

COMPARATIVO DAS HABILIDADES FÍSICAS ENTRE OS GÊNEROS MASCULINO E FEMININO DA MESMA FAIXA ETÁRIA DO VOLEIBOL MÁSTER

Paulo Vitor Manhães¹, Sara Alves¹,
Lilian Caldas Maciel Machado², Maurício Leonardo de Souza Lemos³,
Ronaldo Nascimento Maciel⁴, Leandro Ribeiro Velasco⁵

RESUMO

O envelhecimento conduz à perda das habilidades físicas aumentando o risco do sedentarismo. Os esportes, assim como as diferentes modalidades de atividades físicas disponibilizadas para os idosos, oportunizam a melhora de suas aptidões físicas, contribuindo para a manutenção e/ou melhora da capacidade funcional, prevenindo a dependência e a incapacidade física. O exercício físico combate o sedentarismo e contribui para a manutenção das habilidades físicas. O voleibol é um esporte que requer dos indivíduos habilidades físicas específicas tais como: velocidade, potência, coordenação e agilidade. Colaboraram para este estudo 10 indivíduos: 5 do gênero masculino e 5 do gênero feminino, praticantes de voleibol. Os indivíduos praticam regularmente o voleibol há, pelo menos, um ano, com frequência de no mínimo duas vezes por semana. A análise e coleta de dados foram realizadas em ambos os gêneros por intermédio dos testes: Sargent Test ou Teste de Impulsão Vertical, Shuttle Run, Tecobol-Vb e Teste dos 20 Metros. A obtenção dos resultados ao término deste trabalho pôde confirmar através de notáveis diferenças dos resultados entre os gêneros masculino e feminino, que os indivíduos do gênero feminino têm um declínio das habilidades físicas em relação ao gênero masculino.

Palavras-chave: Voleibol, máster, envelhecimento, habilidades físicas, exercício físico.

INTRODUÇÃO

A história do voleibol é antiga, Morgan criou esse esporte em 1895, e aos poucos essa modalidade começou a ser praticada em diversos países. Nos primórdios do voleibol não existia rotação entre os jogadores, somente atletas

¹ Discente do Curso de Fisioterapia da Universidade Salgado de Oliveira

² Mestra em Ensino de Ci. Docente da Universidade Salgado de Oliveira/Campos.

³ Especialista em Educação. Docente da Universidade Salgado de Oliveira/Campos.

⁴ Mestrado em Ciência da Motricidade Humana. Docente da Universidade Salgado de Oliveira/Campos.

⁵ Especialista em Psicomotricidade. Docente da Universidade Salgado de Oliveira/Campos.

específicos de defesa e de ataque na rede. Aos poucos as regras se modificaram e o jogo se tornou mais veloz, com menos interrupção, a bola pode bater na rede, é permitido que o atacante toque na fita superior da rede, a bola defendida pode tocar em qualquer parte do corpo. (KAUTZNER, 2012).

Em 1923, aconteceu a primeira iniciativa para a difusão do voleibol no Brasil, o Fluminense promoveu o 1º torneio desse esporte. Hoje esse jogo é modalidade olímpica, tendo destaque no Brasil por causa dos seus excelentes resultados. (KAUTZNER, 2012)

Os benefícios da prática de atividade física são reconhecidos e amplamente divulgados, porém são poucos os indivíduos da terceira idade que realizam esta atividade de forma regular. Sendo assim, a forma como cada indivíduo se adapta às modificações físicas, intelectuais e sociais decorrentes da idade determinará um envelhecimento saudável ou repleto de dificuldade. (RATS, C.V; MERLIN, M.E.S; NEVES, J.P.S; COUTINHO, A.A.G; et al, 2013).

O envelhecimento conduz à perda das aptidões funcionais e do funcionamento cognitivo, aumentando o risco do sedentarismo. O exercício físico combate o sedentarismo e contribui para a manutenção da aptidão física. (RATS, C.V; MERLIN, M.E.S; NEVES, J.P.S; COUTINHO, A.A.G; et al, 2013).

