

# RESPOSTA DE MELHORIA DA AGILIDADE COM O TESTE DE SEMO EM ALUNOS DE 13 E 14 ANOS DURANTE COMPETIÇÕES DE BADMINTON

JANNERSON DE LIMA

EMCFB – Escola Municipal Corina Ferraz de Brito, Almenara – Minas Gerais,  
janndwjoe@hotmail.com

## 1-INTRODUÇÃO

O badminton, esporte criado na Índia há mais de 200 anos, ao qual é praticado individualmente ou em duplas, sendo um esporte dinâmico, ágil e veloz, tem crescido e fascinado as pessoas, aumentando expressivamente o número de praticantes em Minas Gerais, no Brasil e no mundo. Alguns fatores mostram a importância do badminton e o melhoramento físico do atleta/praticante, tais como: condicionamento físico, do tempo de reação, velocidade, antecipação, agilidade, entre outros. Segundo Fernandes(2003), o badminton assume-se como um jogo de confrontação direta, muito dinâmico e complexo, considerado por muitos como o esporte de raquetes mais rápido do mundo.

Sua história começou por volta de 1800, onde oficiais da marinha britânica conheceram um esporte chamado de “Poona”. O “Poona” foi desenvolvido a partir de um jogo de crianças que utilizavam raquete e uma espécie de peteca. A área da cabeça da raquete (parte oval) era toda em pele e a peteca era feita com pena de ganso presa em uma espécie de rolha, parecida com a que é usado atualmente. O objetivo do jogo na época era ver quanto tempo o grupo poderia manter a peteca no ar sendo batida com a raquete.

Após aprender o jogo tradicional chamado “Poona”, os oficiais ingleses o levaram para Inglaterra, ao qual desenvolveram e aperfeiçoaram o esporte. Em uma tarde de 1873, as filhas do Duque de Beaufort, levaram o jogo dos jardins para o Salão Grande do Castelo de Badminton, que era uma casa de campo da família, com o intuito de fugir da chuva. O jogo pareceu perfeito para o ambiente fechado, sem vento para a peteca leve e aconchegante para a nobreza. Logo depois desta evolução o “Poona” foi chamado de “Jogo do badminton”, em homenagem as propriedades do Duque de Beaufort, em Gloucestershire, na Inglaterra. Quatro anos mais tarde o Badminton já tinha regras oficiais publicadas.

Atualmente, existem 130 países membros da IBF (Federação Internacional de Badminton), e o número tende a crescer. Seis torneios principais são promovidos pela IBF: Thomas Cup (campeonato mundial masculino de equipes), Uber Cup (campeonato mundial feminino de equipes), Sudirman Cup (equipes mistas), World Championship, World Juniors e World Grand Prix Finals. Relacionado ao Brasil, segundo a Confederação Brasileira de Badminton(CBBd) existem hoje no país, aproximadamente 2000 atletas filiados às sete federações existentes nos estados e um número desconhecido de praticantes que frequentam as 107 quadras de badminton demarcadas em ginásios poliesportivos. O badminton é praticado no Brasil de forma competitiva desde 1984 e não possui boa expressão no raqueamento do esporte no mundo, mas no nível Pan Americano está entre as oito melhores seleções nacionais, e no Sul-americano sempre disputa o primeiro lugar no masculino.

## 2-OBJETIVO

Foi planejado uma sequência de testes voltados para verificar a melhora da agilidade de um grupo de alunos da Escola Municipal Corina Ferraz de Brito, durante o campeonato esportivo interclasses, que é realizado nos meses de setembro e outubro de 2010, na referida escola. O campeonato envolve aproximadamente 70% do alunos do ensino fundamental, e é esperado durante todo o ano, em decorrência das novidades relacionadas as modalidades esportivas e a competições propriamente ditas. As modalidades esportivas disponíveis para as disputas entre as sala ou classes são o basquete, futsal, handebol, jump-hope(pular corda), atletismo(

corridas e lançamentos) e o badminton, tendo este último, ligação direta na pesquisa proposta. Foram aplicados os testes em alunos que praticam e jogam o badminton sistematicamente ou alternadamente. Com isso, verificar o melhoramento da agilidade desses alunos pré-adolescentes que estudam na E. M. Corina Ferraz de Brito, no município de Almenara, estado de Minas Gerais. Ressaltando que, os alunos praticam também, outras modalidades coletivas no ambiente escolar e foram apresentadas e inseridas a nova atividade recentemente por intermédio do professor vigente da referida escola.

