

Gregory Schuster¹, Michel Fabian Chalap^{2,3} e Adroaldo Gaya⁴.

1 – Acadêmico de Educação Física ESEF/LAPEX/UFRGS, bolsista BIC/UFRGS

2 – Bolsista Projeto Esporte Brasil – PROESP-BR

3 – Acadêmico de Educação Física – Unilasalle/Canoas

4 – Coordenador do Projeto Esporte Brasil – PROESP-BR

Introdução

A velocidade, agilidade e a potência muscular de membros inferiores são qualidades de fundamental importância no âmbito do desempenho nos esportes. Contudo, estas capacidades motoras são normalmente tratadas de forma independente nos programas de treinamento. O alto nível organizativo e metodológico de treinamento com crianças e jovens contribui para o êxito de qualquer país no âmbito desportivo competitivo internacional. Por este motivo, se faz necessária a atenção aos programas de treinamento para jovens.

Objetivos

Este estudo teve como objetivo, verificar se existe correlação entre as capacidades motoras: velocidade, agilidade e força explosiva de membros inferiores., assim possibilitando, propor um método de treinamento que desenvolva estas capacidades de forma simultânea.

Material e Métodos

A amostra foi voluntária, constituída por 8333 crianças e adolescentes do sul do Brasil, com idades entre 10 e 15 anos, provenientes do banco de dados do Projeto Esporte Brasil. Neste banco de dados, a agilidade, velocidade e a potência de membros inferiores foram avaliadas respectivamente pelos testes do quadrado, corrida de 20m e salto horizontal, conforme descrito pela bateria de testes do PROESP-BR. A correlação entre as variáveis foi calculada através do teste de *Pearson*, estratificado por sexo. Sendo adotado um nível de significância de 5%.

Resultados

Tabela 1:

Correlações entre velocidade, agilidade e força explosiva de membros inferiores para o sexo masculino:

Capacidade Motora	N	r	r ²
Velocidade / Agilidade	8.042	0,66	0,44
Velocidade / Força	8.177	-0,62	0,38
Agilidade / Força	7.994	-0,63	0,39

Nível de significância de 5%.

Tabela 2:

Correlações entre velocidade, agilidade e força explosiva de membros inferiores para o sexo feminino:

Capacidade Motora	N	r	r ²
Velocidade / Agilidade	7.832	0,64	0,41
Velocidade / Força	7.945	-0,55	0,30
Agilidade / Força	7.822	-0,56	0,32

Nível de significância de 5%.

Através da correlação de *Pearson* foi possível verificar que existe uma correlação estatisticamente significativa ($p < 0.05$) entre as variáveis: agilidade, força de membros inferiores e velocidade, tanto para as moças como para os rapazes, apresentando um coeficiente de correlação entre $r^2 = 30\%$ e 44% .

Conclusões

A partir das análises efetuadas é possível sugerir que a variância de uma capacidade motora sobre a outra não parece suficiente para que possamos constatar a eficiência de um treino global, onde se desenvolveria as três capacidades simultaneamente. Em suma, parece ser mais sensato trabalhar as capacidades motoras em questão, de forma específica. Método no qual podemos presumir um maior desenvolvimento na capacidade motora alvo.