

MATHEUS HENRIQUE SIGOLI

**REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE O
DESEMPENHO DE JOGADORES DE
FUTEBOL EM TESTES DE AGILIDADE**



Rio Claro
2017

MATHEUS HENRIQUE SIGOLI

**REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE O DESEMPENHO DE
JOGADORES DE FUTEBOL EM TESTES DE AGILIDADE**

Orientadora: Cynthia Yukiko Hiraga

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Instituto de Biociências da Universidade
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -
Campus de Rio Claro, para obtenção do grau
de Licenciado em Educação Física.

Rio Claro
2017

796.334 Sigoli, Matheus Henrique
S578r Revisão sistemática sobre o desempenho de jogadores de
futebol em testes de agilidade / Matheus Henrique Sigoli. -
Rio Claro, 2017
28 f. : il., tabs.

Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação
Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de
Biociências de Rio Claro
Orientador: Cynthia Yukiko Hiraga

1. Futebol. 2. Teste de agilidade. 3. Jogadores de futebol.
4. Agilidade. I. Título.

DEDICATÓRIA

Agradeço a Deus por esse trabalho e dedico ele à minha família, especialmente aos meus pais e meu irmão, aos grandes amigos que me apoiaram bastante nesses 4 anos que estive em Rio Claro - SP e professores que foram minha base de conhecimento dentro da universidade.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente queria agradecer muito a Deus pelo dom da vida, pela minha saúde, inteligência e sabedoria para realizar um trabalho de qualidade a respeito do tema que eu me identifico desde pequeno, e que pude ter o prazer de se aprofundar mais nele. Agradeço também aos maiores exemplos que eu tive que são meus pais, Euclides Sigoli Júnior e Priscila do Socorro Valim Sigoli, meu irmão Victor Aparecido Sigoli e meu tio Jair, agradeço muito a eles pois foram eles que me apoiaram e me incentivaram sempre que eu precisei, agradeço em especial minha namorada Isabela Zacarin que também me ajudou bastante, e me deu suporte na hora dos meus desafios.

Quero agradecer a professora Cynthia Yukiko Hiraga, pois graças a ela consegui realizar meu TCC, ela me ajudou, me apoiou me motivou e me ensinou muito. Um agradecimento especial para o LABORDAM (Laboratório de Desenvolvimento e Aprendizagem Motora), pois fiz dele minha segunda casa, conheci pessoas legais dentro dele e aprendi a conviver com pessoas honestas e de bem, e que com certeza me influenciaram a ser quem eu sou hoje.

Um agradecimento especial também para minha família de Rio Claro, que sem eles eu não estaria onde estou hoje, pois eles foram minha base e meu suporte sempre nas minhas adversidades, no caso os amigos são: João Vitor, Augusto Lujan, Rodrigo Guarniere, Caio Zurita, Bruno Campos, Lucas Zangotti, Tainá Padula e Marcela Serantola. Obrigado por terem me acolhido e por sempre me tratarem bem, obrigado por cada alegria compartilhada, cada risada, cada role, cada abraço, cada ajuda nos momentos em que eu precisava. Graças a vocês eu estou aqui hoje, a caminhada não foi fácil, mas seria bem mais difícil sem não tivesse vocês.

Agradeço também a Republica Batata Doce, local que foi minha casa em Rio Claro desde o meu 2º Ano, republica em que eu vivi de tudo, festas, risadas, tristezas, alegrias, e tudo que uma casa pode proporcionar aos seus moradores. Aprendi muito, criei responsabilidades, e dou muito valor por toda a aprendizagem adquirida durante meus anos de Republica. Obrigado Thiago Padovan por ter aberto as portas da casa para mim, você é fera!

Obrigado a todos que, mesmo não estando citados aqui, contribuíram de alguma maneira para a conclusão desta etapa da minha vida e por eu ser o Matheus que sou hoje.

