

ANÁLISE DAS CAPACIDADES MOTORAS NA INICIAÇÃO ESPORTIVA

Wictor Márcio Costa de Souza¹

João Caetano de Farias Neto²

RESUMO

Durante a prática do futebol toda estrutura corporal é extremamente utilizada. Movimentos rápidos, corridas, saltos e contato corporal tornam o futebol um esporte com grande variação de estímulos nas diversas valências físicas necessárias para sua prática, como por exemplo, força, velocidade, coordenação, resistência e equilíbrio, além da grande demandam energética durante sua prática. Essa modalidade esportiva de fato é um fenômeno mundial, praticado por homens, mulheres, adultos e crianças, sendo profissionais ou amadores, o número de adeptos à modalidade está sempre aumentando. As crianças em especial parecem ser as que mais vislumbram o esporte, se espelham nos grandes craques, projetam seus sonhos se comparando às “estrelas” do futebol mundial, sua fama e aos salários milionários desses atletas. No entanto, é sabido que para um processo de iniciação esportiva coerente e fundamentado é necessário que etapas desse processo não sejam sobrepujadas, ou seja, a especialização precoce deve ser evitada ao máximo. A oferta de um vasto repertório motor deve ser evidenciada para contribuir com um bom desenvolvimento psicomotor das crianças. Com isso o presente estudo teve como objetivo de analisar o nível de agilidade e velocidade das crianças praticantes de futebol de campo pré e pós sessões de treinos e comparar os resultados obtidos após a intervenção. A pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa descritiva de corte transversal. A amostra da pesquisa foi composta por 30 crianças entre 11 e 13 anos, praticantes do futebol de campo, em um período mínimo de até 6 meses de prática. Nesse estudo foi efetuados testes de agilidade e velocidade através da bateria de testes do PROESP-BR 2012, onde os níveis de capacidade de cada avaliado serão a partir desse protocolo. Nesse estudo concluímos que não houve diferença significativa nas capacidades motoras avaliadas, que foram

¹ Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: wictormarcio10@gmail.com

² Professor orientador do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: caetanofarias@yahoo.com.br

agilidade e velocidade.

Palavras-chave: Futebol de campo. Velocidade. Agilidade. Iniciação esportiva. Capacidades Motoras.

ANALYSIS OF CAPABILITIES IN MOTOR SPORTS INITIATION

ABSTRACT

During soccer practice all body structure is widely used. Fast movements, running, jumping and body contact makes soccer a sport with wide range of stimuli in different physical valences needed for your practice, such as strength, speed, coordination, endurance and balance, as well as large energy demand during their practice . This sport is indeed a worldwide phenomenon, practiced by men, women, adults and children, being professional or amateur, the number of fans to the sport is ever increasing. Children especially seem to be more out over the sport, are mirrored in the great players, design your dreams comparing the "stars" of world football, his fame and millionaires wages of these athletes. However, it is known that for a coherent sports initiation process and based steps is necessary that this process is not overpowered, or early specialization should be avoided to the utmost. The offer of a vast repertoire engine must be shown to contribute to a good psychomotor development of children. Thus the present study aimed to analyze the level of agility and speed of practitioners children pre soccer field and after training sessions and compare the results after the intervention. The research is characterized as a descriptive cross-sectional. The survey sample consisted of 30 children between 11 and 13 years, soccer field practitioners in a minimum period of up to 6 months of practice. This study was performed agility tests and speed through PROESP- BR test battery 2012, where each rated capacity levels will be from that protocol.

Keywords: Soccer. Speed. Agility. Sports initiation. Motor Skilis.

1 INTRODUÇÃO

O exercício físico tem sido cada vez mais indicado para promoção de saúde

e melhora da qualidade de vida e aparenta bons efeitos nos níveis de saúde de crianças e adolescentes. Tratando-se desse tipo de público, a atividade física pode propiciar desenvolvimento da massa magra, reduzindo os depósitos de gordura, modificando assim os parâmetros da composição corporal (GUEDES et al., 2002). Além disso, quando praticada na adolescência com intensidade regular, apresenta uma correspondente redução dos níveis de fatores de risco cardíacos, que prossegue até a idade adulta (SILVA; MALINA, 2000).

