

FPF 360



REVISTA OFICIAL DA FEDERAÇÃO
PORTUGUESA DE FUTEBOL

N.º 48 · ABRIL-JUNHO 2023
€2 · TRIMESTRAL



DESPORTO
PARA CRIANÇAS E JOVENS
CONGRESSO INTERNACIONAL
5-6 MAIO 2023 · CIDADE DO FUTEBOL





6 PROGRAMA DO CONGRESSO

8 A BOLA, ESSE BRINQUEDO ANCESTRAL, POR CARLOS NETO

10 ESCOLAS ATIVAS, POR SUSANA VALE

12 FAMÍLIAS ATIVAS, POR MARIA JOÃO LAGOA

14 COMUNIDADES ATIVAS, POR RITA CORDOVID

16 DA ESCOLA AO ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO,
POR TOMÁS GARCÍA CALVO

18 JOGOS CONSTRANGIDOS EM AMBIENTES ESCOLAR
E FEDERADO, POR LUÍS MANUEL CLEMENTE

20 CRESCIMENTO, MATURAÇÃO E TREINABILIDADE:
ESTRATÉGIAS E EVIDÊNCIA, POR MANUEL COELHO E SILVA

22 TREINO, SAÚDE E APTIDÃO EM CRIANÇAS, POR JORGE MOTA

24 TREINO DA COMPETÊNCIA MOTORA, POR LUÍS PAULO RODRIGUES

26 UMA ESCOLA QUE VALORIZA OS ALUNOS COMO ELEMENTOS ATIVOS
NO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM: CONTRIBUIÇÕES DAS PRÁTICAS
BASEADAS EM MODELOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, POR RUI MARCELINO

28 (RE)PENSAR O PROCESSO DE TREINO PARA A CRIATIVIDADE:
POTENCIALIDADES E OBSTÁCULOS, POR SARA SANTOS

30 A IMPORTÂNCIA DO TREINO DA FORÇA E DA VELOCIDADE
PARA O DESENVOLVIMENTO DA AGILIDADE, POR TOMÁS T. FREITAS

32 A VALORIZAÇÃO DA DIMENSÃO MENTAL NO TREINO DE JOVENS:
REALIDADE OU UTOPIA?, POR SARA MESQUITA SILVA

34 O TREINO DAS HABILIDADES MOTORAS ESPECÍFICAS
NO FUTEBOL, POR JOSÉ GUILHERME OLIVEIRA

36 FORMAÇÃO DE JOGADORES DE FUTEBOL
MAIS INTELIGENTES E CRIATIVOS, POR ISRAEL TEOLDO DA COSTA

38 PROGRAMA DAS APRESENTAÇÕES LIVRES - ABSTRACTS

40 APRESENTAÇÕES LIVRES - ABSTRACTS

FPF360

Revista oficial da Federação
Portuguesa de Futebol

Tiragem

350 exemplares

Registo na ERC N.º

126365

Depósito legal

359066/13

Propriedade/Edição/Redação

Federação Portuguesa de Futebol
Avenida das Seleções
1495-433 Cruz Quebrada - Dafundo

NIF: 500 110 387

Telefone: (+351) 213 252 700

Fax: (+351) 213 252 780

Email: info@fpf.pt · **Site:** www.fpf.pt

Estatuto editorial disponível em
www.fpf.pt/pt/FooterMenu/Links/
RevistaFPF360

Diretor

Alexandre Pereira

Design

Nuno Martins, Tiago Ribeiro

Fotografia

DR

Impressão

PUBLIREP

Rua Particular APM - Armazém 6
2790-192 Valejas

Fecho editorial

21 abril 2023

**Assinaturas, dúvidas, críticas
e sugestões**

360@fpf.pt

SALA 2**MODERADOR: FABRICIO VASCONCELLOS****IDENTIFICAÇÃO E SELEÇÃO DE JOGADORES DE FUTSAL: UMA ANÁLISE DA DISTRIBUIÇÃO DOS QUARTIS DE NASCIMENTO E DA MATORAÇÃO SOMÁTICA.**