Durante os meses de setembro e outubro, foi possível conviver diretamente com 6 alunos dos 8º e 9º anos do ensino fundamental, com faixa etária de 13 a 14 anos de ambos os sexos, devidamente autorizados pelo pais, para execução dos testes, aos quais foram selecionados e envolvidos diretamente com a pesquisa proposta. Foi formalizada uma pesquisa, tendo como referência principal o teste de agilidade de Semo, Sendo assim, foi planejado e utilizado o teste, por ter deslocamentos semelhantes às jogadas do badminton. O teste foi utilizado para medir através da prática, o desenvolvimento da agilidade, dentro de um período de quase 2 meses, e observar um possível melhoramento de rendimento físico dos alunos que eram assíduos e outros que eram infrequentes nas aulas de educação física, comparando se realmente ocorreu uma evolução da performance, relacionada ao período das práticas no campeonato esportivo interclasses. Em ambos alunos o teste e os meios de avaliação empregados eram idênticos, ocorrendo somente a variação de quantidade de prática da modalidade durante o período de pesquisa. A partir das experiências executadas nas aulas de educação física durante o período de pesquisa, foram observadas diversas condutas físicas nas praticas do badminton tais como: alongamentos, tempo de aquecimentos, ânimo do alunos, etc., que de uma certa forma poderiam interferir diretamente na pesquisa.

O referido trabalho teve o tema: “Resposta de melhoria da agilidade com o teste de Semo em alunos de 13 e 14 anos durante competições de badminton”, e tem a proposta de verificar se ocorreu melhoramento ou melhorias observáveis através de dados estatísticos dos testes aos quais os alunos foram submetidos, tendo suas aplicações, antes das disputas no campeonato interclasses, nas aulas de educação física, e em períodos extras (fora dos horários de aula).

Partindo desse pré-suposto, foi feito um planejamento de testes físicos e avaliações, divididos em 3 momentos: o primeiro, no início das atividades de pesquisa (início da competição); o segundo, 3 semanas após o primeiro teste (meio da competição); e o último, ao término da pesquisa (ultimo dia da competição). Com isso, foram tabuladas as comparações dos testes em períodos alternados, para se verificar o nível de desenvolvimento de melhoria da agilidade e desempenho físico dos alunos durante o período determinado ao qual era a proposta inicial da pesquisa.

### **3-PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

A proposta metodológica foi planejada tendo como parâmetros alguns testes e avaliações, com sua aplicação em períodos diferenciados, no início, meio e ao término da pesquisa.

Foram utilizadas amostras em um total de 6 alunos, sendo 2 mulheres e 4 homens com idades entre 13 a 14 anos, praticantes ativos e/ou infrequentes nas aulas de educação física. Todos os alunos são da mesma instituição de ensino, e desta forma, foram avaliados nos mesmos parâmetros estabelecidos pelos testes.

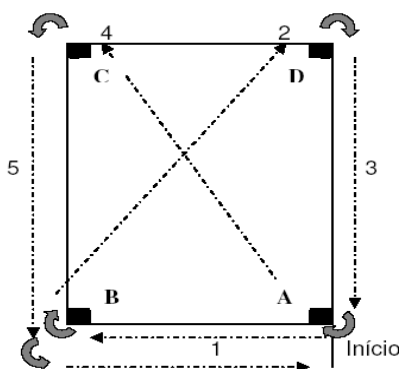
Os testes foram determinados para se verificar e aferir o nível de avanço de parâmetros físicos através do teste de agilidade determinado na pesquisa.

O teste de agilidade de semo, foi iniciado mediante o protocolo estabelecido pelo próprio teste, com o objetivo de medir a agilidade geral do corpo movendo-se para frente, para trás e lateralmente. Vale lembrar e observar que os movimentos do teste de Semo se assemelham a determinadas jogadas e movimentos do jogo de badminton como a utilização de deslocamentos mais usuais com passos laterais cruzados ou não (pass chass), pela frente ou

por trás, partindo da posição base que pode ser descrita como posição de alerta dentre outras, mostrando assim uma certa semelhança em seus deslocamentos. No teste é computado o melhor resultado das duas tentativas executadas pelo testando. O testando não pode cruzar os membros inferiores durante a corrida lateral; na corrida de costas o testando deve permanecer assim até cruzar pelo cone; são dadas tantas tentativas quanto necessárias para que o testando execute o teste dentro do padrão estabelecido. Foi dada a cada testando uma tentativa de prática para familiarização com o teste em datas alternadas fora da pesquisa prevista. A área para execução do teste é de 3.60 por 5.80 metros, com 4 quatro cones dispostos nos cantos do retângulo, cronômetro(imagem abaixo).

