

ANÁLISE DAS HABILIDADES MOTORAS NO PASSE E RECEPÇÃO EM GERONTOATLETAS DE GERONTOVOLEIBOL

MONIQUE CUNHA DE ALBUQUERQUE
RITA MARIA DOS SANTOS PUGA BARBOSA
UFAM Manaus-Am - Brasil

A motricidade humana é um campo fantástico de estudo, imagine de onde viemos neste sentido, como nos desenvolvemos e que precisamos nos manter dinâmicos até nossos últimos dias, por mais idosos que estejamos é isto que justifica a nossa funcionalidade, imagine ainda passar a ser atleta no mínimo após 45 anos de sua vida, isto é possível como veremos no decorrer deste trabalho. Este é um milagre da vida, *o movimento*.

A filogênese da motricidade humana de acordo com Fonseca (1988) aponta o peixe Devônio Crossopiterígeo se tornando anfíbio e ganhando adaptações terrestres como vertebrado, que dividi o corpo em duas partes simétricas, assim como desenvolvimento mental com dois lados de funções diferentes e complexas. A partir deste contexto o peixe evoluiu para outras formas e funções de ser vivo apresentando as patas como uma das primeiras liberações motoras para muito adiante a locomoção, com tanta evolução acumulada chega a especializada mão humana com dedo de oposição, capaz de uma complexidade de manipulações, com ganhos cerebrais especializados. O corpo foi liberando funções motoras e mentais até a posição bípede e produzindo muitas capacidades cerebrais.

O movimento humano com o passar dos anos se torna uma características do ser humano que tende a se desenvolver e especializar cada vez mais. A principio o movimento humano surgiu sob o ponto de vista da sobrevivência, de ordem naturalista e utilitário e posteriormente se estende até as mais diversas práticas esportivas.

Já falando em atividades esportivas, surgem também os primeiros contatos do homem com instrumentos esportivos individuais, como dardos, pesos e outros; e coletivos, a bola. Focalizaremos em nossa pesquisa o voleibol, adaptado para envelhecetes com a terminologia gerontovoleibol (Puga Barbosa, 1998, 2000, 2003b), para o público maior de 45 anos dantes não atleta da modalidade.

Os movimentos presentes na prática da atividade esportiva são componentes das habilidades e das ações, nesse contexto, existem muitas habilidades motoras diferentes (MAGILL, 2000).

Aprender a fazer movimentos é uma prática que acontece durante toda a vida, tanto de forma espontânea, não dirigida sistematicamente, quanto de forma sistemática, planejada e dirigida. (MEUR E ESTAES, 1984).

A maturação funcional e experiência de movimento é uma etapa muito importante quando se trata de aprender movimentos, pois quanto maior o repertório motor, maior a capacidade de aprender e executar outros padrões de movimento (BARBANTI, 2005). É importante também que neste momento se fale em na capacidade da reeducação.

A eficácia das habilidades motoras é afetada pelo processo de envelhecimento, sendo assim, é importante destacar que esta vai reduzindo de forma gradual com o avanço da idade.

Com a finalidade de amenizar os efeitos de tais mudanças Puga Barbosa (2003b), sugere o gerontovoleibol uma modalidade esportiva oriunda do voleibol, apresentada nesta versão para gerontes, como o jogo tipo tênis sofrendo algumas alterações, promovendo uma melhor qualidade de vida no envelhecimento dos pontos psicológico, afetivo, emocional, físico e biológico.

O envelhecimento no conceito de Alonso-Fernandez (1972) está inscrito em todas as idades. Para Sayeg (1996), é uma fase natural da vida. Jordão Netto (1997) apud Mazo, (2004) ressalta que o envelhecimento é um processo natural, dinâmico, progressivo e irreversível, que se instala em cada individuo, desde o nascimento e o acompanha por todo o tempo da vida culminado com a morte.

Aprendizagem e habilidade motora: segundo Fonseca e Mendes (1987), e a maioria dos autores desta área, envolve imitação, repetição, interiorização, localização, para atingir reorganização, em suma é psíquica, social e motora.

Meinel citado por Barbanti (1979) caracteriza habilidade como motricidade de grau elevado de coordenação isolada e independente de cabeça, pés e mãos. Aproveitando ainda o mesmo autor conceituamos destreza como o elevado grau de coordenação neuromuscular, capacidade de dominar movimentos complicados.