Sabe-se por definição que o voleibol é composto por atividades anaeróbias e aeróbias, o que requer do atleta desempenho físico e energia para as exigências do esporte. Além da força, o atleta de voleibol deve possuir flexibilidade, agilidade, condicionamento aeróbio e potência para a prática do esporte (ALMEIDA; SOARES, 2003).

O voleibol é um jogo de característica motora aberta, tornando-se dependente das capacidades coordenativas de adaptação para uma ótima realização dos seus movimentos específicos. (REGA G.C; APARECIDA, T.A. S; CRISÓSTOMO, J.M.B. et al, 2008)

As capacidades físicas são divididas em condicional e coordenativas, demonstra que as capacidades condicionantes são mais diretamente voltadas para energia necessária a uma ação motora, enquanto as coordenativas são mais relevantes à precisão delas, são propriedades qualitativas do nível de

rendimento do indivíduo que o capacitam a executar determinadas ações (WEINECK, 2003).

As capacidades coordenativas são determinadas, sobretudo, pelo processo do controle dos movimentos e devem ser regulamentadas. Elas capacitam o atleta para ações motoras em situações previsíveis e imprevisíveis e para o rápido aprendizado e domínio de movimento nos esportes (WEINECK, 2003).

As capacidades coordenativas são de grande importância na prática de qualquer modalidade esportiva. Tem função de harmonização nos movimentos em seus processos parciais, de forma a se desprender o menor gasto energético.

A dificuldade do controle motor da técnica desportiva se encontra diretamente relacionada com o tipo e a quantidade de informação que seja necessário dominar. O voleibol possui tarefas de caráter aberto, possuindo muitas variáveis e trocas de percepção em um ambiente instável. Deve ser lembrado de que as técnicas do voleibol são habilidades motoras específicas, devendo ser aprendidas, aperfeiçoadas e exaustivamente treinadas e aplicadas. Bojikian (2003) coloca que as habilidades motoras são constantemente submetidas à variabilidade dos mecanismos de pressão, fazendo com que cada lance seja único, o que exige dos atletas envolvidos uma perfeita adequação situacional, para que sejam bem-sucedidos. Deve-se atentar para a importância das capacidades coordenativas para a execução ótima da prática do voleibol. Sendo um esporte que possui a característica da não retenção da bola, o que o converte em um esporte de grande complexidade perceptiva e decisiva como ponto de partida para uma execução correta, o que requisita dos praticantes uma percepção contínua em cada lance (Bojikian, 2003). Não basta ao voleibolista ter capacidade de bem realizar as mecânicas de cada um dos movimentos que compõem o conjunto das habilidades motoras específicas do voleibol, mas, sim, saber aplicá-las com eficácia, no momento e da forma correta em que são requisitadas (BOJIKIAN e BOJIKIAN, 2008).

Para tal, Bojikian (2002) cita:

A capacidade de antecipação e reação, aspectos perceptivos, noções de espaço e tempo como elementos primordiais para a solução das tarefas-problema apresentadas no jogo de voleibol.

Gheller et al. (2010) e Smith et al. (1992) afirmam que o excelente salto vertical do jogador de voleibol depende da força e da velocidade dos membros inferiores - a potência muscular. Essa potência muscular possibilita o atleta saltar rapidamente e mais alto devido à ocorrência de uma instantânea contração muscular (TRICOLI et al., 1994). Dentre as habilidades físicas a serem trabalhadas dentro de um treinamento esportivo, a potência muscular em alguns esportes é apontada como a mais importante.

Existem várias formas de potência, tais como: potência aeróbia, potência anaeróbia, potência muscular e potência explosiva, podendo ser usadas em diferentes contextos ou necessidades específicas. Assim, dentro de cada modalidade esportiva é necessário analisar os movimentos a fim de fazer uso da potência adaptada e específica respeitando a condição do atleta. (GONÇAVES, 2013). Francelino e Passarinho (2007, p.154) definiram o treinamento de potência como um “potencializador” do trabalho de força explosiva para membros inferiores, responsáveis pela melhora na impulsão vertical”. Pereira (1987) pontua que na área desportiva, o salto vertical é um meio de avaliação do potencial mecânico dos músculos dos membros inferiores. Sua importância no desempenho de diversas modalidades esportivas é incontestável.

