

A IMPORTÂNCIA DAS APRENDIZAGENS MOTORAS BÁSICAS NUMA MODALIDADE DESPORTIVA: FUTEBOL

The importance of basic motor learning in a sport: football

GOMES, Hugo¹, PEREIRA, Pedro, FONSECA, Tiago, BOTELHO, Pedro, CHAVES, Francisco, AZEVEDO, Rui, & MORGADO, Elsa²

Resumo

A finalidade e natureza desta investigação centra-se na comparação entre as diferentes etapas e estágios de aprendizagem motora. Foram selecionados de forma intencional dois atletas, cuja faixa etária recai em idades compreendidas entre os 9 e os 14 anos, atletas dos escalões sub-10 e sub-15. Estudo de natureza qualitativa. O instrumento de avaliação adotado foi a observação direta e não participante, recorrendo a um conjunto de quatro exercícios destinados a crianças/pré-adolescentes. Com base nos resultados pudemos aferir que é fundamental que as habilidades inerentes à prática da modalidade se trabalhem desde cedo.

Abstract

The purpose and nature of this investigation focuses on the comparison between the different stages and stages of motor learning. Two athletes were intentionally selected, whose age range falls between 9 and 14 years old, athletes from the sub-10 and sub-15 levels. Qualitative study. The assessment instrument adopted was direct and non-participant observation, using a set of four exercises aimed at children / pre-adolescents. Based on the results we were able to verify that it is essential that the skills inherent to the practice of the modality work from an early age.

Palavras-chave: *Aprendizagem Motora; Habilidades Motoras; Futebol.*

Key-words: *Motor Learning; motor skills; Football.*

Data de submissão: janeiro de 2020 | **Data de publicação:** março de 2020.

¹ HUGO GOMES (*Corresponding Author*) – Licenciatura em Ciências do Desporto | Departamento de Desporto, Exercício e Saúde da Escola de Ciências da Vida e do Ambiente da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, PORTUGAL. E-mail: hugogomes7@gmail.com

² ELSA MORGADO – Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro | Universidade Católica Portuguesa - Centro de Estudos Filosóficos e Humanísticos | Instituto Politécnico de Bragança, PORTUGAL. E-mail: levielsa@utad.pt

INTRODUÇÃO

Tomando as palavras de Magill (1989, apud Pellegrini, 2017, p. 29), “a aprendizagem refere-se a uma mudança na capacidade do indivíduo executar uma tarefa, mudança esta que surge em função da prática e é inferida de uma melhoria relativamente permanente no desempenho”. Logo, a prática “é condição necessária embora não suficiente para que ocorra a aprendizagem” (Pellegrini, 2017, p. 29).

A Aprendizagem segundo Bompa (2005) e Tani (2008), refere-se às transformações no comportamento conseguidas por meio da prática recorrendo a repetidas tentativas. Em relação à aprendizagem Romanelli (2003, apud Andrade, Luft, & Rolim, 2004, p. 3) refere que esta decorre da “receção e da troca de informações entre o meio ambiente e os diferentes centros nervosos”.

Ou seja, Rossi (2011) refere que a habilidade motora consiste num conjunto de movimentos executados com exatidão e precisão. Silva (2010) descreve que, para que ocorra uma habilidade motora com bom desempenho, torna-se fundamental existir um correto desenvolvimento da coordenação motora.

Gallahue e Ozmum (2001) apresentam quatro fases da aprendizagem motora: Motora Reflexiva: os reflexos são as primeiras formas do movimento humano; Motora Rudimentar: os movimentos rudimentares são determinados de forma maturacional e caracterizam-se por uma sequência de aparecimento previsível; Motora Fundamental: são habilidades motoras fundamentais da primeira infância, são consequência da fase de movimentos rudimentares do período neonatal; Motora Especializada: trata-se de um período em que as habilidades estabilizadoras, locomotoras e manipulativas fundamentais são progressivamente refinadas, combinadas e elaboradas para o uso em situações crescentemente exigentes.

Por sua vez Jardim (2012), apresenta os estágios da Aprendizagem Motora: Cognitivo - o indivíduo realiza os movimentos com erros grosseiros, só que não consegue visualizar o seu erro nem tão pouco corrigi-lo. Associativo - realiza o movimento com erros grosseiros, visualiza o seu erro, mas não consegue corrigi-lo. Autónomo - o indivíduo realiza os movimentos com erros grosseiros, visualiza o seu erro, onde errou e consegue corrigi-lo.

