Recebido em: **18/03/2011** Emitido parece em: **18/04/2011** **Artigo inédito**

AVALIAÇÃO DA AGILIDADE EM ATLETAS NÃO PROFISSIONAIS DE FUTEBOL

João Paulo Costa Marinho[1], Carminda Maria Goersch Fontenele Lamboglia[1], Mônica Helena Neves Pereira Pinheiro[1], Paulo Roberto Andriola Freitas[1], Danilo Lopes Ferreira Lima[1].

RESUMO

O Futebol é o esporte mais popular do mundo por se tratar de um esporte coletivo de alta imprevisibilidade de acontecimentos, exigindo que o atleta esteja preparado aos mais diversos estímulos. As capacidades físicas de um jogador de futebol devem ser treinadas para que eles possam corresponder a estes estimulos de forma positiva, pois é um fator determinante para o principal objetivo do jogo, o gol. O futebol moderno adquiriu características físicas completamente diferentes de trinta, quarenta anos atrás. O desenvolvimento da força, velocidade e agilidade mudaram radicalmente a dinâmica das partidas e até mesmo os sistemas táticos utilizados pelas equipes, conforme as características físicas de seus jogadores. Assim, as habilidades motoras específicas são de suma importância para a execução perfeita dos gestos técnicos do mesmo. A agilidade vem contribuir de forma substancial no futebol performance, vindo a ser o objeto de estudo do presente trabalho. Esta pesquisa se caracteriza como um estudo exploratório, transversal com abordagem quantitativa, onde população envolvida foi de 64 atletas não profissionais participantes do Campeonato Cearense de Futebol no ano de 2010, pertencentes às categorias sub-16 e sub-18. Levando-se em consideração o grupo total, verificou-se uma média de 11,24±0,53s. O grupo de jogadores sub-16 apresentou uma média de 11,12 ±0,53s na execução do teste e o grupo de jogadores sub-18 obteve uma média de 11,43 ±0,43s. Pode-se concluir que jogadores de categorias inferiores possuem melhor agilidade e a posição de jogo não influencia na agilidade.

Palavras-chave: Futebol, agilidade, aptidão física.

AGILITY EVALUATION IN NON-PROFESSIONAL SOCCER ATHLETES

ABSTRACT

Soccer is the most popular sport in the world, because it is a sport of high unpredictability of events, requiring the athlete to be prepared to several stimuli. The physical capabilities of a soccer player should be trained so they can respond to these stimuli in a positive way, because it is a determining factor for the main objective of the soccer game, the goal. The modern game got completely different physical characteristics of thirty, forty years ago. The development of strength, speed and agility have radically changed the dynamics of matches and even the tactical systems used by teams, as the physical characteristics of their players. Thus, the specific motor skills are critical to the perfect execution of the same technical gestures. The agility comes substantially assist in the performance football, been the object of the present study. This research is characterized as an exploratory, cross-sectional quantitative approach, where the population involved was 64 nonprofessional athletes participating Cearense Football Championship in 2010, categories and sub sub-16-18. Taking into account the total group there was an average of 11.24 ± 0.53 s. The group of players aged under 16 had an average of 11.12 ± 0.53 s during the test run and the group of players aged under 18 averaged 11.43 ± 0.43 s. It can be concluded that junior players have better agility and position did not affect the game speed.

Keywords: Soccer, agility, physical fitness.

INTRODUÇÃO

O treinamento é considerado como um dos instrumentos de preparação para as competições, no entanto, vale ressaltar a importância da preparação global do indivíduo a fim de

atingir o rendimento máximo (BARBANTI, 1979; ZAKHAROV, 1992; MATVEIEV, 1981; WEINECK, 1999; GROSSER *et al.,* 1988 *apud* FIALHO, UGRINOWITSCH, 2004).

No caso do futebol, esta é uma modalidade esportiva intermitente, com constantes mudanças de intensidade e atividades. A imprevisibilidade dos acontecimentos e ações durante uma partida exige que o atleta esteja preparado para reagir aos mais diferentes estímulos, da maneira mais eficiente possível (BARBANTI, 1996).