Os exercícios físicos proporcionam forças mecânicas de compressão, estimulando assim a deposição de minerais e a ação osteoblástica, aumentando o diâmetro dos ossos e sua densidade (SILVA; MALINA, 2000; STRONG, 2005; TELEMA et al., 2005). Entre todas as modalidades esportivas coletivas praticadas com bola, o futebol é a mais apaixonante e que exige combinações mais complexas do sistema neuromuscular (ROSE JUNIOR, 2006). Sua história ou pré-história inicia na Ásia, primeiro na China, com o chamado Tsú Chu, umas das primeiras referências ao jogo praticado com as mãos e com os pés, e, depois na era medieval, no Japão, com o nome de Kemari (ROSE JUNIOR, 2006). Na sociedade contemporânea, o futebol tem se mostrado um fenômeno de grande relevância sociocultural e é, também, amplamente vivenciado pelo brasileiro em seu cotidiano e ressignificado a partir de sua institucionalização e de sua apropriação pelos diversos grupos sociais (VALENTIN; COELHO, 2005).

Filgueira e Schwartz (2007) dizem que no Brasil o futebol é um fenômeno cultural que cativa e impressiona pela sua grandeza, cuja prática tem crescido rapidamente, envolvendo um número significativo de participantes, desde a infância até a vida adulta. Go Tani (1998, p. 90) em sua obra nos chama a atenção afirmando que: “O futebol de campo é importante por proporcionar situações de movimento que possibilitam o desenvolvimento da criança dentro das habilidades específicas.

Fitts e Posner (1967 apud GALLAHUE; OZMUN, 2005) apresentam três estágios para o aprimoramento dessas habilidades. O primeiro é o estágio cognitivo, onde o aprendiz tenta formar um plano mental consciente para realizar uma habilidade. O segundo estágio é o associativo onde o aprendiz está apto a fazer um uso consciente das sugestões ambientais e associá-las às exigências da tarefa motora. E terceiro é o estágio autônomo, onde a realização da tarefa motora se torna habitual com pouca ou nenhuma atenção dada aos elementos da tarefa.

Passando por todas essas etapas, aí sim a criança poderá ser vista de outra forma, sendo trabalhada voltada para sua individualidade, e trabalhando diversas valências físicas inerentes à prática do futebol.

Existem evidências de que o treinamento físico em excesso tem efeito adverso sobre o crescimento, podendo levar a lesões por repetições de um mesmo movimento por dias, semanas e anos (SILVA; MAFFULLI et al., 2002; GUEDES et al., 2002).

Sobre isso o treinamento realizado com crianças além dos impactos fisiológicos, pode ter uma grande influência no que diz respeito a maturação dessas crianças. Alguns atletas apresentam baixo percentual de gordura em esportes competitivos, e essa falta de reserva adiposa leva a um baixo nível de leptina, não permitindo que o eixo hipotálamohipófise-gônadas seja ativado, induzindo assim um atraso no crescimento e no pico de estirão do crescimento. Um quadro oposto acontece no sexo masculino, que com a participação de atividades físicas intensas, poderá levar à antecipação da puberdade, favorecendo a participação em diversos esportes (MAFFULLI et al., 2002; GUEDES et al., 2002). Com isso, mais à frente a criança será muito prejudicada por ter maturado antes, devido as suas adaptações e mudanças que terá que passa novamente, por terem vivido tudo aquilo tudo, num período anterior. E com isso essa criança sofrerá algumas perdas que podem fazer com que ela não consiga ser introduzida mais naquela modalidade.

