

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

ANGELO DA HORA GOMES DE ARAÚJO
CARLOS HENRIQUE DE FARIAS

**A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO PARA
GOLEIROS**

RECIFE/2024

ANGELO DA HORA GOMES DE ARAÚJO
CARLOS HENRIQUE DE FARIAS

A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO PARA GOLEIROS

Projeto apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de bacharelado em Educação Física.

Professor Orientador: Dr. Edilson Laurentino dos Santos

RECIFE/2024

ANGELO DA HORA GOMES DE ARAÚJO
CARLOS HENRIQUE DE FARIAS

COLOCAR O TÍTULO DO ARTIGO BIBLIOGRÁFICO

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em bacharelado em Educação Física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Orientador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Recife, ____/____/____

NOTA: _____

Dedico esse trabalho a meus pais.

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”
(Paulo Freire)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
2 REFERENCIAL TEORICO.....	09
2.1 Musculação	09
2.2 Futebol no Brasil.....	10
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	11
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	12
Fluxograma.....	12
<i>Quadro 1.....</i>	<i>13</i>
<i>4.1 Análise e discussões.....</i>	<i>13</i>
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	15
REFERÊNCIAS.....	16
AGRADECIMENTOS.....	18

A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO PARA GOLEIROS

Angelo da Hora Gomes de Araújo
Carlos Henrique de Farias

Edilson Laurentino dos Santos¹

Resumo: O futebol moderno foi institucionalizado em 1863, com a criação das 13 regras, sendo que a principal delas proibia a utilização das mãos para segurar, conduzir ou mesmo tocar a bola. Em 1871, a regra que proibia a utilização das mãos pelos jogadores de futebol sofreu uma modificação, ou seja, um dos jogadores de cada equipe poderia utilizar as mãos dentro de uma área específica, dando origem ao goleiro. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Este presente estudo se justifica em propor uma reflexão sobre a importância da musculação para goleiros. Dessa forma, o objetivo deste projeto de pesquisa é analisar a importância da educação física na formação do aluno e responder tal questionamento: Qual a importância da musculação para goleiros?

Palavras-chave: Musculação, Goleiro, Importância.

1 INTRODUÇÃO

O futebol moderno foi institucionalizado em 1863, com a criação das 13 regras, sendo que a principal delas proibia a utilização das mãos para segurar, conduzir ou mesmo tocar a bola. Em 1871, a regra que proibia a utilização das mãos pelos jogadores de futebol sofreu uma modificação, ou seja, um dos jogadores de cada equipe poderia utilizar as mãos dentro de uma área específica, dando origem ao goleiro (SIMÕES, 2015).

Segundo Aquino (2002) o futebol chegou Ao Brasil no final do século XIX e era visto como machista, racista e elitista. Porém, até a década de 70, os goleiros participavam juntamente com os jogadores de linha dos treinamentos comandados pelo preparador físico e pelo técnico, mas com o tempo, o futebol evoluiu e uma atenção maior passou a ser dada para os goleiros.

^{1 1} Mestre em Educação pela UFPE; Doutorando Pesquisador CAPES em Educação pela UFPE; Prof. do Dep. Educação Física da UNIBRA. E-mail: edilson.santos@grupounibra.com

Valdir Joaquim de Moraes, um ex-goleiro da S. E. Palmeiras e da Seleção Brasileira foi o grande personagem no processo de valorização dos goleiros, pois a partir dele, o treinamento de goleiros começou a ser desenvolvido de forma sistematizada e orientada, se tornando efetivamente o primeiro preparador de goleiros, propriamente dito, no Brasil (Rigotti, 2005).

Sabe-se que o treinamento físico é um dos mais importantes ingredientes para o alcance do máximo desempenho esportivo, pois, repercute na elevação dos níveis de performance técnicos, táticos, psicológicos e, obviamente, físicos (GONÇALVES et al., 2006).

O autor acima referido ainda relata que diversas capacidades físicas são essenciais para o rendimento no esporte, em geral, e no futebol, em particular. São elas: a flexibilidade, a velocidade, a força, a resistência, a coordenação, o equilíbrio e a agilidade.

De acordo com Bompa (2002) um programa de treinamento de força deve utilizar pesos livres combinados com outros meios de treinamento, como medicine-balls, aparelhos e saltos direcionados.

