

# APTIDÃO FÍSICA EM JOVENS: ESTUDO DA RELAÇÃO ENTRE AS CAPACIDADES MOTORAS AGILIDADE, VELOCIDADE E FORÇA DE MEMBROS INFERIORES

Gregory Schuster<sup>1</sup>, Michel Fabian Chalap<sup>2,3</sup> e Adroaldo Gaya<sup>4</sup>.

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

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 presente estudo tem como objetivo verificar a correlação entre as variáveis: velocidade, agilidade e força de membros inferiores, com o intuito de sugerir programas de treinamento cuja estratégia possibilite um trabalho integrado entre estas variáveis. Ainda, pretende propor um documento pedagógico que possa auxiliar e orientar os profissionais que trabalham com as práticas esportivas. A amostra será constituída por crianças e adolescentes do sul do Brasil, com idades entre os 10 e os 15 anos, provenientes do banco de dados do Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR), selecionadas aleatoriamente. 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 teste do PROESP-BR. A correlação entre as variáveis será calculada através do teste de *Pearson*, estratificado por sexo. Será adotado um nível de significância de 5%.

**Palavras-chave:** velocidade – agilidade – potência – membros inferiores – desempenho - treinamento.

(Observação: o trabalho se encontra em fase de processamento dos dados).