O desenvolvimento motor é o estudo do comportamento motor, assim como as alterações que ocorrem ao longo do tempo, resultante da maturação e aquisição de experiência (Isavama & Galahardo, 1998; Gallahue & Ozmun, 2001; Andrade, Luft, & Rolim, 2004; Oliveira, 2010; Jardim, 2012). Devido a estas transformações o indivíduo poderá alcançar diferentes níveis funcionais, estando dessa forma preparado para executar tarefas mais complexas.

No plano desportivo verifica-se uma tendência para potencializar ao máximo o atleta, levando a uma especialização precoce. Nessa perspetiva, torna-se indispensável que os profissionais do desporto criem condições para que os jovens desportistas tenham uma aprendizagem sustentada e equilibrada.

Jardim (2012) refere que na infância é fundamental o desenvolvimento dos elementos psicomotores, nomeadamente, o equilíbrio, a perceção visual, o ritmo, a concentração, a perceção óculo-pedal e perceção óculo-manual, a lateralidade, a atenção, a cognição, a perceção do tempo, bem como do espaço.

Neste trabalho iremos abordar alguns aspetos importantes e históricos sobre a modalidade escolhida (futebol) e a influência que o desenvolvimento e as habilidades motoras trazem à mesma. No segundo ponto iremos registar e explicar os exercícios postos em prática e a forma como podem potencializar o desenvolvimento de jovens atletas. A amostra de estudo centrou-se em atletas sub-10 e sub-15 do Sport Clube Vila Real e no final foram comparados os resultados obtidos. Por fim, teremos em conta as considerações finais sobre os pontos abordados anteriormente e o papel que a aprendizagem motora desempenha na prática desportiva.

1. CONTEXTO HISTÓRICO

O primeiro registo de um desporto semelhante ao futebol atual nos territórios bretões vem do livro *Descriptio Nobilissimae Civitatis Londinae*, de Willian Fitzstephe, em 1175. A obra cita um jogo durante a Schrovetide (espécie de Terça-feira Gorda), em que habitantes de várias cidades inglesas saíram à rua a chutar uma bola de couro para comemorar a expulsão dos dinamarqueses. A bola simbolizava a cabeça de um invasor.

Por muito tempo o futebol foi meramente um festejo para os ingleses. Lentamente o desporto passou a ficar cada vez mais popular. Era comum no desporto pernas partidas, roupas rasgadas ou dentes partidos. Em 1700, foram adotadas novas regras de forma a pôr termo aos atos violentos no futebol. Este teve que mudar, e foi ganhando aspetos mais modernos.

Em 1710, as escolas de Covent Garden, Strand e Fleet Street passaram a adotar o futebol como desporto. Com isso, depressa ganhou novos adeptos, que saíram de desportos como o tiro e a esgrima. Com a difusão do desporto pelos colégios do país, o problema passou a ser os diferentes tipos de regra em cada escola. Duas regras de diferentes colégios ganharam destaque na época: um jogo só com o uso dos pés, e o outro com o uso dos pés e das mãos. Criaram-se, assim, o futebol e o rugby, em 1846.

2. HABILIDADES MOTORAS NO FUTEBOL

Atualmente o futebol é o desporto mais praticado no mundo, ao mais alto nível. O futebol é um desporto dinâmico, que exige dos seus participantes diferentes habilidades e capacidades. O processo de aprendizagem de uma habilidade são fatores que influenciam o nível de desempenho da mesma. Estas habilidades motoras realizadas de maneira correta, em conjunto, darão ao atleta maior eficiência no âmbito desportivo. Freire (2003) destaca que as habilidades específicas do futebol decorrem através das habilidades gerais.

Segundo Silva (2010), as capacidades que devem ser trabalhadas no futebol são: força, velocidade, agilidade, resistência, coordenação e flexibilidade.

Tani, Bruzi, Bastos e Chiviacowsky (2011, p. 393), refere que “A Aprendizagem Motora busca a compreensão dos mecanismos e processos subjacentes à aquisição de habilidades motoras e dos fatores que influenciam esse processo”. Afirma ainda que a prática e a experiência conduzem à execução de movimentos mais eficientes e que desta forma se alcança as metas desejadas.