O autor citado ainda complementa que a potência acíclica, como expressão da força, é fundamental naqueles desportos que exigem saltos. Para o desenvolvimento desta potência acíclica, a carga fica entre 50 e 80% da força máxima com os movimentos executados rapidamente. Recomenda-se de quatro a seis séries com um intervalo de descanso de 3 a 5 minutos para uma recuperação quase completa.

Este presente estudo se justifica em propor uma reflexão sobre a importância da musculação para goleiros. Uma vez que especificamente quando se trata de treinamento de goleiros, existem poucos estudos científicos, mas por se tratar de atletas altamente exigidos durante o jogo, verifiquei uma clara necessidade de ampliação das fontes disseminadoras de conhecimentos específicos sobre a posição em questão, minimizando as teorias do senso comum e ampliando as ações acadêmicas.

Dessa forma, o objetivo deste projeto de pesquisa é analisar a importância da educação física na formação do aluno e responder tal questionamento: Qual a importância da musculação para goleiros?

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 MUSCULAÇÃO

É considerada como um exercício resistido, possuindo algumas características bastante específicas, como: amplitude, velocidade controlável, variáveis de carga e tempo de contração (CARVALHO, 2020).

Segundo Carmo et al. (2019) pode ainda ter sua aplicabilidade de forma isométrica, ou seja, onde a contração é mantida ou de forma isocinética, onde a velocidade angular é realizada de forma constante e ainda isotônica, quando existe uma alternância entre as contrações excêntricas e concêntricas, de forma intensa, moderada ou leve. Sendo esta uma modalidade principal para ganhar massa muscular e ter uma vida mais saudável.

Com o intuito de se obter um corpo salutar e forte, os médicos higienistas, no século XIX, relatavam a importância da musculação, pois nos homens, o trabalho era o objetivo e nas mulheres os serviços domésticos e as linhas de produção (CASTELLANI, 1994).

Para Bittencourt (1984), no século XX, no ano de 1939, a Musculação obteve o reconhecimento a partir do regulamento do Culturismo, através da American Athletic Union, onde nesse mesmo ano ocorreu a criação do Mr. América. No referido evento algumas características eram observadas, tais como a definição dos músculos, suas definições e a hipertrofia.

A Organização Mundial de Saúde – OMS (1978) instituiu a política de saúde, onde os países devem ter o compromisso com a sociedade na manutenção da saúde, corroborando assim com a popularidade da musculação, para que esta modalidade possa ser vista como algo voltado para a saúde e não somente estética.

As características da musculação vão além das características acima citadas, pois atualmente, este tipo de categoria agrega benefícios para esportes, pois pode prevenir problemas nos músculos, como o desequilíbrio destes, nos membros inferiores, aumentar a força e a mobilidade. Cita-se então o futebol, entre os esportes beneficiados (SILVA, 2011).

2.2 FUTEBOL NO BRASIL

Futebol é uma paixão nacional. Todos, no Brasil, já ouviram essa frase alguma vez. E ela expressa uma verdade irretocável. Realmente, se há um esporte genuinamente popular no maior país da América Latina e que, ao mesmo tempo, atrai o interesse de pessoas de todas as classes sociais, é o futebol (NAKAMURA et al., 2021).

Ainda de acordo com o autor citado, os homens gostam de futebol e se dizem, muitas vezes, apaixonados ou aficionados pelo seu clube de coração, mas é nítido o crescimento significativo de mulheres que passaram a se interessar pelo esporte e a frequentar os estádios.

Segundo (GIGLIO et al., 2020) o futebol é um fenômeno popular e midiático, suas histórias chegam ao conhecimento de grande público geralmente via profissionais ligados aos meios de comunicação, que nem sempre estão familiarizados com as ferramentas utilizadas por esse campo de investigação.

O autor referido ainda relata que as histórias narradas, por sinal, costumam vender muito por ser geralmente ricas em curiosidades, fatos pitorescos e análises pouco aprofundada.

Não que seja desinteressante saber quem marcou o gol da final do campeonato, quantos anos tinha determinado jogador quando fez seu primeiro gol pela seleção, ou outros dados que chamam atenção mas por sua curiosidade do que propriamente por revelarem algo da cultura que é o futebol (BLOCH, 2001).

O futebol do Brasil é reconhecido mundialmente pela técnica refinada de seus atletas. Muitos jogadores brasileiros se destacaram no contexto global, podendo-se citar Pelé, principalmente, mas também Garrincha, Rivelino, Ronaldo Fenômeno, Ronaldinho Gaúcho, Kaká, Romário, Neymar, dentre uma infinidade de grandes atletas que deixaram, ou deixam ainda, a sua marca como atletas legendários e de um valor extraordinário (NAKAMURA et al., 2021).