E as possíveis consequências de se especializar a criança precocemente estão diretamente ligadas ao fato de se adotar, por longo período de tempo, uma metodologia incompatível com as características, interesses e necessidades dela. Logo, os possíveis efeitos podem não se manifestar diretamente, mas no decorrer de temporadas (SANTANA apud RAMOS; NEVES, 2008). Estigarriba (2005), a criança na prática esportiva vivência a cooperação, o convívio social, desenvolve o respeito pelos outros, a competitividade sadia, o espírito de equipe, disciplina e a persistência. Em princípio, o treinamento técnico deve objetivar a aprendizagem de movimentos, e não o gesto técnico específico do futebol. Deve-se lembrar que a criança é levada à prática do influenciado pelo meio e aspirando tornar-se um atleta profissional de futebol. Mas, para que isto aconteça, deve-se considerar que este pequeno atleta não pode ser submetido ao mesmo processo de formação técnica e competitiva dos adultos.

Na iniciação esportiva é fundamental falarmos primeiramente em

aprendizagem dos movimentos (componentes motores básicos), mais especificamente, em psicomotricidade e, mais tarde, em desenvolvimento técnico (elementos técnicos) (LUCENA, 1998). Ela é um complexo de fatores fisiológicos e psicológicos, os quais representam, por conseguinte, o potencial psico-fisiológicos (capacidade de realização de movimentos) (GOMES, 1999). E no conceito de agilidade, o que não se pode deixar de citar, é que a agilidade está totalmente ligada a velocidade, sendo assim uma sempre dependente da outra.

(WEINECK, 2003), afirma que a velocidade pode ser observada em três elementos: tempo de reação, frequência de movimento por unidade de tempo e a velocidade com que se percorre uma determinada distância, onde as correlações entre eles determinam o desempenho de um exercício.

Diante dessas afirmações e conceitos supracitados a presente pesquisa objetivou identificar os níveis das capacidades motoras de crianças praticantes de futebol de campo no município de Natal/RN.

2 METODOLOGIA

2.1 TIPOS DE ESTUDO

O presente estudo caracterizou-se como uma pesquisa descritiva de corte transversal. Segundo Liberali (2008), pesquisa descritiva é aquela que corresponde a temporalidade do estudo.

2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população dessa pesquisa foi composta crianças praticantes de futebol de campo de um clube de futebol do município de Natal/RN. A amostra da pesquisa foi composta por 30 crianças entre 11 e 13 anos, praticantes do futebol de campo, em um período de até 6 meses de experiência.

2.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

No estudo foram efetuados testes de agilidade e velocidade através do protocolo de testes do PROESP- BR 2012. Os instrumentos utilizados no projeto para executar os testes, foram apito, cronômetro, cones e fitas de elástico para

demarcação.

Vale ainda ressaltar que antes da aplicação do protocolo avaliativo foi distribuído e explicado aos pais ou responsáveis O Termo Consentimento Livre e Esclarecido para que os mesmo tivessem pleno conhecimento do que se tratava esses testes e coletas.

No primeiro momento da coleta as crianças foram submetidas aos testes de agilidade e velocidade para a mensuração da atual condição dessas capacidades motoras, e após 24 sessões de treinos as crianças refizeram os mesmos testes e comparamos os resultados entre si.

No teste de agilidade foi feito um quadrado com cones em uma distância de quatro metros entre eles, e o avaliado teve que percorrer as distâncias em forma de um X em sua maior velocidade possível. Ver figura 1.

Figura 1 – Teste de agilidade PROESP – BR 2012



Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

Tabela 1 – Resultados previstos no protocolo de teste de agilidade PROESP-BR.

