

Seminário

Desporto e Ciência 2024

**14 e 15 de
Março de 2024**

**Colégio dos Jesuítas,
Universidade da Madeira**

Seminário Internacional Desporto e Ciência 2024

Comissão Organizadora

Rui Trindade, Helder Lopes, Élvio Gouveia, Catarina Fernando, Ana Luísa Correia, Ricardo Alves, Hélio Antunes

Comissão Científica

Élvio Gouveia, Helder Lopes, Rui Ornelas, Duarte Freitas, Catarina Fernando, Jorge Soares, Ana Rodrigues, Ricardo Alves & Hélio Antunes

Ficha Técnica

Livro de Atas Seminário Internacional Desporto e Ciência 2024

ISBN: 978-989-8805-98-0

Coordenação da Edição: Hélio Antunes, Helder Lopes, Rui Ornelas, Catarina Fernando, Cíntia França, João Martins, Francisco Santos & Élvio Gouveia

Editor: Universidade da Madeira
2024 – Funchal, Portugal

Suporte: Eletrónico

Formato: PDF/PDF/A

Walking Football: Uma Estratégia Pedagógica para o Ensino do Futebol em Principiantes

Autores: Adriano Alves¹, Nuno Nisa¹, Maria Arcanjo³, Francisco Martins¹ e Élvio R. Gouveia^{1,2}

¹ Universidade da Madeira, Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, 2º ano, 2º Ciclo.

² LARSYS, Interactive Technologies Institute, Funchal, Portugal.

³ Escola Básica com Pré-escolar Dr. Eduardo Brazão de Castro, Secretaria Regional da Educação, Portugal

Resumo

O Desporto, de acordo com a Taxonomia das Atividades Desportivas proposta por Almada et al., (2008), é considerado um meio adequado para a transformação do Homem na integra, sendo que os Jogos Desportivos Coletivos de Invasão (JDC- I) poderão ser um meio para tal. Neste sentido, segundo Gouveia et al., (2018), torna-se necessário utilizar abordagens e criar estratégias que estejam enquadradas com as necessidades dos alunos e que permitam desenvolver competências ao nível da capacidade de leitura do contexto, resolução de problemas e criação de estratégias adequadas para tal, caso das abordagens centradas no jogo, maioritariamente através de formatos como Jogos Reduzidos.

Assim sendo, o presente estudo pretende investigar e aferir a possibilidade do Walking Football se assumir como uma estratégia adequada ao ensino de futebol em principiantes. Participaram 64 indivíduos (n=64, dos quais 27 pertencem ao sexo feminino e 37 ao masculino) com idades compreendidas entre os 10 e 16 anos pertencentes a 6 turmas do 3º ciclo de uma escola pública do concelho do Funchal. Na abordagem desta temática, as turmas foram intervencionadas de modo idêntico sendo submetidas a 3 aulas (gravadas com recurso a uma câmara de vídeo nomeadamente: 1 de adaptação à modalidade (Baseline Walking Football), 1 de Jogos Reduzidos Convencionais e 1 de Walking Football).

Utilizou-se instrumentos como estadiómetro e balança para aferir a altura e peso dos alunos bem como recorreu-se a métodos de avaliação qualitativa da motivação intrínseca (3 momentos distintos: 1º- início da 1ª sessão; 2º e 3º- final de cada sessão). Durante cada sessão, aferiu-se a carga externa (acelerómetros WGT3X), carga interna (frequência cardíaca polar H10) e performance em jogo (GPAI: índices de tomada de decisão, habilidades e ações de suporte).

Os resultados obtidos no estudo permitem aferir que o Walking Football poderá ser uma estratégia de ensino do futebol adequada a jovens principiantes. A investigação concretizada ao nível da carga externa e interna não evidenciou diferenças significativas entre as 2 abordagens efetuadas, sendo necessários mais estudos na área do *Walking Football* em contexto de ensino da Educação Física.

Palavras-chave: *Walking Football*. Futebol. Tática. Avaliação. Desempenho. Jogos Reduzidos. Educação Física.

