

## **Correlação entre o desempenho no Teste de Agilidade com e sem bola em praticantes de futebol**

Elvis Aaron de Souza<sup>1</sup>, João Paulo Castilho Gonçalves Costa<sup>1</sup>, Clayton Mendes dos Santos<sup>1</sup>, Sérgio Luiz Carlos dos Santos<sup>1 3</sup>, João Guilherme Cren Chiminazzo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>HWT SPORTS (Bragança Paulista, Brasil)

<sup>2</sup> GEPEN - FEF-UNICAMP (Campinas, Brasil)

<sup>3</sup>Universidade Federal do Paraná - UFPR (Curitiba, Brasil)

**Introdução:** O futebol é uma modalidade esportiva dinâmica e durante jogo exige-se muito da velocidade de processamento e da execução das ações. Entre essas ações estão os sprints de curta e média distância com mudança de direção. Esses estímulos podem ser realizados com condução de bola ou sem bola. Assim, a agilidade é considerada como uma capacidade muito importante para o futebolista. Este estudo se caracteriza por determinar a correlação da agilidade com e sem bola em praticantes de futebol.

**Métodos:** Foram avaliados 20 atletas do sexo masculino, praticantes de futebol, idade média de 17,60 anos  $\pm$  1,85, estatura de 1,74m  $\pm$  0,07 e massa de 65,90 Kg  $\pm$  7,86. Para se obter os resultados da agilidade foi utilizado o protocolo do Illinois Agility Test, com a variação da execução com e sem bola. Para controlar o tempo foi utilizado um cronômetro da marca Q&Q Citizen, controlado por um avaliador. Para correlação dos dados foi utilizado o coeficiente de correlação de Pearson. **Resultados:** A média referente a execução do teste sem bola foi de 16,71  $\pm$  0,65s e com bola 22,42  $\pm$  1,92s. Essas médias apresentaram diferenças significativas ( $p < 0,05$ ) e correlação forte positiva ( $r = 0,79$ ). Referente ao déficit técnico, média do grupo foi de 74%. O atleta que apresentou maior déficit técnico obteve um resultado de 66% e o com menor déficit técnico apresentou resultado de 81%, sendo esses valores considerados satisfatórios.

**Conclusão:** Pode-se concluir que todos os avaliados perdem rendimento na agilidade quando se coloca o componente bola, mesmo que os valores de perda sejam moderados. Com essas informações pode-se sugerir que a realização de trabalhos de agilidade com bola devem ser incorporados ao treinamento para melhorar o aproveitamento dos atletas.

**Palavras-chave:** Agilidade, Illinois Agility Test, Futebol.

E-mail: elvis.treinador@gmail.com