	<b>Autor: Nei Adriano</b>
	Licenciado em Ed. Física pela FURB, Blumenau - SC Especialista em Treinamento Desportivo pela UNOPAR, Londrina - PR Preparador Físico ADEBLU - FUTSAL - Blumenau - SC
Madrid, Julio 2007	<a href="http://www.futsalcoach.com">www.futsalcoach.com</a> © Todos los derechos reservados

# Avaliando o nível de concentração e atenção de atletas de futsal através de testes pré e pós treinamentos

## Resumo

O Brasil se destaca em nível mundial como tendo o melhor Futsal do mundo, sendo cinco vezes campeão do mundo nesta modalidade. Hoje é considerado também como o esporte mais praticado, em nível competitivo e recreativo do país. O Futsal é um esporte coletivo de alta intensidade, caracterizado como um desporto de grande exigência física, técnica e tática. A amostra foi composta por 17 atletas da equipe ADEBLU, categorias adulto e juvenil (até 19 anos), da cidade de Blumenau - SC, através de um questionário e um teste de concentração e atenção do tipo grelha de números. Os resultados apresentaram um aumento na pontuação média dos testes pós treino em relação ao teste pré treino, contrariando a expectativa gerada pela literatura, porém corrobora com trabalhos realizados anteriormente.

**Unitermos:** Futsal. Atenção. Concentração. Treinamento

## Introdução

Blumenau, cidade onde nasci e resido até hoje, é reconhecida como a Capital catarinense do esporte amador, principalmente por ter se destacado como a cidade que deteve por muitos anos a hegemonia dos Jogos Abertos de Santa Catarina; considerada a maior competição esportiva do sul do país, e segunda maior do Brasil.

Blumenau, cidade que se destaca no Futsal pela formação de vários jogadores para o Futsal do país. Com vários atletas jogando nos principais clubes do país, além da Seleção Brasileira. Dentre eles destacam-se Xandy, Marcel e James, atletas da Malwee; Dão e Ninho, atletas da Anjo (Criciúma); finalistas da Taça Brasil 2003. Quinzinho, (ACBF), Lukayan (Ulbra), Eder (UCS), Ivan (Internacional) Liga Nacional 2003. Além de Edésio (Dé) (antiga GM). Sendo que Marcel, Eder, Ivan e Edésio (Dé) já vestiram a camisa da Seleção Brasileira de Futsal.

O Futsal, que segundo Matveev (1991) é pertencente ao grupo 3, considerado como desporto coletivo que se caracterizam pela sua relativa continuidade e prolongamento de participação nas competições; também pode ser considerado como um esporte de alta intensidade, onde as ações acontecem muito rapidamente e em uma seqüência muito rápida, o que exige do atleta um nível de concentração e atenção ótimos durante toda a partida.

Becker (1981) afirma que não só da capacidade motora depende o rendimento do atleta, mas também do processo informativo que é regulado pela atenção e concentração, posição esta reforçada por Samulski (1992) acrescentando ainda que aproximadamente 4 horas após despertar existem picos máximos de concentração do atleta, fato que compreende não só o processo de recepção de informações mas também o seu processamento.

Este estudo visa quantificar a capacidade de concentração dos atletas de Futsal da equipe ADEBLU (Associação Desportiva Blumenau), participante da divisão especial do Campeonato catarinense, comparando os resultados entre as diversas faixas etárias, tempo de experiência em competição, tempo de treinamento e horário do treino; identificar eventuais variações nos estados atencionais pré e pós treinamento.

## Metodologia

Este estudo reuniu atletas de Futsal da equipe ADEBLU categorias Adulto e Juvenil, participantes do Campeonato Estadual da Divisão Especial de Santa Catarina, que dedicam no mínimo 20 horas por semana de treinos divididos em 2 sessões diárias, 5 dias por semana. É um projeto descritivo de coleta de dados de concentração onde os dados pessoais foram coletados de forma objetiva através de formulários criados especialmente para este trabalho e preenchidos de próprio punho pelos atletas. O teste de concentração e atenção foi aplicado imediatamente antes e após uma sessão de treino.

Antes de iniciar os trabalhos, os atletas foram cientificados do conteúdo dos testes objetivos e caráter. Só foi realizado o estudo porque todos demonstraram interesse em realizar os testes.

Os atletas preencheram uma ficha de identificação composta de perguntas objetivas onde deveriam as seguintes respostas

- Nome;
- Idade;
- Categoria
- Tempo de treinamento;
- Hora em que despertou naquele dia;

A amostra foi composta por 17 atletas ( $n = 17$ ), todos atletas da ADEBLU. A média de idade do grupo é de **20.47** anos, com desvio padrão  $\pm$  **3,84**, os extremos apresentados foram de **16 e 31** anos. Com média de tempo de treinamento é de **10.41** anos, com desvio padrão  $\pm$  **3,59**, os extremos apresentados foram de **6 e 18** anos.

Todos os atletas participantes deste estudo recebem previamente um modelo da grade de números na qual foi simulado o teste para se familiarizarem com o mesmo.