Teste de agilidade (quadrado) – Masculino.						
Sexo	Idade	Excelência	M.Bom	Bom	Razoável	Fraco
MASCULINO	6	< 6,41	6,41 a 7,30	7,31 a 7,79	7,80 a 8,19	> 8,20
	7	< 6,08	6,08 a 7,00	7,01 a 7,43	7,44 a 7,76	> 7,76
	8	< 5,98	5,98 a 6,78	6,79 a 7,20	7,21 a 7,59	> 7,59
	9	< 5,82	5,82 a 6,50	6,51 a 6,89	6,90 a 7,19	> 7,19
	10	< 5,59	5,59 a 6,25	6,26 a 6,66	6,67 a 7,00	> 7,00
	11	< 5,40	5,40 a 6,10	6,11 a 6,50	6,51 a 6,87	> 6,87
	12	< 5,18	5,18 a 6,00	6,01 a 6,34	6,35 a 6,70	> 6,70
	13	< 5,01	5,01 a 5,86	5,87 a 6,16	6,17 a 6,53	> 6,53
	14	< 5,01	5,01 a 5,69	5,70 a 6,00	6,01 a 6,37	> 6,37
	15	< 4,91	4,92 a 5,59	5,60 a 5,99	6,00 a 6,26	> 6,26
	16	< 4,90	4,91 a 5,42	5,43 a 5,75	5,76 a 6,10	> 6,10
	17	< 4,85	4,85 a 5,40	5,41 a 5,73	5,74 a 6,03	> 6,03

Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

Na figura 2 podemos observar como estava disposto o teste de velocidade. Nesse teste houve uma demarcação com cones em uma distância de 20 metros entre o ponto de partida e chegada e o avaliado teve que percorrer essa distância no menor tempo possível.

Figura 2 – Teste de velocidade PROESP – BR 2012



Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

Tabela 2 – Resultados previstos no protocolo de teste de velocidade PROESP-BR.

Teste de velocidade (20 metros) – Masculino.

Sexo	Idade	Excelência	M.Bom	Bom	Razoável	Fraco
MASCULINO	6	< 3,73	3,73 a 4,20	4,21 a 4,53	4,54 a 4,80	> 4,80
	7	< 3,66	3,66 a 4,12	4,13 a 4,42	4,43 a 4,61	> 4,61
	8	< 3,51	3,51 a 4,00	4,01 a 4,21	4,22 a 4,46	> 4,46
	9	< 3,16	3,16 a 3,88	3,89 a 4,09	4,10 a 4,30	> 4,30
	10	< 3,08	3,08 a 3,74	3,75 a 3,98	3,99 a 4,14	> 4,14
	11	< 3,01	3,01 a 3,62	3,63 a 3,86	3,87 a 4,02	> 4,02
	12	< 3,00	3,00 a 3,50	3,51 a 3,74	3,75 a 3,95	> 3,95
	13	< 2,98	2,98 a 3,37	3,38 a 3,60	3,61 a 3,80	> 3,80
	14	< 2,91	2,91 a 3,23	3,24 a 3,46	3,47 a 3,66	> 3,66
	15	< 2,88	2,88 a 3,16	3,17 a 3,38	3,39 a 3,59	> 3,59
	16	< 2,82	2,82 a 3,12	3,13 a 3,33	3,33 a 3,50	> 3,50
	17	< 2,73	2,73 a 3,10	3,11 a 3,30	3,31 a 3,48	> 3,48

Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

As tabelas 1 e 2 apresentam os possíveis resultados que os sujeitos avaliados poderiam atingir de acordo com o nível de sua aptidão específica necessária para a realização dos testes.

Quadro 1 – Resultado parcial pré aulas. Média geral agilidade: 6,13 (BOM). Média geral velocidade 4,45 (FRACO).