O futebol é um esporte coletivo que exige do atleta habilidades motoras específicas. Os chamados componentes da aptidão física relacionados à performance incluem, além dos componentes básicos, como a resistência cardiorrespiratória, força/resistência muscular e flexibilidade, a potência muscular, velocidade, coordenação, equilíbrio, e agilidade (GUEDES, 2007).

Dentre estes componentes, conforme Balson (1994 apud REBELO e OLIVEIRA, 1993), a velocidade, a agilidade e a potência muscular são bastante citadas na literatura como componentes imprescindíveis para a performance física de um jogador de futebol. Pois, em determinados momentos do jogo, ser mais rápido permitirá chegar primeiro, ser mais ágil evitará o impacto com o adversário e ser mais potente contribui para um maior sucesso do jogador perante as várias ações do jogo. Dito por outras palavras, sendo uma evidência, que não é melhor jogador de futebol aquele que é mais rápido, ágil ou potente, será também de todo irresponsável e leviano pensa que estes atributos físicos, desenvolvidos em treinamentos e nas exigências funcionais específicas do jogo de futebol, não contribuem para que o jogador e a sua equipe sejam mais capazes.

A agilidade é uma variável das capacidades motoras de suma importância, tão necessária para as práticas esportivas quanto para a realização das atividades da vida diária. Segundo Marins e Giannichi (2003), a agilidade é uma variável neuromotora caracterizada pela capacidade de realizar trocas rápidas de direção, sentido e deslocamento do centro de gravidade de todo o corpo ou parte dele.

Para Rebelo e Oliveira (1993), alguns estudos mostram que os esforços de intensidade máxima realizados por jogadores de futebol em jogo caracterizam-se por serem de curta duração, entre 2 a 6 segundos, e que os deslocamentos em *sprints* se associam a mudanças de direção e/ou de sentido da corrida e a travagens bruscas, a cerca de 25 a 30 vezes por jogo, ou seja, requerendo agilidade o que em ultima instância significa a adaptação e coordenação no deslocamento com o mínimo prejuízo da rapidez da ação.

Diversas ações de jogo exigem a produção de níveis elevados de potência muscular. Destaque-se de entre essas ações os sprints com e sem mudanças de direção e/ou sentido da corrida. Quando um atleta acelera ou desacelera de forma muito brusca são-lhe exigidos elevados níveis de força e potência para modificar a inércia da sua massa corporal. Por isso, quando se fala de velocidade e de agilidade no futebol, não deverá ser negligenciada a sua dependência da potência muscular (WEYAND *et al*., 2000; YOUNG *et al*., 2002 apud REBELO e OLIVEIRA, 1993).

No futebol, a agilidade é a habilidade utilizada para mudar os movimentos o mais rápido possível frente a situações imprevisíveis, tomando rápidas decisões e executando ações de modo eficiente (SCHMID; ALEJO, 2002). A agilidade pode ser medida através de inúmeros testes e protocolos. Os testes mais usuais são: Passo Lateral – Side Step (JOHNSON; NELSON, 1979); Corrida de Vai-e-Vem - Shuttle Run (JOHNSON; NELSON, 1979); Salto em Quadrante – Quadrant Jump (JOHNSON; NELSON, 1979); Teste de Agilidade do SEMO – Agility Test (JOHNSON; NELSON, 1979); Teste da Corrida Sinuosa e o Teste Triangulu Reversione (SANTOS, 1998).

Logo, o objetivo do presente estudo é avaliar o componente motor agilidade em atletas não profissionais de futebol, participantes do campeonato cearense no ano de 2010. De posse de tais informações sobre a agilidade, em atletas não profissionais, podemos aperfeiçoar este componente motor bastante importante em diversos esportes, seja ele coletivo ou individual, fato, que merece toda a atenção no processo de formação desses atletas. Assim, tais informações serão de grande utilidade para preparadores físicos e treinadores na elaboração e planejamento de seus treinamentos.