Foi contabilizado também o tempo desperto dos atletas, recordemos que Samulski (1992) acredita que há "há picos de concentração máxima após 4 horas despertos". Por isso foi solicitado o preenchimento do horário em que despertou; sendo que foi considerado como "despertar" o momento em que os sujeitos saíram da cama.

A média de tempo desperto foi de **1:57h** com extremos de **00:35h e 3:15h**. Vale considerar ainda que o treino pela manhã ocorre das 10:00hs até as 13:00hs por isto a importância deste fator.

### Teste de concentração

O teste de concentração do tipo grelha com números distribuídos aleatoriamente de 00 a 99, onde o sujeito teve um espaço de tempo de 2 minutos para interligar os números em seqüência, partindo do 00. Foi considerado como resultado o ultimo número assinalado pelos atletas. Após foi realizada uma estatística descritiva das variáveis estudadas, caracterizando os atletas em diferentes grupos.

### Resultados e discusiones

ATLETA	IDADE	TEMPO DE TREINO	TEMPO DESPERTO	PRÉ TREINO	PÓS TREINO	VARIAÇÃO
A	31	15	3:25'	8	8	0%
B	19	10	1:15'	15	12	-20%
C	19	9	1:15'	15	10	-33.33%
D	19	11	2:00'	14	13	-7.14%
E	19	12	1:00'	11	12	+9.09%
F	21	11	1:00'	3	5	+66.66%
G	23	18	1:30'	19	20	+5.26%
H	18	4	1:40'	5	9	80%
I	18	11	1:00'	11	14	+27.27%
J	18	7	0:35'	2	16	800%
K	18	11	1:40'	17	22	+29.41%
L	22	11	1:00'	8	13	+62.50%
M	25	16	2:30'	9	18	100%
N	18	10	1:30'	5	11	220%
O	18	6	1:45'	5	17	340%
P	16	7	1:00'	9	16	+77.77%
Q	26	8	2:45'	11	12	+9.09%
<b>GRUPO</b>	<b>20.47</b>	<b>10.41</b>	<b>1:57'</b>	<b>9.82</b>	<b>13.41</b>	<b>+36.56%</b>

Tendo estes dados em mãos, podemos avaliar de duas maneiras, uma em relação ao total de pontos assinalados pelos atletas, e a relação entre o teste pré e pós-treino.

Quanto ao total de pontos assinalados pelos atletas, podemos perceber que alguns atletas que notoriamente possuem maior dificuldade no aprendizado da tática do jogo e que

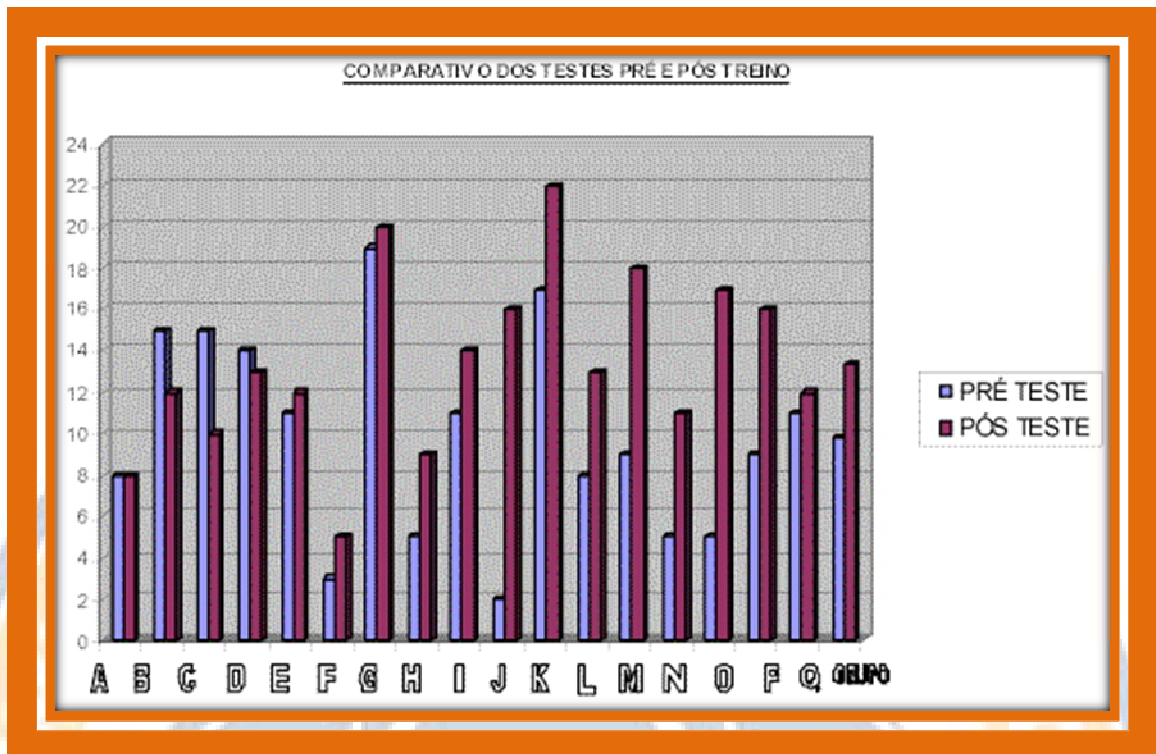
não conseguem manter uma boa regularidade durante a partida, são os que conseguiram um menor índice nos testes realizados, principalmente no teste realizado anteriormente ao treino denominado **Pré treino**. Coincidentemente, os atletas que raramente tem de dificuldades para entender o padrão de jogo foram os que conseguiram os melhores resultados nos testes realizados.

