



A INFLUÊNCIA DO FUTSAL NA AGILIDADE DE CRIANÇAS DE 6 A 8 ANOS

THE INFLUENCE OF FUTSAL ON THE AGILITY OF CHILDREN AGED 6 TO 8

Matheus Moises de Souza Lopes e Márcio de Moraes Saraiva.

Fundação Universitária de Itaperuna

RESUMO

Para que o jogador de futsal tenha um bom desempenho durante os treinos e jogos é fundamental o aprimoramento de suas capacidades físicas, dentre estas encontra-se a agilidade. Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo analisar a influência do futsal na agilidade de crianças de 6 a 8 anos. A amostra foi constituída por 20 crianças do sexo masculino, com faixa etária entre 6 e 8 anos, sendo 10 praticantes de futsal pertencentes a Escolinha Inter Academy e por 10 não praticantes dessa modalidade, matriculados no Colégio Municipal Águas Claras, sendo ambas as instituições localizadas no município de Itaperuna/RJ. Para caracterizar a amostra, foram avaliadas a massa corporal e a estatura dos participantes. A agilidade foi analisada através do teste do quadrado, proposto pelo Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR). Os valores relativos à idade, massa corporal e estatura foram expressos por meio da estatística descritiva (mínimo, máximo, média e desvio padrão). A comparação entre os resultados obtidos pelos grupos na avaliação do nível de agilidade ocorreu mediante o teste t-Student para amostras independentes, com nível de significância de $p < 0,05$. Através da análise dos dados, foi possível constatar que houve diferença significativa entre as médias obtidas pelos praticantes de futsal ($8,02 \pm 0,9$ segundos) e os não praticantes desse desporto ($7,39 \pm 0,6$ segundos), sendo encontrado $p = 0,01$. A partir dos resultados obtidos na presente pesquisa, sugere-se que o futsal contribui positivamente para o desenvolvimento do nível de agilidade de crianças praticantes dessa modalidade.

Palavras chave: Crianças. Futsal. Agilidade.

ABSTRACT

For futsal players to perform well during training and games, it is essential to improve their physical capabilities, among which is agility. Therefore, the present study aimed to analyze the influence of futsal on the agility of children aged 6 to 8 years. The sample consisted of 20 male children, aged between 6 and 8 years old, 10 of whom were futsal practitioners belonging to Escolinha Inter Academy and for 10 non-practitioners of this modality, enrolled at Colégio Municipal Águas Claras, both institutions being located in the municipality of Itaperuna/RJ. To characterize the sample, the body mass and height of the participants were assessed. Agility was analyzed using the square test, proposed by the Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR). Values relating to age, body mass and height were expressed using descriptive statistics (minimum, maximum, mean and standard deviation). The comparison between the results obtained by the groups in assessing the level of agility occurred using the Student's t-test for independent samples, with a significance level of $p < 0,05$. Through data analysis, it was possible to verify that there was a significant difference between the averages obtained by futsal practitioners ($8,02 \pm 0,9$ seconds) and those who did not practice this sport ($7,19 \pm 0,6$ seconds), being found $p = 0,01$. Based on the results obtained in this research, it is suggested that futsal contributes positively to the development of the agility level of children who practice this sport.

Keywords: Children. Futsal. Agility.

INTRODUÇÃO

O futsal constitui uma modalidade esportiva coletiva, que surgiu a partir da adaptação do futebol de campo para as quadras e que apresenta um vasto número de adeptos. De acordo com os dados da Federação Internacional de Futebol Associado (FIFA), que regulamenta e organiza as competições de futsal, no mundo há aproximadamente 2 milhões de atletas participando regularmente de competições oficiais, além do elevado número de jogadores amadores presentes nesse desporto. A popularidade dessa modalidade deve-se principalmente à sua dinamicidade, seu alto grau de competitividade, por necessitar de somente 5 jogadores titulares por equipe, por utilizar uma quadra com dimensões inferiores às do futebol e por não carecer de equipamentos sofisticados (ALVARES; CABIDO, 2022).

Esse desporto exige que o praticante execute movimentos rápidos e com mudança de direção, sobretudo em situações de drible e finta, nas quais é necessário ludibriar os adversários. Em virtude da imprevisibilidade desse desporto, em algumas circunstâncias, o jogador precisa modificar rapidamente a movimentação que estava sendo realizada, com base na ação e localização do adversário (FREITAS; RODRIGUES, 2015; RODRIGUES; CAMPOS; SILVA, 2018). Com base nessas exigências, Sekulic et al. (2019) consideram a

agilidade, como uma valência física fundamental na preparação do atleta, carecendo de uma atenção especial para seu apropriado desenvolvimento.