Referências

Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A. & Vitória, M. (2008). *A Rotura – A Sistemática das Actividades Desportivas*. Torres Novas: VML

Gouveia, É. R., Ihle, A., Gouveia, B., Kliegel, M., Malho, H., Freitas, B., ... & Lopes, H. (2018). O ensino dos jogos desportivos coletivos de invasão segundo uma abordagem tática ao jogo: um estudo quasiexperimental em alunos do ensino básico. *Didática da Educação Física: perspectivas, interrogações e alternativas*, 74-86. <http://hdl.handle.net/10400.13/2031>

Introdução

O jogo de Futebol é caracterizado pela sua complexidade, levando a que os principiantes demonstrem dificuldades em assimilar e a entender toda a sua conjuntura, sobretudo quando colocados perante situações reais de jogo. Frequentemente, este contexto dá aso a um jogo anárquico, com grande aglomeração de jogadores em torno do portador da bola, com poucas ações e onde os alunos de nível mais elevado se destacam perante os de nível mais baixo, dando azo a um jogo individualizado (Garganta, 2013).

Atualmente, a componente tática e a tomada de decisão são vistas como elementos fundamentais para a performance dos jogadores de Futebol. Estas componentes tornam-se ainda mais necessárias quando consideramos três parâmetros: (i) número de ações que ocorrem sem que os jogadores estejam em contacto com a bola, (ii) jogadores com baixo nível de proficiência técnica, mas com um nível razoável de compreensão tática e (iii) baixo conhecimento tático que pode comprometer a execução e a eficácia das habilidades técnicas em jogo (Costa, 2009).

Segundo Costa (2011), os princípios táticos e o sistema cognitivo ligados à tomada de decisão são apontados como premissas essenciais à excelência do desempenho desportivo, tendo em consideração três imposições características do jogo: (i) ações em que os praticantes não detenham contacto direto com a bola, (ii) praticantes com baixo nível de proficiência técnica que são capazes de jogar em equipas com uma compreensão tática razoável e (iii) baixo nível tático que pode comprometer as ações técnicas.

Os Jogos Reduzidos são atualmente uma ferramenta essencial do treino. A sua implementação permite recriar uma dinâmica real do contexto de jogo através da manipulação de diversas variáveis de acordo com o objetivo principal do exercício (Sousa, 1995).

A utilização do Walking Football como método pedagógico para ensinar futebol a alunos principiantes destaca-se como uma variante de um jogo reduzido condicionado. Devido às suas particularidades, este, pode aumentar a eficácia na tomada de decisões e na execução dos skills em contexto de jogo mais simples. Contudo, até onde sabemos, não existem estudos sobre o impacto do uso do Walking Football no ensino do Futebol. Portanto, este estudo experimental teve como objetivo comparar duas metodologias pedagógicas — os Jogos Reduzidos Convencionais e o Walking Football — em termos de desempenho no jogo, avaliando a tomada de decisão, as competências técnicas e as ações sem bola.

Metodologia

Participaram no presente estudo 64 adolescentes, 27 do sexo feminino e 37 do sexo masculino, de 6 turmas de uma escola pública do concelho do Funchal (25 alunos de 5º ano, 22 alunos de 7ª ano e 17 alunos de 8º ano). Efetuou-se o agrupamento dos participantes tendo por base o Quadro Conceptual de Nível de Jogo elaborado por Garganta e Pinto (1995), sendo definidos os seguintes grupos:

- Nível 1: Jogo Espontâneo: espaço ocupado em função do objeto com progressão em função do mesmo, insuficiente domínio da bola e ausência de cooperação;

- Nível 2: Jogo Intencional: jogo intencional; espaço ocupado em função dos colegas e adversários, progressão em função da baliza, domínio instável da bola e cooperação intermitente;
- Nível 3: Jogo Estruturado: jogo estruturado: ocupação racional do espaço, progressão em função dos colegas e adversário, domínio estável do objeto de jogo e cooperação consciente.