Ximing Shang, Jorge Arede, Alexandre Aleixo, Sérgio Adriano, Diogo Mendes, Óscar Tojo, Nuno Leite

RELAÇÃO ENTRE A DESENVOLVIMENTO MOTOR, ATIVIDADE FÍSICA E APOIO PARENTAL NA PRIMEIRA INFÂNCIA - PROGRAMA GYM4PETIZ

Sara Ribeiro, Ana Nogueira, Ingrid Maior, Maria Lagoa

PROPICIÇÃO DE AUTOCABECEAMENTO EM PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE FUTEBOL RAPAZES DE 4 E 5 ANOS DE IDADE: ESTUDO EXPLORATÓRIO

Miguel Pereira, Gonçalo Teixeira, Marta Figueiredo, Rodolfo Coelho, David Catela, Nancy Brígida, Ana Serrão-Arrais, Cristiana Mercê

MODERADOR: FÁBIO FLORES**A OPINIÃO DAS CRIANÇAS SOBRE O ENVOLVIMENTO DOS PAIS NA SUA PRÁTICA DE FUTEBOL.**

Miguel Rebelo, João Petrica, Samuel Honório, Paulo Silveira, Rui Paulo, Pedro Duarte-Mendes, Jorge Santos, João Serrano

EXPERIÊNCIA NO FUTEBOL: MOTIVAÇÕES DAS JOVENS IBÉRICAS PARA SEREM ÁRBITRAS DE FUTEBOL.

Sandra Silva-Santos, Bruno Silva, Susana Martins, Ricardo Lima, Pedro Bezerra

ENVOLVIMENTO PARENTAL NO FUTEBOL INFANTO-JUVENIL

João Serrano, Miguel Rebelo, João Petrica, Rui Paulo, Pedro Mendes, Samuel Honório, Marco Batista, Jorge Santos, João Rocha, André Ramalho

MODERADOR: RUI MARCELINO**A IMPORTÂNCIA DA VISUALIZAÇÃO MENTAL NO TREINO DE SERVIÇO E RECEÇÃO NO VOLEIBOL: RESULTADOS DE UM PROGRAMA DE INTERVENÇÃO EM EQUIPAS DE CADETES.**

Joana Ribeiro, António Fonseca, Cláudia Dias

PARÂMETROS FÍSICOS EM JOGADORES DE FUTEBOL DE FORMAÇÃO EM FUNÇÃO DO FORMATO DO JOGO.

Francisco Ângulo, Ricardo Aguiar, José Pino, Enrique Toro

SALA 3**MODERADOR: RITA TOMÁS****RELAÇÃO ENTRE RENDIMENTO NEUROMUSCULAR E OCORRÊNCIA DE LESÕES EM JOGADORES DE FUTEBOL SUB-23 E SUB-19: UM ESTUDO PILOTO.**

Konstantinos Spyrou, Tomás Freitas, Elena Marín-Cascales, Antonio Martinez-Serrano, Pedro Alcaraz

PARTICIPAÇÃO DE ADOLESCENTES COM PARALISIA CEREBRAL NO DESPORTO

Fabio Vila-Nova, Teresa Folha, Daniel Virella

EFEITOS DO PROGRAMA "FUTEBOL E NUTRIÇÃO PARA A SAÚDE" NA COMPOSIÇÃO CORPORAL, APTIDÃO FÍSICA, E CONHECIMENTO NUTRICIONAL EM CRIANÇAS DO 1.º CICLO

Micaela Morgado, Mónica Sousa, André Coelho, André Seabra

MODERADOR: ISRAEL TEOLDO DA COSTA**ANÁLISE DO EFEITO DAS ALTERAÇÕES REGULAMENTARES SOBRE A DISTÂNCIA PERCORRIDA PELOS JOVENS JOGADORES DE FUTEBOL.**

