

Perfil de agilidade entre universitários do curso de educação física em Volta Redonda – RJ

Daniel Alves Ferreira Junior¹

<https://orcid.org/0000-0002-2098-9130>

Talita de Carvalho Ferreira de Souza¹

<https://orcid.org/0009-0000-2802-2285>

José Cristiano Paes Leme da Silva¹

<https://orcid.org/0000-0002-0604-9396>

Luciano Anthony da Silva¹

<https://orcid.org/0009-0003-3054-2193>

1 - UniFOA - Centro Universitário de Volta Redonda

Resumo: A agilidade constitui uma importante capacidade física relacionada ao desempenho motor, sendo fundamental tanto para o contexto esportivo quanto para atividades funcionais do cotidiano. O presente estudo teve como objetivo apresentar o perfil de agilidade de universitários do curso de Educação Física do município de Volta Redonda – RJ, por meio do teste *Shuttle Run* proposto por Johnson e Nelson (1986). Trata-se de uma pesquisa descritiva, transversal e de abordagem quantitativa. Participaram do estudo 35 universitários regularmente matriculados no curso de Educação Física do Centro Universitário de Volta Redonda (UniFOA), sendo 25 indivíduos do sexo masculino e 10 do sexo feminino, com média de idade de $24 \pm 4,7$ anos. Os participantes foram submetidos ao teste *Shuttle Run*, com os resultados expressos em segundos e classificados conforme tabela normativa específica. Os dados foram analisados por estatística descritiva, utilizando média, desvio-padrão, frequência absoluta e relativa, além do teste de normalidade de Shapiro-Wilk. Os resultados demonstraram predominância da classificação “Regular”, representando 77,1% da amostra total. As classificações “Bom” e “Médio” corresponderam a 11,4% e 8,6%, respectivamente, enquanto 2,9% dos participantes foram classificados como “Fraco”. Nenhum universitário atingiu a classificação “Excelente”. O grupo masculino apresentou média de $10,69 \pm 0,62$ segundos no teste *Shuttle Run*, enquanto o grupo feminino apresentou média de $12,42 \pm 0,71$ segundos. Conclui-se que os universitários avaliados apresentaram predominantemente níveis moderados de agilidade, evidenciando a necessidade de maior estímulo à prática sistematizada de exercícios físicos e ao desenvolvimento das capacidades neuromotoras nessa população.

Palavras-chave: Agilidade; Aptidão física; Universitários; Educação Física; *Shuttle Run*.

INTRODUÇÃO

A aptidão física relacionada ao desempenho motor constitui um importante indicador da capacidade funcional e do rendimento físico em diferentes populações. Dentre seus componentes, a agilidade destaca-se por envolver a capacidade de realizar mudanças rápidas de direção, acelerações e desacelerações de maneira eficiente, mantendo o controle corporal diante de estímulos variados. Essa capacidade neuromotora depende da integração entre força muscular, velocidade, coordenação motora e equilíbrio, sendo considerada fundamental tanto para o desempenho esportivo quanto para atividades funcionais do cotidiano (De Lima et al. 2023).

No contexto esportivo, a agilidade representa papel determinante em modalidades que exigem rápidas respostas motoras, deslocamentos multidirecionais e elevada velocidade de reação. Além disso, sua importância vai além do ambiente competitivo, sendo também relacionada à funcionalidade motora, prevenção de lesões e manutenção da aptidão física geral. Estudos apontam que níveis adequados de capacidades motoras, incluindo a agilidade, estão associados ao condicionamento físico ideal, à melhora da qualidade de vida, desempenho funcional e saúde musculoesquelética (Lopes e Maia, 2000).