Desenho de Estudo

Os participantes foram envolvidos numa intervenção composta por três fases distintas. A primeira fase, designada por aula de familiarização (Baseline Walking Football), teve como objetivo introduzir os participantes ao jogo e avaliar o seu nível de habilidade. Adicionalmente, foram aplicados questionários para medir a motivação intrínseca e o compromisso com a modalidade, antes de serem expostos à experiência. Esta fase serviu para familiarizar os participantes com as situações do jogo de Walking Football. Nas segunda e terceira fases, que foram selecionadas aleatoriamente quanto ao formato de jogo (Walking Football ou Jogos Reduzidos), sendo utilizados formatos de jogo de 3x3 em campos com dimensões reduzidas (20 de comprimento e 10 metros de largura). Durante estas sessões, cada participante foi submetido a um período de observação de 4 minutos, capturado por uma câmara posicionada numa zona que permitia uma visão periférica de todos os acontecimentos.

Instrumentos de avaliação

A avaliação do desempenho em jogo pelos participantes foi realizada com recurso ao instrumento de observação GPAI (Oslin, 1998). Neste sentido, foram realizadas filmagens de 4 minutos dos alunos em contextos de Jogo 3x3: Jogo Reduzido e Walking Football.

Procedimentos estatísticos

No que diz respeito ao tratamento dos dados, foi utilizada estatística descritiva e foram realizadas análises de variância com medidas repetidas (ANOVA). Todas as análises foram efetuadas com recurso ao software SPSS, versão 29.0 (SPSS INC., IBM Company, Chicago, Illinois, EUA).

Resultados

Relativamente ao envolvimento no jogo (Figura 1), verificaram-se diferenças significativas entre os níveis de jogo ($p = 0,016$; $\eta^2 = 0,089$), uma vez que os jogadores com maior proficiência apresentaram um maior envolvimento em ambas as situações. Contudo, não foram observadas diferenças significativas entre a aplicação dos Jogos Reduzidos Convencionais e o Walking Football.

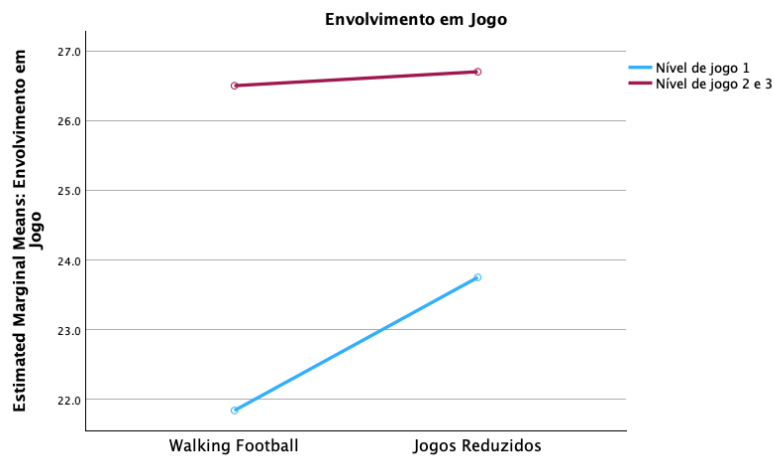


Figura 1 - Envolvimento em Jogo

No que concerne à eficiência dos 'skills' em jogo (Figura 2), observaram-se diferenças significativas entre os níveis de jogo ($p = 0,015$; $\eta^2 = 0,092$), dado que os jogadores com maior proficiência demonstraram ter uma maior eficácia das suas capacidades em jogo. Adicionalmente, não se registaram diferenças significativas entre os diferentes formatos de jogo.

