

COMPARAÇÃO DOS NÍVEIS DE VELOCIDADE E AGILIDADE DE ESPORTISTAS DA CIDADE DE IGUATU - CE

Lucas Souza Silva¹, Paulo Henrique Rodrigues da Silva¹, Pedro Vito Domingues Pereira¹, Marcello Pereira de Araújo¹, Cleene Tavares de Souza²

Resumo:

O objetivo do presente estudo foi comparar os níveis de velocidade e agilidade de esportistas da cidade de Iguatu – Ce. A amostra foi composta por 48 praticantes de quatro esportes diferentes, Vôlei, Basquete, Futsal e Natação, idade entre 15 a 36 anos. As variáveis velocidade e agilidade foram analisadas por meio do teste de Corrida de 20m (C20) e Teste do Quadrado (TQ). Foi utilizada estatística descritiva com média e desvio padrão, mediana e intervalos interquartis de (25% -75%), após o teste de Shapiro-Wilk, utilizou-se o teste Anova One-Way, com Post-Hoc de Bonferroni, e o teste de Kruskal-Wallis, o alfa adotado foi de 5% e o soft utilizado foi o SPSS v22.0. Não houve efeito do grupo sobre C20M [F(3)=6,514; P=0,089]. Porém na variável agilidade houve uma diferença significativa entre as modalidades [F(3)=18,88 P= 0,001]. Os atletas de futsal apresentaram-se com menor tempo quando comparado com as modalidades de basquete e natação P<0,05. Conclui-se que jogadores de amadores de futsal apresentam melhor agilidades quando comparado aos atletas amadores de basquete e natação, mas não se difere entre os atletas amadores de voleibol.

Palavras-chave: Agilidade. Velocidade. Esportistas.

1. Introdução:

No sentido mais amplo, a Aptidão Física (AF) pode ser definida como a capacidade que os seres humanos apresentam para realizar atividades diárias (CARDOSO; PALMA; BASTO, 2012). Dessa forma, a aptidão física pode ser influenciada por diferentes fatores, presente estado de saúde, níveis nutricionais, genética e práticas regulares de atividades físicas (NAHAS, 2006). Assim, é possível diferenciar o perfil de vários atletas atuantes em relação ao desempenho esportivo e também em aspectos voltados a saúde através de análises específicas sobre a aptidão física, e a partir dessa análise é possível aplicar diferentes tipos de treinamento e exigências, a fim de proporcionar melhor desempenho esportivo da equipe (CARDOSO; PALMA; BASTO, 2012; FILGUEIRA et al., 2016).

Dessa forma, a AF apresenta em dois domínios, na qual são relacionados à saúde (AFRS) e ao desempenho (AFRD) (SHEPHARD, 1999). Para GUEDES (1995), a (AFRS) relacionada a saúde se baseia na competência de operar a realização de um movimento físico sem que haja exaustão em excesso e garantindo a continuidade dos indivíduos em seus aspectos orgânicos em relação ao seu meio. Em relação a (AFRD),

1 Universidade Regional do Cariri, email: lucassouza.edfisica@gmail.com

2 Universidade Regional do Cariri, email: ph8724114@gmail.com

3 Universidade Regional do Cariri, email: pedrovicto_catarina123@hotmail.com

4 Universidade Regional do Cariri, email: pereiramarcello43@gmail.com

5 Universidade Regional do Cariri, email: cleenetavares21@hotmail.com

esta diretamente ligada as capacidades que englobam as variáveis de velocidade, agilidade, coordenação motora e força explosiva. (BÖHEME, 1993; MATSUDO et al, 1998; SOUZA, NETO, 2002).

Para que o desempenho motor seja efetivado com êxito, carece terminantemente das capacidades motoras, uma vez que, para o esporte, é necessária a eficiência das diferentes capacidades. (BARBANTI, 2010). Assim, em relação ao desempenho esportivo, pode-se citar que a velocidade, que é definida como a rapidez máxima que o corpo pode alcançar durante a realização de uma performance (BARBANTE, 1996; GOBBI et al., 2005). Já agilidade, corresponde em uma capacidade neuromotora que se caracteriza pela competência de ocorrer transições rápidas em relação à direção e sentido do movimento (MARINS, 2003). Nesse sentido, se caracteriza, através da coordenação e aprimoramento da potencia, velocidade de reação, coordenação óculo-motor, ritmo e tempo realizado durante o desempenho. (BOMPA, 2005).

Dessa forma, a velocidade e agilidade são muito exigidas nos esportes pela necessidade da rápida mudança de direção e antecipação em situações de ataque ou defesa, exigido principalmente nos esportes de campo (RABELO, 2006). No qual merecem avaliação específica (PAUOLE et al 2000; YOUNG; MCDOWELL; SCARLETT, 2001).

A justificativa do presente estudo tem como base, a necessidade de inspecionar as especificidades de cada modalidade esportista supracitada, de acordo com as capacidades motoras que a ela está atrelada em relação ao desenvolvimento e rendimento na qual é exigido por cada modalidade.