Definem-se habilidades motoras como habilidades que exigem movimento voluntário do corpo e/ ou dos membros para atingir suas metas. Quando se trata do estudo de habilidades motoras é comum que se relacione outros termos como: *habilidades, movimentos e ações*. A velhice é o resultado de um processo que se caracteriza por mudanças ao longo do tempo. Mudanças na eficiência do controle motor afetariam não apenas a competência psicológica e social, em outras palavras, a limitação da mobilidade das pessoas idosas levaria a uma dificuldade em lidar efetivamente com o ambiente, que influenciaria negativamente a adaptabilidade desses indivíduos. A medida do potencial de prontidão para lidar com uma variedade de demandas ambientais pode ser entendida como plasticidade de comportamento (Baltes & Baltes 1993 apud Tani, 2005)

A performance motora e envelhecimento: quando se trata de performance motora durante o envelhecimento, a preocupação central refere-se à lentidão apresentadas por essas pessoas idosas. Embora aconteça uma maneira muito individual. Uma das razões que justificam este processo são alguns tipos de mudança no sistema nervoso central que podem ser medidos pela velocidade de movimento, que também parece afetar o desempenho em algumas tarefas cognitivas e intelectuais. (Spirduo, 1995 apud Tani, 2005).

Muitas vezes, o que diferencia um indivíduo habilidoso de outro não habilidoso não é a velocidade ou precisão de execução de um movimento, mas a coordenação de movimentos sucessivos dentro de uma seqüência suave ordenada (KEELE & SUMMERS, 1976 apud TANI, 2005).

O Gerontovoleibol é uma modalidade do conjunto de esportes gerontológicos preconizado por Puga Barbosa (1998, 2000, 2003b), na classificação modalidade esportiva, na qual a bola pode tocar o solo entre a execução de um passe e outro, caracterizando o jogo tipo tênis.

3 – OBJETIVOS

O objetivo geral é realizar um estudo de análise da execução dos procedimentos de passe e recepção de gerontatletas durante os jogos de Gerontovoleibol; enquanto os específicos são observar a execução do passe e recepção quanto ao posicionamento espacial, deslocamento e finalização do movimento, através de filmagens periódicas; verificar as vantagens e desvantagens durante a realização dos movimentos, buscando uma melhora mecânica do modelo de performance biomecânica do gerontovoleibol; propor e testar uma nova forma de treinamento que facilite a reorganização psicomotora e a execução do passe e recepção durante o jogo.

4 - METODOLOGIA

A pesquisa desenvolvida foi do tipo de campo, com caráter participante da pesquisadora que é a professora da disciplina Gerontovoleibol onde se desenvolveu a pesquisa. Conforme Marconi e Lakatos (2006) a pesquisa de campo é utilizada com objetivo de conseguir informações acerca de um problema para o qual se procura resposta. Consiste na observação de fatos ou fenômenos tal como ocorrem espontaneamente, para tanto previamente se faz uma pesquisa bibliográfica sobre o tema em foco, a fim de construir o modelo de abordagem metodológica, ai sim haverá a coleta dos dados para posterior análise.

Os sujeitos participantes da pesquisa compõem uma população de 18 acadêmicas da 3ª. idade adulta, do sexo feminino de 45 a 80 anos, regularmente matriculados na disciplina

Gerontovoleibol, do PIFPS-U3IA(Programa Idoso feliz Participa Sempre – Universidade na 3ª. Idade Adulta).

Utilizamos filmagens como recurso para aplicação de observação da análise de habilidades motoras do passe e recepção no jogo de gerontovoleibol. As filmagens ocorreram em 3 etapas, sendo a primeira referente ao período pré-treinamento, caracterizando uma fase diagnóstica; na qual foi possível verificar as vantagens e desvantagens na execução das habilidades motoras e a elaboração de uma nova forma de treinamento; a segunda filmagem ocorreu durante a fase de treinamento; e a terceira filmagem ocorreu no período pós-treinamento verificando os resultados do treinamento proposto. Para a contabilização dos dados obtidos em de cada filmagem foi elaborada uma tabela de análise segmentada na qual continha item referentes a ações táticas, técnicas e comportamento biomecânico. A cada tentativa individual de execução do passe e recepção do saque a tabela era preenchida acumulando dados e criando um padrão motor a cada individuo.