Analisando a relação ente o Pré teste e o Pós teste, podemos observar que a média de acertos aumentou **36.56%** na comparação entre o **Pré teste**,  $9.82 \pm 4,98$ , para o **Pós teste**  $13.41 \pm 4,39$ , sendo que de **17 atletas** testados, **13 atletas** tiveram resultados melhores no teste realizado após o treino contra apenas **3 atletas** que obteve uma queda de rendimento e **1 atleta** que manteve o mesmo resultado em ambos os testes; contrariando a perspectiva inicial de que deveria diminuir no Pós teste.

Este resultado nos remete a uma reflexão mais profunda para buscar respostas a este problema, se os resultados de estudos obtidos anteriormente nos induziam de que os valores do teste pós treino deveriam ser menores que os anteriores pois segundo Fry e cols.(1991) citado por Suay e cols.(1998) "entre os sintomas psicológicos do excesso de treinamento esta a dificuldade de concentrar-se". Neste caso não seria um overtraining pela quantidade repetida de cargas muito elevadas, mas sim uma sobrecarga momentânea, com grande stress que, o atleta é capaz de regenerar em poucas horas, também é verdade que deveria apresentar debilidade momentânea muito alta.

Vale destacar que, em em dois estudos semelhantes a este realizados, um no Futsal e outro na Natação, obteve-se também resultados superiores nos testes realizados após o treinamento, contrariando da mesma forma a literatura consultada. Portanto este não pode ser considerado como um caso único em que houve diferenças entre a literatura consultada e os testes realizados.

Relembremos que Samulski (1992) acredita que aproximadamente 4 horas após despertar existem picos máximos de concentração do atleta, isto pode ser um elemento de grande importância na análise dos dados, pois vários atletas que obtiveram uma melhor performance no teste pós-treino, afirmaram ter acordado aproximadamente 1 hora antes da realização do teste; e sendo o treino com uma duração de 3 horas, o pós teste coincidiria com as 4 horas citadas por Samulski.



## Avaliação

Tendo em vista que o Futsal é um esporte de alta intensidade, principalmente em quadras pequenas como a maioria das quadras do nosso estado, (chegam a medir 30X16mts) onde as ações e as decisões são tomadas muito rapidamente e a todo instante, sendo que para a tomada de decisão devem ser analisadas muitas variáveis (a bola, o adversário, os companheiros, a tática da equipe, seu posicionamento na quadra etc...) , compreendo que o próprio treinamento do Futsal pode servir como fator de treinamento da concentração e da atenção; fato este que pode fazer com que ao termino da sessão do treino, a mente do atleta ainda esteja em um alto nível de concentração, o que pode ter sido responsável pelo melhor desempenho da equipe no teste realizado imediatamente após o treinamento.



## Conclusões

1. Neste estudo, os atletas a exemplo de outros realizados anteriormente, apresentaram um aumento na pontuação do teste de concentração e atenção, contrariando a expectativa gerada pela literatura consultada;
2. Houve uma correlação em relação ao resultado do teste e o tempo desperto, fato este que pode estar relacionado ao resultado do teste;
3. Houve uma grande relação entre o total de pontos assinalados, e o grau de dificuldade de aprendizado da tática de jogo, onde os atletas que possuem maior dificuldade conseguiram os menores índices no teste.

## Bibliografia

- BECKER JR., B. A Preparação psicológica do atleta. *Revista Brasileira de Educação Física e Desportos*. Rio de Janeiro, 1981.
- BORTOLI, A. L.; LIMBERGER, D.; PAULETTI, D. N.; BORTOLI, R. [Determinação da intensidade do treinamento através de testes atencionais pré e pós treinamento.](http://www.efdeportes.com/) <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital* - Buenos Aires - ano 8 - nº 52 - setembro 2002
- MATVEEV, L. P. *Teoria e a metodologia da cultura física: Manual para os institutos de cultura física*. Moscou: Fisicultura y Sport, 1991.
- SAMULSKI, D. *Psicologia do esporte: Teoria prática avaliativa*. Belo Horizonte: imprensa universitária UFMG., 1992.
- SUAY, F.; RICARTE, J. e SALVADOR, A. Indicadores psicológicos de sobreentrenamento y agotamiento. *Revista Psicología del Deporte*, 1998.
- ZAKHAROV, A.A.; GOMES, A. C. *Ciência do treinamento desportivo*. Rio de Janeiro: palestra Sport, 1992.