

# 1ª MOSTRA DE TALENTOS DA GRADUAÇÃO

Inovação, criatividade e excelência da produção de TCC da PUC-Campinas.



Centro de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas (CCHSA)  
Pró-Reitoria de Graduação (PROGRAD)



PUC  
CAMPINAS  
PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA

## FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

### INFLUÊNCIA DOS EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO SOBRE A AGILIDADE E A VELOCIDADE EM JOGADORES AMADORES DE FUTEBOL AMERICANO

Daniel Ferreira

Prof. Me. Alexandre Gomes de Almeida

#### INTRODUÇÃO

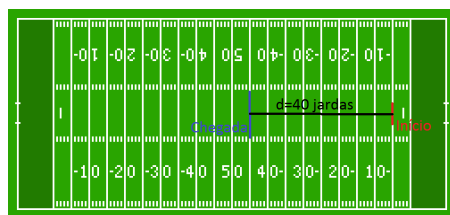
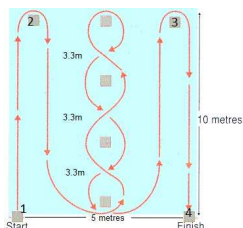
O futebol americano no Brasil vêm crescendo mais a cada ano, principalmente a partir da criação da Confederação Brasileira de Futebol Americano e da Federação de Futebol Americano de São Paulo, que norteou o crescimento do esporte pelo país, no início dos anos 2000, consolidando no país o esporte que começou a ser praticado em 1986 nas praias do Rio de Janeiro, por pessoas que viajaram para os Estados Unidos e gostaram do esporte, o Beach Football (FRONTELMO; RIBEIRO, 2006). A utilização essencial da velocidade é importante para o correto posicionamento do jogador em campo e também para realizar ações motoras em curto período de tempo, como a corrida (WEINECK, 1999) além da agilidade, que por sua vez constitui as habilidades de acelerar, desacelerar e mudar de direção rapidamente (GABBETT, 2007). No entanto, o atleta utiliza equipamento de proteção, cujo peso gera uma sobrecarga que pode limitar principalmente os movimentos rápidos e com mudança de direção.

#### OBJETIVO

Verificar a influência dos equipamentos de proteção sobre o desempenho em testes de agilidade e de velocidade em jogadores amadores de futebol americano.

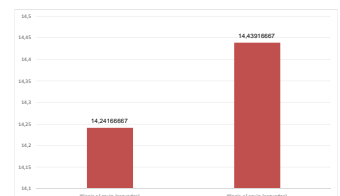
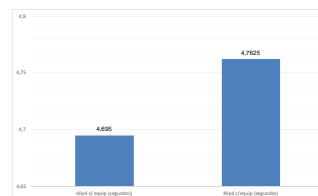
#### METODOLOGIA

- Corrida de 40 jardas (teste de velocidade) e Illinois (teste de agilidade) realizados com 12 atletas no total.
- Testes realizados com e sem equipamentos de proteção.
- Foram utilizados pequenos cones, fita métrica e cronômetro para execução dos testes.
- Estatística descritiva e comparação de médias através do teste T pareado de Student (nível de significância adotado  $p \leq 0,05$ ).



#### RESULTADOS

Indivíduo	40yd (s)		Illinois (s)	
	sem	com	sem	com
1	4,28	4,43	13,88	14,05
2	4,66	4,57	13,59	13,93
3	4,91	4,95	14,58	14,60
4	4,76	4,81	14,68	15,93
5	4,86	4,88	14,35	14,50
6	4,61	4,70	13,56	13,54
7	4,80	4,88	14,54	14,83
8	4,48	4,45	14,63	14,25
9	4,78	4,86	14,28	14,40
10	4,50	4,69	14,05	13,63
11	4,95	5,09	14,86	15,45
12	4,75	4,84	13,90	14,16



#### CONSIDERAÇÕES FINAIS

- É importante que o treinamento da velocidade seja realizado utilizando equipamentos de proteção, uma vez que a influência foi significativa e que situações específicas de jogo devem ser retratadas.
- O treinamento da agilidade irá depender principalmente do estímulo e de sua reação, deixando a mercê da situação a utilização dos equipamentos de proteção.

#### REFERÊNCIAS

FRONTELMO, P.A. & RIBEIRO, C.H. *Futebol Americano no Brasil: estratégias e limitações no país do futebol*. Revista Digital, Buenos Aires, v.11, n.102, Nov. 2006. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd102/futebol.htm>>. Acesso em: 29 de Maio de 2016.

GABBETT, T., KELLY, J., PEZET, T. Relationship between physical fitness and playing ability in rugby league players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, v. 21, n. 4, p. 1126-1133, Dezembro 2007.

WEINECK, J. *Treinamento Ideal*. São Paulo, SP: Manole, 2001