RESUMO

Agilidade é definida como uma mudança rápida de direção e de iniciar e parar rapidamente um movimento. O objetivo desse estudo consiste em examinar artigos científicos sobre testes de agilidades aplicados no futebol. Em específico, o presente estudo busca verificar se os testes distinguem o jogador de elite do jogador não elite. Um estudo dessa natureza busca sistematizar o conhecimento sobre os testes disponíveis na literatura científica, além de buscar a compreensão os pressupostos que nortearam os pesquisadores a propor e validar tais testes. Há um número considerável de testes disponíveis na literatura científica, uma questão relevante diz respeito ao teste mais adequado para testar a qualidade da agilidade não somente em jogadores de elite, mas em praticantes ou futuros jovens atletas da modalidade. O método empregado para o presente estudo baseou-se nos procedimentos da revisão sistemática sobre o desempenho de jogadores de futebol em testes de agilidade. As buscas de artigos científicos foram realizadas na base de dados *Web of Science* entre os anos de 1996 a 2016. As seguintes palavras chaves foram utilizadas para realizar a busca: “soccer” ou “football” ou “agility test”. Os resultados da busca indicaram que os melhores testes são Teste – T, teste de corrida 9-3-6-3-9 com giro 180° (S180°) e o teste de corrida 9-3-6-3-9 com corrida de frente e de costas (SBF).

Palavras-chave: Futebol, agilidade, capacidade física, jogadores.

ABSTRACT

Agility is defined as a rapid change of direction and to start and stop a movement quickly. The aim of the study is to examine scientific papers on agility tests applied without football. Specifically, this study seeks to verify whether testicles distinguish the elite player from the non-elite player. A study of this nature seeks to systematize the knowledge about the tests available in the scientific literature, besides seeking an understanding of the assumptions that guide the researchers a proportion and validate such testicles. There are a number of tests available in the scientific literature, a relevant question on the most appropriate test to test a quality of agility not only in elite players, but in practitioners or future young athletes of the sport. The method used for the present study was based on the systematic review procedures on the performance of soccer players in agility tests. Like "football" or "football" or "agility test". The results of the search indicated that the best tests are T-Test, 9-3-6-3-9 race test with 180° rotation (S180°) and the 9-3-6-3-9 race test with front run and back (SBF).

Keywords: Football, agility tests, physical ability, players.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	5
2 JUSTIFICATIVA.....	8
3 OBJETIVOS.....	9
3.1 Objetivos gerais.....	9
3.2 Hipótese da pesquisa.....	10
4 METODOLOGIA	11
5 ANÁLISE DE DADOS	12
6 RESULTADOS	15
6.1 Testes de agilidade reativa	16
6.2 Testes de agilidade puro	18
7 DISCUSSÃO.....	21
8 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
REFERÊNCIAS	23

1 INTRODUÇÃO

O futebol é considerado um dos esportes mais populares do mundo. Esse jogo conquista as pessoas pela emoção e entretenimento que proporciona aos jogadores e público. Por inúmeras razões, os programas organizados de futebol têm sido cada vez mais procurados pelos jovens. Historicamente ainda paira dúvidas sobre a origem do futebol, historiadores descobriram vestígios dos jogos de bola em várias culturas antigas, entretanto estes jogos de bola ainda não eram conhecidos como futebol, pois não havia a definição de regras, tais como existem nos dias atuais (SILVA, 2005). O jogo de futebol, é um esporte de competição e já sofreu diversas alterações no decorrer dos anos até chegar no formato atual, com suas regras bem definidas, estilos e táticas de jogo.

O futebol é caracterizado como uma modalidade esportiva coletiva, ele apresenta uma demanda de organização tática, técnica e esforço físico (AIRES 2003). O futebol apresenta também uma dinâmica intermitente, com constantes mudanças de intensidade e uma variedade de ações motoras. Conforme Barbanti (1996), a imprevisibilidade dos acontecimentos e ações durante uma partida exige que o atleta esteja preparado para reagir aos mais diferentes estímulos de maneira mais eficiente possível. Kunze (1987) descreve algumas qualidades importantes para a performance física do futebolista, a saber: velocidade, agilidade e força muscular.