PROTOCOLO PROESP-BR (AGILIDADE E VELOCIDADE)						
RESULTADOS PARCIAIS - PRÉ-AULAS						
ORD	AVALIADO	IDADE	AGILIDADE	NÍVEL	VELOCIDADE	NÍVEL
1	AA	11	6,36	BOM	4,09	FRACO
2	AB	11	6,53	RAZOÁVEL	5,12	FRACO
3	AC	11	6,41	BOM	6,02	FRACO
4	AD	11	6,47	BOM	4,15	FRACO
5	AE	11	7,12	FRACO	6,27	FRACO
6	AF	11	6,77	RAZOÁVEL	5,41	FRACO
7	AG	11	6,54	RAZOÁVEL	5,01	FRACO
8	AH	11	6,79	RAZOÁVEL	5,11	FRACO
9	AI	11	6,57	RAZOÁVEL	5,02	FRACO
10	AJ	11	6,89	FRACO	4,42	FRACO
11	BB	12	6,03	BOM	3,93	RAZOÁVEL
12	BC	12	6,14	BOM	4,31	FRACO
13	BD	12	6,21	BOM	5,01	FRACO
14	BE	12	6,29	BOM	3,94	RAZOÁVEL
15	BF	12	6,22	BOM	4,37	FRACO
16	BG	12	6,33	BOM	4,41	FRACO
17	BH	12	6,39	RAZOÁVEL	3,95	RAZOÁVEL
18	BI	12	6,36	RAZOÁVEL	5,31	FRACO
19	BJ	12	6,31	BOM	4,32	FRACO
20	BK	12	6,15	BOM	4,13	FRACO
21	CC	13	5,84	MUITO BOM	3,35	MUITO BOM
22	CD	13	6,03	BOM	3,62	RAZOÁVEL
23	CE	13	6,17	RAZOÁVEL	4,13	FRACO
24	CF	13	6,07	BOM	4,09	FRACO
25	CG	13	6,12	BOM	3,65	RAZOÁVEL
26	CH	13	6,15	BOM	5,02	FRACO
27	CI	13	6,01	BOM	3,57	BOM
28	CJ	13	6,16	BOM	5,04	FRACO
29	CK	13	5,95	BOM	3,43	BOM
30	CL	13	5,98	BOM	3,51	BOM

Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

2.4 ANÁLISES DOS DADOS

Os dados foram coletados de acordo com o protocolo PROESP- BR 2012, e analisados observando a média dos resultados obtidos através do software Excel for Windows®. Em seguida comparamos os resultados na tentativa de compreender se houve ou não diferenças significativas entre os dois momentos da coleta dos dados.

3 RESULTADOS

De acordo com as análises realizadas nos sujeitos antes dessa amostra das sessões de aulas propostas obtiveram uma média de 6,13 segundos no teste de agilidade e uma média de 4,45 segundos no teste de velocidade. Portanto, segundo as tabelas de resultados 01 e 02 do PROESP-BR a amostra avaliada se apresentou com a velocidade no “nível Fraco” enquanto em relação à agilidade a média geral da amostra atingiu o “nível Bom”.

Depois de avaliados, os sujeitos foram submetidos à prática regular de aulas de futebol totalizando uma quantidade de 24 sessões de treinos onde cada sessão compreendia em trabalhar a evolução das mais variadas valências física, enfatizando agilidade e velocidade.

De acordo com os resultados obtidos após à prática das aulas observamos que a média geral no que diz respeito à agilidade atingiu um tempo superior à primeira coleta realizada, enquanto a primeira o tempo médio foi 6,13 segundos, nesse segundo momento o tempo médio que as crianças realizaram o teste foi de 6,29 segundos. Dessa forma os sujeitos avaliados obtiveram um regresso no seu nível de rendimento saindo da posição de nível Bom (6,13) para uma posição inferior chagando ao nível razoável (6,29).

Já em relação à velocidade a média geral praticamente não apresentou mudanças significativas, ou seja, permaneceu no mesmo nível mesmo após as 24 sessões de aulas específicas à modalidade. O resultado no primeiro momento da coleta demonstrou que o nível de velocidade da amostra era Fraco com média igual a 4,45 segundos. Após as aulas propostas houve uma pequena melhora atingindo o tempo de 4,12 segundos, mas que não apresentou muita significância, uma vez que o nível em ambos os momentos da coleta se encontra no Fraco.