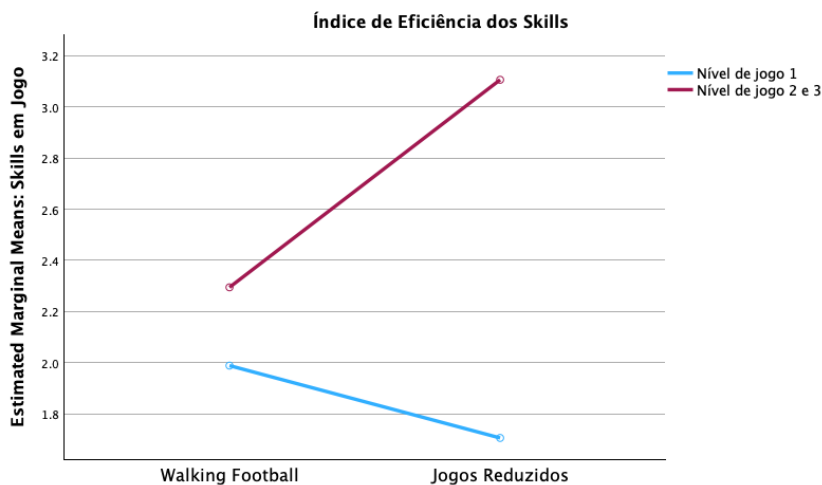


Figura 2 - Índice de Eficiência dos Skills

No que diz respeito ao índice das ações de suporte apropriadas (Figura 3), observaram-se diferenças significativas entre os formatos de jogo ($p < 0,001$; $\eta^2 = 0,169$), uma vez que os jogos reduzidos parecem promover mais eficazmente este índice de jogo. Além disso, também se verificaram diferenças significativas entre os níveis de jogo ($p < 0,001$; $\eta^2 = 0,271$), sendo que os jogadores de níveis mais elevados apresentaram um maior índice de ações de suporte apropriadas durante toda a intervenção.

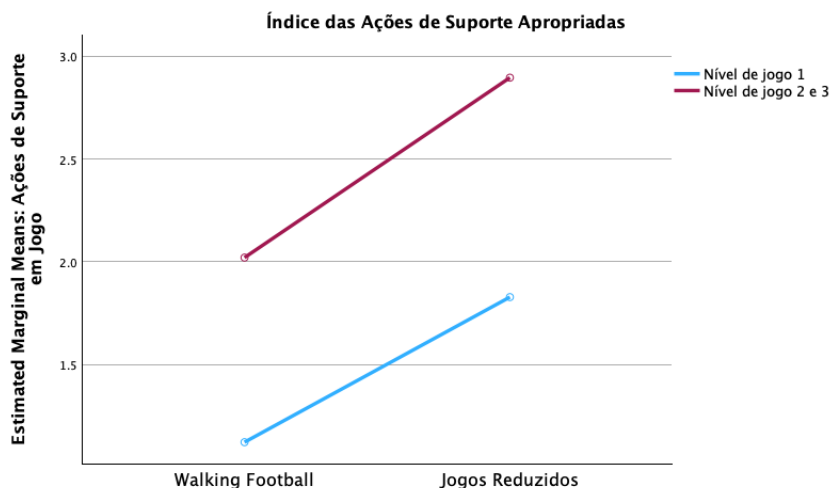


Figura 3 - Índice das Ações de Suporte Apropriadas

No que concerne à performance geral em jogo (Figura 4), verificaram-se diferenças significativas tanto entre os formatos de jogo ($p = 0,016$; $\eta^2 = 0,090$), favorecendo a utilização dos jogos reduzidos convencionais, quanto entre os níveis de jogo ($p < 0,001$; $\eta^2 = 0,174$), visto que o grupo de jogadores com nível mais elevado de jogo demonstrou uma melhor performance geral em ambos os formatos.