A individualidade do jogador de futebol possibilita características peculiares e um estilo próprio, Barbanti (1996), por exemplo, descreve que cada jogador apresenta agilidade de um jeito diferente que o diferencia de outro jogador e na atuação em jogos e treinos. Dessa forma, as características fisiológicas próprias para cada jogador em função das posições específicas do futebol são aspectos a serem levados em consideração na formação do jogador de elite, de alto desempenho, bem como no treinamento da preparação da equipe. O futebol é um esporte que exige do praticante preparação física constante em virtude das exigências do próprio jogo. O presente trabalho focaliza o estudo da agilidade.

A agilidade, segundo Sheppard e Young (2006), é definida como a habilidade de dar tiros de corrida repetitivamente e trocar de direção enquanto realiza esses tiros de corrida, a agilidade é um parâmetro relevante de desempenho no futebol. Conforme Bidaurrezaga-Letona (2015), a agilidade está presente na maioria dos esportes com bola, pois o atleta precisa se deslocar rapidamente de um lugar para outro para ter

sucesso em situações do contexto esportivo. A aquisição da agilidade ao longo do desenvolvimento humano depende de quatro fatores, a saber: (a) manejo do centro de gravidade em relação à altura; (b) manejo do centro de gravidade em relação à distância; (c) troca na direção do movimento do corpo; e (d) troca de ritmo (MATSUDO, 1980). A habilidade para mudar de direção rapidamente demanda além da função neuro-motora, outras capacidades físicas tais como força e velocidade, por exemplo. Nesse sentido, exercícios de agilidade no futebol em geral incluem corridas com deslocamentos, onde o atleta tem que se movimentar o mais rápido que conseguir realizando uma ou mais mudanças na direção da corrida.

Agilidade no futebol depende da posição do jogador. Avaliar a agilidade dos jogadores em função das diferentes funções executadas pelo jogador pode ser determinante no seu desempenho durante uma partida. (Amiri-Khorasini, 2010). Nesse contexto, a agilidade é uma capacidade relevante no futebol, dada sua natureza multidirecional. Kaplan, Erkmén e Taskin (2009) afirmam que a agilidade é uma das variáveis mais relevantes e que discrimina jogadores de futebol de elite de jogadores de futebol não elite. Além disso, Mirkov e colaboradores (2010) mostraram que a agilidade é uma das poucas variáveis que diferencia o desempenho entre jovens elite e não elite adolescentes, especificamente em indivíduos com idades entre 11 e 14 anos.

Diversos testes para agilidade estão disponíveis na literatura científica (PORTO, 2007). Dessa forma, a capacidade de agilidade deve ser específica ao que se demanda numa partida de futebol. É possível que dentre os inúmeros instrumentos de avaliação da agilidade, alguns são mais apropriados do que outros e medem diretamente as demandas das ações motoras associadas ao futebol. Se a agilidade consistir em uma capacidade que tenha o poder discriminativo de sugerir um potencial atleta para uma equipe de elite, então testes com tal poder discriminativo são fundamentais para detecção e identificação de talento esportivo.

Ha um número considerável de métodos disponíveis para avaliar a agilidade em jogadores de futebol (e.g. GETCHELL, 1979; LITTLE; WILLIAMS, 2005; SPORIS et al., 2010). Uma questão que surge com os inúmeros instrumentos é escolher os que são mais adequados, considerando faixa etária, nível dos jogadores, entre outros fatores. A busca realizada na base de dados apresentou instrumentos de avaliação, tais como o Teste de Barrow, Teste Illinois, Teste-T, Teste de tiro de 4x5 metros, Teste de tiro de 90°, Tiro de 9-3-6-3-9 metros com giro de 180°, Teste de tiro de 9-3-6-3-9

com tiro de frente e de costas, Teste de Balson, Teste de Agilidade Reativa e Teste de triângulo de reversão. Em geral, os autores dos artigos buscam definir qual a relevância de cada teste no futebol. A ideia no presente trabalho é identificar a adequação no uso dos testes conforme a caracterização da amostra e método empregado no estudo.

