

**COMPARATIVO DAS CAPACIDADES DE VELOCIDADE E AGILIDADE EM PESSOAS
QUE TREINAM FUTEBOL ASSIDUAMENTE E PESSOAS QUE NÃO TREINAM
ASSIDUAMENTE**

MIGOT, Douglas Kleiton

NUNES, Daniel

FRIGERI, Elis Regina

NIQUETTI, Ricardo

Resumo

O futebol exige de seu praticante capacidades físicas, habilidades técnicas, além de competências cognitivas e psicológicas, já que, o jogo demanda boa leitura por parte do jogador, tendo de suportar momentos de pressões e frustrações. Por se tratar de um esporte altamente acíclico, este exige participação dos sistemas aeróbios e anaeróbios na produção de energia, pois durante a partida ocorrem momentos de alternância entre movimentos de alta intensidade, trotes, caminhadas e parada total.

De acordo com Dantas (1995) a agilidade não é uma capacidade independente, sendo dependente da potência do jogador, onde representa a capacidade de um jogador de rapidamente mudar de direção, resultado do aprimoramento de: potência, velocidade, aceleração/ desaceleração, velocidade de reação e coordenação.

Sendo assim, o objetivo geral deste estudo foi verificar os efeitos de um programa de treinamento focado no futebol para as variáveis velocidade e agilidade de atletas que praticam o futebol e atletas que não praticam de

Paraíso e São Miguel do Oeste- Santa Catarina. E como objetivos específicos, apresentou-se:

Diagnosticar os níveis de aptidão física no que tange a velocidade e a agilidade de pessoas que treinam futebol antes e após programa de treino.

Diagnosticar os níveis de aptidão física no que tange a velocidade e a agilidade de pessoas que não treinam futebol.

Comparar os resultados entre os grupos que treinam e que não treinam futebol.

Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa quase-experimental. O método experimental consiste essencialmente em submeter os objetos de estudo à influência de certas variáveis, em condições controladas e conhecidas pelo investigador, para observar os resultados que a variável produz no objeto. Formando assim dois grupos, o grupo experimental que foi o grupo dos indivíduos expostos as variáveis e o grupo controle de indivíduos que não serão expostos as variáveis. (GIL, 2010).

A população deste estudo foi composta por homens jovens que treinavam assiduamente e que não treinavam o futebol.

A amostra foi composta por 4 pessoas, sendo todas do sexo masculino com idades entre 25 e 34 anos, divididos em dois grupos, sendo que o grupo caracterizado por “praticantes de futebol” 2 integrantes e o grupo caracterizado por “não-praticantes de futebol” mais 2 integrantes. Os integrantes pertencem as cidades de São Miguel Do Oeste e de Paraíso – SC. Para realização deste estudo foram utilizados os testes T-30 para a avaliar a velocidade e o teste Illinois Agility Test para avaliar a agilidade. Para a avaliação da agilidade foi utilizado o protocolo ILLINOIS AGILITY TEST.

As atividades foram realizadas, por um período de 8 semanas, com frequência de 3 encontros por semana. A duração de cada encontro foi de 45 minutos a 60 minutos. Os materiais que foram utilizados nas atividades foi cones, bolas e escada de agilidade.

Para análise dos resultados, foi utilizada da estatística descritiva, frequência absoluta. O indivíduo com ele mesmo. Frequência absoluta é sempre representada por números inteiros.

A partir dos resultados percebeu-se que em relação aos atletas praticantes, possuem um melhor condicionamento físico que os não praticantes, antes e depois dos testes realizados. A prática regular de atividade física promove no organismo melhorias que afetam o estilo de vida dos praticantes, a velocidade e a agilidade são capacidades motoras fundamentais para que os praticantes de futebol possam ter um bom desempenho em campo, assim sendo, o quão melhor condicionado estiverem, melhor será para o jogador e para a equipe. Em relação aos testes de velocidade e agilidade percebeu-se que de forma geral tanto para velocidade quanto para agilidade ocorreram melhoras em todos os avaliados, porém percebe-se que atletas não praticantes de futebol apresentaram maiores melhoras durante a proposta de intervenção. Acredita-se que este fato tenha ocorrido pela motivação intrínseca e extrínseca dos participantes do estudo. Pois tinham com eles uma pessoa ligada ao futebol buscando extrair o melhor que conseguiam render. Outro fator pode ter sido de todos treinarem juntos, assim, os não praticantes buscaram se igualar aos já praticantes chegando ao ponto de obter melhores resultados.

Motivação extrínseca é a aprendizagem realizada para atender uma meta, como tirar nota boa, nasce da motivação extrínseca. Portanto, para intervir positivamente no processo ensino-aprendizagem do aluno, os responsáveis deverão compreender os estímulos que o motivam a aprender. O entendimento da motivação na área de educação física se torna fundamental, pois é ela que irá garantir que o aluno desperte para a ação ou sustente a atividade durante as aulas, pois sua ausência pode ocasionar ao aluno desinteresse pela atividade. Portanto, nestas aulas "a motivação é respeitável para a compreensão da aprendizagem e do desempenho de habilidades motoras, pois tem um papel importante na iniciação, manutenção e intensidade do comportamento" (WEINECK, 2003).

Concluiu-se que com a aplicação dos testes de velocidade e agilidade, foi possível fazer a comparação de indivíduos praticantes e não praticantes de futebol, sendo que os praticantes de futebol apresentaram melhor aptidão física treinada do que os não praticantes, porém chamou a atenção que os

indivíduos que não treinam tiveram resultados melhores dos que treinam durante a intervenção pedagógica. De acordo com a literatura, indivíduos que praticam regularmente atividades físicas possuem melhor condicionamento físico dos que não praticam, acreditasse que os fatores motivacionais tenham influenciado nos resultados. Vale ressaltar que todos apresentaram melhoras após a proposta de intervenção.

REFERÊNCIAS

DANTAS, Estélio H. M. A Prática da Preparação Física. 3ª edição. Rio de Janeiro: Shape, 1995.

WEINECK, J. Treinamento ideal. 9. ed. São Paulo: Manoel, 2003.

E-mails - danielnunes_edf@outlook.com; elis.frigeri@unoesc.edu.br;