2. Objetivo:

Comparar os níveis de agilidade e aptidão física voltada ao desempenho motor de esportistas da cidade de Iguatu – Ce.

3. Metodologia:

O presente estudo se caracteriza como uma pesquisa de campo, quantitativa com delineamento transversal, descritiva, a amostra foi composta por 48 praticantes amadores de quatro esportes diferentes sendo, 12 Vôlei, 12 Basquete, 12 Futsal e 12 na Natação, com idade entre 15 a 36 anos. Para as medidas de peso corporal foi utilizada uma balança digital da marca (Omron) com precisão de 0,1 com capacidade de até 150kg, os dados obtidos de peso e estatura com precisão de 0,1g com capacidade máxima de até 150kg, no qual os voluntários se posicionaram com os dois pés encima da balança de forma equilibrada em posição anatômica, com o mínimo de vestimenta possível.

Para a mensuração da estatura corporal, foi utilizado um estadiômetro de parede com altura de 2 metros, com precisão de 0,1 cm. A coleta das variáveis antropométricas foi seguida pelo protocolo proposto por Petroski (1995), Com os dados de peso e estatura foi possível calcular o índice de massa corporal IMC.

A variável de velocidade e agilidade dos praticantes dos diferentes esportes foi verificada por meio do Teste de Corrida de 20 metros (TC20M) e por meio do Teste do Quadrado (TQ) respectivamente, ambas componentes da bateria de teste do Projeto Esporte Brasil, PROESP-BRASIL (GAYA; GAYA, 2017). Antes de iniciar o TC20M, foram colocadas sobre o solo três linhas paralelas, sendo que a primeira linha

I Semana Universitária da URCA/UDI

26 a 30 de novembro de 2018
Universidade Regional do Cariri

corresponde à partida, a segunda em uma distancia de 20m em relação à de partida e a terceira linha com a distancia de 1m da segunda linha (chegada). A terceira linha tem o intuito de que o avaliado não desacelere antes de cruzar a linha de cronometragem.

Antes de iniciar o TQ o avaliador posicionou quatro cones com quatro metros de distancia cada, formando um quadrado. Ao sinal do avaliador o participante deveria percorreu até o cone posterior na posição diagonal, na sequencia, correu e tocou no cone á esquerda ou a sua direita depois se deslocar para o cone na diagonal direita ou esquerda e em seguida retornando em direção ao ultimo cone que corresponde ao inicio do percurso, o avaliado deveria tocar em cada um dos cones demarcados no percurso. Foi executado o teste duas vezes e anotado o melhor tempo de execução dos atletas.

Para participar da pesquisa foram adotados alguns critérios de inclusão tais como ser homem, praticar pelo menos um dos quadros esporte definido para a pesquisa, Vôlei, Basquete, Futsal ou Natação, ser adepto a prática por pelo menos 6 meses de forma interrupta, praticar o esporte pelo menos 2 vezes por semana. Critérios de exclusão: Ser adepto de dois ou mais esportes consecutivos, apresentar problemas osteomioarticulares que impossibilite a realização da prática, apresentar alguma limitação física ou cognitiva, ter hipertensão, diabetes, IMC acima de 40 kg², ser fumante. O estudo obedeceu aos critérios éticos da resolução 466/12 com estudo com seres humanos, todo o procedimento foi deliberadamente esclarecidos, principalmente os riscos e os benefícios em fazer parte da pesquisa, quando concordado foi aplicado o Termo de consentimento livre esclarecido (TCLE).

Para análise e estatística dos dados foi utilizada estatística descritiva com média e desvio padrão para dados paramétricos, mediana e intervalos interquartis de (25% - 75%) para dados não paramétricos, após comprovada normalidade dos dados pelo teste de Shapiro-Wilk, utilizou-se o teste de Anova One-Way, com Post-Hoc de Bomferrone, e quando a distribuição dos dados foi violada utilizou-se o de Kruskal-Wallis, foram reportados os valores de F e P, o alfa adotado foi de 5% e o software utilizado foi o SPSS versão 22.0.

4. Resultados:

Na tabela 1 são apresentadas as características da amostra de Idade, Peso, Estatura e IMC.

Tabela 1. Caracterização da amostra.

MODALIDADES	VOLÊI	BASQUETE	FUTSAL	NATAÇÃO
IDADE	22,5 ±3,0	22,1 ±6,7	26,2 ±5,7	24,6 ±2,9
PESO	74,6 ±14,3	67,9 ±16,32	74,4 ±11,9	72,5 ± 8,3
ESTATURA	1,76 ±0,9	1,75 ± 0,8	1,76 ±0,1	1,69 ±0,5
IMC	23,8 ±2,8	22,1 ±4,9	23,3 ±2,6	25 ±2,6

IMC- Índice de Massa Corporal.

No teste paramétrico de Anova One Way não foi possível observar efeito do grupo sobre a IDADE: [F(4,449)=1,829; P=0,196]; ESTATURA: [F(3,44)=1,449; P=0,242]; PESO [F(3,44)=0,682; P=0,568]; IMC [F(3,44)=1,682; P=0,185]. Na tabela 2 são apresentados os resultados dos testes de corrida de 20 metros e o teste do quadrado.

