

# NÍVEIS DE AGILIDADE DE MENINOS E MENINAS PRATICANTES DE FUTSAL DE SOMBRIO – SC

Universidade do extremo Sul Catarinense  
UNESC (Brasil)

Karla Heloíse da Mota de Souza  
Carlos Augusto Euzébio  
karla\_heloisems@hotmail.com

## RESUMO

A agilidade durante as ações de uma partida de futsal permite que o atleta esteja preparado para reagir aos mais diferentes estímulos, de maneira rápida e eficiente. Esse trabalho tem como **tema**: Os níveis de agilidade de meninos e meninas praticantes de futsal de Sombrio – SC. **Problema**: Qual os níveis de agilidade de meninos e meninas praticantes de futsal no município de Sombrio - SC? O presente estudo tem como **objetivo** analisar o nível da agilidade em praticantes de futsal masculino e feminino. Esse estudo tem como caracterização a pesquisa descritiva e quanto ao procedimento estudo de caso. **Metodologia**: Foram selecionadas, por ordem de chegada, 10 meninos e 10 meninas, com idade entre 12 a 17 anos de idade praticantes de futsal, pertencentes a cidades de Sombrio - SC, Brasil. O nível de agilidade foi analisado por dois testes, sendo eles: o teste de shuttle run e teste do quadrado. Após serem submetidos aos testes, os resultados foram analisados e comparados. **Resultados**: Verificando os resultados no teste de agilidade shuttle run, apresentou-se uma média de 9,06 segundos para os meninos e 10,47 segundos para as meninas, no teste do quadrado uma média de 5,18 segundos para os meninos e 5,96 para as meninas. Através dos resultados, verificou-se como ênfase positiva para a maioria dos indivíduos tanto do sexo feminino como do sexo masculino de acordo com a tabela de referência.

Palavras-chave: Futsal, Capacidade motora, Agilidade.

## 1 INTRODUÇÃO

Sheppard e Young (2006) definem agilidade como a capacidade da pessoa mover seu corpo inteiro, modificando de forma rápida a sua velocidade ou direção em resposta a um estímulo. No futsal existem algumas valências físicas a serem desenvolvidas nos jogadores, dentre elas, segundo Weineck (1991), sobressaem a velocidade e agilidade de cada atleta. A agilidade durante as ações de uma partida de futsal permite que o atleta esteja preparado para reagir aos mais diferentes estímulos, de maneira rápida e eficiente. No Futsal ela é composta por acelerações, desacelerações e reacelerações, e é essencial para as situações de dribles, fintas e marcação no futsal (BENVENUTI et al. 2010).

É sempre importante começar a trabalhar essa capacidade, desde a iniciação até o alto rendimento. Assim, o desenvolvimento de uma boa técnica agregada a uma instantânea capacidade de tomada de decisão, é essencial para a otimização da execução e, se esses fatores não forem adquiridos de forma sólida durante a infância e a adolescência, podem afetar cognições futuras como o processo de pensar, a atenção, o raciocínio, a memória, o

juízo, a imaginação, o pensamento, a percepção visual e audível, a aprendizagem, a consciência, as emoções e a continuação do envolvimento com a modalidade (RÉ; BARBANTI, 2006)

A partir do exposto, esse trabalho tem como **tema:** níveis de agilidade de meninos e meninas praticantes de futsal de Sombrio – SC. **Problema:** Quais os níveis de agilidade entre meninos e meninas praticantes de futsal no município de Sombrio - SC? **Objetivo geral:** Analisar os níveis da agilidade em praticantes de futsal feminino e masculino. **Objetivos específicos:** Identificar os níveis de agilidade em praticantes de futsal; analisar os resultados dos testes e comparar os dados com a tabela de referencia.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.2 CAPACIDADES MOTORAS E AGILIDADE NO FUTSAL

Para Daolio (1998) é impossível pensar na natureza humana como exclusivamente biológica e desvinculada da cultura. O homem é um ser cultural construtor de valores, normas e costumes aprendidos na sociedade. O processo de incorporação das ações sociais é afirmado pelo conjunto de seus atos, os quais são apresentados por meio do seu corpo. Para que ocorra sucesso na realização de habilidades motoras, faz-se necessário um bom desempenho das capacidades, pois as habilidades motoras constroem-se sobre a base de capacidades motoras (BARBANTI, 1997).

