

AVALIAÇÃO FÍSICA POR MEIO DO ATENDIMENTO EM SISTEMA REMOTO DE ATLETAS DE UMA EQUIPE DE FUTEBOL DE CINCO¹

Guilherme de Oliveira Santos Silva,

Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC MINAS)

Larissa de Oliveira e Silva,

Associação Mineira do Paradesporto (AMparadesporto)

Túlio Fernandes de Almeida,

Instituto de Ensino e Pesquisa Alberto Santos Dumont (ISD)

Cláudia Barsand de Leucas,

Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC MINAS)

RESUMO

Com a atual mudança no contexto do treinamento esportivo, as adaptações nas metodologias de avaliação via sistema remoto, são necessárias. Por isso, o objetivo deste estudo foi apresentar a metodologia adotada pela equipe de FUT5 da AMparadesporto na avaliação física via sistema remoto, realizada em 8 atletas cegos. Foi realizado um protocolo de testes em Março e Maio de 2021. Após dois meses de treinamento físico, os atletas apresentaram uma melhora nos resultados médios em todos os testes.

PALAVRAS-CHAVE: futebol de cinco; treinamento esportivo; sistema remoto.

INTRODUÇÃO

O Futebol de cinco (FUT 5) é um esporte coletivo que foi adaptado às potencialidades da pessoa com deficiência visual. O FUT 5 é um esporte que apresenta características de esforços físicos de alta intensidade e de curta duração, e o bom condicionamento físico está intimamente ligado ao bom desempenho. Entre as capacidades físicas importantes na modalidade estão agilidade, velocidade, flexibilidade, potência de membros inferiores e resistência abdominal (MOURA, 2018; MATZENBACHER, 2014). A potência dos membros inferiores se destaca dentre os componentes necessários para as ações específicas durante a prática do FUT 5 e, quando apresentam níveis insuficientes, como desequilíbrios bilaterais e diferença na razão agonista/antagonista são fatores intimamente correlacionados com o surgimento de lesões musculoesqueléticas (CAMPOS, 2015).

¹ O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

Devido a pandemia, diversos tipos de serviços tiveram que ser adaptados de forma precoce para o ambiente online (FILHO, 2020), não sendo diferente para a equipe de FUT 5 da Associação Mineira do Paradesporto (AMparadesporto). A equipe possuía uma frequência de treinos de 3x/semana com duração de 2h/treino, e no intuito de minimizar os prejuízos no nível técnico e físico dos atletas, de prevenir lesões e principalmente para auxiliar na manutenção da saúde dos atletas, o sistema de treinamento remoto foi implementado pelo departamento técnico da equipe de FUT 5 da AMparadesporto, com a pandemia do novo Coronavírus.

As adaptações nas metodologias de treino e de avaliação via sistema remoto são recentes, com isso o número de publicações sobre a informação e caracterização desse processo é escasso, principalmente quando se é direcionado para atletas com deficiência visual. O que se tem observado nas bases de dados, é que as publicações existentes relacionadas ao atleta com deficiência, geralmente está interligado com atletas com deficiência física (TEYHEN, 2020). Além disso, há uma necessidade em realizar e registrar os procedimentos de avaliação dos atletas do FUT 5 para aprimorar e nortear o trabalho em equipe da comissão técnica em relação ao desenvolvimento das intervenções do treino técnico e físico.

Atualmente, não há previsão concreta do retorno das competições de FUT 5 por parte da Confederação Brasileira de Desportos de Deficientes Visuais. Mesmo com essa incerteza do retorno das competições, com base na literatura (MATTOS, 2020; FILHO, 2020) há um consenso entre os profissionais da área que é mais benéfico manter o treinamento técnico e físico por meio do sistema remoto do que não realizar o mesmo.

OBJETIVOS

Neste contexto, o objetivo deste estudo foi apresentar e relatar sobre a metodologia adotada pela equipe de Fut5 da AMparadesporto de avaliação física via sistema remoto.

METODOLOGIA

O estudo é caracterizado como transversal, por realizar a avaliação em dois momentos distintos. A primeira avaliação aconteceu em março de 2021 e a segunda em maio do mesmo ano, avaliando ao todo 8 atletas do sexo masculino, com deficiência visual total (classificação

esportiva B1). O protocolo de avaliação aplicado pela comissão técnica de FUT 5 da AMparadesporto para avaliação da potência muscular de membros superiores e inferiores via sistema remoto se deu em dois momentos para averiguar a efetividade do protocolo proposto.