Tabela 2. Testes de corrida de 20 metros e Teste do quadrado.

I Semana Universitária da URCA/UDI

26 a 30 de novembro de 2018
Universidade Regional do Cariri

TESTES		
MODALIDADES	CORRIDA DE 20 METROS	QUADRADO
VOLÊI	3,26 (3,56 – 3,89)	6,01 (6,42 – 6,64)
BASQUETE	3,40 (3,59 – 3,98)	6,27 (6,63 – 6,89)
FUTSAL	3,12 (3,43 – 4,28)	5,01 (5,17 – 6,15)*
NATAÇÃO	3,66 (4,43 – 5,19)	6,11 (7,04 – 8,41)

* Diferença significativa quando comparada as modalidade de Basquete e Natação. $P < 0,05$.

No teste não paramétrico de Kruskal-Wallis não foi possível observar uma diferença significativa entre as modalidade no teste de corrida de 20 metros [$F(3)=6,514$; $P=0,089$] dessa forma, o tempo de corrida não se difere entre as modalidades. Já na variável agilidade, verificado através do teste do quadrado, foi possível observar uma diferença significativa entre as modalidade [$F(3)=18,88$ $P=0,001$], a modalidade de futsal apresentou-se com menor tempo de forma significativa quando comparado com as modalidade de Basquete e Natação $P < 0,05$.

5. Conclusão:

Conclui-se que jogadores amadores de futsal apresentam melhor desempenho em relação a variável agilidade quando comparado aos atletas amadores de basquete e natação, mas não se difere entre os atletas amadores de voleibol.

É possível exclaimar que o IMC não foi um fator de impacto direto nos resultados encontrados. Uma vez que, o melhor resultado do mesmo, foi na modalidade basquetebol (Tabela 1) não atribuindo assim, um resultado benéfico em relação ao desempenho na realização dos testes.

6. Referências:

BARBANTI, V. J. **Treinamento esportivo**: as capacidades motoras dos esportistas. Barueri (SP): Manole, 2010. 243p..

BARBANTI, V. J. **Treinamento físico: bases científicas**. 3. ed. São Paulo: CLR Balieiro, 1996.

BÖHME, Maria Tereza Silveira. Aptidão física: aspectos teóricos. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 7, n. 2, p. 52-65, 1993.

CANTIERI, F. P.; MARQUES, I. Análise do desempenho motor em tarefas de " timing" antecipatório em idosos praticantes de esportes de interceptação. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, n. 2, p. 313-322, 2012.

CARDOSO, V. D.; PALMA, L. E.; BASTO, T. C. L. Avaliação da Aptidão Física Relacionada ao Desempenho de Atletas de Handebol em Cadeira de Rodas. **Revista da Sobama**. v. 13, n. 1, p. 14-19, 2012.

DE SOUZA, Orivaldo F.; NETO, CS Pires. Alteração anual do desenvolvimento físico de meninos de 9 para 10 anos de idade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 3, p. 19-24, 2008.

I Semana Universitária da URCA/UDI

26 a 30 de novembro de 2018
Universidade Regional do Cariri

FILGUEIRA, F. W. et al. Nível de aptidão física em praticantes das modalidades esportivas da escola municipal Maria de Lourdes Cavalcante. **Redfoco**. v. 3, n. 1, p. 27-45, 2016.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Atividade física, aptidão física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 1, n. 1, p. 18-35, 1995.

GOBBI, S.; VILLAR, R.; ZAGO, A. S. Educação Física no Ensino Superior. **Bases teóricas e Práticas do condicionamento físico**. Rio de Janeiro: Guanabara. Koogan, 2005.

MATSUDO, Sandra et al. Nível de atividade física em crianças e adolescentes de diferentes regiões de desenvolvimento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 3, n. 4, p. 14-26, 1998.

PAUOLE, K. et al, Reliability and validity of the T-Test as a measure of agility, leg power, and leg speed in college-aged men and women. **J Strength Cond Res**. v. 14, n. 4, p. 443-450, 2000.

REBELO, A. N.; OLIVEIRA, J. Relação entre a velocidade, a agilidade e a potência muscular de futebolistas profissionais. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 6, n. 3, p. 342-348, 2006.

SCHUBERT, A. et al. Aptidão física relacionada à prática esportiva em crianças e adolescentes. **Rev Bras Med Esporte**. v. 22, n. 2, p. 142-146, 2016.

SHEPHARD, Roy J.; BALADY, Gary J. Exercise as cardiovascular therapy. **Circulation**, v. 99, n. 7, p. 963-972, 1999.

SOUSA, H. R. L.; RIBEIRO, G. G; ALVES, W. S. Análise comparativa da agilidade de atletas escolares. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 9, n. 35, p. 429-437, 2017.

YOUNG, W.; MCDOWELL, M.; SCARLETT, B. J. Specificity of sprint and agility training methods. **J Strength Cond Res**.v. 15, n. 3, p. 315-319. 2001