Segundo Silva et al. (2022) “a agilidade é uma variável neuromotora caracterizada pela capacidade de realizar trocas rápidas de direção, sentido e deslocamento da altura do centro de gravidade de todo corpo ou parte dele”. Essa valência física permite que o atleta mude de direção rapidamente e de modo estável, facilitando sua atuação e desenvoltura durante o jogo, possibilitando a obtenção de vantagens frente aos adversários. Além disso, auxilia na prevenção de lesões, visto que contribui para uma resposta motora rápida em circunstâncias repentinas e imprevisíveis, evitando impactos e quedas (FERNANDES, 2021).

Perante o exposto, esta pesquisa torna-se oportuna, pois fornecerá dados relativos à influência do futsal sobre o nível de agilidade de crianças. Se for constatado que esse desporto é eficaz na melhora dessa capacidade física, servirá de incentivo para que os praticantes dessa modalidade se dediquem aos treinos, assim como, poderá estimular a adesão de novos alunos à prática do futsal. Essa investigação colaborará para o entendimento de acadêmicos e professores de Educação Física a respeito do tema abordado, contribuindo também para a realização de novos estudos nessa área.

Com base nessa premissa, o presente estudo tem como objetivo analisar a influência do futsal na agilidade de crianças de 6 a 8 anos. Sugerindo como hipótese que a prática dessa modalidade influencia positivamente no nível de agilidade de crianças dessa faixa etária.

MATERIAL E MÉTODOS

Amostra:

A amostra foi constituída por 20 crianças do sexo masculino, com faixa etária entre 6 e 8 anos, sendo 10 praticantes de futsal pertencentes a Escolinha Inter Academy, cujos treinamentos acontecem três vezes por semana, com duração de 50 minutos cada treino e por 10 não praticantes dessa modalidade, matriculados no Colégio Municipal Águas Claras, sendo ambas as instituições localizadas no município de Itaperuna/RJ. Os pais e/ou responsáveis legais assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido autorizando a participação dos voluntários.

Como critérios de inclusão foram considerados: os participantes deveriam ser do sexo masculino, ter entre 6 e 8 anos e para compor o grupo praticante de futsal, os meninos precisariam treinar regularmente essa modalidade há pelo menos 1 ano. Quanto ao critério de exclusão, os voluntários não poderiam apresentar qualquer condição física que pudesse comprometer ou se tornar um fator de impedimento para a execução do teste.

Procedimentos:

O estudo se caracterizou como sendo do tipo descritivo e de corte transversal, cujos procedimentos respeitaram as determinações da Resolução 196/96, que regulamenta as pesquisas em seres humanos. Inicialmente foram coletados os valores de massa corporal e estatura para caracterização da amostra. A massa corporal foi mensurada com o participante subindo na balança de costas para a escala de medida, ficando ereto e sem se movimentar. A avaliação da estatura foi realizada com a utilização de um estadiômetro, que foi posicionado sobre a cabeça do voluntário, após esse se posicionar de forma ereta e olhando fixamente para frente.

A agilidade foi avaliada através do teste do quadrado, proposto pelo Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR). Foram dispostos quatro cones em formato de quadrado, distantes quatro metros um do outro. Após o sinal de apito do avaliador, o participante se deslocou até o cone posicionado na diagonal, correndo em direção ao cone a sua esquerda, depois para o cone na diagonal e por último para o cone correspondente ao ponto de partida. O voluntário tocou com uma das mãos cada cone que passou durante o trajeto. O cronômetro foi acionado no momento em que o avaliado realizou o primeiro passo, tocando com o pé no interior do quadrado. Foram realizadas duas tentativas, sendo registrado o melhor tempo de execução, a medida foi registrada em segundos e centésimos de segundo.

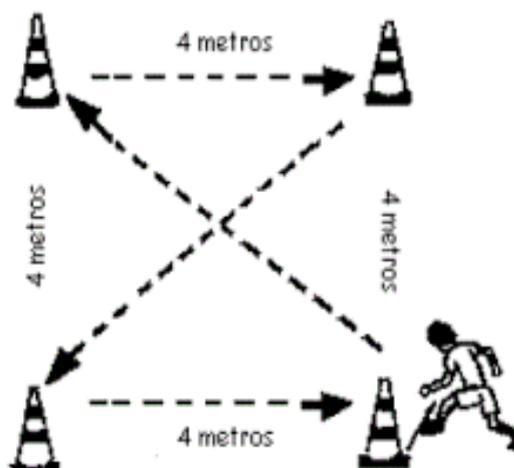


Figura 1 - Teste do quadrado (DAMICO; JUNQUEIRA; MACHADO, 2013).