As capacidades motoras são separadas em condicionais e coordenativas (Weineck, 1999). Para Barbanti (1996), aquelas essenciais na eficiência do metabolismo energético são as capacidades condicionais de resistência, resistência-força, velocidade e flexibilidade; e as capacidades coordenativas que dependem de conduções nervosas e da condição em organizar e regular o movimento, como a diferenciação sensorial, a observação, a representação, a antecipação, o ritmo, a coordenação motora, o controle motor, a reação motora e a expressão motora. O desenvolvimento das capacidades coordenativas também é importante para a aprendizagem de novos movimentos e o aperfeiçoamento de técnicas já aprendidas.

Segundo Barbanti (1996) e Weineck (1999) a coordenação motora auxilia na diminuição do gasto energético e do tempo de aprendizagem, no aumento da adaptação e readaptação dos movimentos em relação ao ambiente e às situações diversas, na ampliação do acervo motor e no aumento da eficácia para o aperfeiçoamento de novos movimentos. Weineck (1999) cita que essas capacidades têm períodos distintos de desenvolvimento nas fases da vida.

Na modalidade de futsal há mudanças de direção rápidas e grandes acelerações que beneficiam os indivíduos com maior nível de agilidade. Alguns autores citam que a agilidade é uma habilidade motora extremamente importante no futsal, pois as dimensões da quadra são reduzidas e exige dos jogadores alterações rápidas de direção constantemente. (SANTI MARIA; ALMEIDA; ARRUDA, 2009). Os jogadores necessitam uma elevada capacidade de velocidade e agilidade de movimentos, além de excelente domínio espaço-temporal, permitindo assim uma rápida aceleração e mudança de direção, em espaços reduzidos e compartilhados por adversários e companheiros de equipe. A proximidade dos adversários faz com que as ações tenham que ocorrer de forma rápida e muitas vezes inesperada, motivo pelo qual os movimentos automatizados e inflexíveis limitam as possibilidades de desempenho (RÉ; BARBANTI, 2006). Bompa (2002) descreve que agilidade é a disposição que o atleta possui de mudar de direção de forma eficaz e rápida, se movimentado com facilidade dentro do jogo, surpreendendo seu adversário para conseguir uma vantagem que lhe trará benefício.

Agilidade é analisada como uma das mais importantes necessidades do atleta de futsal, e o teste para mensuração desta capacidade, auxilia a preparação dos atletas dessa modalidade (SCHIMID; ALEJO, 2002). Avaliar as capacidades motoras pode auxiliar na identificação da fonte dos problemas ou dificuldades no desempenho de uma habilidade; no desenvolvimento de atividades físicas adequadas para melhorar o desempenho numa variedade de habilidades envolvendo as mesmas capacidades motoras; e para prever o potencial que uma pessoa tem para obter sucesso numa habilidade específica (MAGILL, 2000).

A contribuição de modalidades esportivas para o individuo é fundamental, pois as mesmas desenvolvem todas as capacidades necessárias para sua evolução motora. É de extremo valor trabalhar essas capacidades e habilidades na iniciação esportiva. A agilidade é uma capacidade que depende de outras variantes para obter o sucesso e nos esportes coletivos também não é diferente, depende de diversas capacidades como coordenação motora, velocidade, força, agilidade, potência, técnica, capacidade cognitiva, capacidade visual e atenção tem que estar em harmonia para que o atleta alcance resultados esperados. (HOLANDA, 2012).

Young e Mcdowell (2002) abordam as influencias de vários fatores envolvidos no desempenho da agilidade e dois componentes principais: fatores como a tomada de tempo de decisão e a mudança rápida de direção.