2 JUSTIFICATIVA

Sabendo da importância da agilidade para o jogador de futebol e dos inúmeros testes existentes, o presente estudo busca investigar através da literatura qual(is) o(s) melhor(es) teste(s) para identificar jogadores de futebol que possam ter sucesso na modalidade. Tendo em vista experiências pessoais do autor do presente estudo com a modalidade e o interesse em atuar na área dessa modalidade, o trabalho científico consiste na temática do futebol. Além disso, esse estudo traz um referencial teórico para que outras pessoas interessadas na área e que deseja por meio dos testes citados nesse artigo averiguar o nível de agilidade dos atletas de futebol.

A presente revisão sistemática serve como um instrumento facilitador para quem atua na área do futebol, auxiliando a diagnosticar os jogadores com nível de agilidade de um jogador profissional e jogadores com nível de agilidade da categoria amador, o estudo também vem reforçar a grande importância que a capacidade física agilidade tem para os jogadores de tal modalidade esportiva.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivos gerais

Realizar uma revisão sistemática sobre o desempenho de jogadores de futebol em testes de agilidade

Analisar a adequação dos testes de agilidade propostos para jogadores de futebol, verificando qual o melhor teste para jogadores de futebol e se esses testes são capazes de distinguir jogadores de elite e não elite.

3.2 Hipótese da pesquisa

Espera-se através da pesquisa, encontrar estudos na área que possam contribuir no modo de observar os jogadores de futebol, baseando-se na capacidade desses atletas de mudarem de direção de maneira rápida e objetiva.

4 METODOLOGIA

O presente trabalho consiste em uma revisão sistemática a respeito do tema. A revisão sistemática é um estudo planejado para responder uma questão objetiva de forma explícita e sistemática para identificar, selecionar e avaliar criticamente os estudos já publicados (CASTRO, 2001). Rother (2007) aponta que as recomendações de uma revisão sistemática podem ser divididas em sete etapas. Sendo assim, o projeto de revisão se organizará da seguinte maneira:

1ª Etapa: Formular um questionamento que estabeleça um norte para a pesquisa, tal como palavras chaves e assuntos a serem pesquisados. O questionamento principal da pesquisa é: Quais são/qual é o melhor(es) teste de agilidade que podemos utilizar para avaliar agilidade em jogadores de futebol.

2ª Etapa: Estabelecer as fontes *online* de busca para a extração das informações. A fonte de pesquisa no presente estudo será a Web of Science. O período determinado para essa revisão será artigos publicados sobre o tema entre os anos de 1996 e 2016. As pesquisas feitas na base de dados da *Web of Science* foram usando as seguintes combinações de palavras chaves, a saber: “*football and agility test*” e “*soccer and agility test*.”

3ª Etapa: Avaliação crítica dos estudos, ou seja, os critérios para determinar a validade dos estudos selecionados. Os critérios de exclusão a serem adotados: pesquisas que não abordem testes de agilidade.

4ª Etapa: Coleta de dados: As variáveis de interesse sobre a temática serão sistematizadas em forma de tabelas. Variáveis tais como faixa etária, nível de desempenho, idade, massa corporal e entre outros serão analisadas.

5ª Etapa: Agrupar os estudos de acordo com a semelhança de seus temas. Será elaborado um quadro com as pesquisas encontradas dentro dos critérios, separadas pelos temas das palavras-chave sintetizando as pesquisas, contendo título, ano, objetivo, metodologia e resultados.

6ª Etapa: Interpretação dos dados, determinando e analisando a força das evidências encontradas, estabelecendo uma resposta ao questionamento da 1ª etapa.

7ª Etapa: Aprimorar e atualizar os conhecimentos do tema em questão.

5 ANÁLISE DE DADOS

A busca inicial com as combinações das palavras chaves como título “football and agility test” ou “soccer and agility test” resultou em 17 artigos. Após análise de cada artigo, um total de 8 artigos na língua inglesa foram considerados para o presente trabalho. Dentre dos trabalhos encontrados 3 artigos referem-se a testes de agilidade reativa, onde o avaliador faz o diagnóstico da agilidade juntamente com outras capacidades do indivíduo como por exemplo tempo de reação e tempo de resposta de movimento. Os 5 artigos restantes dizem respeito a aferir a agilidade mediante um teste, onde o avaliador ignora outras fontes do corpo que influenciam na performance da agilidade. Os outros 9 artigos restantes encontrados foram excluídos dessa revisão sistemática, pois não se enquadraram no tema do nosso estudo. Os trabalhos encontrados na literatura serão descritos a seguir, separadas por duas categorias: teste de agilidade reativa e teste de agilidade.