Pode então afirmar-se que a aprendizagem motora, é a base dos estudos da iniciação desportiva. Galatti (2006, p. 29) destaca que

a iniciação desportiva é o primeiro momento de contacto com a prática específica do desporto, caracterizando-se pelo objetivo educacional, de formação integral do ser humano, a fim de contribuir para seu desenvolvimento físico, cognitivo, afetivo e social.

Freire (2003), apresenta uma proposta de trabalho de iniciação ao futebol com crianças, em âmbito escolar, mostrando conceitos pedagógicos importantes para qualquer trabalho que possa ser desenvolvido na área da iniciação desportiva. O autor diz-nos, que “para ensinar crianças e adolescentes, devemos sempre levar em consideração, a cultura popular” (Freire, 2003, p. 7). Porém, há autores que afirmam que o desenvolvimento da prática de uma modalidade desportiva deve estar de acordo com o nível de experiência dos alunos, a sua idade, bem como os níveis de desenvolvimento motor.

O futebol exige dos seus praticantes movimento com elevados níveis de coordenação, o que requer bom desenvolvimento das capacidades motoras. Gallahue e Ozmun (2005) defendem que o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais servirá de base para a aprendizagem dos fundamentos básicos do futebol.

3. METODOLOGIA

A metodologia seguida neste trabalho enquadra-se num estudo qualitativo (Taylor & Bodgan, 1994; Sandín Esteban, 2003; Gil, 2010; Bisquera, 2014). Vilelas (2009, p. 105) destaca que a investigação qualitativa “é uma forma de estudo da sociedade que se centra no modo como as pessoas interpretam e dão sentido às suas experiências e ao mundo em que elas vivem”.

O método recai sobre um estudo de caso (Simons, 2011). Ou seja, “Estuda uma dada entidade no seu contexto real, tirando todo o partido possível de fontes múltiplas de evidência como entrevistas, observações, documentos e artefactos” (Yin, 1984 apud Ponte, 2006, p. 7).

Para a recolha de dados baseamo-nos na observação direta e não participante. Foram observados dois indivíduos, do género masculino, com idades compreendidas entre os 9 e os 14 anos de idade. Atletas dos escalões sub-10 e sub-15 do Sport Clube Vila Real. As observações foram registadas em vídeo e posteriormente analisadas. A observação arca um papel fundamental no presente processo, uma vez tratar-se de um espaço privilegiado de interação e de contacto com a realidade (Marconi & Lakatos, 2002).

Vianna (2007, p. 12) quando se refere à observação diz-nos que: “é uma das mais importantes fontes de informações em pesquisas qualitativas em educação. Sem acurada observação, não há ciência”. A maioria dos autores analisados, entre eles Vilelas (2009) e Valles (1997) defendem que esta técnica não deve constituir o único meio de recolha de dados, mas deve ser complementada com outras técnicas, nomeadamente pesquisa documental (dados biográficos e socioeconómicos).

Recorreu-se a um conjunto de quatro exercícios destinados a crianças/pré-adolescentes. A finalidade e natureza do trabalho centra-se na comparação entre as diferentes etapas e estágios de aprendizagem motora.

3.1. Caracterização da Amostra

Fazem parte do estudo 2 indivíduos, ambos do género masculino, com idades compreendidas entre os 9 e os 14 anos de idade. Atletas dos escalões sub-10 e sub-15 do Sport Clube Vila Real.

	Sub-10	Sub-15
Idade	9	14
Peso (kg)	41	69
Altura (cm)	150	158
IMC	18,2	27,6

Tabela 1 - Idade, Peso, Altura e IMC) – Fonte própria

Recorrendo à tabela 1 podemos verificar que o indivíduo dos sub-10 apresenta um IMC de 18,2 kg/m², ou seja, no limiar do sobrepeso, visto que o seu valor normal deveria oscilar entre os 13,6 kg/m² e os 18 kg/m². No indivíduo dos sub-15 observamos um IMC de 27,6 kg/m², sendo que o IMC para esta idade deveria ser entre 15,6 kg/m² e 21,9 kg/m².

Para este estudo, também foram consideradas as condições socioeconómicas, aproveitamento escolar, bem como deficiências e necessidades educativas.

