

Mario César de Oliveira

Influência do ritmo na agilidade em futebol

Tese Universidade Federal de São Paulo, Escola Paulista de Medicina
Título de Mestre em Reabilitação
2000

Orientador: Prof. Dr. Jurandyr D´Avila Assumpção
Co-orientador: Prof. Dr. Turíbio Leite de Barros Neto
Coordenador PG: Prof. Dr. José Roberto B. Jardim

Resumo: O futebol por ser o esporte mais popular do mundo está constantemente em evidência. Por essa razão, deve apresentar modificações constantes nas formas de treino e preparação física, o que representa evolução permanente. O objetivo deste trabalho foi desenvolver um estudo exploratório descritivo para comparar agilidade em futebolistas, após um programa de treinamento dos fundamentos do futebol com a música. O programa foi desenvolvido num período de dois meses, duas vezes por semana, com sessões de 60 minutos, teve o propósito de obter informações que poderão ser usadas para melhorar o desempenho de um jogador dentro da partida. Foram avaliados 23 atletas do sexo masculino, integrantes da equipe de futebol juvenil "Pequeninos do Jockey" do Estado de São Paulo, com a média de idade de 16,2 anos. Foi utilizado um método experimental, e os atletas foram avaliados por meio do teste *Shuttle Run* com bola, segundo padronização do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul – CELAFISCS, em campo de futebol oficial com grama, antes e depois do treinamento com a música. Aplicou-se o teste *t* de *Student*, para se verificar as possíveis diferenças quanto à agilidade, peso, altura e idade, antes e depois dos treinamentos, em cada um dos integrantes da equipe. Concluiu-se que houve diferença na agilidade em relação aos atletas da defesa, meio-de-campo e ataque. Não houve diferença significativa, antes e depois, nas variáveis peso e altura e a média de idade foi mantida, porém o grupo apresentou-se significativamente mais ágil ($P < 0,001$), havendo uma melhora média de 12,85% no tempo de execução, que foi atribuído ao treinamento com a música.

Palavras Chaves: ritmo – agilidade – futebol – música