A avaliação das capacidades físicas tornou-se ferramenta essencial para monitoramento do desempenho humano e planejamento de intervenções relacionadas ao treinamento físico e promoção da saúde. Entre os diversos instrumentos utilizados para avaliação da agilidade, o teste *Shuttle Run* proposto por Johnson e Nelson (1986) destaca-se pela praticidade, baixo custo operacional, facilidade de aplicação e elevada reprodutibilidade, sendo amplamente empregado em pesquisas científicas, ambientes acadêmicos e avaliações funcionais. O teste possibilita analisar a capacidade de mudança rápida de direção associada à velocidade de deslocamento, permitindo classificação do desempenho motor dos indivíduos avaliados (Nichollas, Nuttall e Williams, 2000).

Apesar da reconhecida importância da aptidão física, observa-se crescimento dos índices de sedentarismo e redução dos níveis de atividade física entre jovens adultos e universitários nas últimas décadas. Revisões sistemáticas evidenciam prevalência significativa de inatividade física em estudantes universitários brasileiros, mesmo entre indivíduos inseridos em cursos da área da saúde. Fatores como sobrecarga acadêmica, alterações nos hábitos de vida, elevada permanência em comportamento sedentário e baixa

adesão a programas regulares de exercício físico podem contribuir negativamente para o desempenho motor e funcional dessa população (Oliveira et al. 2014).

No caso específico dos estudantes de Educação Física, espera-se que apresentem níveis satisfatórios de aptidão física devido ao maior contato com conteúdos relacionados ao exercício físico, treinamento esportivo e práticas corporais ao longo da formação acadêmica. Entretanto, nem sempre o conhecimento teórico está associado à manutenção de hábitos ativos e ao desenvolvimento adequado das capacidades físicas. Dessa forma, torna-se relevante investigar o perfil funcional desses universitários, especialmente em relação às capacidades neuromotoras relacionadas ao desempenho.

Além disso, a literatura científica demonstra crescente preocupação com o monitoramento das capacidades físicas em populações jovens, considerando a tendência mundial de redução do desempenho motor observada nas últimas décadas. Estudos internacionais identificaram declínio progressivo do desempenho físico em testes motores e de aptidão física entre crianças, adolescentes e jovens adultos, reforçando a necessidade de avaliações periódicas e estratégias de promoção da atividade física (Tomkinson et al. 2003)

Nesse contexto, a avaliação da agilidade em universitários pode fornecer informações relevantes sobre o perfil motor dessa população, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias voltadas à promoção da saúde, melhora da aptidão física e incentivo à prática regular de exercícios físicos.

Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo apresentar o perfil de agilidade de universitários do curso de Educação Física do município de Volta Redonda – RJ, a partir dos resultados obtidos no teste *Shuttle Run* e sua respectiva classificação normativa proposta por Johnson e Nelson (1986).

MÉTODOS

Tipo de estudo

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de campo descritiva, transversal e de abordagem quantitativa.

Amostra

Participaram do estudo 35 universitários regularmente matriculados no curso de Educação Física do UniFOA (Centro Universitário de Volta Redonda – RJ), representando 23,3% do total de estudantes do curso. A amostra foi composta por 25 indivíduos do sexo masculino e 10 do sexo feminino, com média de idade de $24 \pm 4,7$ anos.

Procedimentos

Os participantes foram submetidos ao teste de agilidade *Shuttle Run*, conforme protocolo descrito por Johnson e Nelson (1986). O teste consistiu no deslocamento rápido entre dois pontos previamente demarcados, com retirada e transporte de blocos de madeira no menor tempo possível.

Os resultados foram registrados em segundos (s) e posteriormente classificados conforme tabela normativa proposta pelos autores do protocolo.

Critérios éticos

O presente estudo foi conduzido em conformidade com os princípios éticos estabelecidos pela Conselho Nacional de Saúde, de acordo com a Resolução nº 466/2012, que regulamenta pesquisas envolvendo seres humanos no Brasil.

A pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Centro Universitário de Volta Redonda (UniFOA), sob parecer nº 7.432.661/2025 e CAAE nº 86531925.0.00005237. Todos os participantes foram previamente informados acerca dos objetivos, procedimentos, possíveis riscos e benefícios da pesquisa.