DESCRIÇÃO METODOLÓGICA

Esta pesquisa se caracteriza como um estudo exploratório, transversal com abordagem quantitativa, no qual a população envolvida foi de 64 atletas não profissionais participantes do Campeonato Cearense de Futebol no ano de 2010. Apenas participaram da pesquisa atletas que estavam treinando e que não estavam em fase de recuperação médica ou pós-lesão. Não puderam participar da pesquisa atletas com vínculos profissionais com seus respectivos clubes mesmo com idade ou pertencentes a categorias não profissionais e que não estavam treinando ou convalescentes ou retornando de lesões.

Os atletas foram avaliados antes do treinamento, no campo de futebol, dos seus respectivos clubes. A pesquisa se desenvolveu de fevereiro a maio de 2010.

Os atletas realizaram o teste do "Triangulu Reversione", no qual, cada avaliado fez uma execução de reconhecimento do teste e subsequentemente as três tentativas do teste, ficando como resultado final a melhor delas. O avaliado iniciou o teste na posição em pé, atrás da linha de partida. O percurso foi realizado em forma triangular, a saber: foi dado o comando, "atenção... já" (cronômetro acionado), correu em direção (anti-horária) ao primeiro cone, uma corrida de frente. Chegou ao cone, ininterruptamente mudou a execução para uma corrida lateralmente em direção ao segundo cone; chegando a este, foi de encontro ao terceiro, desta vez correndo de costas. Ultrapassou com um dos pés a linha do último cone e fez uma corrida na direção inversa (horária) na seguinte ordem: corrida frontal, corrida de costas e finalizou com uma corrida lateral, ultrapassando o cone inicial onde o cronômetro foi cravado.

Após coletados os dados estes foram tabulados e a estatística realizada através do programa Microsoft Office Excel®.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As ações de alta velocidade são de suma importância para o desempenho no futebol e podem ser categorizadas naquelas que requerem acelerações máximas ou agilidade (SILVA *et al*., 2006).

A agilidade se refere à capacidade do atleta de mudar de direção de forma rápida e eficaz, mover-se com facilidade no campo ou fingir ações que enganem o adversário a sua frente (BOMPA, 2002).

Dos 64 atletas que participaram da pesquisa, 5 atletas são goleiros, 9 laterais, 10 zagueiros, 13 volantes, 17 meias e 10 atacantes, divididos em duas categorias, sub-16 e sub-18. O grupo total apresentou uma média de 11,24±0,53s. O grupo de jogadores sub-16 apresentou uma média de 11,12 ±0,53s na execução do teste. Já o grupo de jogadores sub-18 obteve uma média de 11,43 ±0,43s (Tabela 1).

Tabela 1 - Média da realização do teste de agilidade.

CATEGORIA	MÉDIA/DESVIO PADRÃO
Grupo Total	11,24 ±0,53s
Sub-16	11,12 ±0,53s
Sub-18	11,43 ±0,43s

Na categoria sub-16 participaram da pesquisa 40 atletas. Destes, 3 eram goleiros que apresentaram uma média de 11,42±0,1s; 5 laterais com um resultado final de 11,08±0,2s; 6 zagueiros, que apresentaram uma média de 11,18±0,5s; 9 volantes com um tempo de 11,24±0,6s; 12 meias, que apresentaram uma média de 10,97±0,5s e 5 atacantes, com média final de 11,18±0,5s (Tabela 2).

Tabela 2. Resultado do grupo de jogadores sub-16 por posição de jogo.

POSIÇÃO	MÉDIA/DESVIO PADRÃO
Goleiro	11,42±0,1s
Lateral	11,08±0,2s
Zagueiro	11,18±0,5s
Volante	11,24±0,6s
Meia	10,97±0,5s
Atacante	11,18±0,5s

Na categoria sub-18 participaram da pesquisa 24 atletas, Destes, 2 eram goleiros que apresentaram uma média de 11,29±0,3s; 4 laterais com um resultado final de 11,54±0,3s; 4 zagueiros, que apresentaram uma média de 11,17±0,2s; 4 volantes com um tempo de 11,60±0,5s; 5 meias, que apresentaram uma média de 11,40±0,3s e 5 atacantes, com média final de 11,52±0,6s (Tabela 3).

