

Velocidade

REFERÊNCIA

Castro-Piñero et al. Percentile values for running sprint field tests in children ages 6-17 years: influence of weight status. Res Q Exerc. Sport. 2010 Jun;81(2):143-51

ANO
2010
IDADE
6-17

RELAÇÃO COM A SAÚDE
Obtenção e manutenção
de um perfil saudável



Os valores de referência para os testes de velocidade foram determinados através dos resultados obtidos da avaliação de 2,708 adolescentes (1234 raparigas), com idades compreendidas entre os 6 e os 17,9 anos de idade e de nacionalidade espanhola. Os avaliados realizaram diferentes protocolos de caracterização desta capacidade, permitindo a determinação de percentis, para os diferentes testes (20m, 30m e 50m).

A velocidade, como uma das componentes da aptidão física, assume-se como um indicador da saúde óssea, permitindo a sua mensuração a caracterização da habilidade de movimentar todo o corpo, ou parte dele, de um ponto para o outro, o mais rápido possível.

Os resultados obtidos permitem verificar que os indivíduos obesos necessitam de mais tempo, para percorrer as distâncias protocoladas, quando comparados com os adolescentes com sobre peso e peso normal. A interpretação dos valores obtidos revela que os adolescentes com excesso de peso apresentam percentagens de massa gorda mais elevada e valores inferiores de força muscular. Assim, o estudo sugere que controlando ou reduzindo o peso, os resultados obtidos na execução dos protocolos de corrida de velocidade tendem a melhorar.

Idade	VELOCIDADE 20M	
	ZONA SAUDÁVEL (\geq)	
	RAPARIGAS	RAPAZES
9	4,55	4,42
10	4,43	4,28
11	4,32	4,14
12	4,24	4,01
13	4,19	3,89
14	4,16	3,78
15	4,16	3,68
16	4,18	3,58
17	4,23	3,50
18	4,31	3,42

Idade	VELOCIDADE 40M	
	ZONA SAUDÁVEL (\geq)	
	RAPARIGAS	RAPAZES
9	8,55	8,27
10	8,23	7,94
11	7,97	7,63
12	7,77	7,33
13	7,62	7,04
14	7,52	6,76
15	7,49	6,49
16	7,51	6,24
17	7,58	6,00
18	7,72	5,77