Agilidade é a capacidade que o indivíduo tem de realizar movimentos rápidos com mudança de direção e sentido (Rocha, 1995, p. 107). Constitui um tipo de velocidade caracterizada por movimentos acíclicos (Barbanti, 1997, p. 50). Seus principais fatores influenciadores são: a) força; b) velocidade; c) flexibilidade; d) coordenação (Rocha, 1995, p. 107). Essa capacidade física é requisitada em muitas atividades do cotidiano dos indivíduos da terceira idade, como andar desviando de outras pessoas e obstáculos, locomover-se carregando objetos e andar rapidamente pela casa para atender ao telefone ou campainha. Portanto, manter bons níveis de agilidade pode contribuir na prevenção de quedas, fato muito comum entre indivíduos da terceira idade.

No jogo de voleibol a coordenação é um fator necessário para o praticante combinar ações motoras sequenciadas no tempo e no espaço de jogo com gestos técnicos à leitura tática. Essas ações técnico-táticas exigem o nível de treinamento que conduzam ao movimento automatizado para a leitura eficiente do jogo. No voleibol as habilidades abertas são executadas em curto espaço de tempo para tomada de decisão. O praticante não sabe qual ação será executada posteriormente por seus parceiros e/ou adversários para que ele possa saber qual gesto técnico utilizar. Este esporte não permite uma retenção da bola, o que aumenta a complexidade perceptiva e decisiva, e cria um ponto inicial para a execução correta da habilidade, requisitando dos praticantes uma busca perceptiva contínua em cada lance. (Bojikian, 2003)

Velocidade pode ser observada em três elementos: tempo de reação, frequência de movimento por unidade de tempo e a velocidade com que se percorre uma determinada distância, onde a correlação entre eles determinam a performance de um exercício que requer velocidade (WERNECK, 2003).

O exercício físico promove benefícios das funções cerebrais, aumentando o funcionamento e o metabolismo neuronal, melhorando a cognição. O exercício praticado pelos indivíduos da terceira idade deve ter como objetivo a manutenção das capacidades intelectuais, além das capacidades físicas.

Este presente estudo objetivou comparar os diferentes níveis de habilidades físicas, observando o declínio das mesmas entre os indivíduos do gênero masculino e feminino da mesma faixa etária do voleibol máster 45+.

MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo analítico do tipo transversal, realizado no período de outubro a novembro de 2017, comparou as capacidades físicas, coordenação. Velocidade, agilidade e potência entre os gêneros masculinos e femininos da mesma faixa etária no voleibol máster.

Os indivíduos foram avaliados no Colégio Salesiano, em Campos dos Goytacazes, que conta com atividade voltada a terceira idade residente nessa

cidade. Fizeram parte da amostra 10 indivíduos, sendo 5 do gênero masculino e 5 do gênero feminino, na faixa etária de 45+.

Utilizou-se o **Sargent Test ou Teste de Impulsão Vertical / potência** - Em uma parede escalonada até 400cm, mede-se a altura total do testado. Com as pontas dos dedos sujas de giz, e sem realizar corrida de aproximação, o testado deverá saltar o mais alto possível, registrando a altura alcançada no salto na parede previamente escalonada. Unidade de medida: Metros

O outro teste foi o de **Shuttle Run / Agilidade** - Após o comando do avaliador, que acionará o cronômetro, o indivíduo deverá correr o mais rápido possível até os blocos, pegará um deles e retornará à linha de partida, colocando-o atrás da linha. Continuando a corrida, retornará à outra linha e apanhará o outro bloco, colocando-o também na linha de partida. O cronômetro deverá ser travado no momento em que o testado colocar o último bloco atrás da linha. A corrida ocorre em uma distância de 9,14cm. A distância entre os blocos é de 30cm e a distância do bloco para a linha é de 10cm. Unidade de medida: KM/H. Resultado em segundos.