5 - TRATAMENTO E DISCUSÃO DOS RESULTADOS

A partir do gráfico 1.0 que apresenta o gráfico referente a quantidade de acertos referentes as três filmagens podemos perceber a evolução em quantidade de acertos. Foi usado como critério de avaliação a quantidade de acertos nas três filmagens podendo comparar a performance nos períodos pré, durante pós treinamento. Para critério de acerto, levou-se em consideração todas as bolas recepcionadas por cada gerontoatleta que alcançou uma trajetória alta e em direção a rede atingindo a (posição 3), que no voleibol e referente a posição do levantador. Os resultados mostram que há uma evolução crescente desde a primeira filmagem até a terceira de acordo com o que pode ser observado no gráfico 1.0. A maior evolução ocorre entre a primeira e segunda filmagem, correspondente ao período de treinamento. Dessa forma de acordo com o que pode ser observado no grafico 1.0 Entre a segunda e terceira filmagem também há o aumento no número de acertos, no entanto esse número é reduzido em relação ao período de transição entre a primeira e segunda filmagem

Quantidade de acertos do passe e recepção durante as três filmagens:

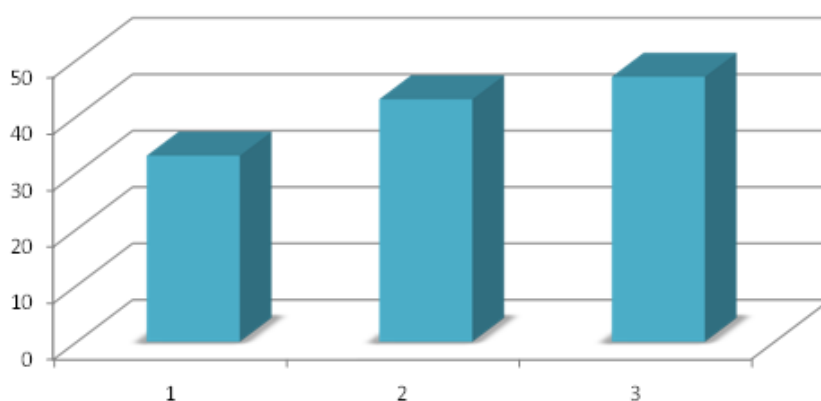


Gráfico 1.0 – Gráfico representativo da quantidade de acertos

Estes resultados concordam quando (MEUR E ESTAES, 1984) cita que aprender a fazer movimentos é uma prática que acontece durante toda a vida, tanto de forma espontânea, não dirigida sistematicamente, quanto de forma sistemática, planejada e dirigida.

6 - CONCLUSÃO

Para apresentar os resultados lembramos que as acadêmicas da 3ª. idade adulta pesquisadas são idosas, que do ponto de vista psicomotor carregam consigo experiências e junto com elas perdas.

Durante a análise dos dados verificamos que a quantidade de opções de realização do passe e recepção que lhes são oferecidas tornam-se um fator negativo, pois quanto maior o número de opções, maior é o número de escolhas, assim há uma dificuldade por parte do público envelhecendo em decidir qual opção deve ser utilizada, conseqüentemente aumentando o tempo de reação ao estímulo.

Enquanto no voleibol oficial há somente as opções de executar o toque ou a manchete com fundamentos de recepção, no gerontovoleibol as opções são: 1 - toque antecedido de quique no chão; 2 - toque não antecedido de quique no chão; 3 - manchete antecedida de quique no chão e 4 - manchete não antecedida de quique no chão. Logo concluímos que quando unimos um grupo de acadêmicas de 3ª. idade adulta teremos com certeza um grupo diferenciado de um grupo de crianças ou adolescente não só pela idade, mas pela heterogeneidade presente em outras características. Um grupo de crianças é mais parecido no que diz respeito ao nível de aprendizagem inicial, enquanto em um grupo de acadêmicas de 3ª. idade adulta pesquisado, podemos ter pessoas que já foram ex-atletas ou que não foram que sempre tiveram contato com experiências esportivas, ou que não tiveram, assim não temos somente um processo de aprendizagem, mas também de reaprendizagem, caracterizando a heterogeneidade. Falando em aprendizagem observamos e concluímos que todas as acadêmicas de 3ª. idade adulta que tiveram alguma experiência com atividade esportiva anteriormente (criando um repertório motor), apresentaram mais facilidade em executar o passe e recepção e responderam de forma satisfatória e com destaque ao treinamento em relação às outras atletas, Barbanti (1979) citou que quanto maior o repertório, maior a capacidade de aprender.

A lentidão é a característica principal apresentada nas acadêmicas da 3ª. idade adulta neste âmbito de performance motora, influenciando na eficácia das habilidades, observou-se também que quanto maior a idade, mais diminui essa eficácia. Uma das razões que justificam este processo são alguns tipos de mudança no sistema nervoso central. (Spiriduso, 1995 apud Tani, 2005). As gerontoaletas com idade inferior a 62 anos foram as que apresentaram maior facilidade em executar e plasticidade em reaprender e adaptar a habilidade o que já tinha sido aprendido em outras fases da vida, concordando com (MEUR E ESTAES, 1984).