José Egido, Francisco Ângulo, Ricardo Aguiar, Enrique Toro

FLEXIBILIDADE DE CRIANÇAS E JOVENS BAILARINOS PORTUGUESES E O IMPACTO DA COVID-19: UM ESTUDO OBSERVACIONAL PROSPETIVO EM PORTUGAL

Amanda Batista, Elmiro Neto, Luis Branquinho, Ricardo Ferraz, Joana Ribeiro, Sandra Santos, Pedro Forte, Lurdes Ávila-Carvalho

ALTERAÇÕES NA FORÇA DE PREENSÃO MANUAL DURANTE O CAMPEONATO DA EUROPA DE ANDEBOL DE PRAIA - ESTUDO COM A SELEÇÃO NACIONAL FEMININA E MASCULINA PORTUGUESA SUB-16

Fábio Araújo, Fábio Nakamura, Ana Sousa

MODERADOR: CRISTIANA MERCÊ**COMUNICAÇÃO EM CONTEXTO DE COMPETIÇÃO DO TREINADOR DE CRIANÇAS E JOVENS E SUA FORMAÇÃO**

João Rocha, João Petrica, João Serrano, Paulo Silveira, Pedro Mendes, Rui Paulo, Marco Batista, Samuel Honório, Jorge Santos, António Faustino, Miguel Rebelo, André Ramalho

ESTRATÉGIAS PARA A CAPTAÇÃO/MANUTENÇÃO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES PORTUGUESES NO DESPORTO ORGANIZADO: ESTUDO DE CASO DE UM CLUBE DESPORTIVO NA FREGUESIA DE MAFRA (PORTUGAL)

Bruno Avelar-Rosa, Carlos Vasconcelos

BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE DESPORTO ORGANIZADO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES PORTUGUESES: ESTUDO DE CASO DE UMA EQUIPA DE ANDEBOL EM VISEU (PORTUGAL)

Carlos Vasconcelos, Diana Ferreira, Ana Oliveira, Mariana Cardoso, Tiago Pereira e Marisa Ferreira

SALA 4**MODERADOR: MARIA JOÃO LAGOA****A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL DE JOVENS JOGADORES DE FUTEBOL: PRESSÃO DOS TREINADORES E PAIS COMO FATOR DE RISCO.**

Luis Bragança, Alexandre Aleixo, Francisco Chaves

A INFLUÊNCIA DO MEDO DE FALHAR E DO AUTOCONTROLO NAS COMPETÊNCIAS TÁTICAS DE JOVENS JOGADORES DE FUTEBOL

Ferreira, R, Esposito, P, Corte Real, N, Barreira, D., Dias, C.

PERCEÇÕES DOS TREINADORES E DAS ATLETAS FEMININAS DE FUTEBOL SOBRE A RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA E A AUTOCONFIANÇA NO DESPORTO

Marta Ferreira, Fernando Santos, Jason Mergler, Leisha Strachan, Danny MacDonald, María Fernández-Villarino

MODERADOR: FILIPE CLEMENTE**EFEITO DO NÚMERO DE JOGADORES NOS JOGOS REDUZIDOS E CONDICIONADOS SOBRE AS DEMANDAS CARGA EXTERNA E INTERNA DE ATLETAS DE FUTSAL DO ESCALÃO JUVENIL**

Sérgio Gomes, Bruno Travassos, João Ribeiro, Leandro Gomes, Mateus Leite, Tácio Santos, Carlos Ferreira

VARIAÇÕES DA CARGA DE TREINO ENTRE TITULARES E NÃO TITULARES DURANTE UM MICROCILO PADRÃO EM ESCALÕES DE FORMAÇÃO SUB-15, SUB-17 E SUB-19 DE UMA ACADEMIA DE FUTEBOL SUBELITE

José Teixeira, Joana Ribeiro, Sandra Silva-Santos, Miguel Leal, Pedro Flores, Samuel Encarnação, Tiago Barbosa, António Monteiro, Ricardo Ferraz, Luis Branquinho, Pedro Forte

CARACTERIZAÇÃO DA CARGA DE TREINO EM JOVENS JOGADORAS DE FUTEBOL: IMPLICAÇÕES PARA A PROMOÇÃO DE ADAPTAÇÕES FISIOLÓGICAS E TÉCNICAS.