Segundo Pitanga (2004), a agilidade é caracterizada pela capacidade de realizar trocas rápidas de direção e deslocamento do centro de gravidade do corpo. “É uma variável neuro-motora caracterizada pela capacidade de realizar trocas rápidas de direção, sentido e deslocamento da altura do centro de gravidade de todo o corpo ou parte dele( Marins & Giannich, 2008 apud Matsudo, 1983, p.139).

Descrição e procedimentos do teste de Semo: o testando inicia o teste na posição em pé, atrás da linha de partida, de costas para o cone “A”. Ao ser dado o comando “VAI”, ele desloca-se lateralmente até o cone “B”, passando por fora do cone e corre, de costas, até o cone “D”, dando a volta por dentro desse. A seguir, corre de frente até o cone “A”, passando por fora, corre depois de costas até o cone “C”, passando por dentro. Depois, corre de frente, do cone “C” até o cone “B”, passando por fora e finalmente corre lateralmente do cone “B” até a linha de partida.



A execução dos testes para planificação foi feita da seguinte forma: primeira avaliação teste no início do mês de setembro, a segunda avaliação teste executada na terceira semana do mesmo mês e a terceira e última avaliação teste foi executada na terceira semana do mês de outubro de 2010.

Observamos todas as condições de execução a partir do primeiro teste, tentando com isso obter um maior grau de fidedignidade entre os períodos dos testes. Foi possível ser feitas comparações de desempenho de tempo e melhoria de condições físicas dos alunos no decorrer do processo de pesquisa.

#### 4-RESULTADOS E DISCURSSÃO

Foram avaliados 6 alunos com idade média de 13 a 14 anos, com hábito de jogar badminton no mínimo de 2 vezes por semana, com aproximadamente 1 hora de prática.

Inicialmente, verificou-se que os tempos dos testes de agilidade de Semo, sofreram diferenças significativas entre eles. Na comparação dos resultados entre as datas de execução, foi observado uma diminuição do tempo em “segundos” entre os testes aplicados no início da pesquisa (setembro), em relação ao último (outubro). Os testes executados nos dias previstos, relacionando à 1ª tentativa como à 2ª, obtiveram resultados quase semelhantes, com pequenas diferenças de tempo entre as tentativas, abstraindo o melhor resultado de ambos. As

diferenças de tempo foram diminuindo a cada aplicação de testes, chegando na margem de 2 seg. entre o teste inicial e intermediário, e 1½ seg. em comparação ao teste final. A somatoria e diferença total dos tempo, ficou em torno de 2 ½ segundos do teste inicial ao teste final .

**Tabela I** - Valores dos testes iniciais, observado os tempos no inicio da pesquisa, com sua referida idade, sexo e o resultado dos tempos do teste de Semo

Aluno	Sexo	Teste 1	Teste 2
Idade 13/14anos	1-masculino 2-feminino	1ª tentativa Semo/competição	2ª tentativa Semo/competição
Aluno 1	2	16" 98	15" 29
Aluno 2	2	16" 52	15" 47
Aluno 3	1	13" 74	12" 80
Aluno 4	1	14" 54	13" 44
Aluno 5	1	14" 49	14" 36
Aluno 6	1	14" 44	14" 04

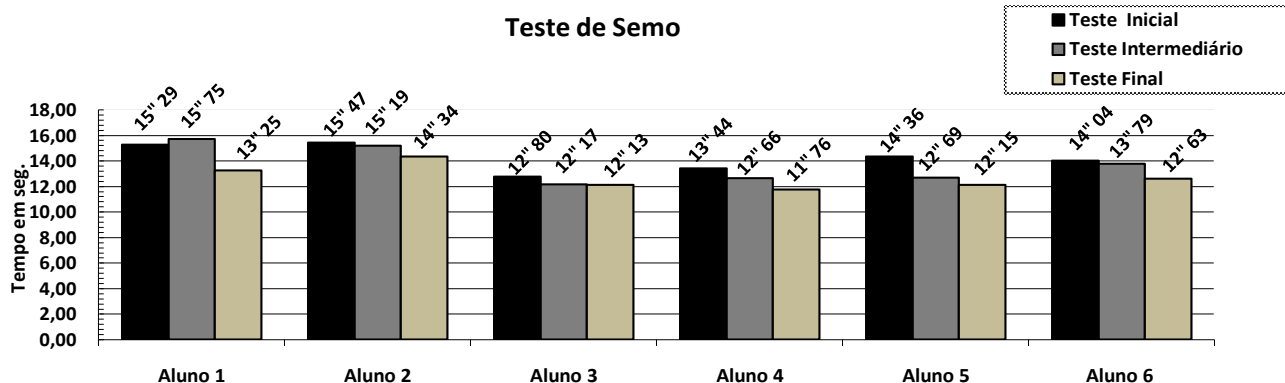
**Tabela II** - Valores dos testes intermediários, observado os tempos na metade da pesquisa, com sua referida idade, sexo e o resultado dos tempos dos testes de Semo