Como a aprendizagem envolve imitação, repetição e interiorização concluímos que durante os treinos as atividades que eram estabelecidas de forma mais simples proporcionavam melhores resultados e maior capacidade de criatividade das gerontoaletas. Um dos fatores que influenciam facilitando esse processo de aprendizagem reaprendizagem foi o psicológico que é citado na literatura como o fator mais plástico (com capacidade de mudança) e como a aprendizagem envolve mecanismos psicológicos e biológicos segundo Fonseca e Mendes (1997), podemos sim dizer que idosos possuem capacidade de estar aprendendo e reaprendendo movimentos que sejam de ordem simples, no entanto é um processo que exige tempo e manutenção. Um dos grandes problemas na fase de execução do passe e recepção quando tratamos de idosos são as capacidades perceptivas, que ajudam a interpretar os estímulos e que são perdidas com o ganho da idade.

No entanto a saída para esse problema foi durante o treinamento mostrar a importância de um bom posicionamento em quadra através de orientações verbais e exercícios práticos que facilitasse essa interpretação e com os dados obtidos Concluímos que o posicionamento em quadra foi um fator determinante na melhora da execução do passe e recepção e foi também o fator mais desenvolvido entre os outros que compõem a habilidade motora passe e recepção, por se tratar de uma ação simples de ser aprendida, interiorizada e sistematizada. Com esse posicionamento feito de forma correta o timing que é um processo complexo de organização temporal envolvendo a predição ou antecipação de eventos que também é influenciado pelo treinamento e melhorado.

Logo podemos concluir que as acadêmicas da 3ª. idade adulta sujeitos desta pesquisa, podem melhorar o desempenho de habilidades motoras através de processos pedagógicos simples de treinamento, no entanto essa aprendizagem não é fixada e solicitada sempre que preciso, as mudanças no comportamento motor envolvendo aprendizagem ocorrem, mas para que sejam requisitadas quando preciso, é necessário que sempre esteja sendo feita manutenção dessa aprendizagem através de atividades e principalmente de orientações verbais.

Palavras-chave: habilidade motora, idosos, gerontovoleibol

REFERÊNCIAS

- ALONSO-FERNANDEZ, F. **Fundamentos de la psiquiatria actual**, Madri: Editorial Paz Montalvo, 1972.
- BARBANTI V.J. **Teoria e pratica do treinamento esportivo**, São Paulo: Edgard Blucher, 1979
- FONSECA, V. – **Da filogênese a ontogênese da motricidade**. Porto Alegre : Artes medicas, 1988
- FONSECA, V.; MENDES, N – **Escola, Escola, quem és tu?** Porto Alegre: Artes Médicas 1987.
- GUISELINI, A. M. – **Matroginástica**: Ginástica para pais e filhos. São Paulo:
- MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia Científica**, 6 ed. São Paulo: Atlas, 2006.
- MAZO, G. LOPES, M. BENEDETTI, T. **Atividade Física e o Idoso: Concepção Gerontológica**. 2º ed. Porto Alegre: Sulina, 2004.
- MEINEL, K. **Motricidade II**, Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1984.
- MEUR A.; STAES, L ; - **Psicomotricidade**: Educação e reeducação. São Paulo: Manole, 1984.
- MAGILL, R. A. **Aprendizagem Motora**. São Paulo: Editora Edgard Blucher, 2000, 369 p.
- PUGA BARBOSA, R. M. S. **manual de regras e súmulas de esportes gerontológicos** Manaus: [s.n.] 1998 (b)
- PUGA BARBOSA, R. M. S. **Educação física gerontológica – saúde e qualidade de vida na terceira idade**, Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
- PUGA BARBOSA, R. M. S. **Avaliação da catexe corporal dos participantes do programa de educação física gerontológica da Universidade Federal do Amazonas**. 2003 Tese, doutorado, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003a.
- PUGA BARBOSA, R. M. S. **Educação física gerontológica – construção sistematicamente vivenciada e desenvolvida**, Manaus: Educa, 2003b.
- SANTOS, S.L. **Gerontovoleibol na terceira idade adulta**. TCC Cinesociogerontologia, 2000, Faculdade de Educação Física, Universidade Federal do Amazonas em Convênio com a Associação de Motricidade e Estudos Gerontológicos do Amazonas (AMEGAM), Manaus, 2000.
- SAYEG, N. **Vamos envelhecer bem**, São Paulo: Graphis, 1996.
- SPIRDUSO, W. **Physical dimension of aging**. Champaign: Human Kinetics, 1995.
- TANI, GO. – **Comportamento Motor**. Rio de janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2005.

Monique Cunha de Albuquerque

Endereço: Rua: Ipixuna, nº 98, Bairro: Centro

Telefone: (92)3232-3367

E-mail: moniquecalbuquerque@hotmail.com