



## ILLINOIS AGILITY TEST, O 5-0-5 AGILITY TEST E O PRO-AGILITY SHUTTLE TEST NA AVALIAÇÃO DA AGILIDADE EM ALUNOS DO ENSINO SUPERIOR

Mendes, Pedro<sup>1</sup>, Paulo, Silveira<sup>2</sup>, Agostinho, Joana<sup>3</sup>, Cruz, Cláudia<sup>4</sup>, Galvão, João<sup>5</sup>, Silva, Fernanda<sup>6</sup>

Recibido: 25/04/2015

Aceptado: 25/05/2015

<sup>1</sup> ESE-IPCB, Mail: pedromendes@ipcb.pt;

<sup>2</sup> ESE-IPCB, Mail: paulo.silveira@ipcb.pt;

<sup>3</sup> Mail: lady\_joh88@hotmail.com;

<sup>4</sup> Mail: claudia\_dii\_16@hotmail.com;

<sup>5</sup> Mail: joaogalvao23@portugalmail.pt;

<sup>6</sup> Mail: f.m.a.s\_298@hotmail.com

### Introdução

**G**eralmente, nos atletas, a capacidade de mudar rapidamente de direção é muitas vezes a diferença entre o sucesso e o fracasso. Nas modalidades desportivas, sejam individuais ou coletivas, os movimentos rápidos exigem uma grande capacidade de agilidade, isto é, de reagirem imediatamente, seja para acelerar, desacelerar ou mudar de direção em resposta a situações de jogo.

A agilidade é considerada como a habilidade para mudar de direção rapidamente (Ackland, Elliot & Bloomfield, 2009). Recentemente, a agilidade foi definida como a habilidade para manter ou controlar a posição do corpo, enquanto se muda de direção rapidamente, durante uma série de movimentos (Twist & Benicky, 1996). Para os investigadores em biomecânica a agilidade deverá ser analisada segundo alterações mecânicas verificadas ao nível da mudança da posição do corpo.

Este estudo é baseado numa análise comparativa entre três testes de agilidade, sendo eles: o Illinois Agility Test, o 5-0-5 Agility Test e o Pro-Agility Shuttle Test (Dawes, J.; Roozen, M., 2012).

### Objetivo

Estudar a correlação entre os três testes de agilidade e avaliar a agilidade dos alunos da Licenciatura de Desporto e Atividade Física, da Escola Superior de Educação de Castelo Branco por género.

### Método

#### *Participantes*

A amostra do nosso estudo foi formada por 52 alunos pertencentes ao 1º e 2º ano da Licenciatura de Desporto e Atividade Física, de ambos os géneros (39 do género masculino e 15 do género feminino), com idades compreendidas entre os 18 e 26 anos, com uma média de idades de  $20,9 \pm 1,7$  anos.

#### *Instrumentos*

Para a elaboração destes testes foram utilizados três protocolos de avaliação de agilidade: Illinois Agility Test, 5-0-5 Agility Test e Pro-Agility Shuttle Test.

### *Procedimento*

Foi estabelecido o contato com os alunos da Licenciatura de Desporto e Atividade Física da Escola Superior de Educação, para explicar os objetivos do estudo e solicitar a sua participação no mesmo. Os protocolos foram aplicados nas mesmas condições, a superfície utilizada foi a do pavilhão da Escola Superior de Educação de Castelo Branco. Todos os testes, foram executados a partir da posição de parado, com o pé hábil encostado à linha de partida.

O instrumento utilizado para as medições foi uma fita métrica regular, sinalizadores e, para controlar o tempo, foi utilizado um cronómetro (o controlo do tempo foi contabilizado às centésimas). Os alunos estavam familiarizados com os testes, mas foi dada a oportunidade de os realizar lentamente, sem que o tempo fosse contabilizado. Em todos os testes foram dadas duas oportunidades de execução em que se validava o melhor tempo. A análise inferencial dos dados foi realizada no *software* SPSS 21.0 com recurso ao teste T-Student para amostras independentes e o coeficiente de correlação de Spearman para analisar a correlação entre os testes, com  $p \leq 0,05$ .

### **Resultados e discussão**

Todos os testes apresentam correlação positiva, dois a dois, que embora não muito elevada é estatisticamente muito significativa ( $p \leq 0,01$ ).

De acordo com os dados obtidos verificamos que o género masculino apresentou melhores scores médios para os três testes de agilidade. Estas diferenças são estatisticamente significativas em cada um dos testes, ao nível 0.05 no que respeita ao Illinois Agility Test e 0.01 nos testes 5-0-5 Agility Test e Pro Agility Shuttle Test.

### **Conclusões**

Com este estudo, pretendemos realçar a importância da agilidade na prática desportiva. A correlação verificada entre os testes utilizados evidencia a adequabilidade de qualquer um deles para medir a agilidade dos alunos do curso de Desporto e Atividade Física da Escola Superior de Educação de Castelo Branco. De acordo com os dados obtidos verificamos o género masculino apresentou melhores resultados em cada um dos três protocolos, sendo estatisticamente muito significativas estas diferenças relativamente ao género feminino.

### **Referências**

- Ackland, T; Elliott, B & Bloomfield, J. (2009). *Applied Anatomy and Biomechanics in Sport*. USA: Human Kinetics Publishers,
- Dawes, J. & Roozen, M. (2012). *Developing agility and quickness*. United States: Human Kinetics.
- Twist, P., & Benicky, D. (1996). Conditioning lateral movement for multisport athletes: Practical strength and quickness drills. *Strength and Conditioning Journal*, 18(5), 10-19.
- Sheppard, J. & Young, W. (2005). Agility literature review: Classifications, training and testing. *J Sports Sci*. 2006 Sep; 24 (9):919-32.
- Raya, M. et al (2013). Comparison of three agility tests with male service members: Edgren Side Step Test, T-Test, and Illinois Agility Test. *Journal of Rehabilitation Research & Development*, vol. 50, nº7.