Os testes realizados durante o processo de avaliação por vídeo chamada estão apresentados na Tabela 1 e foram realizados utilizando a plataforma de comunicação *Google Meet*®. As variáveis da aptidão física foram consideradas por meio dos procedimentos presentes nos estudos de Albino, et al, 2010 e Conte, et al, 2008. Os testes utilizados em ambos os estudos apresentam a praticidade e versatilidade de serem aplicados em um contexto virtual, onde o espaço físico, recursos tecnológicos e infraestrutura são fortes limitadores no momento da avaliação.

Tabela 1. Testes realizados

Testes	Duração/Repetições
Corrida estacionária	2 minutos
Flexão de braço	30 segundos
Prancha ventral isométrica	Mínimo de 30 segundos
Abdominal	60 segundos
Salto vertical	3 repetições

Fonte: Tabela elaborada pelos autores, 2021.

Os dados coletados foram compilados e analisados por meio do programa *Microsoft Excel 2013* e a análise dos movimentos do salto vertical foi realizada por meio da observação subjetiva do avaliador na visão frontal, lateral e dorsal, durante a execução do salto pelo atleta.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A avaliação realizada em Março de 2021 foi logo após o período de pausa dos treinos virtuais do ano de 2020. Com a avaliação inicial, a comissão técnica desenvolveu um programa de treinamento físico e técnico de acordo com os resultados da avaliação de Março (tabela 2).

Após dois meses de treinamento físico e técnico-tático, os atletas realizaram a segunda bateria de testes em Maio e apresentaram uma melhora aparente, ou manutenção, nos resultados médios em todos os testes. Os valores médios de cada teste estão dispostos na tabela 2, juntamente com a melhora percentual dos resultados entre as duas sessões, em cada teste. Esse cenário vem de encontro com a expectativa inicial da comissão técnica, visto que os atletas retornaram do período de férias sem treinamento. A avaliação inicial nos permitiu identificar os déficits do atleta, que foram aperfeiçoados pela execução do programa de treinamento ao longo desses dois meses.

Tabela 2. Resultado do protocolo

Testes	Março	Maio	Melhora (%)
Corrida estacionária	321 passos	360 passos	12,15%
Flexão de braço	14 reps	14 reps	Estável
Prancha ventral isométrica	48,4 segundos	64,5 segundos	33,26%
Abdominal	15 reps	18 reps	20%

Fonte: Tabela elaborada pelos autores, 2021.

A utilização de testes e medidas é de extrema relevância na tomada de decisões relativas ao treinamento dos atletas. Estes testes ajudam os treinadores e atletas a avaliar o talento esportivo, identificar habilidades físicas e, principalmente áreas que necessitam de melhoria visando maximizar seu potencial e atingir suas metas. Além disso, os resultados dos testes podem ser utilizados para fixar as metas iniciais, marcando o progresso dos atletas em intervalos regulares (BAECHLE, T; EARLE, R, 2010).

Essa atuação do profissional, juntamente com os dados de testes iniciais, ajuda os treinadores e outros profissionais a examinar a base de condicionamento geral, o condicionamento específico do esporte e o histórico de lesões dos atletas, bem como as demandas fisiológicas e biomecânicas do esporte. Reunindo essas informações preliminares, podem-se fazer escolhas adequadas em relação à elaboração do programa, testes necessários para monitorar o progresso e outras avaliações necessárias aos atletas de determinado esporte (HOFFMAN, 2015, p. 2).

O exemplo prático dessa aplicabilidade é o teste de salto vertical. Todos os atletas conseguiram executar as 3 repetições do salto vertical, sendo analisados na visão anterior, lateral e frontal. Alguns atletas apresentaram valgismo dinâmico na execução anterior e posterior, porém, com as devidas correções na 3ª tentativa os mesmos já não apresentavam tal compensação. Tal percepção nos traz a possibilidade de destacar possíveis níveis de fraqueza muscular, desequilíbrios bilaterais e diferença na razão agonista/antagonista, como já foi citado anteriormente no estudo de Campos, et al, 2015, como fatores que contribuem para o desenvolvimento de lesões musculoesqueléticas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo evidenciou que a avaliação física possui um papel primordial na atuação da comissão técnica. Nesse novo cenário de isolamento social, a equipe de FUT 5 da AMparadesporto, estruturou uma logística de treinamento on-line, descrita brevemente neste artigo, e posteriormente um processo de avaliação do condicionamento físico dos atletas, que respeitasse a individualidade de cada atleta dentro de uma equipe heterogênea. Ambos os desafios foram superados e relatados nesse estudo, demonstrando que é possível realizar um processo avaliativo eficaz, mesmo com o mínimo de recursos técnicos ou infraestrutura possível. Encontrar estudos descritivos na literatura, que realizaram tal intervenção nas mesmas condições foi o principal desafio no momento de estruturar a proposta. Sendo assim, é necessária a realização de mais pesquisas que abordem esse tema, nessas mesmas condições tão atuais e desafiadoras.