A outra testagem foi através do **Tecobol-Vb / Coordenação** - A tarefa teste utilizada para este estudo foi o "Acertar o Alvo", constitui em acertar a bola de voleibol em um círculo marcado em uma parede, lisa e plana, com raio de 25cm, localizado a 3 metros de altura e a dois metros de distância. Deve-se ser realizado o mais rápido possível por 15 vezes com cada fundamento, passe por baixo (manchete) e passe por cima (toque). Nestas condições é analisado o tempo gasto para a execução de 15 acertos no alvo e também foi controlado o número de execução da habilidade. Os sujeitos foram orientados a se localizarem na zona de execução (atrás da linha de dois metros de distância do alvo) com a bola, devendo rebatê-la dentro do alvo por 15 vezes. Para os fundamentos foram realizadas duas execuções, tendo um intervalo de um minuto entre as mesmas. Unidade de medida: Metros e Altura. Resultado em segundos.

A outra testagem realizada é o **Teste dos 20 Metros / Velocidade** - Um cronômetro e uma pista de 20 metros demarcada com três linhas paralelas no solo da seguinte forma: a primeira (linha de partida); a segunda, distante de

20m da primeira (linha de cronometragem) e a terceira linha, marcada a um metro da segunda (linha de chegada). A terceira linha serve como referência de chegada para o indivíduo na tentativa de evitar que ele inicie a desaceleração antes de cruzar a linha de cronometragem. Dois cones para a sinalização da primeira e terceira linhas.

O indivíduo parte da posição de pé, com um pé avançado à frente imediatamente atrás da primeira linha e será informado que deverá cruzar a terceira linha o mais rápido possível. Ao sinal do avaliador, o indivíduo deverá deslocar-se, o mais rápido, em direção à linha de chegada. O avaliador deverá acionar o cronômetro no momento em que o indivíduo der o primeiro passo (tocar o solo), ultrapassando a linha de partida. Quando o indivíduo cruzar a segunda linha (dos 20 metros) será interrompido o cronômetro. Unidade de medida: KM/H. Resultado em segundos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Fizeram parte da amostra 10 indivíduos, sendo 5 do gênero masculino e 5 do gênero feminino, na faixa etária de 45+. Foram realizados quatro testes com os indivíduos, um para cada capacidade física.

Este grupo de indivíduos parece funcionar plenamente, exibindo um processo ou modo de vida em vez de uma meta (vencer), ou estado final (ser campeão).

O esporte (voleibol) para este contexto evidenciou que os atletas estão vivendo a vida sobre três características apontadas por ROGERS (1977): Primeiro sem defender-se de nenhuma experiência, os atletas desenvolvem uma crescente abertura para a experiência (buscam vivenciar, reconhecer e expressar os sentimentos), os esportes coletivos parecem propiciar estas experiências; Segundo, os atletas tem uma vida cada vez mais existencial, não existe preconceito com a prática do esporte, nem críticas sobre o que se deve fazer ou ser, as escolhas são feitas pelo atleta no momento da competição, ninguém consegue interferir neste momento nas suas decisões, por isso vive plenamente cada momento competitivo; Terceiro, os atletas funcionam

plenamente tendo uma crescente confiança no organismo, tomando as suas próprias decisões e confiando nelas.

Ao final deste foi possível observar e analisar que os indivíduos do sexo masculino tem o melhor desempenho das habilidades físicas em um comparativo com os indivíduos do sexo feminino. Podendo contribuir para uma melhora na qualidade de vida.

Tabela 1: Mede-se a potência, subtraindo-se da altura alcançada no salto, a altura total.