Material:

Para a realização da pesquisa foram utilizados os seguintes materiais: uma balança com capacidade para 150Kg e graduação de 0,1 Kg (G-Tech), um estadiômetro compacto de 2 metros (Welmy), uma trena de fibra de vidro com 20 metros de comprimento (Lufkin), quatro cones de plástico (Acte Sports), um apito de plástico (Fox 40) e um cronômetro profissional (Vollo VI-1809).

Procedimentos Estatísticos:

Os valores relativos à idade, massa corporal e estatura foram expressos por meio da estatística descritiva (mínimo, máximo, média e desvio padrão). A comparação entre os resultados obtidos pelos grupos na avaliação do nível de agilidade ocorreu mediante o teste t-Student para amostras independentes, com nível de significância de $p < 0,05$.

RESULTADOS

A partir da análise dos dados coletados, obteve-se o valor mínimo, o máximo, a média e o desvio padrão da idade, da massa corporal e da estatura dos voluntários praticantes e não praticantes de futsal, conforme os dados contidos na tabela I.

Tabela I - Características da amostra.

	Idade (anos)		Massa Corporal (Kg)		Estatura (metros)	
	PF	NPF	PF	NPF	PF	NPF
Mínimo	7	7	27	21,25	1,25	1,17
Máximo	8	8	30	43,2	1,38	1,33
Média	7,4	7,2	28,52	30,96	1,3	1,27
Desvio padrão	0,51	0,42	1,12	9,24	0,04	0,05

PF: Praticantes de futsal; NPF: Não praticantes de futsal.

O gráfico 1 apresenta os resultados obtidos pelos voluntários praticantes e não praticantes de futsal no teste de agilidade. Através da análise dos dados, foi possível constatar que houve diferença significativa entre as médias obtidas pelos praticantes de futsal ($8,02 \pm 0,9$ segundos) e os não praticantes de futsal ($7,39 \pm 0,6$ segundos), sendo encontrado $p=0,01$.

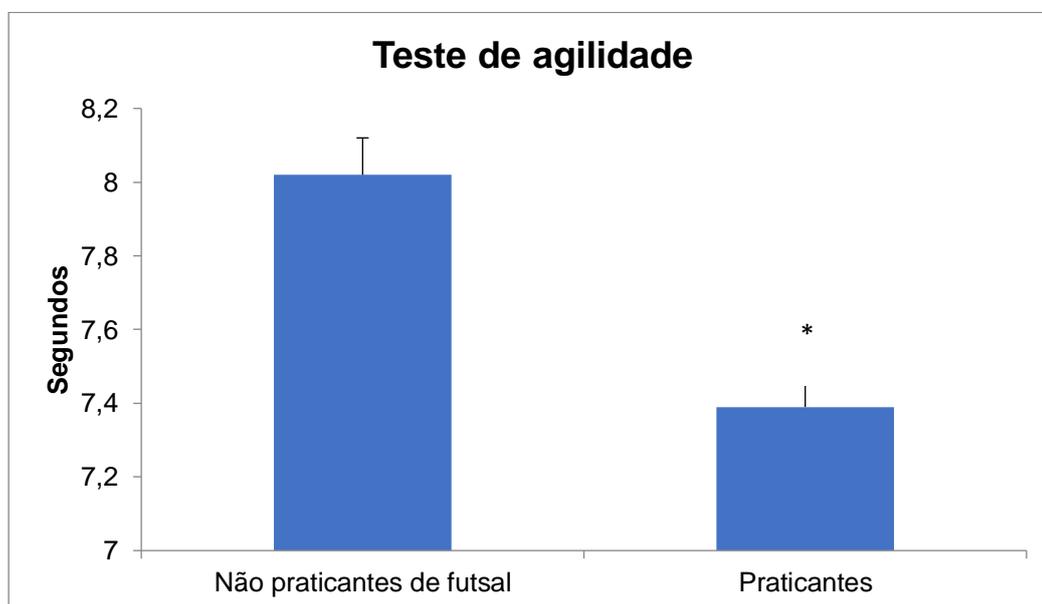


Gráfico 1 - Desempenho dos praticantes e não praticantes de futsal no teste de agilidade.

