ARTIGO ORIGINAL

EQUILÍBRIO: UMA ANÁLISE ENTRE PRATICANTES DE BASQUETEBOL E FUTSAL

Balance: an analysis between basketball and futsal practitioners

Carlos H. P. Fileni^{2,3}, Ricardo P. Passos^{1,2}, Leandro B. Camargo^{1,2}, Braúlio N. Lima^{1,2}, Gustavo C. Martins^{1,2,3}

Rodrigo C. Oliveira^{1,2}, Claudio Novelli², Pietro Balducci², Luis F. Silio², Valter R. Moraes², Fabio F. Vieira^{2,4},

Fernanda T. Costa^{1,2}, Heleise F. Oliveira^{2,5}, José Ricardo L. Oliveira², Mauro A. Guiselini², Guanís de Barros Vilela Junior^{1,2}

ISSN: 2178-7514

Vol. 11 | Nº. 1 | Ano 2019

RESUMO

O equilíbrio é importante nas modalidades esportivas devido ao fato de ser consequência do controle proprioceptivo, considerado como um dos principais componentes físicos de um atleta, pois há um grande envolvimento do mesmo nos mais diversos movimentos. Equilíbrio estático é importante tanto no arremesso do basquetebol quanto na finta do futsal, tornando-se assim fundamental um trabalho específico para um melhor desenvolvimento dessa aptidão física. O trabalho teve como objetivo a comparação do desempenho do equilíbrio estático em praticantes jovens, sexo masculino e faixa etária de 13 a 14 anos de basquetebol e futsal através do protocolo do Flamingo Balance Test. Os resultados alcançados não mostraram diferenças significantes no equilíbrio estático entre as modalidades de basquetebol e futsal. No basquetebol foi observado que em posições de jogo que demandam mais agilidade e velocidade os atletas obtiveram um melhor resultado em relação ao equilíbrio estático. Os atletas de futsal não apresentaram diferenças significantes nos resultados do mesmo.

Palavras-chave: Equilíbrio, basquetebol, futsal

ABSTRACT

The balance is important in the sports modalities due to the fact that it is a consequence of the proprioceptive control, considered as one of the main physical components of an athlete, since there is a great involvement of the same in the most diverse movements. Static balance is important in both the basketball pitch and the futsal finals, thus making specific work necessary for a better development of this physical fitness. The objective of this study was to compare the performance of the static balance in young male athletes and age group from 13 to 14 years of basketball and futsal through the Flamingo Balance Test protocol. The results did not show significant differences in the static balance between basketball and futsal modalities. In basketball it was observed that in positions of game that demand more agility and speed the athletes obtained a better result in relation to the static balance. The futsal athletes did not present significant differences in the results of the same.

Keywords: balance, basketball, soccer

1- Universidade Metodista de Piracicaba - Unimep - Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano.

2 - Núcleo de Pesquisas em Biomecânica Ocupacional e Qualidade de Vida

3 - Faculdade Euclides da Cunha - FEUC - S.J.do Rio Pardo - SP

4- FIEP (Fédération Internationale D'Éducation Physique)

5- UEPG (Estadual de Ponta Grossa-PR)

Autor de correspondência

Carlos Henrique Prevital Fileni

Faculdade Euclides da Cunha - FEUC - S.J.do Rio Pardo - SP

Email: prof.hprevital@outlook.com

DOI: [10.36692/cpaqv-v11n1-11](https://doi.org/10.36692/cpaqv-v11n1-11)

INTRODUÇÃO

O equilíbrio é um dos principais componentes na performance atlética, devido a sua presença em quase todas as formas de movimento; está ligado à ideia de postura corporal e pressupõe o controle cinestésico e neuromotor para que os seguimentos corporais estejam nas posições adequadas para a realização do movimento desejado pelo atleta¹. Esse equilíbrio é atingido quando a soma das forças e dos torques que agem sobre ele é igual a zero. No basquetebol e futsal a cooperação e oposição os incluem em um grupo de esportes semelhantes, devido a essa semelhança, o equilíbrio se faz importante em ambas as modalidades².

Segundo Ferreira³ o basquetebol é constituído por uma soma de habilidades específicas ou fundamentos de jogo, essas habilidades evoluem para situações específicas do jogo e conseqüentemente, o equilíbrio é um dos fatores de grande importância para o drible, finta, arremesso e bandeja.

De acordo com Ferreira³ o futsal baseia-se em movimentações e ações de ataque e defesa realizadas simultaneamente pelas duas equipes envolvidas no jogo. Para Darido⁴ nas atividades com bola a condução da mesma é importante, assim uma das atividades propostas é fazer a condução sem olhar o tempo todo para a bola, quanto mais tempo o aluno conseguir conduzir a bola com a cabeça erguida, melhor era sua visão de jogo, o que possibilitará que ele observe os

companheiros que estiverem livres para receber o passe, a marcação adversária e o posicionamento do goleiro para finalizar em gol.