A participação ocorreu de forma voluntária, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (anexo 1), garantindo aos participantes o direito de desistência em qualquer momento da pesquisa, sem qualquer prejuízo acadêmico, pessoal ou institucional.

Foram assegurados o anonimato, a confidencialidade das informações coletadas e a utilização dos dados exclusivamente para fins científicos e acadêmicos. Os pesquisadores comprometeram-se a preservar a integridade física, moral e psicológica dos participantes durante todas as etapas da investigação.

Análise estatística

Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva, sendo apresentados em média, desvio-padrão, frequência absoluta e relativa. A normalidade dos dados foi verificada pelo teste de Shapiro-Wilk.

Revisão de Literatura e Discussão

Para a Revisão da Literatura e elaboração da Discussão dos resultados foi feita uma coleta de artigos de periódicos na base de dados Pubmed com os descritores: Agilidade; Universitários e Educação Física utilizando-se aspas e and entre os descritores. Dos artigos encontrados, selecionamos aqueles que melhor se adequaram aos objetivos da pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta predominantemente por indivíduos do sexo masculino (71,4%), enquanto o sexo feminino representou 28,6% da amostra total.

Os universitários do sexo masculino apresentaram média de tempo no *Shuttle Run* de $10,69 \pm 0,62$ segundos, enquanto o grupo feminino apresentou média de $12,42 \pm 0,71$ segundos.

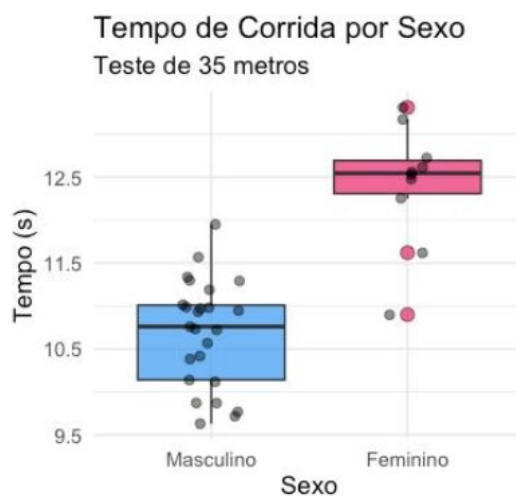
Em relação à classificação do desempenho no teste, observou-se predominância da categoria “Regular”, representando 77,1% da amostra total. As classificações “Bom” e “Médio” corresponderam a 11,4% e 8,6%, respectivamente, enquanto apenas 2,9% dos participantes foram classificados como “Fraco”. Nenhum participante atingiu a classificação “Excelente”.

Tabela 1 – Distribuição das classificações no teste *Shuttle Run*.

Classificação	n	%
Excelente	0	0
Bom	4	11,4
Médio	3	8,6
Regular	27	77,1
Fraco	1	2,9

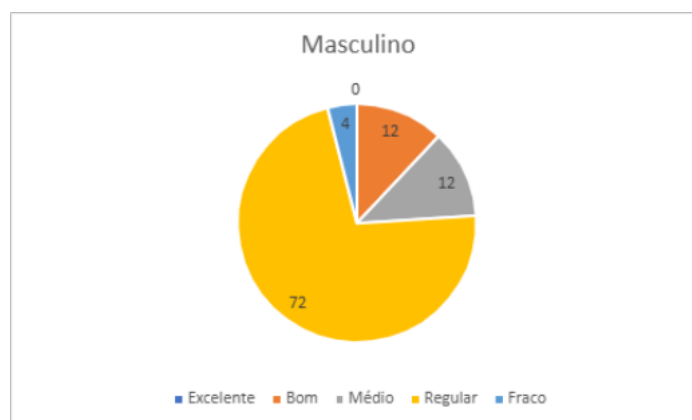
Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Gráfico 1 - Média e Desvio Padrão por sexo.