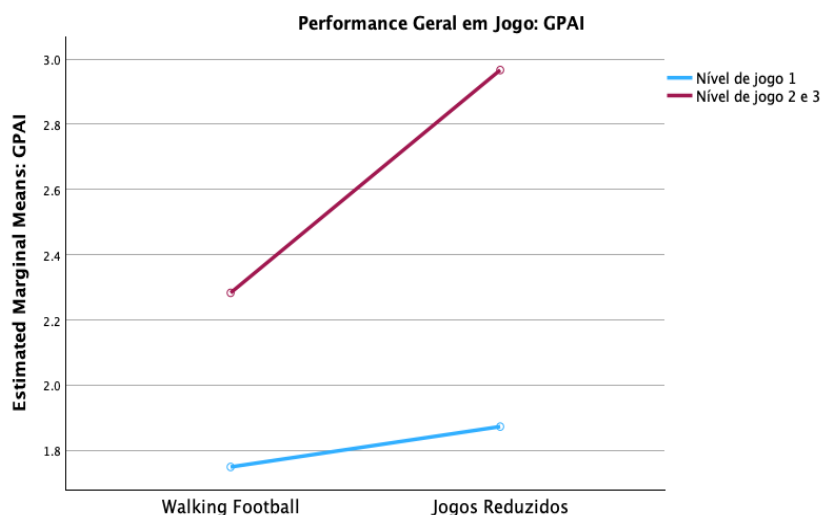


Figura 4 - Performance Geral em Jogo: GPAI

Discussão

Este estudo revela que a proficiência dos alunos tem impacto direto no seu envolvimento em jogos de futebol, sejam Jogos Reduzidos ou Walking Football, sem diferenças marcantes entre os formatos. A habilidade dos alunos reflete-se na eficácia técnica e é particularmente benéfica nas ações de suporte sem bola, destacando-se nos mais avançados. Estes, nos Jogos Reduzidos, mostram melhor desempenho global. Este estudo sugere uma adaptação das situações de aprendizagem na Educação Física ao nível dos estudantes, incentivando o seu envolvimento e evidenciando a importância de métodos variados e inclusivos, especialmente no futebol.

Relativamente ao Walking Football, embora não se tenham demonstrado diferenças significativas em comparação com os Jogos Reduzidos Convencionais em termos de envolvimento no jogo e eficácia das habilidades, considera-se que este ainda pode ser uma estratégia pedagógica valiosa para o ensino do jogo. Em primeiro lugar, o Walking Football pode ser particularmente benéfico para pessoas que poderão não ser capazes de participar em jogos de maior intensidade, como estudantes com limitações funcionais ou outros tipos de limitações (Jaafar et al., 2018). Esta adaptação do futebol permite uma forma de jogo inclusiva, que pode aprimorar a componente técnica e a compreensão tática sem o elemento de alta velocidade, intensidade ou impacto físico. Por outras palavras, o Walking Football, enquanto forma de jogo modificada com dimensões reduzidas e regras específicas, propõe-se como um método no ensino de jogos na Educação Física eficaz para promover o bem-estar emocional dos estudantes. Pode facilitar o sucesso dos alunos com mais dificuldades, o que é um aspeto fundamental para o sucesso pedagógico (Mo et al., 2024). Uma revisão sistemática e meta-análise recente revelou um efeito benéfico significativo do uso de programas de treino com jogos reduzidos para melhorar a execução técnica em jogadores jovens e adolescentes (Clemente et al., 2021). Os resultados do nosso estudo apoiam a ideia de que este tipo de jogos modificados e com dimensões reduzidas são úteis para ensinar habilidades nos vários níveis de aquisição de competências. Muitos estudantes inexperientes começam a desfrutar do desporto através de jogos modificados ou com dimensões reduzidas.

Em segundo lugar, o nosso estudo suporta a teoria de que o ritmo mais lento do Walking Football pode dar aos estudantes mais tempo para tomar decisões e pode ser utilizado para ensinar os skills em jogo. Acredita-se que este tipo de adaptação possa melhorar a execução de determinados processos técnicos sem a pressão do oponente. O número de estudos sobre a utilização de regras de jogo específicas para a modificação do jogo é limitado. As análises têm-se centrado mais na área de jogo, no número de jogadores, com ou sem guarda-redes, com jokers dentro/fora do espaço de jogo, baliza/alvo vs. zona de pontuação; número de balizas, tamanho das balizas, modificação das regras/condicionamentos da tarefa (por exemplo, número de toques na bola, regra do fora de jogo), regime de treino, feedback/encorajamento do treinador, entre outros (Sarmiento et al., 2018). Do nosso conhecimento, situações de ensino-aprendizagem para o jogo de futebol, desenhadas a partir de situações de walking football para a melhoria da performance global em jogo, não foram estudadas, o que torna difícil a comparação dos nossos resultados com outros estudos.