Masculino		
	Altura do Salto	Altura Total
Indivíduo 1	2,70 -	1,76 = 0,94
Indivíduo 2	2,80 -	1,89 = 0,91
Indivíduo 3	2,64 -	1,73 = 0,91
Indivíduo 4	2,86 -	1,90 = 0,96
Indivíduo 5	2,91 -	1,82 = 1,09
Feminino		
	Altura do Salto	Altura Total
Indivíduo 1	2,40 -	1,60 = 0,80
Indivíduo 2	2,43 -	1,65 = 0,78
Indivíduo 3	2,38 -	1,62 = 0,76
Indivíduo 4	2,5 -	1,73 = 0,77
Indivíduo 5	2,4 -	1,67 = 0,73

Teste de Potência		
	Masculino	Feminino
Indivíduo 1	0,94	0,80
Indivíduo 2	0,91	0,78
Indivíduo 3	0,91	0,76
Indivíduo 4	0,96	0,77
Indivíduo 5	1,09	0,73

Tabela 2: Mede-se a agilidade do indivíduo através do tempo em segundos e centésimos de segundos.

Teste de Agilidade		
	Masculino	Feminino
Indivíduo 1	13,30	13,03
Indivíduo 2	13,37	14,48
Indivíduo 3	13,48	12,78
Indivíduo 4	13,98	14,09

Indivíduo 5	12,36	13,71

Tabela 3: Registro do tempo em que o indivíduo executa os fundamentos utilizando a coordenação.

Teste de Coordenação		
	Masculino	Feminino
Indivíduo 1	25,57	16,08
Indivíduo 2	15,56	0,78
Indivíduo 3	17,53	16,89
Indivíduo 4	19,05	26,71
Indivíduo 5	17	18,09

Tabela 4: Registro do tempo do percurso em segundos e centésimos de segundos.

Teste de Velocidade		
	Masculino	Feminino
Indivíduo 1	5,37	5,30
Indivíduo 2	4,84	6,40
Indivíduo 3	4,92	5,38

Indivíduo 4	4,45	4,70
Indivíduo 5	4,28	5,44

Fonte tabelas 1 a 4: Autoria própria.

CONCLUSÃO

O presente estudo permitiu concluir que além dos expressivos resultados em competições de voleibol, a relevância do projeto está relacionada fundamentalmente a oportunidade proporcionada aos estudantes do curso de graduação em Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira de realizarem estudos e experiências de estágio de prática de treinamento esportivo.

Considerando os objetivos propostos neste estudo, verificou-se que os participantes da pesquisa do gênero feminino tiveram um declínio maior das suas habilidades físicas em comparação ao masculino.

Foram analisadas, em testes, habilidades como potência, agilidade coordenação e velocidade. Em todos os testes podemos observar que o gênero masculino teve o resultado mais positivo que o feminino. No primeiro teste foi observada a potência dos indivíduos, verificamos que o gênero masculino tem uma maior potência em seu salto vertical. No segundo teste foi observada a agilidade dos indivíduos, verificamos que neste caso, o gênero feminino teve um menor declínio desta habilidade. No terceiro teste foi observada a coordenação dos indivíduos e neste caso, o gênero masculino teve um menor declínio desta habilidade. E, por último, foi observada a velocidade dos indivíduos, tendo o gênero masculino como o grupo que menos sofreu declínio das habilidades físicas devido a idade em comparação ao gênero feminino.

Por fim, foram verificados índices mais elevados de declínio das habilidades físicas do gênero feminino, entretanto, apenas a habilidade

potência houve diferença significativa. Observa-se também uma melhor qualidade de vida dos indivíduos que envelhecem praticando atividade física.

Portanto, acredita-se ser de grande importância o conhecimento dos motivos que levam à prática do voleibol máster, pois através deste conhecimento pode-se contribuir para maior adesão por parte deste grupo a prática esportiva e conseqüentemente, para que estes possam desfrutar dos benefícios por ela proporcionados.

REFERÊNCIAS

ALVES H.R; HUNGER, M.S. **Treinamento de potência de membros inferiores para jogadores de voleibol.** Revista Faculdades do Saber, Mogi Guaçu, 02(4): 317-426 jan-jun, 2015. Disponível em: http://www.fmg.edu.br/ckfinder/userfiles/files/Revista%20faculdades%20do%20saber_n%C2%BA%2004.pdf#page=47> Acesso em: 17 nov 2017.