Tabela 3. Resultado do grupo de jogadores sub-18 por posição de jogo.

POSIÇÃO	MÉDIA/DESVIO PADRÃO
Goleiro	11,29±0,3s
Lateral	11,54±0,3s
Zagueiro	11,17±0,2s
Volante	11,60±0,5s
Meia	11,40±0,3s
Atacante	11,52±0,6s

A agilidade é essencial ao futebol, pois podem ser evitados os choques com os adversários minimizando as faltas e controlar os movimentos bruscos e inesperados de mudanças de direção, evitando as lesões decorrentes da não execução perfeita dos movimentos. Também movimentar-se, ultrapassar e enganar seus adversários à frente em situações mais imprevisíveis possíveis, consequentemente melhorando a performance esportiva, são vantagens da boa agilidade.

A agilidade possui uma importância fundamental na prática esportiva, uma vez que as movimentações, principalmente aquelas realizadas nas modalidades coletivas, se fazem mais presentes. As capacidades coordenativas ganham especial atenção neste contexto, como é o caso das habilidades motoras (WEINECK, 2005).

A agilidade é de suma importância para os esportes. Esportes como boxe, tênis, handebol, basquetebol, futebol, voleibol e natação necessitam da agilidade (SOBRAL, 1988). Conforme Bompa (2002), O aspecto coordenativo é muito importante para esta capacidade. Crianças e jovens que não desenvolverem sua coordenação de membros superiores terão prejudicado seu desempenho de velocidade de corrida. Aqui o desenvolvimento multilateral durante a infância auxiliará no desenvolvimento desta capacidade física.

Para Garret; Kirkendall (apud OLIVEIRA, 2000) afirmam que "a habilidade controlada com mudanças rápidas de direção, parece ser uma característica inerente aos jogadores de futebol ou de outros esportes coletivos". Na maioria dos esportes coletivos é exigida mudança brusca constantes de deslocamento, tanto para se evitar choques com um adversário ou por exigências dinâmicas do esporte (REBELO e OLIVEIRA, 1993).

Em estudo realizado por Arrais (2009) foram investigados 60 atletas do sexo masculino, participantes das diferentes divisões profissionais do campeonato cearense de futebol. Semelhantemente a este estudo foi utilizado como instrumento de coleta de dados o teste de

agilidade “triangulu reversione”. Nenhuma diferença estatística foi observada entre os jogadores das três divisões do campeonato. Ao comparar os resultados do teste entre as funções desempenhadas em campo, verificou-se que também não ocorreram diferenças estatisticamente significantes.

Segundo estudo realizado por Cunha (2003), 57% das equipes de futebol da categoria juvenil realizam um trabalho específico de agilidade. Isso pode ser explicado, pois muitos preparadores físicos não distinguem o trabalho da velocidade com o da agilidade, treinando as duas capacidades conjuntamente. A definição fornecida por Barbanti (1996) para a velocidade acíclica confirma essa afirmação, pois para o autor velocidade acíclica também é conhecida como agilidade.

Num trabalho sobre a detecção de talentos no futebol, em que se aplicou uma bateria de testes físicos a jovens futebolistas, a agilidade revelou-se como o fator de discriminação mais potente entre futebolistas de elite e de sub-elite (REILLY *et al*., apud REBELO e OLIVEIRA, 1993).

Os exercícios de agilidade têm relação direta com a flexibilidade, potência muscular, equilíbrio, desenvoltura e poder de decisão, sendo o seu treinamento recomendado para todas as faixas etárias e que, para os jovens escolares, deve ser ministrado com ênfase nos jogos. (CAMPOS, 1998).

As crianças tendem a ser mais ágeis que os adultos. Isso explica porque os jogadores de categorias inferiores tendem a apresentar uma melhor agilidade. Quanto à posição não foi encontrada diferença estatística. Os zagueiros foram os mais ágeis na categoria sub-18 e os meias na categoria sub-16.