PHYSICAL EVALUATION THROUGH ATTENDANCE IN A REMOTE SYSTEM OF ATHLETES OF A FIVE-A-SIDE FOOTBALL TEAM

ABSTRACT

With the current change in the context of sports training, adaptations in assessment methodologies via remote system are necessary. Therefore, the purpose of this study was to present the methodology adopted by the AMparadesporto FUT5 team in the physical assessment via remote system, performed in 8 blind athletes. A testing protocol was performed in March and May 2021. After two months of physical training, the athletes showed an improvement in average results in all tests.

KEYWORDS: *five-a-side football; sports training; remote system.*

EVALUACIÓN FÍSICA MEDIANTE LA ASISTENCIA EN UN SISTEMA REMOTO DE ATLETAS DE UN EQUIPO DE FÚTBOL DE CINCO

RESUMEN

Con el cambio actual en el contexto del entrenamiento deportivo, son necesarias adaptaciones en las metodologías de evaluación vía sistema remoto. Por tanto, el objetivo de este estudio fue presentar la metodología adoptada por el equipo AMparadesporto FUT5 en la valoración física vía sistema remoto, realizada en 8 deportistas ciegos. Se realizó un protocolo de pruebas en marzo y mayo de 2021. Luego de dos meses de entrenamiento físico, los atletas mostraron una mejora en los resultados promedio en todas las pruebas.

PALABRAS CLAVES: fútbol 5; entrenamiento deportivo; sistema remoto.

REFERÊNCIAS

ALBINO, J.; FREITAS, C. G.; MARTINS, V. M. S.; KANEGUSUKU, H.; ROQUE, T. P.; BARTHOLOMEU, T.; FORJAZ, C. L. M. Tabelas de classificação da aptidão física para frequentadores de parques públicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Vol. 16, Nº 5 – Set/Out, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922010000500011>.

BAECHLE, T; EARLE, R. **Fundamentos do treinamento de força e do condicionamento**. Manole, 2010.

CAMPOS, L. F. C.; BORIN, J. P.; SANTOS, L. G. T.; SOUZA, T. M. F.; PARANHOS, V. M. S.; TANHOFER, R. A.; LUARTE, C. R.; GORLA, J. I. Avaliação isocinética em atletas da seleção Brasileira de futebol de 5. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, n. 3, p. 220–223, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1517-86922015210302121>.

CONTE, M.; GONÇALVES, A.; CHALITA, L. V. A. S.; RAMALHO, L. C. B. Nível de atividade física como estimador da aptidão física de estudantes universitários: explorando a adoção de questionário através de modelagem linear. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 14, n. 4, p. 332–336, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922008000400002>.

FILHO, B. A. B. S.; TRITANY, E. F. COVID-19: the importance of new technologies for physical activity as a public health strategy. **Cad. Saúde Pública**. vol. 36, n. 5, 2020. DOI: 10.1590/0102-311X00054420.

HOFFMAN, J. **Guia de condicionamento físico: Diretrizes para elaboração de programas**. NSCA's Guide to Program Design. Orlando: Manole, 2015.

MATTOS, S. M.; PEREIRA, D. S.; MOREIRA, T. M. M.; CESTARI, V. R. F.; GONZALEZ, R. H. Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia



CONBRACE
CONICE 2021
DE 12/09 A 17/12

Educação Física e
Ciências do Esporte
no tempo presente:

Defender Vidas,
Afirmar as Ciências

Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde.** vol. 25, 2020. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0176>.

MATZENBACHER, F.; PASQUARELLIC, B. N.; RABELOA, F. N.; STANGANELLIA, L. C. R. Physiological demands of futsal competition. Physical and physiological characteristics of professional players. **Revista Andaluza de Medicina del Deporte**, v. 7, n. 3, p. 122–131, 2014.

MOURA, D. P.; SILVA, T. A. O.; GARCIA, V. B.; SANTOS, J. W. Efeitos do Programa de Treinamento Funcional nas Capacidades Físicas do Futsal. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo. v.10. n.37. p.124-129, 2018. Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/556/457>. Acesso em: 24 abr 2021

TEYHEN, D. S.; SHAFFER, S. W.; GOFFAR, S. L.; KIESEL, K.; BUTLER, R. J.; RHON, D. I.; PLISKY, P. J. Identification of Risk Factors Prospectively Associated With Musculoskeletal Injury in a Warrior Athlete Population. **Sports Health**. 2020 Nov-Dec; 12(6): 564–572. DOI: 10.1177/1941738120902991.