	Sub-10	Sub-15
A. Escolar	M. Bom	Bom
A. Familiar	Normal	Normal
Deficiências	Sim	Não

Tabela 2 - Aproveitamento Escolar, Agregado familiar, Deficiências/N. Educativas- Fonte própria

Na tabela 2 podemos verificar que o indivíduo dos sub-10 tem um aproveitamento escolar muito bom, agregado familiar normal e deficiências a nível da visão (hipermetropia e miopia). No indivíduo dos sub-15 podemos verificar que tem um aproveitamento escolar bom, agregado familiar normal e sem qualquer tipo de deficiência ou a apontar.

3.2. Caraterização dos exercícios

Foram apresentados um conjunto de quatro exercícios dirigidos a crianças/pré-adolescentes de forma a avaliar a sua aptidão motora utilizando exercícios gerais e específicos.

No primeiro exercício, os atletas correm verticalmente para trás e para a frente entre alguns sinalizadores. Após esta primeira fase deslocam-se horizontalmente para a esquerda e depois para a direita, terminando com receção e passe. Este exercício promove as mudanças de direções que neste desporto são mais utilizadas, estimulando músculos diferentes num curto espaço de tempo.

Já no segundo exercício, os atletas têm de saltar a pés juntos e com os pés afastados alternadamente numa “escada” e no fim fazem receção e passe para o colega em frente. Com este exercício é pretendido avaliar a rapidez dos membros inferiores aliada à destreza motora, ao equilíbrio.

No terceiro exercício, é solicitado aos atletas que ultrapassem pequenas barreiras, só podendo pisar uma vez o solo entre as mesmas terminando com receção e passe ao colega. Com este tipo de exercícios pretendemos aumentar a amplitude dos movimentos que resultará no aumento da passada e conseqüente aumento da velocidade.

Por fim, no quarto exercício, os atletas têm de passar por entre os sinalizadores com a bola controlada e utilizando os dois pés terminando com um passe ao colega. Neste exercício, o domínio da bola com os dois pés permite não só o desenvolvimento das capacidades com o pé dominante, mas também com o pé mais fraco, o que resultará na capacidade de poder jogar bem com os dois pés.

4. RESULTADOS/ANÁLISE

No primeiro exercício, foi visível a dificuldade dos jogadores sub-10 em baixar o corpo na fase da corrida lateral. Tendo em conta a idade dos atletas, considera-se normal, pois é uma capacidade que irão adquirir com a prática e com o passar do tempo. É importante que estas habilidades se trabalhem desde cedo, dessa forma, com a idade se ganhará boa performance. No atleta sub-15, já se nota maior maturidade na realização do exercício, todavia as costas não se encontram perpendiculares ao chão.

Na etapa seguinte, observou-se uma boa coordenação do jogador sub-10, mas de forma um pouco lenta. Por sua vez, o jogador dos sub-15 efetuou com relativo sucesso o exercício das “escadas”, com movimentos intercalados o que resultou numa descoordenação no final do exercício.

No terceiro exercício, notaram-se muitas diferenças entre os dois atletas. O atleta sub-10 efetuou o exercício com destreza, conjugando coordenação e rapidez ao saltar as barreiras. Já o atleta sub-15 não conseguiu acompanhar o movimento das pernas com os braços, demonstrando dificuldades nos seus movimentos o que o levou a derrubar algumas barreiras.

No último exercício, observou-se que tanto um jogador como o outro, conseguiram conduzir coordenadamente a bola entre os sinalizadores, apesar do atleta sub-15 não ter os movimentos fluidos, descoordenando-se na parte final do exercício. O atleta sub-10 concretizou a tarefa proposta com mais destreza, porém apresentando ainda algumas lacunas no que toca à rapidez de movimentos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A aprendizagem de novas habilidades motoras está intimamente relacionada com o desenvolvimento motor dos indivíduos, que foi definido por Gallahue (2005) como a contínua alteração no comportamento ao longo da vida, produto da interação entre as necessidades da tarefa, os aspetos biológicos do indivíduo e as condições proporcionadas pelo ambiente.

Transpondo este conhecimento para o futebol em específico, podemos concluir através desta experiência que os atletas dos sub-15 apresentam maior facilidade na realização dos exercícios logo, maior maturação. No entanto, existem aspetos adversos que condicionam a realização adequada do exercício, como por exemplo, o porte físico. Os atletas que durante os estágios iniciais da sua infância desenvolveram a coordenação motora e conseqüentemente as habilidades motoras básicas, terão maior facilidade para o desenvolvimento e aperfeiçoamento das habilidades específicas do futebol.