### 3. METODOLOGIA

#### 3.1 CARACTERIZAÇÕES DA PESQUISA

A pesquisa descritiva pretende descrever os fatos e fenômenos de determinada realidade (TRIVIÑOS, 1987). E de acordo com Ponte (1994) afirma que o objetivo da pesquisa é descrever e analisar e Merriam (1998) acrescenta um terceiro objetivo, avaliar.

#### 3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

O tipo de amostra dessa pesquisa foi uma amostra intencional. Participaram deste estudo 10 meninos e 10 meninas praticantes de futsal no município de Sombrio – SC, que atenderam os seguintes critérios de inclusão: ter idade média entre 12 a 17 anos, praticantes regulares de futsal pelo menos 3 vezes na semana. Foram adotados como processo de exclusão, aqueles que tinham idade inferior ou superior ao do grupo estudado e a irregularidade na prática dos treinos.

#### 3.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

##### 3.3.1 TESTE DE SHUTTLE RUN (JOHNSON E NELSON, 1986)

Objetivo é componente motor associado a agilidade com corrida que envolve mudanças de direção com alterações da altura do centro de gravidade.

Percentil/classificação	Idade							
	9-10	11	12	13	14	15	16	17 ou +
Tempo em segundos (s) para o feminino								
95 / excelente	10,2	10,0	9,9	9,9	9,7	9,9	10,0	9,6
75 / bom	11,1	10,8	10,8	10,5	10,3	10,4	10,6	10,4
50 / médio	11,8	11,5	11,4	11,2	11,0	11,0	11,2	11,1
25 / regular	12,5	12,1	12,0	12,0	12,0	11,8	12,0	12,0
5 / fraco	14,3	14,0	13,3	13,2	13,1	13,3	13,7	14,0
Tempo em segundos (s) para o masculino								
95 / excelente	10,0	9,7	9,6	9,3	8,9	8,9	8,6	8,6
75 / bom	10,6	10,4	10,2	10,0	9,6	9,4	9,3	9,2
50 / médio	11,2	10,9	10,7	10,4	10,1	9,9	9,9	9,8
25 / regular	12,0	11,5	11,4	11,0	10,7	10,4	10,5	10,4
5 / fraco	13,1	12,9	12,4	12,4	11,9	11,7	11,9	11,7

**Tabela 1** - Classificação do teste de Shuttle Run, segundo Johnson e Nelson (1986)

### 3.3.2 Teste do quadrado (GAYA, 2009).

Fazer o percurso no menor tempo possível com mudanças de direção, tocando em cima dos cones.

#### Teste de agilidade (quadrado)

Normas de referência para a avaliação da agilidade dos rapazes.

Sexo	Idade	Excelência	M.Bom	Bom	Razoável	Fraco
MASCULINO	7	<= 6,09	6,08 - 7,00	7,01 - 7,43	7,44 - 7,76	> 7,76
	8	<= 5,97	5,98 - 6,78	6,79 - 7,20	7,21 - 7,59	> 7,59
	9	<= 5,81	5,82 - 6,50	6,51 - 6,89	6,90 - 7,19	> 7,19
	10	<= 5,58	5,59 - 6,25	6,26 - 6,66	6,67 - 7,00	> 7,00
	11	<= 5,39	5,40 - 6,10	6,11 - 6,50	6,51 - 6,87	> 6,87
	12	<= 5,17	5,18 - 6,00	6,01 - 6,34	6,35 - 6,70	> 6,70
	13	<= 5,00	5,01 - 5,86	5,87 - 6,16	6,17 - 6,53	> 6,54
	14	<= 5,00	5,01 - 5,69	5,70 - 6,00	6,01 - 6,37	> 6,37
	15	<= 4,91	4,92 - 5,59	5,60 - 5,99	6,00 - 6,26	> 6,26
	16	<= 4,90	4,91 - 5,42	5,43 - 5,75	5,76 - 6,10	> 6,10
17	<= 4,90	4,91 - 5,43	5,44 - 5,75	5,76 - 6,03	> 6,03	

Normas de referência para a avaliação da agilidade das moças.

