. Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. **Journal of Sports Sciences**, 25, 6, 659-666, 2007.

RODRIGUES, D. A. C. ; CAMPOS, M. V. A. ; MIGUEL,H. avaliação da agilidade em alunos de 16 e 17 anos praticantes e não praticantes de futsal. **REVELA (PRAIA GRANDE)**, v. 1, p. 110-118, 2018.

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

SILVA, L.J.; ANDRADE, D.R.; OLIVEIRA, L.C.; ARAÚJO, T.L.; SILVA, A.P.; MATSUDO, V.K.R. Associação entre “shuttle run” e “shuttle run” com bola e sua relação com o desempenho do passe no futebol. **Rev Bras Ciênc Mov**. 14(3): 7-12, 2006.

SILVA, T. J.; MIGUEL,H. ; CAMPOS, M. V. A. . Força explosiva de membros inferiores de escolares praticantes e não praticantes de futebol. **Multidisciplinary Scientific Journal Núcleo do Conhecimento**, v. 1, p. 1-9, 2018.

SILVA, T. J.; MIGUEL,H.; GONCALVES, C. R. ; CAMPOS, M. V. A. Análise da potência de membros inferiores de escolares praticantes e não praticantes de uma modalidade coletiva. **REVELA (PRAIA GRANDE)**, v. 2, p. 138-146, 2019.