MARTINS E.F; VOSER R.C; SILVA M.C **A motivação para a prática do voleibol em jogadores da categoria máster.** Revista digital Buenos Aires. Nº173 ,out.2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd173/a-motivacao-para-voleibol-em-categoria-master.htm> Acesso em: 20 nov 2017.

CARNAVAL, Paulo Eduardo. **Medidas e Avaliação em Ciências do Esporte** 3ª ed. **São Paulo:** Sprint Ltda., 1997. 161p

CARVALHO C; VIEIRA L; CARVALHO, A. **Avaliação, controlo e monitorização da condição física da seleção portuguesa de voleibol sénior masculina.** Rev. Port. Cien. Desp. v.7 n.1 Porto jan. 2007 Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-05232007000100008&lang=pt> Acesso em: 25 out 2017.

IORESE L.V; LOPES, J.L. V; FERRAZ, C.C; PESTILLO, L.O. **Análise do autoconceito de atletas de voleibol de rendimento.** Rev. bras. educ. fís. esporte (Impr.) vol.24 no.3 São Paulo jul./set. 2010 Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092010000300002&lng=pt&tlng=pt> Acesso em: 25 out 2017.

KAUTZNER, N. M.J. **História do voleibol no Brasil e o efeito da evolução científica da educação física brasileira nesse esporte.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 17 - Nº 170 - Julio de 2012. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Nelson_Marques_Junior/publication/237067327_Historia_do_voleibol_no_Brasil_e_o_efeito_da_evolucao_cientifica_da_educacao_fisica_brasileira_nesse_esporte/links/00b7d51b25ca209809000000/Historia-do-voleibol-no-Brasil-e-o-efeito-da-evolucao-cientifica-da-educacao-fisica-brasileira-nesse-esporte.pdf> Acesso em: 13 nov 2017.

LINO, J.O. B; BONIFÁCIO, M.A. **Alterações de estado de ânimo presentes em atletas de voleibol, avaliados em fase do campeonato.** Psicologia em Estudo, Maringá, v. 12, n. 1, p. 179-184, jan./abr. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v12n1/v12n1a20>> Acesso em: 25 out 2017

PAIXÃO, T.J; SILVA, S.M. **Teste de coordenação com bola para o voleibol: Estudo da unidade de medida ideal. Grupo de Estudos das Capacidades de Rendimento dos Esportes Coletivos da Universidade Federal de Ouro Preto / GECREC-UFOP/2011.** Disponível em: <http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbrace2011/2011/paper/viewFile/3524/1803>> Acesso em: 17 nov 2017.

PRATS C.V; MERLIN, M.E. S; NEVES, J.P. S; COUTINH, A.A.G; PARCIAS, S.R. **Aptidão física funcional e nível de atenção em idosas praticantes de exercício físico.** Rev. bras. geriatr. gerontol. vol.16 no.2 Rio de Janeiro 2013 Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232013000200015&lang=pt>Acesso em: 25 out 2017.

REGA, G.C; APARECIDA, T.A.S; CRISÓSTOMO, J.M.B. **Desenvolvimento das capacidades coordenativas do voleibol.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – 2008 7 (3): 91-96. Disponível em: <<http://editorevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1495/1122> >Acesso em: 25 out 2017.

SILVA V.M; VILLAR, R; SARANZ, A. Z; FÁVARO, F. P; GOBBI, S. **Nível de agilidade entre indivíduos entre 42 e 73 anos: Efeitos de um programa de atividades físicas generalizadas de intensidade moderada.** Rev. Bras. Cienc. Esporte, Campinas, v. 23, n. 3, p. 65-79, maio 2002. Disponível em: <<http://oldarchive.rbceonline.org.br/index.php/RBCE/article/view/285/268>> Acesso em: 13 nov. 2017.