CONCLUSÃO

Pode-se concluir que a agilidade é uma habilidade motora muito bem executada pelos jogadores de categorias inferiores, pelo fato que as crianças possuem uma maior resposta reativa a estímulos de reflexos e que a posição em campo dos jogadores não influenciou na agilidade. Esses dados nos permitem informar que treinamentos precoces dessa habilidade motora permitiriam que o jogador de futebol se mantivesse ágil no decorrer de sua carreira, mesmo sabendo que outros fatores influenciam diretamente nesse componente da aptidão física.

No entanto, é pertinente ressaltar que, mais pesquisas sobre a habilidade motora em questão, agilidade, sejam realizadas a fim de aprofundar tais conhecimentos em atletas de futebol.

REFERÊNCIAS

ARRAIS, E. C. Agilidade de atletas de futebol em função da categoria profissional e posição em campo. **Lectures Educación Física y Deportes.** Buenos Aires - Año 14 - nº 136 - Septiembre de 2009.

BARBANTI, V. J. **Treinamento físico:** Bases científicas. 3ª ed., São Paulo: CLR Balieiro, 1996.

BOMPA, T. O. **Treinamento Total para Jovens Campeões**. Tradução de Cássia Maria Nasser. Revisão Científica de Aylton J. Figueira Jr. Barueri: Manole, 2002.

CAMPOS, H. **Capoeira na Escola**. 1ª ed., Salvador: Editora da Universidade Federal da Bahia, 1998.

CUNHA, F. A. **Estudo do treinamento físico aplicado à categoria juvenil (sub-17) em equipes de futebol do Estado de São Paulo**. Guarulhos: UNG (mestrado), 2003.

FIALHO, J. V. A. P.; UGRINOWITSCH, H. **O efeito da interferência contextual no treinamento de habilidades motoras esportivas**. 2004. Disponível em: <http://www2.warwick.ac.uk/fac/sci/psych/people/postgraduates/jfialho/jfialho/cv/eic_temas-atuais_ix.pdf>. Acesso em: 9 março 2011.

GUEDES, D. P. Implicações Associadas ao Acompanhamento de Desempenho Motor de Crianças e Adolescentes. **Rev. Bras. Edu. Fís. Esp.,** v.21, nº. esp, p.37-60, 2007.

JOHNSON, B. L.; NELSON, J.K. **Practical Measurements for Evaluation in Physical Education**. Minnesota: Burgess Publishing, 1979.

MARINS, J. C. B.; GIANNICHI, R. S. **Avaliação & Prescrição de Atividade Física**. 3ª ed., Rio de Janeiro: Shape, 2003.

OLIVEIRA, M. C. **Influência do Ritmo na Agilidade em Futebol**. São Paulo: UNIFESP (mestrado), 2000.

REBELO A. N.; OLIVEIRA, J. Relação Entre Velocidade, a Agilidade e a Potência Muscular de Futebolistas Profissionais. **Rev. Port. Cien. Desp**., vol.6, n.3, p.342-348, 1993.

SANTOS, R. L. dos. Proposição do teste de agilidade "Triangulu Reversione". RECCS. **Revista do Centro de Ciências da Saúde,** Universidade de Fortaleza, v. 1, n. 10, p. 128-136, 1998.

SCHMID, S.; ALEJO, B. **Complete Conditiong for Soccer**. Champaign: Human Kinetics, 2002.

SILVA, L. J.; ANDRADE, D. R.; OLIVEIRA, L. C.; ARAÚJO, T. L.; SILVA, A. P.; MATSUDO, V. K. R. Associação entre "shuttle run" e "shuttle run" com bola e sua relação com o desempenho do passe no futebol. **R. Bras. Ci e Mov.** v**.** 14, n. 3, p.7-12, 2006.

SOBRAL, F. **O adolescente atleta**. Livros Horizonte. Lisboa. 1988.

WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. 7ª ed. São Paulo: Manole, 2005.

[1] Universidade de Fortaleza - UNIFOR

Rua Cel. Manuel Jesuíno, 945 - Apt 604 - Solar Volpi – Varjota – Fortaleza/CE
60175-270