Mas, sobretudo no século XXI, vivenciamos uma grande transformação na indústria de futebol global, em que, nos grandes centros futebolísticos, muitos clubes passaram a ser administrados com muito mais competência, adotando algumas das melhores práticas observadas no mundo corporativo. Isso aconteceu em países como Inglaterra, Alemanha, Espanha, França, Itália e Portugal, somente para citar alguns casos europeus (CBF, 2019).

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

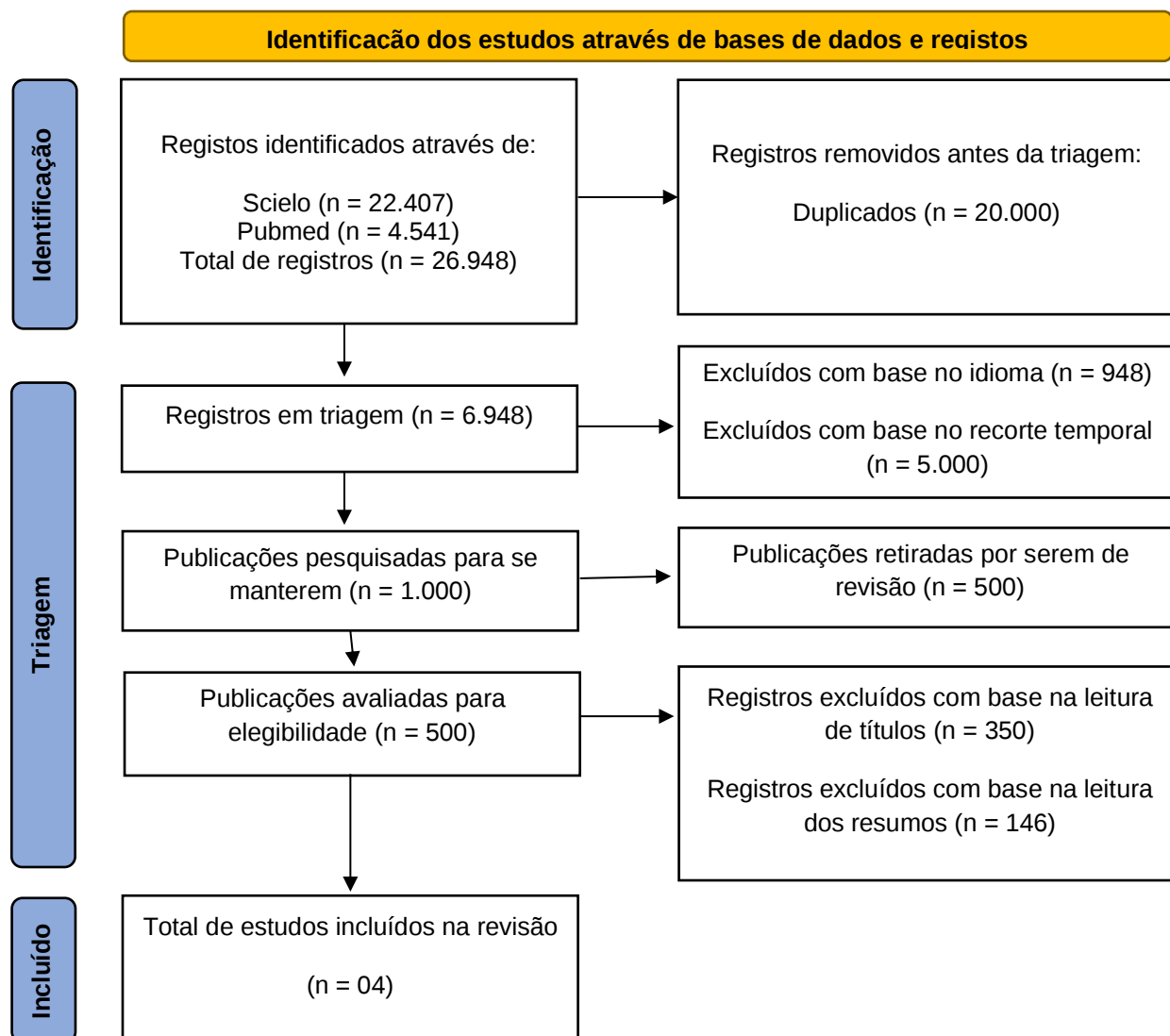
Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca da a satisfação provida pela educação física na escola, foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas Google acadêmico e SCIELO, como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: Musculação, Goleiro, Importância e os operados booleanos para interligação entre eles foram: AND e OR. Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 1984 a 2024; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa; 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Simões (2015)	Colher informações, analisar e traçar perfil dos profissionais, além de identificar quais são os métodos de treinamento mais utilizados.	Experimental.	17 preparadores de goleiros de equipe de futebol profissional do estado de São Paulo.	Foi realizado um questionário que consiste de perguntas objetivas sobre aspectos socioeconômicos, familiares e de trabalho.	Os resultados desta pesquisa detectou que o método mais utilizado com 82,35% é o método global adotados pelos preparadores de goleiros.
Máximo (2012)	Definir um perfil profissional dos preparadores de goleiros das categorias de base.	Experimental	7 preparadores de goleiros de 2 equipes de Florianópolis.	Foi proposto um questionário. Analisado por meio de uma planilha de excel.	A amostra relata que 3 desses indivíduos cursam a faculdade e acreditam muito ao trabalho aliar teoria com a experiência em campo.
Filho et al. (2021)	Avaliar a flexibilidade e potência muscular	Experimental	10 praticantes de musculação	Foi aplicado alguns testes, como: Impulsão vertical, goniometria e em software específico.	Os resultados apresentou $182^{\circ} \pm 12,7^{\circ}$ na flexão de ombro, $54,5^{\circ} \pm 12,1^{\circ}$ na extensão de ombro, $72,5^{\circ} \pm 13,5^{\circ}$ na flexão de quadril, $21,5^{\circ} \pm 9,7^{\circ}$ na extensão de quadril, $52,5 \text{ cm} \pm 5,2$ de potência.
Souza (2011)	Identificar e descrever o perfil dos instrutores de treinamento de força e verificar suas estratégias.	Experimental	66 instrutores	O instrumento foi um questionário semi-estruturado.	Os resultados apontaram que instrutores com especialização (92,3%) diferenciavam-se dos demais por terem mais experiências com treinamento de força para modalidade específica.