Quadro 2 – Resultado parcial pós aulas. Média geral agilidade: 6,29 (RAZOÁVEL).

Média geral velocidade 4,12 (FRACO)

PROTOCOLO DE PROESP- BR (AGILIDADE E VELOCIDADE)						
RESULTADOS – PÓS AULAS						
ORD	AVALIADO	IDADE	AGILIDADE	NÍVEL	VELOCIDADE	NÍVEL
1	AA	11	6,31	BOM	4,01	RAZOÁVEL
2	AB	11	6,55	RAZOÁVEL	5,11	FRACO
3	AC	11	6,12	BOM	3,99	RAZOÁVEL
4	AD	11	7,02	FRACO	4,02	RAZOÁVEL
5	AE	11	7,21	FRACO	6,21	FRACO
6	AF	11	6,34	BOM	3,95	RAZOÁVEL
7	AG	11	6,51	RAZOÁVEL	5,13	FRACO
8	AH	11	6,58	RAZOÁVEL	5,08	FRACO
9	AI	11	6,02	MUITO BOM	4,01	RAZOÁVEL
10	AJ	11	6,74	RAZOÁVEL	4,36	FRACO
11	BB	12	6,05	BOM	3,87	RAZOÁVEL
12	BC	12	6,21	BOM	3,81	RAZOÁVEL
13	BD	12	6,11	BOM	3,85	RAZOÁVEL
14	BE	12	6,81	FRACO	3,72	BOM
15	BF	12	6,33	BOM	3,83	RAZOÁVEL
16	BG	12	6,38	FRACO	4,67	FRACO
17	BH	12	6,47	RAZOÁVEL	3,92	RAZOÁVEL
18	BI	12	6,22	RAZOÁVEL	5,27	FRACO
19	BJ	12	7,07	FRACO	4,58	FRACO
20	BK	12	6,39	FRACO	4,22	FRACO
21	CC	13	5,74	MUITO BOM	3,37	MUITO BOM
22	CD	13	6,01	RAZOÁVEL	3,58	BOM
23	CE	13	5,72	MUITO BOM	3,48	BOM
24	CF	13	6,04	BOM	3,79	RAZOÁVEL
25	CG	13	6,09	BOM	3,62	RAZOÁVEL
26	CH	13	6,17	RAZOÁVEL	3,87	FRACO
27	CI	13	5,86	MUITO BOM	3,45	BOM
28	CJ	13	6,13	BOM	3,91	FRACO
29	CK	13	5,85	MUITO BOM	3,52	BOM
30	CL	13	5,82	MUITO BOM	3,43	BOM

Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

No presente estudo não foram encontradas diferenças significativas nas

variáveis avaliadas. Na sequência será apresentada a discussão dos dados das capacidades avaliadas. No Quadro 1, em que se analisa agilidade e velocidade pré-aulas, ocorreu uma diferença, em que a velocidade se apresentou no nível fraco, e a agilidade em um nível bom, segundo a tabela do PROESP-BR. A agilidade é a capacidade de maior destaque na faixa etária dos seis aos doze anos de idade (MATSUDO, 1992; BOMPA, 2002; BARBANTI, 2003). Nessa direção o teste está bem adaptado para faixa etária escolhida. Velocidade e agilidade são duas qualidades da performance física que exigem avaliação específica (PAUOLE et al. , 2000; YOUNG et. al., 2001). Para Manno (1994), as capacidades de velocidade e de agilidade são condicionadas pelo desenvolvimento individual e biológico, aliados a aptidão física. Porém, Garganta (2001), que suspeitava que a maturação fosse um fator capaz de influenciar estes resultados, removeu esse efeito da maturação.