Na categoria do teste de agilidade reativa, o estudo de Henry (2011) buscou determinar o tempo de execução do teste, o tempo de decisão e o tempo de resposta de movimento. O pesquisador verificou os possíveis fatores que contribuiriam para o desempenho da agilidade do atleta assim como a eficácia desse teste de agilidade reativa. Os resultados mostraram que a agilidade pode ser alterada de três modos: 1-Tempo de teste, 2-Resposta de movimentos, 3-tomada de decisão. O tempo de tomada de decisão foi o que teve uma maior influência no tempo do teste.

Já no estudo de Young (2011), o objetivo foi avaliar a validade e a confiabilidade do teste reativo de agilidade projetado para o futebol australiano. O resultado desse estudo trouxe a conclusão que o grupo de elite foi melhor no teste de agilidade reativa, quando comparados aos jogadores amadores.

No estudo Veale (2010), buscou testar a confiabilidade e a validade de um teste de agilidade reativa. Além de obter índices de confiabilidade e validade, os resultados indicaram que o teste de agilidade reativa usado no estudo pode ser usado para discriminar se o atleta é de nível profissional ou amador, e ainda, destaca a importância do treinamento do teste de agilidade reativa nas atividades de treinamento.

Os testes de agilidade reativa são úteis como indicadores para discriminar atletas de elite e não elite, assim como referências para melhorias no desempenho do atleta para a modalidade. Adicionalmente, os testes de agilidade reativa não

interpretam a agilidade como uma capacidade única. A questão da reatividade associada a outras capacidades, como foi descrita por Henry (2011), determinante pois qualquer influência nos componentes da reatividade, tempo de movimento e tempo de reação, pode alterar o desempenho da agilidade.

Dentre os trabalhos identificados com foco somente em testes de agilidade sem fazer referência a outras capacidades, está o trabalho realizado por Amiri-khorasini et al. (2010) que demonstraram os tempos em teste de agilidade diferente para os grupos com mais experiência no futebol em comparação a um grupo menos experiência. Portanto o grupo mais experiente realizou o teste com mais rapidez e eficiência.

Um estudo de Bidaurreazaga-Letona et al. (2015), examinou a confiabilidade do teste de agilidade Zig-Zag Barrow nos jogadores de futebol com idade de 10 a 14 anos. Os resultados indicaram que o teste é confiável e válido. Além disso, a idade cronológica e a adiposidade foram preditores do desempenho desse teste de agilidade. A idade cronológica é preditor positivo e a adiposidade um preditor negativo. Um ponto destacado pelo autor é que o jogador que treina futebol apresenta aumento na agilidade ao longo dos jogos e treinos.

Encontramos também um estudo muito interessante de BULLOCK W. (2012), onde o objetivo foi avaliar o efeito de 45 minutos de exercícios específicos no futebol nos testes de habilidades motoras reativas, sendo esse um novo teste para aferir o desempenho da aceleração, passagem e da agilidade reativa. O estudo trouxe como resultado que o protocolo dos exercícios resultou em uma queda de velocidade do atleta, em uma queda de intervalos e uma queda no tempo de agilidade reativa. Porém foi possível perceber que houve uma melhora muito grande do tempo de passe do jogador e também da precisão do passe. A mudança do tempo total do teste foi trivial.

Também encontramos um estudo de KUTLU M. (2012), onde o objetivo foi desenvolver e avaliar um novo teste de agilidade e de habilidade para jogadores de futebol que envolva tiros de corrida, mudança de direção, chutar bolas paradas para o gol com precisão e tomada de decisão. O estudo trouxe como resultado que os escores médios dos testes de agilidade não revelaram diferenças significativas entre os resultados dos testes. Com base nos testes de agilidade: “classic T-drill, T-drill with ball, T-drill ball success, ZigZag and Illinois” ainda foi possível observar as diferenças significativas entre os grupos estudados (profissionais, amadores e estudantes).