Jorge Mendes, Alexandre Aleixo, Luis Bragança, Francisco Chaves, Daniel Annes

MODERADOR: TOMÁS FREITAS**INFLUÊNCIA DO MOVIMENTO DAS 24 HORAS NA FUNÇÃO EXECUTIVA EM CRIANÇAS NA PRIMEIRA INFÂNCIA: PROGRAMA GYM4PETIZ**

Ana Nogueira, Sara Ribeiro, Ingrid Maior, Sara Santos, Maria Lagoa

O EFEITO DO TREINO DE FUTEBOL NA COMPOSIÇÃO CORPORAL E APTIDÃO FÍSICA EM JOVENS

Élvio Gouveia, Cintia França, Diogo Martinho, Francisco Martins, Marcelo Nascimento, Andreas Ihle, Hugo Sarmento, Adilson Marques

A RELAÇÃO ENTRE A PARTICIPAÇÃO DESPORTIVA E A COMPOSIÇÃO CORPORAL E A APTIDÃO FÍSICA EM JOVENS DINAMARQUESES DE 12-15 ANOS

RICARDO OLIVEIRA ^{1,2}; JONAS DE FEYTER ^{2,3}; MALTE LARSEN ²; PETER KRUSTRUP ²;

¹ Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto, Universidade da Maia, Maia, Portugal

² Departamento de Ciências do Desporto e Biomecânica Clínica, Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade do Sul da Dinamarca, Odense, Dinamarca

³ Departamento de Ciências do Desporto e do Movimento, Faculdade de Medicina e Ciências da Saúde, Universidade de Gent, Gent, Bélgica

// A Este estudo investigou a relação entre a prática de diferentes desportos e diversos parâmetros de saúde em jovens dinamarqueses de 12-15 anos. Quinhentos e setenta e oito jovens, de 16 escolas dinamarquesas, participaram neste estudo. Os dados foram analisados segundo a participação desportiva, com os jovens a serem divididos em 4 grupos: não praticantes (NP); praticam futebol (PF); praticam desportos coletivos de pavilhão (DP); e os que praticam outros desportos (OD). Com o Inbody 270, foi analisada a percentagem de massa gorda (NP: 24.2±10.6; PF: 17.6±10.1; DP: 19.8±7.9; OD: 21.3±9.2; p<0.01), a percentagem de massa muscular (NP: 40.7±4.8; PF: 44.7±5.56; DP: 43.9±4.3; OD: 42.8±5.7; p=0.09). A aptidão física foi avaliada a partir do salto horizontal (NP: 125.8±25.8; PF: 41.4±25.8; DP: 135.3±25.1; OD: 142.0±23.8; p<0.01), do teste de recuperação intermitente yo-yo nível 1 para crianças (NP: 513.8±314.5; PF: 990.3±608.1; DP: 765.6±476.1; OD: 723.7±481.3; p<0.01), e pelo teste stork (NP: 6.7±5.4; PF: 8.8±9.5; DP: 7.9±8.8; OD: 7.9±7.9; p=0.09). A pressão sistólica (NP: 103.5±10.3; PF: 103.8±8.3; DP: 104.0±9.3; OD: 103.7±8.7 mmHg; p=0.97), a pressão diastólica (NP: 63.0±7.7; PF: 61.9±7.7; DP: 61.9±6.8; OD: 62.7±7.1 mmHg; p=0.49), e a frequência cardíaca de repouso (NP: 72.2±11.8; PF: 69.5±9.5; DP: 71.9±9.4; OD: 70.7±9.6 bpm; p=0.01), também foram analisadas. Este estudo demonstrou que os jovens que participam em alguma atividade desportiva obtiveram melhores resultados em todos os parâmetros analisados que os não praticantes. Quando os diferentes desportos foram comparados, o PF obteve os melhores resultados na capacidade aeróbica, na força dos membros inferiores e na frequência cardíaca de repouso, sem diferenças significativas entre estes grupos na pressão sanguínea. Em suma, os jovens envolvidos em algum tipo de atividade desportiva apresentaram melhores níveis de aptidão física e melhores resultados nos vários indicadores de saúde, com o futebol a destacar-se entre os vários desportos.