No Quadro 2, em que se analisa agilidade e velocidade pós aulas, houve uma regressão na variável agilidade saindo da posição nível bom e indo para a posição nível razoável, em relação a variável velocidade não ocorreu mudanças significativas mantendo-se no mesmo nível fraco, segundo a tabela do PROESP-BR. Um dos primeiros passos para a aprendizagem e treinamento da velocidade, ensinar a técnica de corrida. Com a aquisição dessa habilidade, o treinamento será otimizado, evitando erros futuros, lesões por esforços realizados de forma incorreta, treinamento inadequado e insuficiente, e um gasto energético desnecessário (SCHMID; ALEJO 2002). Pode-se concluir que o treinamento de velocidade deve ocorrer o mais precoce possível, pois há um o risco de crianças e jovens perderem velocidade por começarem a treinar tardiamente. A frequência e a velocidade dos movimentos têm o seu mais alto incremento durante a faixa etária de 6 a 10 anos. Entretanto, na infância, a velocidade e a força rápida devem ser treinadas quase que exclusivamente por meio de formas de jogo (WEINECK, 2000). A agilidade no futebol é a habilidade para mudar os movimentos o mais rápido possível frente a situações imprevisíveis, tomando rápidas decisões e executando ações de modo eficiente (SCHMID; ALEJO, 2002). Equilíbrio, força, coordenação e resistência são componentes necessários da agilidade (SCHIMIT; ALEJO, 2002). Os principais fatores na performance da agilidade são os mesmos citados para velocidade, acrescidos de aceleração e desaceleração. O acréscimo desses fatores é explicado pelo fato de que a agilidade se expressa através de mudanças de direção e sentido, o que demanda que a velocidade seja diminuída o mais tardia e rapidamente

possível próximo ao ponto de mudança, seguido da maior aceleração possível (GOBBI; VILLAR; ZAGO, 2005). De acordo com Weineck (1999), o momento ideal para o desenvolvimento da agilidade, ocorre na infância escolar tardia a partir dos dez anos até a entrada na puberdade, pois nesta etapa da vida ocorre a maturação dos analisadores corporais e o sistema de alavancas corporais apresenta boa proporcionalidade, caracterizando a idade como a fase da "agilidade felina". Assim, aconselha-se que o treinamento nesta faixa etária seja desenvolvido objetivando esta valência, não sendo diferente com os jovens jogadores de futebol (THIENGO; SILVA, 2004).

5 CONCLUSÃO

Nesse estudo concluímos que não houve diferença significativa nas capacidades motoras avaliadas, que foram agilidade e velocidade. Desse modo é muito importante que continuem sendo feito novos estudos com esse modelo e público para que possam ser identificadas por quais outros motivos as crianças na iniciação esportiva conseguem desenvolver suas habilidades motoras de modo que indefere da idade, podendo ser algum outro fator desconhecido que possa ter influência nos resultados.

REFERÊNCIAS

BARBANTI, Valdir J. **Dicionário de Educação Física e esporte**. São Paulo: Manole, 2003.

BOMPA, Tudor O. **Treinamento total para jovens campeões**. São Paulo: Manole, 2002.

ESTIGARRIBIA, R. C. **Aspectos relevantes na iniciação ao futsal**. 2005. Dissertação (Monografia) – Educação Física e Ciência do Desporto da Pontifícia – Universidade Católica do Rio Grande do Sul, (PUCRS). Porto Alegre, 2005.

FILGUEIRA, Fabrício M.; SCHWARTZ, Gisele M. Torcida familiar: a complexidade das inter-relações na iniciação esportiva ao futebol. **Rev. Port. Cien. Desp**, v. 7, n. 2, p. 245-253, 2007.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo: Phorte Editora, 2005.

GARGANTA, R. Crescimento, maturação, aptidão física, força explosiva e habilidades motoras específicas. Estudo em jovens futebolistas e não futebolistas do sexo masculino dos 12 aos 16 anos de idade. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, v.1, n.2, 2001.

