



VALORES DE REFERÊNCIA

AGILIDADE

REFERÊNCIA	ANO	IDADE	RELAÇÃO COM A SAÚDE
Ortega, F et al. (2009). Physical fitness levels among European adolescents: The HELENA study. <i>British journal of sports medicine</i> . 45. 20-9. 10.1136/bjsm.2009.062679.	2009	13-17	Obtenção e manutenção de um perfil saudável

Os valores de referência para os testes de velocidade/agilidade foram determinados através dos resultados obtidos no estudo HELENA (*The Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence*). Esta investigação que englobou uma amostra composta por 3428 adolescentes (1845 raparigas), com idades compreendidas entre os 12,5 e os 17,49 anos, provenientes de 10 cidades europeias, permitiu estabelecer valores normativos atualizados de um conjunto alargado de indicadores da aptidão física dos adolescentes europeus, utilizando métodos de avaliação devidamente harmonizados e padronizados.

O cálculo dos valores percentílicos foi elaborado através de uma análise estatística por LMS e permitiu identificação de valores de normativos para ambos os géneros, de forma separada. A determinação de valores percentílicos nos diferentes protocolos de avaliação, à semelhança do já está estabelecido para a população americana, permite uma interpretação mais oportuna do *status* da aptidão física dos adolescentes.

Assumindo que a capacidade cardiorrespiratória, a aptidão muscular e velocidade/agilidade, nos adolescentes, estão relacionados de forma positiva com a obtenção e manutenção de um perfil saudável, a utilização dos valores normativos obtidos, pode ser encarada como uma ferramenta interessante a utilizar em contexto escolar.

IDADE	RAPARIGAS		RAPAZES	
	4X10 m (s)		4X10 m (s)	
	Zona Saudável (\leq)	Perfil Atlético (\leq)	Zona Saudável (\leq)	Perfil Atlético (\leq)
9	13,20	11,73	13,10	11,98
10	13,10	11,67	12,80	11,65
11	13,00	11,61	12,50	11,38
12	12,90	11,55	12,20	11,11
13	12,80	11,50	12,00	10,90
14	12,70	11,40	11,70	10,60
15	12,70	11,40	11,20	10,20
16	12,60	11,30	10,90	9,90
17	12,60	11,40	10,90	9,90
18+	12,60	11,40	10,40	9,49