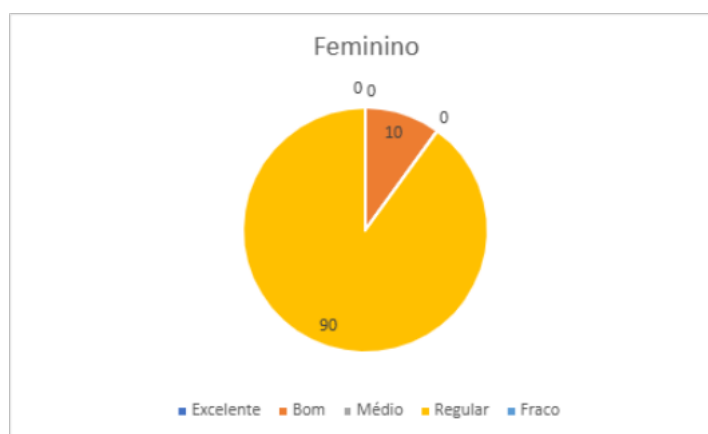
Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Gráfico 2 - Distribuição das Classificações sexo Masculino



Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Gráfico 3 - Distribuição das Classificações sexo Feminino



Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Os resultados do presente estudo demonstram predominância da classificação “Regular” entre os universitários do curso de Educação Física avaliados, indicando níveis moderados de agilidade na amostra investigada. Apesar de os participantes estarem inseridos em um curso diretamente relacionado às ciências do exercício e do movimento humano, observou-se que a maioria não apresentou desempenho elevado no teste *Shuttle Run*, sugerindo que o conhecimento teórico e a vivência acadêmica nem sempre estão associados a níveis satisfatórios de aptidão física.

Embora estudantes de Educação Física apresentem maior contato com conteúdos relacionados ao exercício físico e treinamento esportivo, isso não necessariamente garante elevados níveis de aptidão física. Aspectos como sedentarismo, baixa frequência de treinamento específico, rotina acadêmica intensa, carga horária extensa e hábitos de vida inadequados podem contribuir para redução do desempenho motor. Estudos recentes têm demonstrado aumento do comportamento sedentário entre universitários, inclusive em cursos da área da saúde, fator que pode impactar negativamente capacidades físicas relacionadas ao desempenho funcional.

Os achados do presente estudo corroboram resultados encontrados por Silva et al. (2018), que observaram desempenho moderado em testes motores de universitários da área da saúde, identificando predominância de classificações intermediárias para capacidades neuromotoras, mesmo entre indivíduos fisicamente ativos. Da mesma forma, pesquisa conduzida por Guedes e colaboradores evidenciou que parte significativa dos universitários

brasileiros não atinge níveis ideais de aptidão física relacionada ao desempenho, especialmente em capacidades dependentes de treinamento específico, como velocidade e agilidade.

Observou-se ainda diferença entre os sexos, com o grupo masculino apresentando melhores resultados médios no teste *Shuttle Run* quando comparado ao grupo feminino. Tal resultado pode estar relacionado a diferenças fisiológicas e neuromusculares descritas na literatura, especialmente relacionadas à potência muscular, composição corporal, produção de força e velocidade de deslocamento. Estudos realizados com adultos jovens demonstram que homens tendem a apresentar melhor desempenho em testes que envolvem aceleração, mudança rápida de direção e potência anaeróbica, principalmente devido à maior quantidade de massa muscular e capacidade de geração de força explosiva.

Resultados semelhantes foram encontrados por Matsudo et al. (2005), ao avaliarem capacidades físicas de adultos jovens brasileiros, verificando melhores desempenhos masculinos em testes de velocidade e agilidade quando comparados ao sexo feminino. Além disso, investigações internacionais envolvendo universitários também identificaram diferenças estatisticamente significativas entre os sexos em testes de mudança de direção e desempenho motor funcional.