4.1 ANÁLISE E DISCUSSÕES

Souza et al. (2011) em seu estudo com o objetivo de identificar e descrever o perfil dos instrutores de treinamento de força, verificando também as estratégias utilizadas na formação profissional, observando se há associações entre a idade, o gênero, o nível de formação, o tempo de formação, o tempo de prática profissional e a construção do conhecimento para atuarem em sua profissão.

O autor acima citado utilizou um questionário semiestruturado onde obteve o resultado de 92,3% dos instrutores tem especialização e experiência com treinamento de força para qualquer modalidade, algo que é bem importante na área esportiva, principalmente quando se trata de um goleiro que além de um treinamento de força específico, também necessita de um trabalho de flexibilidade e potência muscular.

Capacidades físicas como a flexibilidade e potência muscular estão presentes em diversos esportes e têm grande relevância no que diz respeito a qualidade de vida e execução das atividades da vida diária (FILHO et al., 2021).

No estudo do autor referido, foram incluídos 30 praticantes de esportes distintos, com o objetivo de avaliar a flexibilidade e potência muscular dos atletas utilizando como recurso de pesquisa um software GraphPrism 2.0.

Os resultados da pesquisa citada acima apresentou que a prática do treinamento de força teve $182^\circ \pm 12,7^\circ$ na flexão de ombro, $54,5^\circ \pm 12,1^\circ$ na extensão de ombro, $72,5^\circ \pm 13,5^\circ$ na flexão de quadril, $21,5^\circ \pm 9,7^\circ$ na extensão de quadril, $52,5 \text{ cm} \pm 5,2$ de potência. Isso deixa claro que a potência dos membros inferiores são extremamente beneficiados com a prática da musculação.

Máximo (2012) realizou um estudo composto por 7 preparadores de goleiro de duas equipes de Florianópolis com o objetivo de definir um perfil dos preparadores de goleiro e analisar o nível de formação desses profissionais e métodos utilizados.

Os resultados mostraram que dos 7 entrevistados, 3 acreditam que é muito importante ao trabalho unir a teoria com a experiência em campo, já outros por serem formados, sabem da importância da formação na área de educação física e a prática do treinamento de força para os atletas de forma específica.