Os profissionais ligados a este ramo, que lidam com os mais novos, têm uma importante tarefa e responsabilidade no desenvolvimento físico e cognitivo do jovem atleta. Estes, terão de lhe proporcionar as melhores condições para a sua evolução. Os atletas necessitam de um percurso de desenvolvimento sólido e harmonioso das habilidades motoras, pois como pudemos concluir, um dos aspetos mais relevantes no desempenho desportivo é a aprendizagem motora básica. O desenvolvimento da prática de uma modalidade desportiva deve estar de acordo com o nível de experiência dos alunos, a sua idade, bem como dos níveis de desenvolvimento motor e cognitivo, a par dos dados e referências sociodemográficas (quando necessário e aplicável), socioeconómicos e outros dados considerados oportuno triangular e / ou a considerar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrade, A., Luft, C. B., & Rolim, M. K. S. B. (2004). O desenvolvimento motor, a maturação das áreas corticais e a atenção na aprendizagem motora. *Revista Digital*, 10(78), 1-14. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd78/motor.htm>
- Bisquerra, R. (2014). *Metodología de la Investigación educativa*. Madrid: La Muralla.
- Bompa, T. (2001). *A periodização no treinamento esportivo*. São Paulo: Manole.
- Freire, J. B. (2003). *Pedagogia do Futebol*. Campinas, SP: Autores Associados.
- Gallahue, D., & Ozmun, J.C. (2005). *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. (3.ª ed.). São Paulo: Ed. Phorte.
- Gil, A. (2010). *Métodos e Técnicas de Pesquisa Social*. São Paulo: Atlas.
- Isavama, H. F., & Galhardo, J, P. P. (1998). Desenvolvimento motor: análise dos estudos brasileiros sobre habilidades motoras fundamentais. *Revista Educação Física*, 9(1), 75-82.
- Jardim, M. B. (2012). *O afeto como instrumento primordial na atuação do educador físico com crianças e jovens de comunidades carentes*. (Pós-Graduação em Psicomotricidade - Educação e Clínica). IBMR/Laureate International Universities, Rio de Janeiro.
- Marconi, M. A., & Lakatos, E. M. (2002). *Técnicas de Pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados*. (5ª. ed.). São Paulo: Atlas.
- Pellegrini, A. M. (2017). A aprendizagem de habilidades motoras I: o que muda com a Prática? *Revista Paulista de Educação Física*, (supl.3), 29-34. doi: 10.11606/issn.2594-5904.rpef.2000.139610
- Ponte, J. P. (2006). Estudos de caso em educação matemática. *Bolema*, 25, 105-132.
- Rossi, L. M. (2011). *Estudo comparativo entre o padrão motor de crianças praticantes de basquetebol e de futebol de salão*. (Monografia de Licenciatura em Educação Física). Universidade Tecnológica, Federal do Paraná, Curitiba.
- Sandín Esteban, M. P. (2003). *Investigación cualitativa en Educación. Fundamentos y Tradiciones*. Madrid: McGrawHill.

Silva, S. A. (2010). *Bateria de testes para medir a coordenação com bola de crianças e jovens*. (Tese de Doutorado). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

Simons, H. (2011). *El estudio de caso: Teoría y práctica*. Madrid: Morata.

Tani, G., Bruzi, A. T., Bastos, F. H., & Chiviacowsky, S. (2011). O estudo da demonstração em aprendizagem motora: estado da arte, desafios e perspectivas. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 13(5), 392-403. doi: 10.5007/1980-0037.2011v13n5p392

Taylor, S. J., & Bodgan, R. (1990). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación: La búsqueda de significados*. Buenos Aires: Paidós.

Valles, M. S. (1997). *Técnicas Cualitativas de Investigación Social. Reflexión metodológica y práctica profesional*. Madrid: Editorial SÍNTESIS, S.A.

Vianna, H. M. (2007). *Pesquisa em Educação: a observação*. Brasília: Líber Livro Editora.

Vilelas, J. (2009). *Investigação o processo de construção do conhecimento*. Lisboa: Edições Sílabo.