Sexo	Idade	Excelência	M.Bom	Bom	Razoável	Fraco
FEMININO	7	<= 6,56	6,57 - 7,56	7,57 - 8,00	8,01 - 8,41	> 8,41
	8	<= 6,40	6,41 - 7,22	7,23 - 7,59	7,60 - 7,98	> 7,98
	9	<= 6,03	6,04 - 6,89	6,90 - 7,25	7,26 - 7,63	> 7,63
	10	<= 5,88	5,89 - 6,60	6,61 - 7,00	7,01 - 7,35	> 7,35
	11	<= 5,72	5,73 - 6,49	6,50 - 6,90	6,91 - 7,24	> 7,24
	12	<= 5,63	5,64 - 6,36	6,37 - 6,80	6,81 - 7,17	> 7,17
	13	<= 5,57	5,58 - 6,28	6,29 - 6,70	6,71 - 7,10	> 7,10
	14	<= 5,49	5,50 - 6,22	6,23 - 6,68	6,69 - 7,03	> 7,03
	15	<= 5,33	5,34 - 6,19	6,20 - 6,66	6,67 - 7,00	> 7,00
	16	<= 5,41	5,42 - 6,15	6,16 - 6,55	6,56 - 6,94	> 6,94
17	<= 5,54	5,55 - 6,22	6,23 - 6,58	6,59 - 7,00	> 7,00	

**Tabela 2.** Classificação do teste do quadrado, segundo Gaya, (2009)

### 3.4 PROCEDIMENTOS DE PESQUISA

Foram realizados dois testes de agilidade, o teste de shuttle run e teste do quadrado. Os voluntários do grupo estudado foram submetidos aos dois testes no mesmo dia. Meninos sexta feira dia 09/10/2015, e meninas quarta feira 07/10/2015, a partir das 19h. A escolha dos voluntários foi através da ordem de chegada, os 10 primeiros participaram da coleta de dados.

Depois das aplicações dos testes, os resultados foram tabulados, analisados e comparados.

#### 4. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Nesse estudo foram recrutados 10 indivíduos do sexo masculino e 10 indivíduos do sexo feminino, dessa forma 20 indivíduos concluíram o protocolo de teste. No teste de shuttle run a média amostral foi de 9,06s para os meninos e 10,47s para as meninas. No teste do quadrado a média foi de 5,18s para os meninos e 5,96s para as meninas.

Conforme apresentado na tabela 4, encontram-se os dados referentes ao primeiro teste de agilidade shuttle run, resultados das marcas realizadas em segundos e milésimos de segundos, de cada um dos indivíduos masculinos e femininos e sua classificação de acordo com a tabela 1 (JOHNSON & NELSON, 1986). Os meninos apresentaram maior nível classificações EXCELENTE de 70% e as meninas de 50% de classificação EXCELENTE.

A tabela 5 apresentam os dados referentes ao segundo teste de agilidade do quadrado, os resultados das marca realizada em segundos e milésimos de segundos, de cada um dos indivíduos masculinos e femininos e sua classificação de acordo com a tabela 2 (GAYA, 2009). Com relação à classificação observou-se que os meninos mostraram maior nível de classificação muito BOM de 70% e as meninas maiores nível de 30% EXCELENTE e também 20% de classificação RAZOÁVEL.

**Tabela 3.** Classificação de melhor marca, pior marca média e posição de cada teste.

TESTE	MELHOR MARCA	POSIÇÃO DO VOLUNTÁRIOS	MEDIA	PIOR MARCA	POSIÇÃO DO VOLUNTÁRIOS	
Teste de Shuttle run	Masculino	8''59	10°	9''06	09''66	4°
	Feminino	9'16	8°	10''47	11''50	2°
Teste do Quadrado	Masculino	4''78	2°	5''18	5''79	4°
	Feminino	5''25	8°	5''96	6''72	2°