Aluno	Sexo	Teste 1	Teste 2
Idade 13/14 anos	1-masculino 2-feminino	1ª tentativa Semo/competição	2ª tentativa Semo/competição
Aluno 1	2	15" 75	15" 80
Aluno 2	2	15" 19	15" 31
Aluno 3	1	12" 35	12" 17
Aluno 4	1	12" 66	12" 78
Aluno 5	1	12" 85	12" 69
Aluno 6	1	13" 79	13" 88

**Tabela III** - Valores dos testes finais, melhoria da agilidade em comparação aos testes anteriores, ocorrendo em alguns casos uma diferença de até 2½ segundos ou mais em comparação ao primeiro(inicial) teste.

Aluno	Sexo	Teste 1	Teste 2
Idade 13/14 anos	1-masculino 2-feminino	1ª tentativa Semo/competição	2ª tentativa Semo/competição
Aluno 1	2	13" 25	13" 73
Aluno 2	2	14" 86	14" 34
Aluno 3	1	12" 29	12" 13
Aluno 4	1	12" 26	11" 76
Aluno 5	1	13" 01	12" 15
Aluno 6	1	12" 80	12" 63

**Gráfico 1** – Níveis de melhoria de agilidade por teste aplicado - teste de Semo



## 5-CONCLUSÃO

O teste de Semo aplicado em alunos de 13 e 14 anos obteve um decréscimo de tempo durante o período das competições esportivas interclasses e com isso ocorreu o melhoramento da agilidade dos alunos escolhidos para a pesquisa. A diferença total em tempo chegou a 2½ segundos, isto ocorreu em virtude de um melhoramento do condicionamento físico e, conseqüentemente, a melhoria da agilidade, ocasionado pela prática imposta e efetiva da modalidade badminton em período de 2 meses, durante a competição esportiva interclasses.

## 6-REFERÊNCIAS

1. Confederação brasileira de badminton. Disponível em: <<http://www.badminton.org.br/badminton.asp>>. Acesso em: 02 ago. 2010.
2. CRESPO A.; CAÇÃO J. **Técnicas de batimento** - badminton. Disponível em: <<http://www.badminton.esp.br/material/TecnicaBatimentos.pdf>>. Acesso em: 04 ago.
3. Escola secundária de Anadia - **Documento da modalidade** – badminton. Disponível em: <[http://www.badminton.esp.br/material/exercicios\\_badminton\\_anolasco.pdf](http://www.badminton.esp.br/material/exercicios_badminton_anolasco.pdf)>. Acesso em: 02 ago, 2010.
4. Federação portuguesa de badminton. **Badminton e a historia**. Disponível em: <<http://www.fpbadminton.pt/badmintoneahistoria.pdf>>. Acesso em: 04 ago. 2010.
5. FERNANDES R. J. C. **A dinâmica decisional no badminton**. Dissertação (mestrado) universidade da madeira. p. 2 . 2008.
6. LORENZI, V. F; CARDOSO, A. L. **Fugindo do quadrado mágico**. Badminton nas aulas de educação física na proposta critico superadora. São Paulo. 2008.
7. MARINS, J. B.; GIANNICHI, R.. **Avaliação e prescrição de atividade física** – guia prático. Rio de janeiro, Ed. Shape, p. 139-143. 2008.
8. PINTANGA F. J. G. **Testes, medidas e avaliações**. São Paulo, Ed. phorte, 2004.

CONTATOS: Jannerson de Lima  
 Rua João Cabacinha nº 467,  
 bairro Santo Antonio –  
 Almenara /MG  
 CEP: 39900-000  
 Tel: (33) 37214346  
 Email: janndwjoe@hotmail.com