DISCUSSÃO

No estudo de Souza, Vieira e Magalhães (2017) foi avaliado o nível de velocidade e agilidade de crianças praticantes e não praticantes de futsal. A amostra foi composta por 60 crianças de ambos os sexos, na faixa etária de 9 a 11 anos, sendo 30 praticantes de futsal e 30 não praticantes dessa modalidade, residentes na cidade de Lago dos Rodrigues/MA. Foram utilizados os seguintes instrumentos avaliativos: corrida de 30 metros (velocidade) e Shuttle Run (agilidade). A partir dos dados obtidos, constatou-se que as crianças que praticavam futsal apresentaram melhor desempenho nos testes aplicados, demonstrando níveis superiores de velocidade e agilidade quando comparadas as que não praticavam esse desporto. Sendo assim, os resultados do estudo de Souza, Vieira e Magalhães (2017) corroboram com os encontrados na presente análise, que também verificou que as crianças praticantes de futsal apresentam melhor nível de agilidade, quando comparadas as que não praticam essa modalidade.

Damico, Junqueira e Machado (2013) avaliaram o nível de velocidade e agilidade de praticantes e não praticantes de futsal na fase pré-púbere da cidade de Petrópolis/RJ. A amostra foi constituída por 30 meninos, na faixa etária entre 9 e 11 anos, sendo 15 praticantes de futsal e 15 não praticantes dessa modalidade. A agilidade foi analisada através do protocolo do Quadrant Jump e a velocidade foi avaliada por meio da Corrida de 20 metros. Observou-se diferença significativa ($p < 0,05$) em ambos os testes aplicados, sendo que os meninos praticantes de futsal apresentaram os melhores resultados. Dessa forma, a análise desses pesquisadores também apresentou resultados similares aos do presente estudo.

Na pesquisa de Rodrigues, Campos e Silva (2018) foi analisado o nível de agilidade de escolares, do sexo masculino, entre 16 e 17 anos de idade, praticantes e não praticantes de futsal. Participaram do estudo, 30 alunos de uma escola estadual da cidade de São José do Rio Pardo, sendo 15 praticantes e 15 não praticantes de futsal. A avaliação de agilidade foi realizada por meio do Teste do quadrado, conforme orientação da PROESP/BR. Os pesquisadores observaram diferença significativa ($p < 0,05$) no nível de agilidade entre os grupos avaliados, sendo que os escolares praticantes de futsal apresentaram um desempenho superior no teste aplicado. Os resultados de Rodrigues, Campos e Silva (2018) foram convergentes aos encontrados no presente estudo.

Mendonça, Silva e Garcez (2018) avaliaram a influência do futsal nos níveis de agilidade, coordenação motora e equilíbrio de seus praticantes. A amostra foi composta por 9 meninos com idades entre 5 e 6 anos, que nunca haviam praticado essa modalidade

de forma regular e sistematizada antes do período de estudo. O treinamento de futsal consistiu em 10 aulas, sendo 2 por semana, 50 minutos cada uma. Os testes realizados foram: Teste do quadrado (agilidade), Teste de saltar com os pés juntos uma altura de 20 cm (coordenação motora) e Teste de caminhar sobre a linha (equilíbrio). Os participantes foram avaliados nos momentos pré e pós intervenção. A partir dos dados coletados, verificou-se diferença estatística ($p < 0,05$) entre os resultados obtidos antes e após o treinamento de futsal, sendo constatada melhora nas capacidades físicas analisadas. Os resultados de Mendonça e Silva (2018) vão ao encontro dos obtidos na presente pesquisa, visto que em ambas foi constatado que a prática do futsal contribui para a melhora do nível de agilidade de seus adeptos.

Schulz (2019) avaliaram os efeitos de 2 meses de treinamento de futsal nos níveis de força, agilidade, velocidade e aptidão cardiorrespiratória de 26 meninos, na faixa etária de 6 a 9 anos. Foram realizadas 16 aulas, 2 por semana, 1 hora cada aula. Para a avaliação da aptidão física foi utilizado o protocolo de testes do PROESP-BR: Agilidade (Teste do quadrado), aptidão cardiorrespiratória (Corrida de 6 minutos), força explosiva de membros inferiores (Salto horizontal), força explosiva de membros superiores (Arremesso de medicine Ball) e velocidade (Corrida de 20 metros). Verificou-se que a agilidade ($p = 0,03$), a aptidão cardiorrespiratória ($p = 0,02$) e a velocidade ($p = 0,01$) obtiveram um aumento significativo após o programa de treinamento. Os resultados de Schulz (2019), assim como a presente pesquisa, evidenciam que o futsal contribui para melhorar o nível de agilidade de seus praticantes.