Simões (2015) complementa que todos os preparadores em sua pesquisa, 100%, concordaram que obter conhecimento científico é indispensável para o bom desempenho de sua função e que buscam o aperfeiçoamento profissional, sendo que 41,18% optaram pela pesquisa como o principal meio para isso.

Quanto aos métodos de treinamento mais utilizados junto aos seus goleiros, constatou-se que 82,35% dos preparadores de goleiros adotam o método global, ao passo que nenhum deles tem se utilizado das novas tendências de preparação de goleiros em seus treinamentos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

E se um clube precisa de um preparador de goleiros e têm duas opções, um ex-goleiro, que acabou de se aposentar não possuindo nenhum estudo específico ou qualquer tipo de embasamento teórico sobre treinamento esportivo. Ou então um aluno recém-formado em Educação Física, que tem conhecimento científico, possui o domínio das cargas do treinamento e que está interessado em trabalhar nessa área do futebol, porém nunca teve vivência em campo atuando como goleiro.

Concluimos que apenas os treinadores com formação acadêmica sabe da importância do treinamento que vai além do campo de futebol, uma vez que o goleiro é o único desta modalidade esportiva que tem a responsabilidade de competir com os membros inferiores e superiores e por isso deve se haver treinamentos específicos de musculação visando fortalecimento dos membros.

Ainda de acordo com esta pesquisa, percebemos que muitos preparadores utilizam métodos empíricos, que nada mais é que um tipo de conhecimento que se baseia na experiência cotidiana, muitas das vezes sem precisão e objetividade.

REFERÊNCIAS

- AQUINO. **Futebol, uma paixão nacional**. Rio de Janeiro. Jorge Zahar. 2002.
- BITTENCOURT. **Musculação: uma abordagem metodológica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1984.
- BLOCH. **Apologia da história ou o ofício do historiador**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.
- BOMPA. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. 4. Ed. São Paulo: Phorte, 2002.
- CARMO et al. **História da Musculação**. Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, 2019.
- CARVALHO. **Contribuições da musculação para a melhoria da performance de jogadores de futebol profissional: percepção dos atletas**. 2020.
- CASTELLANI. Educação Física no Brasil: a história que não se conta. **4ª ed. Campinas**: Papirus, 1994.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL. **Relatório impacto do futebol Brasileiro**. 2019.
- FILHO et al. Estudo dos níveis de flexibilidade e potência muscular entre praticantes de capoeira, muaythai e musculação. **Lecturas: Educación Física y deportes**, 26(285), 69-79. 2021.
- GIL. **Como elaborar projeto de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2010.
- GONÇALVES et al. O treinamento específico para goleiros de futebol: Uma proposta de macrociclo. **Estudos**, Goiânia, v.33, n.7/8, p. 531-543, jul./ago. 2006.
- MÁXIMO. **Perfil dos preparadores de goleiro de futebol de campo em clubes profissionais da cidade de Florianópolis**. 2012.
- NAKAMURA et al. A nova era do futebol brasileiro e clubes geridos como negócio. **Revista de Administração Contemporânea**, 25(4), e210055. 2021.
- OMS – Organização Mundial de Saúde. **Informe de la Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud Ginebra**: OMS; 1978.
- RIGOTI. **Perfil dos treinadores de goleiros dos clubes de futebol da série A1 do campeonato catarinense de 2005**. UESC. 2005.
- SILVA. **Mudanças nas variáveis de aptidão física de uma equipe da 1ª divisão nacional durante uma pré-temporada**. 130f. Tese de Doutorado, Campinas: UNICAMP, 2011.

SIMÕES. Perfil profissional dos preparadores de goleiros dos clubes participantes da série a2 do campeonato paulista de 2014 e os métodos de treinamento mais utilizados, em relação às novas tendências de preparação de goleiros. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, Edição Suplementar 1, São Paulo, v.7, n.24, p.195-206. 2015.

SOUZA et al. **Perfil dos instrutores de musculação: um estudo sobre as estratégias utilizadas na formação profissional**. 2011.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus que permitiu que tudo isso acontecesse, ao longo de nossa vida, e não somente nestes anos como universitários, mas que em todos os momentos é o maior mestre que alguém pode conhecer.

Ao Centro Universitário Brasileiro pela oportunidade de fazer o curso.

Ao nosso orientador Edilson Laurentino dos Santos, pelo suporte no pouco tempo que lhe coube, pelas suas correções e incentivos.

A nossa família, pelo amor, incentivo e apoio incondicional.

A todos que direta ou indiretamente fizeram parte da nossa formação, o nosso muito obrigado.