Por fim utilizamos de um estudo de SPORIS G. (2010), onde o autor nessa pesquisa traça como objetivo avaliar a confiabilidade dos testes de agilidade usados

no futebol, além do mais um outro objetivo da pesquisa é comparar a validade dos diferentes testes e avaliar a agilidade dos jogadores de futebol, a pesquisa tem ainda mais um objetivo que é determinar as diferentes posições no futebol, como atacante, defensores e meio campistas, em todos os 6 testes de agilidade. Os testes de agilidade utilizados no estudo foram: Teste T; Slalom test (ST); Sprint 4x5 meter (S4x5); Sprint with 90° turns (S90°); Sprint 9-3-6-3-9 m. com giro de 180° (S180°); e Sprint 9-3-6-3-9 com corrida de frente e de costas. Como resultado do estudo notou-se que os 6 testes de agilidade mencionados resultou na extração de 2 componentes significativos. O teste S4 X 5 obteve a pior correlação de coeficiente com o primeiro componente, enquanto que os outros 5 testes tiveram uma correção de coeficiente maior. O teste-t mostrou uma diferença em estatística muito grande nos jogadores da defesa e nos jogadores meio campistas, e também quando comparados os jogadores de defesa com os jogadores de ataque. A diferença em estatística que houve foi determinado através do teste de corrida 9-3-6-3-9 com corrida de frente e de costas (SBF). Podemos concluir que entre os 6 testes de agilidade usados nesse estudo, os três testes mais confiáveis são: Teste-T, teste de corrida 9-3-6-3-9 com giro 180° (S180°) e o teste de corrida 9-3-6-3-9 com corrida de frente e de costas (SBF).

Com base nos testes de agilidade pura e nos testes avaliados, conclui-se que a agilidade aferida através de testes que não utilizam de outras fontes são mais indicados, pois os mesmos vão indicar o nível de agilidade separada. Segundo Sporis (2010) o teste T é o mais indicado para os jogadores de futebol, seguido dos testes de corrida 9-3-6-3-9 com giro 180° (S180°) e o teste de corrida 9-3-6-3-9 com corrida de frente e de costas (SBF).

6 RESULTADOS

Durante a busca pelos resultados e fazendo referência as palavras-chaves utilizadas no início da metodologia, foram encontrados um total de 17 artigos (sendo 5 artigos com as palavras-chaves “football and agility test” e 12 artigos com as palavras-chaves “soccer and agility”). Entretanto, analisando os artigos e adotando o critério de exclusão, encontrou-se um total de 8 artigos (3 com as palavras-chaves “football and agility test” onde trouxeram testes de agilidades reativas e 5 com as palavras-chaves “soccer and agility test” onde foram encontrados testes de agilidades puros).

Os artigos selecionados para essa revisão sistemática serão exibidos nos quadros abaixo:

6.1 Testes de agilidade reativa

Autor	Título	Objetivos	Resultados
HENRY G.	"Validity of a reactive agility test for Australian football"	Determinar a influência do tempo de teste, do tempo de decisão e o tempo de resposta de movimento do atleta, para assim verificar quais fatores contribuem para a performance da agilidade do atleta assim como ver a eficácia desse teste de agilidade reativa.	Os resultados do estudo trouxeram dados de que o tempo da agilidade pode ser alterado de três modos: 1-Tempo de teste, 2-Resposta de movimentos, 3-tomada de decisão. O tempo de tomada de decisão foi o que teve uma maior influência no tempo do teste.
YOUNG W.	"Validity and reliability of agility tests in junior Australian football players"	O objetivo desse estudo foi avaliar a validade e a confiabilidade do teste reativo de agilidade que foi projetado para o futebol australiano.	O estudo concluiu que o grupo de elite foi melhor no novo teste de agilidade reativa, quando comparados aos jogadores amadores.