PALAVRAS-CHAVE

Crianças; jovens; futebol; desportos; saúde

PROPICIAÇÃO DE AUTOCABECEAMENTO EM PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE FUTEBOL RAPAZES DE 4 E 5 ANOS DE IDADE: ESTUDO EXPLORATÓRIO

MIGUEL PEREIRA ¹; GONÇALO TEIXEIRA ¹; MARTA FIGUEIREDO ¹; RODOLFO COELHO ¹; DAVID CATELA ^{1,2}; NANCY BRÍGIDA ¹; ANA SERRÃO-ARRAIS ¹; CRISTIANA MERCÊ ^{1,3}

¹ Escola de Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém, Rio Maior, Portugal

² Educação e Treino, Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV), Ramo Instituto Politécnico de Santarém, Portugal

³ Centro Interdisciplinar de Estudo de Performance Humana (CIPER), Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Cruz Quebrada Dafundo, Portugal

// INTRODUÇÃO

A incidência e a gravidade das lesões na cabeça no futebol infantil podem ser reduzidas diminuindo a massa da bola. O cabeceamento é uma habilidade motora identitária e importante no Futebol. Precisamos de conciliar a segurança de um corpo ainda em formação com a necessidade de propiciar a aquisição desta habilidade. Considerando o modelo dos constrangimentos colocamos a hipótese de que utilizando o balão podemos controlar o impacto na cabeça e pescoço e, simultaneamente, propiciar a exploração do autocabeceamento.

OBJETIVOS

Investigar se: i) crianças de 4 e 5 anos conseguem realizar autocabeceamentos repetidos com o balão, ii) as crianças de escolinhas de futebol (EF) revelam uma prestação de autocabeceamento diferenciada em relação às de jardim de infância sem experiência em futebol (JI).

MÉTODOS

Foi pedido a 23 rapazes (13 EF, M=4,57±0,51 anos) que executassem o máximo de autocabeceamentos seguidos em 3 ensaios, sem restrições de tempo ou tentativas, até conseguirem fazer pelo menos 1 cabeceamento. Foi recolhido por ensaio o número de tentativas, autocabeceamentos e tempo e foi ainda calculado o tempo por cabeceamento.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Não existem diferenças na prestação entre 4 e 5 anos dentro do mesmo grupo. No grupo JI as correlações com as variáveis dependentes são quase inexistentes, o que indica que estas crianças estarão num período de exploração e aquisição do autocabeceamento. Contrariamente, no grupo EF as crianças fazem mais cabeceamentos e gastam menos tempos por cabeceamento (significativo no 2.º ensaio), sendo as correlações consistentes entre os ensaios. As crianças das EF distinguem-se aproveitando melhor a affordance de cabeceamento, possivelmente pela experiência no contexto de futebol, ou pelo facto de este contexto propiciar a interação com bola.

CONCLUSÕES

O balão propicia affordance de autocabeceamento independentemente da idade e do contexto, com impacto físico praticamente nulo. A oportunidade de prática nas EF propicia maior proficiência na habilidade de autocabeceamento.

PALAVRAS-CHAVE

Cabeceamento; affordances; constrangimentos; balão