Outro aspecto relevante refere-se à ausência de indivíduos classificados como “Excelente”, sugerindo que a maioria dos participantes apresenta desempenho apenas moderado para a variável agilidade. Tal achado pode indicar insuficiência de estímulos físicos específicos voltados ao desenvolvimento dessa capacidade física, uma vez que a agilidade depende não apenas da prática geral de atividade física, mas também de treinamentos específicos envolvendo coordenação motora, velocidade de reação e potência muscular.

Nesse sentido, os resultados encontrados reforçam a importância da implementação de estratégias de incentivo à prática sistematizada de exercícios físicos, mesmo entre estudantes da área da saúde e do movimento humano. Além disso, destaca-se a necessidade de monitoramento periódico das capacidades físicas em universitários, visando identificação precoce de déficits funcionais e promoção de hábitos de vida mais ativos.

Os resultados encontrados são importantes para compreensão do perfil funcional dessa população e podem auxiliar no planejamento de intervenções voltadas ao aprimoramento das capacidades físicas relacionadas ao desempenho motor, contribuindo tanto para promoção da saúde quanto para melhora do desempenho físico e profissional futuro desses universitários.

CONCLUSÕES

Conclui-se que os universitários do curso de Educação Física do UniFOA apresentaram predominantemente classificação “Regular” no teste de agilidade *Shuttle Run*, demonstrando níveis moderados de desempenho para a capacidade física avaliada.

O grupo masculino apresentou melhores resultados médios em comparação ao grupo feminino, embora ambos os grupos tenham apresentado predominância da classificação regular.

Os achados do estudo reforçam a importância do monitoramento das capacidades físicas em universitários da área de Educação Física, contribuindo para futuras intervenções relacionadas à promoção da aptidão física e desempenho motor.

Sugere-se que novos estudos sejam realizados com amostras maiores e inclusão de outras variáveis relacionadas à aptidão física.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 6023: informação e documentação: referências: elaboração. Rio de Janeiro: ABNT, 2018.

DE LIMA, Fabíola et al. A capacidade física agilidade na segurança pública: uma revisão da literatura. 2023.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Manual prático para avaliação em educação física. Barueri: Manole, 2006.

JOHNSON, B. L.; NELSON, J. K. Practical measurements for evaluation in physical education. 4. ed. Minneapolis: Burgess Publishing Company, 1986.

LOPES, V. P.; MAIA, J. A. R. Critical or sensitive periods: revisiting a polemic theme in the light of empirical investigation. *Revista Paulista de Educação Física*, São Paulo, v. 14, n. 2, p. 128-140, 2000.

MATSUDO, V. K. R. Testes em ciências do esporte. São Caetano do Sul: CELAFISCS, 2005.

NICHOLAS, C. W.; NUTTALL, F. E.; WILLIAMS, C. The Loughborough intermittent shuttle test: a field test that simulates the activity pattern of soccer. *Journal of Sports Sciences*, v. 18, n. 2, p. 97-104, 2000.

OLIVEIRA, C. S.; GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B.; CAMPOS, W. Atividade física de universitários brasileiros: uma revisão da literatura. *Revista de Atenção à Saúde*, v. 12, n. 42, p. 71-77, 2014.

SILVA, R. S. et al. Aptidão física relacionada ao desempenho motor em universitários brasileiros. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v. 12, n. 78, p. 455-463, 2018.

SOUSA, T. F. Inatividade física em universitários brasileiros: uma revisão sistemática. *Revista de Atenção à Saúde*, v. 9, n. 29, p. 47-55, 2011.

TOMKINSON, G. R.; LÉGER, L. A.; OLDS, T. S.; CAZORLA, G. Secular trends in the performance of children and adolescents (1980-2000): an analysis of 55 studies of the 20 m shuttle run test in 11 countries. *Sports Medicine*, v. 33, n. 4, p. 285-300, 2003.