

CAPACIDADES MOTORAS NO FUTSAL: AGILIDADE E TEMPO DE REAÇÃO

Autores:

MANENTI, Lara Cristina

ZAGO, Ederlei

Resumo

O desenvolvimento das capacidades motoras na infância e pré-adolescência é fundamental para o desempenho esportivo e para a formação integral dos indivíduos. Nesse contexto, o futsal destaca-se por exigir habilidades como coordenação motora, agilidade e tempo de reação, além de favorecer aspectos sociais e cognitivos. O presente trabalho teve como objetivo estimular o desenvolvimento da agilidade e do tempo de reação em crianças de 8 a 13 anos por meio de atividades lúdicas inspiradas no futsal. A metodologia consistiu na aplicação prática de uma dinâmica realizada com aproximadamente 15 participantes organizados em roda, utilizando cabos de vassoura como recurso principal. Ao sinal sonoro, os alunos deveriam reagir rapidamente e realizar deslocamentos para segurar o cabo antes que este caísse ao solo, sendo o nível de dificuldade ampliado gradativamente ao longo da atividade. Durante a aplicação, observou-se boa participação e envolvimento dos alunos, além de comportamento competitivo saudável, especialmente entre aqueles que apresentaram respostas mais rápidas aos estímulos. Os participantes demonstraram interesse pela atividade e solicitaram sua repetição em diferentes momentos. Conclui-se que a proposta contribuiu para o desenvolvimento da atenção, coordenação motora, agilidade, tempo de reação e interação entre os participantes, evidenciando que atividades lúdicas podem

RESUMO

favorecer o desenvolvimento motor e auxiliar na preparação para as exigências do futsal.

Palavras-chave: Futsal. Agilidade. Tempo de reação. Coordenação motora. Desenvolvimento motor.