Este estudo torna-se assim pioneiro na exploração do Walking Football como ferramenta pedagógica e na sua influência na melhoria da performance e jogo, embora se confronte com limitações como a escassez de literatura prévia e a análise restrita ao número de aulas. Este estudo sugere que uma investigação mais robusta (i.e., com informação longitudinal) poderia oferecer resultados mais conclusivos. Ainda assim, o estudo apresenta contribuições iniciais valiosas sobre a forma como o Walking Football pode ajudar a melhorar a performance em jogo, especialmente em principiantes, e sublinha a importância de adaptar o ensino às capacidades dos alunos para potenciar o envolvimento em jogo.

Conclusões

Este estudo reforça a ideia de que ajustar os jogos reduzidos na Educação Física ao nível dos estudantes aumenta o envolvimento e o sucesso. O Walking Football emerge como uma prática inclusiva benéfica para quem tem limitações, uma vez que permite desenvolver competências técnicas e táticas sem pressão do oponente. Embora sem grandes diferenças face aos métodos convencionais, sugere-se que esta modalidade pode melhorar a execução técnica, dando mais tempo para a tomada de decisão em jogo. Sublinha-se a falta de investigação sobre o impacto específico do Walking Football no desempenho em jogo, incentivando estudos futuros.

Referências

- Clemente FM, Ramirez-Campillo R, Sarmiento H, Praça GM, Afonso J, Silva AF, Rosemann T and Knechtle B (2021) Effects of Small-Sided Game Interventions on the Technical Execution and Tactical Behaviors of Young and Youth Team Sports Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front. Psychol.* 12:667041. doi: 10.3389/fpsyg.2021.667041
- Costa, I. (2009). Comportamento tático no futebol: Contributo para a avaliação do desempenho de jogadores em situações de jogo reduzido.
- Costa, I. T. D., Garganta, J., Grego, P. J., Mesquita, I., & Muller, E. (2011). Relação entre a dimensão do campo de jogo e os comportamentos táticos do jogador de futebol. *Revista brasileira de educação física e esporte*, 25, 79-96.
- Garganta, J. (1996). Modelação da dimensão táctica do jogo de futebol. *Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos*, 63-82.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. *Jogos desportivos coletivos. Ensinar a jogar*, 199-263.
- Jaafar Z, Kee J, Abdul Hadi H, Ahmad Tajuddin N. Anthropometrical and fitness level changes following a 12-week walking football program for obese primary school children aged 8-11. *Med Sport* 2018;71:451- 60. DOI: 10.23736/S0025-7826.18.03285-4).
- Jaafar, Z., Kee, J., Abdul Hadi, H., & Ahmad Tajuddin, N. A. (2018). Anthropometrical and fitness level changes following a 12-week walking football program for obese primary school children aged 8-11. *Med Sport*, 71(3), 451-460.
- Mo, W., Saibon, J.B., LI, Y. et al. Effects of game-based physical education program on enjoyment in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health* 24, 517 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18043-6>
- Oslin, J. L., Mitchell, S. A., & Griffin, L. L. (1998). The game performance assessment instrument (GPAI): Development and preliminary validation. *Journal of teaching in physical education*, 17(2), 231-243.
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Costa, I. T. da, Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018). Small sided games in soccer – a systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(5), 693–749. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517288>.

Sousa, H. Jogos Reduzidos em Futebol–Potencial em contexto escolar. *O Eclesismo da Educação Física: Contributos Didáticos*, 95.

Tomás, R., & Brito, J. (2017). O futebol recreativo na promoção da Atividade Física em todas as idades. *Revista Factores de Ris*, 44, 98-105.