**TABELA 4.** Resultados do teste de shuttle run.

<b>TESTE SHUTTLE RUN</b>				
	<b>MENINOS</b>	<b>CLASSIFICAÇÃO</b>	<b>MENINAS</b>	<b>CLASSIFICAÇÃO</b>
<b>1</b>	9''66	Bom	9''88	Excelente
<b>2</b>	8''63	Excelente	11''50	Médio
<b>3</b>	8''66	Excelente	11'46	Médio
<b>4</b>	8''91	Excelente	11''13	Bom
<b>5</b>	9''19	Excelente	10''43	Excelente
<b>6</b>	9''50	Bom	9''35	Excelente
<b>7</b>	8''94	Excelente	9''84	Excelente
<b>8</b>	9''16	Excelente	9''16	Excelente
<b>9</b>	9''40	Bom	11''06	Bom
<b>10</b>	8''59	Excelente	10''94	Bom

Meninos: 70% Excelente - 30% Bom

Meninas: 50% Excelente – 30% Bom – 20% Médio



**Tabela 5.** Resultados do teste do quadrado

<b>TESTE DO QUADRADO</b>				
	<b>MENINOS</b>	<b>CLASSIFICAÇÃO</b>	<b>MENINAS</b>	<b>CLASSIFICAÇÃO</b>
<b>1</b>	5''18	M. Bom	5''84	M. Bom
<b>2</b>	4''78	Excelência	6''72	Razoável
<b>3</b>	5''25	M. Bom	6''28	Bom
<b>4</b>	5''41	M. Bom	6''56	Razoável
<b>5</b>	4''84	Excelência	5''94	M. Bom
<b>6</b>	5''38	M. Bom	5''35	Excelência
<b>7</b>	5''09	M. Bom	5''47	Excelência
<b>8</b>	5''06	M. Bom	5''25	Excelência
<b>9</b>	5''79	Razoável	6''15	M. Bom
<b>10</b>	5''03	M. Bom	6''10	M. Bom

MENINOS: 20% Excelente – 70% M.Bom – 10% Razoável

MENINAS: 30% Excelente – 40% M.Bom – 10% Bom – 20% Razoável

## **5. CONCLUSÃO – RETOMADA DO PERCURSO, RESPOSTAS DO PROBLEMA E OBJETIVOS, CONSIDERAÇÃO.**

A agilidade é uma capacidade essencial a ser trabalhada em um atleta de futsal, pela quadra reduzida o atleta necessita mudar de direção constantemente durante o jogo. Bompa (2005) considera que 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. As capacidades de cada um devem ser trabalhadas de forma sólida, desde a iniciação, para que no futuro não venha afetar percepções e a continuação do desenvolvimento com alguma modalidade. Culturalmente, a prática do futsal esta relacionada ao homem, e gradualmente as mulheres foram associadas nesse esporte, entretanto ainda sofre influências culturais que acreditam que esse não é um esporte compatível com o gênero feminino.

A sociedade e a cultura onde o individuo está inserido não será somente agregado no entendimento, mas também no seu corpo, nos seus movimentos, no seu biótipo e nas suas emoções (DAOLIO, 1998). Através dos resultados, verificou-se como destaque positivo para a maioria dos indivíduos tanto do sexo feminino como do sexo masculino de acordo com a tabela de referência. Em relação a melhor marca, nos testes das meninas, a mesma voluntária apresentou o melhor resultado em todos os testes, já nos teste dos meninos, encontrou-se uma variação nas posições dos voluntários. E na pior marca houve tambem uma consistência entre os voluntários de ambos os sexos. Quando analisamos essa variação nas posições dos voluntários do sexo masculino, paramos para refletir como pode ter essa variação, sendo que os três testes são para mensurar a agilidade, o mais ágil não deveria ser mais ágil em todos os testes?

Recomendo novos estudos sobre a agilidade em indivíduos do sexo feminino, também com diferentes faixas etárias e incluindo um número maior de participantes à análise, para melhores resultados.

## 6 REFERENCIAS

BARBANTI, V.J. Treinamento físico: bases científicas. São Paulo: CLR Baliero, 1996. Disponível em: <<http://oldarchive.rbceonline.org.br/index.php/RBCE/article/view/630>> Acessado em: 17 de Abril.