O estudo de Fernandes (2021) apresentou resultados divergentes aos encontrados na presente análise. Esse pesquisador analisou a influência do treinamento de futsal sobre o desempenho motor de jovens com idades entre 10 e 11 anos. A amostra foi constituída por 30 meninos, sendo 15 atletas de futsal e 15 meninos não praticantes dessa modalidade. O grupo praticante de futsal foi submetido a 24 semanas de treinamento específico, enquanto que o grupo controle não realizou nenhum programa sistematizado de atividade física neste período. Os testes aplicados foram: Impulsão horizontal (força de membros inferiores), Sentar e alcançar (flexibilidade), corrida de 30 metros (velocidade) e Shuttle Run (agilidade). Os resultados apontaram diferença significativa ($p < 0,05$) apenas nos níveis de força de membros inferiores.

Conforme constatado na presente pesquisa e na maioria dos estudos analisados, a prática regular do futsal contribuiu para melhorar o nível de agilidade dos adeptos dessa

modalidade. Esse desenvolvimento está relacionado às exigências motoras desse desporto, que demandam alterações rápidas na movimentação corporal dos atletas, em razão dos diferentes tipos de deslocamentos, fintas e giros executados durante os exercícios de treinamento e os jogos (MENDONÇA; SILVA; GARCEZ, 2018).

CONSIDERAÇÕES

A partir dos resultados obtidos na presente pesquisa, sugere-se que o futsal contribui positivamente para o desenvolvimento do nível de agilidade de crianças praticantes dessa modalidade. Dessa forma, preconiza-se a adesão de crianças de 6 a 8 anos nesse desporto, visando aprimorar essa capacidade física, levando em consideração sua importância em diversas práticas corporais e situações cotidianas, bem como, na prevenção de lesões.

REFERÊNCIAS

ALVARES, Poliane Dutra; CABIDO, Christian Emmanuel Torres. Antropometria, composição corporal e agilidade: uma comparação entre as posições táticas de jogadoras de futsal. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, v. 14, n. 57, p. 24-31, out. 2022.

DAMICO, David Moreira; JUNQUEIRA, Ana Paula Ramos; MACHADO, Rubem. Diferenças de velocidade e agilidade entre praticantes e não praticantes de futsal na fase pré-púbere da cidade de Petrópolis-RJ. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, v. 5, n. 16, p. 99-104, dez. 2013.

FERNANDES, Guilherme Andrade. Influência da prática do futsal sobre o desempenho motor de jovens. 32 fls. Trabalho de Conclusão de Curso, Faculdade de Educação Física, Centro Universitário Una Barreiro, Belo Horizonte/MG, 2021.

FREITAS, Fábio; RODRIGUES, Cac. A influência do futsal no desenvolvimento motor em adolescentes de 13 e 14 anos. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, v. 7, n. 24, p. 158-164, set. 2015.

MENDONÇA, Henrique Willian Ferreira; SILVA, Mirelly Rossemann; GARCEZ, Beatriz dos Santos. Iniciação esportiva no futsal: relato de experiência. 19 fls. Trabalho de Conclusão de Curso, Faculdade de Educação Física, Faculdade Doctum de Serra, Serra/ES, 2018.

RODRIGUES, Diuliene Aparecida Correa; CAMPOS, Marcus Vinicius de Almeida; SILVA, Henrique Miguel. Avaliação da agilidade em alunos de 16 e 17 anos praticantes e não praticantes de futsal. Revista Eletrônica Acadêmica Interinstitucional da Fals, v. 23, n. 8, p. 110-118, out. 2018.

SEKULIC, Damir et al. Importância da agilidade no desempenho profissional de jogadores de futsal: confiabilidade e aplicabilidade de recentes protocolos de testes desenvolvidos. Jornal Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública, v. 24, n. 15, p. 7-22, jan. 2019.

SILVA, Juliana Rodrigues et al. Influência do futsal na agilidade e velocidade de atletas adultos: uma revisão sistemática. Brazilian Journal of Development, v. 8, n. 4, p. 29890-29908, ago. 2022.

SOUZA, Marcos Rodrigo Vieira; VIEIRA, Albert Alsten Thibes; MAGALHÃES, Fábio. Análise das diferenças na velocidade e agilidade em crianças praticantes e não praticantes do futsal na cidade de Lago dos Rodrigues/MA. Revista Brasileira de Assuntos Interdisciplinares, v. 1, n. 1, p. 1-15, dez. 2017. SCHULZ, Felipe Rigoni. Efeitos de treinamento de futsal no desempenho da aptidão física de meninos de 6 a 9 anos. 10 fls. Trabalho de Conclusão de Curso, Faculdade de Educação Física, Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão/SC, 2019.