VEALE J.P.	"Reliability and validity of a reactive agility test for Australian football"	O objetivo desse estudo foi testar a confiabilidade e assim construir a validade de um teste de agilidade reativa.	O estudo concluiu que o teste de agilidade reativa usado nesse estudo demonstrou evidencia de confiabilidade e de uma construção da validade do teste, além disso, o autor afirma que o teste de agilidade reativa pode ser usada para discriminar se atleta é do nível profissional ou amador, e ainda, destaca a importância do atleta nas atividades de treinamento.
------------	---	--	---

6.2 Testes de agilidade puro

Autor	Títulos	Objetivos	Resultados
AMIRI-KHORASINI M.	“Acute of different stretching methods on Illinois agility test in soccer players”	O objetivo desse estudo foi examinar os efeitos do alongamento estático, dinâmico e combinados, dentro de um protocolo de aquecimento sobre agilidade nos jogadores de futebol.	O estudo mostrou diferenças de velocidade na realização do teste nos grupos. Além disso, no estudo o autor mostra tempos diferentes para os grupos com mais experiência no futebol em comparação a um grupo menos experiente, trazendo que o grupo mais experiente realizou o teste com mais rapidez e eficiência.
BIDAURRAZAGA-LETONA I.	“Applicability of an agility test in young players in the soccer field”	O objetivo do presente estudo foi examinar a confiabilidade do teste de agilidade Zig-Zag Barrow nos jogadores de futebol com idade de 10 a 14 anos.	O estudo mostrou que confiabilidade do teste teve um balanço positivo, e que a idade cronológica e a adiposidade foram produtores do desempenho de agilidade, sendo uma positiva e a outra negativa, respectivamente. O autor ainda afirma que o jogador que treina futebol tem um efeito benéfico da agilidade ao longo dos jogos e treinos. Nos resultados ainda pode-se notar que foi possível observar uma melhora

			significante no desempenho dos atletas durante os 10 meses de temporada.
BULLOCK W.	“An integrative test of agility, speed and skill in soccer: Effects of exercise”	O objetivos desse estudo foi avaliar o efeito de 45 minutos de exercícios específicos no futebol no teste de habilidades motoras reativas, sendo esse um novo teste para aferir o desempenho da aceleração, passagem e da agilidade reativa.	No teste conclui-se que o protocolo dos exercícios resultou em uma queda de velocidade do atleta, em uma queda de intervalos e uma queda no tempo de agilidade reativa. Porém foi possível perceber que houve uma melhora muito grande do tempo de passe do jogador e também da precisão do passe. A mudança do tempo total do teste foi trivial.
KUTLU M.	“Comparison of a new test for agility and skill in soccer with other agility tests”	O objetivo desse estudo foi desenvolver e avaliar um novo teste de agilidade e de habilidade para jogadores de futebol que envolva tiros de corrida, mudança de direção, chutar bolas paradas para o gol com precisão e tomada de decisão.	No estudo notou-se que os escores médios dos testes de agilidade não revelaram diferenças significativas entre os resultados dos testes. Com base nos testes de agilidade: “classic T-drill, T-drill with ball, T-drill ball sucess, ZigZag and Illinois” observaram-se diferenças significativas entre os grupos estudados (pprofissionais, amadores e estudantes).

SPORIS G.	“Reliability and factorial validity of agility tests for soccer players”	O objetivo desse estudo é avaliar a confiabilidade dos testes de agilidade usados no futebol, além do mais um outro objetivo da pesquisa é comparar a validade dos diferentes testes e avaliar a agilidade dos jogadores de futebol, a pesquisa tem ainda mais um objetivo que é determinar as diferentes posições no futebol, como atacante, defensores e meio campistas, em todos os 6 testes de agilidade.	No presente estudo notou-se que os 6 testes de agilidade mencionados resultou na extração de 2 componentes significativos. O teste S4 X 5 obteve a pior correlação de coeficiente com o primeiro componente, enquanto que os outros 5 testes tiveram uma correção de coeficiente maior. O teste-t mostrou uma diferença em estatística muito grande nos jogadores da defesa e nos jogadores meio campistas, e também quando comparados os jogadores de defesa com os jogadores de ataque. A diferença em estatística que houve foi determinado através do teste de corrida 9-3-6-3-9 com corrida de frente e de costas (SBF). Podemos concluir que entre os 6 testes de agilidade usados nesse estudo, os três testes mais confiáveis são: Teste-T, teste de corrida 9-3-6-3-9 com giro 180° (S180°) e o teste de corrida 9-3-6-3-9 com corrida de frente e de costas (SBF).
-----------	--	---	--