Em jogadas que tem como características a finta e o drible há uma certa combinação de recursos onde o principal é o equilíbrio. Em tais lances os jogadores adversários têm dificuldades na marcação devido à eventual perda de equilíbrio provocada por um deles⁵.

O equilíbrio aparece como uma das principais qualidades físicas das quatro posições dos jogadores de futsal³.

A estruturação de vários tipos de equilíbrio estabelece-se de acordo com a natureza e as características das tarefas. Grande parte dos autores considera dois tipos principais de equilíbrio, nomeadamente estático e dinâmico, embora recentemente outras formas de equilíbrio tenham sido estudadas.

Foi abordado neste estudo o equilíbrio estático que tem por finalidade manter a posição estável estabelecida pelo corpo objetivando-se certas posições. O aperfeiçoamento do equilíbrio estático, é adquirido com posturas que o centro de gravidade do corpo mude de posição em relação ao ponto de apoio e com manutenção destas posições durante períodos prolongados⁶.

Leal et al⁷, reportam que sujeitos com histórico de maior número de vivências locomotoras durante a vida aumentam a chance de uma melhor capacidade de equilíbrio, fato este que os retroalimentam para uma melhor eficiência nas diferentes modalidades esportivas.

Sendo as ações técnicas e táticas os alicerces para que o jogo se desenvolva com qualidade, somente com a combinação destas ações nas atividades é que se torna possível desenvolver e aprimorar a “capacidade de jogo”⁸.

Este estudo justifica-se através da importância de tal capacidade em esportes com bola; e o objetivo do mesmo é analisar e comparar o equilíbrio estático de praticantes de basquetebol e futsal.

MÉTODOS

Amostra

A população-alvo do presente estudo foi composta por 20 (vinte) atletas das modalidades basquete e futsal, sendo 10 (dez) de cada uma, na faixa etária de 13 a 14 anos do clube Associação Atlética Riopardense de São José do Rio Pardo. Sendo todos do gênero masculino com idade de 13 a 14 anos, frequentes de uma instituição privada no município de São José do Rio Pardo, SP, Brasil. Os sujeitos participaram voluntariamente da pesquisa após os pais e/ou responsáveis terem assinado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido de acordo com a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde para estudos com seres humanos, do Ministério da Saúde e aprovado pelo Comitê de ética da UNIMEP e na plataforma Brasil (CAAE: 90052918.0.0000.5507).

Delineamento experimental

Para a realização do Teste de equilíbrio – Flamingo Balance Test (Eurofit, 1988), foi

utilizada uma trave de metal com as seguintes dimensões: 50 cm de comprimento, 3 cm de largura e 4 cm de altura, coberta com material não derrapante para facilitar o equilíbrio, 2 suportes de 15cm de comprimento e 2cm de largura para dar estabilidade a trave e um cronometro.

Foi solicitado ao indivíduo que permanecesse em equilíbrio pelo tempo máximo possível sobre o banco, utilizando seu pé dominante. A perna livre flexionada para trás, mantendo-a e segurando-a com a mão livre do mesmo lado. A outra mão usada para manter o equilíbrio. Após isso o individuo deve segurar o antebraço do avaliador até atingir a posição correta. O teste se inicia após se encerrar o contato entre individuo testado e avaliador. O equilíbrio deve ser mantido por 1 minuto. Cada vez que o individuo testado perder o equilíbrio e soltar a perna, o cronometro deve ser parado. Após cada queda o procedimento é repetido até se atingir 1 minuto.

Análise Estatísticas

Os resultados serão apresentados na forma de tabela e gráfico, com idade ($13,6 \pm 0,50$) e perna dominante. Para análise dos dados foi utilizado o software Excel 2013 versão Windows, com as médias sendo comparadas pelo Teste t de Student, ao nível de $P < 0,05$ para determinar as significâncias estatísticas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram coletados os dados dos atletas como mostra as tabelas a seguir:

Tabela 1 – Características dos atletas de basquetebol

Atleta	Idade (anos)	Perna dominante
1	13	Direita
2	14	Esquerda
3	13	Direita
4	13	Direita
5	14	Direita
6	14	Esquerda
7	14	Direita
8	14	Direita
9	14	Esquerda
10	14	Direita

Tabela 2 – Caraterísticas dos atletas de futsal

Atleta	Idade (anos)	Perna dominante
1	13	Esquerda
2	13	Esquerda
3	14	Direita
4	13	Direita
5	14	Direita
6	14	Esquerda
7	14	Direita
8	13	Direita
9	13	Esquerda
10	14	Direita

Nota-se que a maioria dos atletas tem como perna dominante o membro direito, porém a uma superioridade quanto aos atletas de pernas dominantes esquerdas encontrados no futsal.