BARBANTI, V. J. Teoria e Prática do Treinamento Esportivo. 2. ed. São Paulo: Edgard Blücher Ltda. 1997.

BENVENUTI, C. et al. Agility assessment in female futsal and soccer players. 2010. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/56837/000861359.pdf?sequence=1>. Acessado em: 09 de Agosto.

BOMPA, T. O. Treinamento Total para Jovens Campeões. Barueri: Manole, 2002.

BOMPA, TO. Treinando Atletas de Desporto Coletivo. São Paulo: Phorte, 2005.

DAOLIO, Jocimar. Da cultura do Corpo. São Paulo: 1998 4ª edição, Papiros.

GAYA, A.; SILVA G. Manual de aplicação de medidas e testes, normas e critérios de avaliação. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Centro de Excelência Esportiva. Projeto Esporte Brasil (PROESPBR), site <<http://www.proesp.ufrgs.br/>, 2007>. Acessado em 24 de Junho de 2015.

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA D. T. Métodos de pesquisa. Planejamento e Gestão pa Desenvolvimento Rural da SEAD/UFRGS. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J.E.R.P. Manual pratico para avaliação em educação física. Barueri, SP:Manole,2006.

HOLANDA, T, C. Caracterização da agilidade em jogadores de polo aquático. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/56837/000861359.pdf?sequence>> Acessado em: 05 de Junho.

JOHNSON, B. L., NELSON, J. K. Practical Measurements for Evaluation in Physical Education. 4ª ed. New York: MacMillan, 1986.

MAGILL, Richard A. Aprendizagem motora: conceitos e aplicações. São Paulo: Edgard Blücher, 2000.

MERRIAM, S. Qualitative Research and Case Studies Applications in Education: Revised and Expanded from Case Study Research in Education, San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1998.

MIGUEL H, CAMPOS MVA. Utilização dos Testes ShuttleRun e ShuttleRun com Bola para Diagnóstico da Capacidade Motora Agilidade em Atletas de Futsal. EFDeportes.com, Rev. Digital. Buenos Aires. 2011

PONTE, J.P. O estudo de caso na investigação em educação matemática. 1994. Disponível em <<http://grupo4te.com.sapo.pt/referencias.html>> acessado em 30 de Junho.

RÉ, A.H.N.; BARBANTI, V.J. Uma visão macroscópica da influência das capacidades motoras no desempenho esportivo. In: SILVA, L.R.R. Desempenho esportivo: Treinamento com crianças e adolescentes. São Paulo: Phorte, 2006. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd127/caracteristicas-do-futebol-e-dofutsal.htm>> Acessado em: 12 de março.

SCHMID, S; ALEJO, B. Complete Conditioning for Soccer. Champaign: Human Kinetics, 2002. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd157/shuttle-run-com-bola-para-agilidade-em-futsal.htm>> Acessado em: 19 de Março.

SANTI MARIA T; ALMEIDA A.G; ARRUDA M. Futsal – Treinamento de Alto Rendimento. São Paulo: Ed. Phorte. 2009; p.192.

SHEPPARD J. M., YOUNG W.B. Agility literature review: Classifications, training and testing. Journal of Sports Sciences. 2006. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/56837/000861359.pdf?sequence=1>. Acesso em: 09 de Agosto.

TRIVIÑOS, A. N. S. Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 1987.

WEINECK, J. Biologia do Esporte. Tradução de Anita Viviani. Verificação Científica de Valdir Barbanti. São Paulo: Manole, 1991. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd129/a-influencia-do-treinamento-de-futsal-na-velocidade-e-agilidade.htm>> Acessado em: 19 de Abril.

WEINECK, J. Treinamento ideal. Trad. Beatriz Carvalho. São Paulo: Manole, 1999.

YOUNG, W.B; McDOWELL, M.H. Specificity of Sprint and agility training methods. Journal of Strength and Conditioning Research. 2001. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/56837/000861359.pdf?sequence=1>. Acesso em: 09 de Agosto.