GOBBI, Sebastião; VILLAR, Rodrigo; ZAGO, Anderson Saranz. **Bases teórico-práticas do condicionamento físico**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

GOMES, A.C. **Treinamento desportivo**. Londrina: Editora Treinamento Desportivo, 1999

GUEDES, Dartagnan Pinto et al. Atividade física habitual e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes. **Rev. bras. ciênc. mov**, v. 10, n. 1, p. 13-21, 2002.

HITORA, V; PAIANO, R. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n. 2, 2007.

HITORA, Vinicius Barroso; PAIANO, Ronê. A disciplina de teoria e prática do futebol: identificando os conhecimentos dos graduandos e propondo um olhar sobre as fases de desenvolvimento. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n. 2, 2009.

LIBERALI, Rafaela. **Metodologia Científica Prática**: um saber-fazer competente da saúde à educação. Florianópolis: [s.n.], 2008.

LUCENA, Ricardo L. Futsal e a iniciação. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

MAFFULLI N, Kader D. Tendinopathy of tendo Achillis. **J Bone Joint Surg Br.**, v. 84, p. 1-8, 2002.

MANNO, R. Les Qualités Physiques Entre 6 et 14 Ans. **Education Physique et Sport**, p 62-65, 1994.

MATSUDO, V. K. R. **Critérios biológicos para diagnóstico, prescrição e prognóstico de aptidão física em escolares de 7 a 18 anos de idade.** 1992. Tese (Livre Docência) – Universidade Gama Filho. Rio de Janeiro, 1992.

PAUOLE, Kainoa 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. **The Journal of Strength e Conditioning Research**, v. 14, n. 4, p. 443-450, 2000.

RAMOS, Adamilton Mendes; NEVES, Ricardo Lira Rezende. A iniciação esportiva e a especialização precoce à luz da teoria da complexidade: notas introdutórias. **Pensar a prática**, v. 11, n. 1, p. 1-8, 2008.

ROSE JÚNIOR, D. **Modalidades esportivas coletivas, v. 1: o basquetebol.** Modalidades esportivas coletivas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

SANTANA, Wilton Carlos de. Iniciação esportiva e algumas evidências de complexidade. **Simpósio de educação física e desportos do sul do Brasil**, v. 14, p. 176-180, 2005.

SCHMID, Sigi; ALEJO, Bob. Complete conditioning for soccer. **Human Kinetics**, v. 1, 2002.

SILVA, M. Explicação do conteúdo: elemento estruturante da aprendizagem eficaz. **Cadernos de Pesquisa**. São Paulo, n.115, p.195-205. 2002.

SILVA, Rosane C.; MALINA, Robert M. Level of physical activity in adolescents from. **The Journal of pediatrics**, v. 146, n. 6, p. 732-737, 2005.

STRONG, William B. et al. Evidence based physical activity for school-age youth. **The Journal of pediatrics**, v. 146, n. 6, p. 732-737, 2005.

TANI, G.; BENDA, R.N.; CORRÊA, U.C.; LUSTOSA DE OLIVEIRA, D. Variabilidade e processo adaptativo na aprendizagem de uma tarefa de controle da força de preensão manual II. In: SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 21., São Paulo, 1998. Anais. São Paulo, Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul, 1998. p.63.

TELAMA, Risto et al. Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. **American journal of preventive medicine**, v. 28, n. 3, p. 267-273, 2005.

THIENGO, C. R.; SILVA E. C. Avaliação da estatura e agilidade de crianças praticantes de futsal na categoria mirim. **Caderno de Resumos do XXVII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte**, São Paulo, 2004.

WEINECK, Erlangen J. **Futebol total: o treinamento físico no futebol**. Phorte, 2000.

WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 1991.

WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. 9. ed. Manole. São Paulo. 1999.

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

YOUNG, Warren B.; MCDOWELL, MARK H.; SCARLETT, BENTLEY J. Specificity of sprint and agility training methods. **The Journal of Strength e Conditioning Research**, v. 15, n. 3, p. 315-319, 2001.