7 DISCUSSÃO

Analisando os estudos acima percebemos que muitos trabalhos trabalham com o mesmo tipo de teste de agilidade, entretanto somente 1 estudo provou qual é o melhor teste de agilidade existente, que no caso foi o estudo do Sporis.

Contudo fica claro que a agilidade é de extrema importância para os profissionais da área e também para o atleta, pois é a agilidade que vai distinguir se o jogador é elite ou não-elite. Assim sendo, a elaboração desse trabalho por meio de uma revisão sistemática, veio trazer à tona os benefícios de se estudar e de aferir a agilidade nos atletas de futebol.

Ao longo do desenvolvimento da pesquisa, notou-se que a agilidade tem suas peculiaridades e que ela influencia no atleta de futebol. Percebeu-se também que podemos encontrar vários testes de agilidade para ser aplicado, porém após essa revisão afirma-se que apenas três testes são válidos para o futebol.

Como indagado anteriormente na metodologia sobre qual seria o(s) melhor(es) teste(s) para ser aplicado no futebol, chegamos ao ponto de responder e de afirmar que os melhores testes são: Teste – T, teste de corrida 9-3-6-3-9 com giro 180° (S180°) e o teste de corrida 9-3-6-3-9 com corrida de frente e de costas (SBF).

Essa afirmação se dá porque conforme analisado, são os testes que menos influencia outros aspectos do indivíduo, como por exemplo, o tempo de decisão após o estímulo.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo buscou ampliar o conhecimento relacionado aos testes de agilidade, assim como entender o funcionamento e a validade dos testes de agilidade no futebol. Sendo assim, houve uma vasta aprendizagem adquirida do tema em questão através dessa revisão. Desta forma, na tentativa de auxiliar o professor e aos atletas praticantes da modalidade a presente revisão vem como um norte, concluindo e definindo qual é o melhor teste a ser aplicado no atleta de futebol.

REFERÊNCIAS

CASTRO, A. A. **Revisão Sistemática e Meta-análise**. 2001 Disponível em: <<http://metodologia.org/wp-content/uploads/2010/08/meta1.PDF>>

ROTHER, E. T. Revisão sistemática x Revisão narrativa. **Acta paul. enferm.** vol.20 n. 2 São Paulo, Apr./June, 2007.

ROOZEN, M. Illinois Agility Test. NSCA's **Performance Training Journal**, vol. 3, n. 5, p. 5-6, 2004.

LITTLE, T.; WILLIAMS, A.G. Specifity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. **Journal of Strength and Conditioning Research**, vol. 1, n. 19, p.76-78, 2005

AIRES F. Características Físicas do Futebol. **EFArtigos**. 16 ed. Natal: 2003.

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

SHEPPARD, J., YOUNG, W. Agility literature review: classifications, training and testing. **Journal of Sports Sciences**, vol. 24, n.9, p.919-932, 2006.

Metikos, D, Markovic, G, Prot, F, and Jukic, I. Latent structure of agility obtained by a battery of tests. **Kinesiology** p.14–29, 2003

Kaplan T., Erkmen N., Taskin H. The evaluation of the running speed and agility performance in professional and amateur soccer players. **J Strength Cond Res**. 2009

Mirkov, D. M., Kukolj, M., Ugarkovic, D., Koprivica, V. J., & Jaric, S. Development of Anthropometric and Physical Performance Profiles of Young Elite Male Soccer Players: A Longitudinal Study. **Journal of Strength and Conditioning Research**, 2010.

Matheus Henrique Sigoli

Cynthia Yukiko Hiraga