Gráfico 1 – Média de tentativas das modalidades

Ao analisar os dados e comparar as médias no test t de student com $P < 0,05$. Não foram encontradas diferenças significantes entre as modalidades. Em ambos os esportes, o equilíbrio é utilizado em suas ações principais e em um estudo realizado por Kean et al¹ observou-se que é possível melhorar até 33% do equilíbrio com treinamentos específicos.

Reis⁹ diz que exercícios para treinar o equilíbrio devem ser complexos para o sistema nervoso e coordenativo, produzir pouco desgaste físico geral e mais local, o que parece sugerir que uma plataforma instável pode ser uma boa saída para aqueles que buscam aprimorar essa capacidade.

CONCLUSÃO

O equilíbrio é fundamental tanto no basquetebol quanto no futsal, pois as ações decisivas do esporte requerem utilização do mesmo. Porém na amostra analisada não se pode afirmar que uma destas modalidades possua uma dependência maior do equilíbrio do que a outra.

Nota-se que na modalidade de basquete, houve um desvio padrão maior nos resultados de tentativas. Enquanto alguns atletas realizam o teste com facilidade, outros possuem certa dificuldade. A partir deste estudo é possível identificar certa influência do posicionamento e função de cada aluno/atleta durante o jogo da modalidade específica. Os atletas que demonstraram maior facilidade atuam na posição de ala/armador,

cabendo futuros estudos com essa correlação, concluiu-se na modalidade de basquetebol, um desempenho do equilíbrio esta relacionado as características de cada posição.

Já na modalidade de futsal, o desvio padrão foi menor. As ações das diferentes posições no futsal acabam não sendo diferentes, tendo sua distinção em aspectos físicos, suas características motoras são semelhantes. Não há comprovação significativa quanto a sua importância em alguma função tática específica, contudo o equilíbrio se torna importante em todas funções do futsal.

A percepção do espaço, o controle postural, o controle sobre a musculatura e a propriocepção são fundamentais para a manutenção do equilíbrio de um indivíduo. Em ambas as modalidades essas habilidades físicas são de extrema importância, demonstrando assim semelhanças nos resultados obtidos.

O treinamento do equilíbrio estático sendo realizado em conjunto com os fundamentos da modalidade, levando em consideração que para os movimentos manipulativos que são necessários para o esporte o atleta deve estar em um plano secundário, nota-se a importância de um trabalho específico para habilidade física, podendo assim demonstrar o quão importante para o desempenho esportivo.

REFERÊNCIAS

- 1.SILVA, G.L.P.G. Preparação Física no Basquetebol sob a Ótica dos Preparadores Físicos. Bauru, 2007
- 2.FERREIRA, J. C. Controle dos Níveis de Força Explosiva no Futsal. Porto Alegre, 2004.

- 3.DANTE, V.; TRICOLI, V. Basquetebol: uma visão integrada entre ciência e prática. 1 ed. Barueri: Manole, 2005.
- 4.DARIDO, S.C.; SOUZA J. Para ensinar Educação Física: possibilidade de intervenção na escola. Campinas, SP: Papirus, 2007.
- 5.SILVA, N. C. J. O Futsal na proposta crítica superadora. Criciúma, 2012.
- 6.REIS, J. C. F. Equilíbrio e Postura. Rio de Janeiro: Shape, 2006.
- 7.KEAN, C. O.; BEHM, D. G.; YOUNG, W. B. Fixed foot balance training increases rectus femoris activation during landing and jump height in recreationally active women. Disponível em: <http://cms.unikassel.de/sport/fileadmin/Training_und_Bewegung/doc/Vortraege/Instability_Resistance_Training_15062007.pdf> Acesso em jul. 2018.
- 8.GOMES, A.C. Treinamento desportivo: estruturação e periodização. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- 9.Leal KA dos S, Vieira F da S, Novelli C, Camargo LB De, Martins GC, Casagrande RM, et al. A importância do centro de pressão (cop) no equilíbrio e na percepção de qualidade de vida durante o processo de envelhecimento. Rev CPAQV. 2015;7(ano 1):1–19.

OBSERVAÇÃO 01: Os autores declaram não existir conflitos de interesse de qualquer natureza.

OBSERVAÇÃO 02: O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES (Autores: Leandro C. Boreli e Ricardo P. Passos).