

MANUAL TÉCNICO
OPERACIONAL

QUADRAS POLIESPORTIVAS

Programa de Apoio às Reformas
Sociais do Ceará - PROARES II



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
*Secretaria do Trabalho e Desenvolvimento Social
Centro de Esporte e Quadra Poliesportiva*



Equipe de Elaboração
nonononon ononon onoo nonononon

Coordenação Editorial
nono nonononono ono no no nono

Projeto Gráfico, Capa
nononononono nononoon onononon

Diagramação
nonon onono no no ononon

Revisão
nonono onononon ononononono

Catálogo
nononononononono nono nonono

Impressão
nonon onono ono no no noon

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

nononononon, nonononononononono
nonononononononononono/nonono onononono nononon; no onononononono
ononon on onon. – Fortaleza: nonononononon, 2011.
nononop.; il
ISBN nononononononono
nonononono onononono no ononono nono no nonononono
nono onononon

Índices para catálogo sistemático:
nonoo n onononononono
nono no ononononononono



Nono o no noono no ono no no no on ono no on ono no on
ono no no no onono no no onon no no ono nonono onooon-
nononono no nononono onono no no no ono nono ono.

Siglas e Abreviaturas

PNAS: Política Nacional de Assistência Social

SUAS: Sistema Único de Assistência Social

STDS: Secretaria do Trabalho e Desenvolvimento Social

PROARES: Programa de Apoio às Reformas Sociais do Ceará

SESPORTE: Secretaria de Esporte do Estado do Ceará

IPECE: Instituto de Pesquisa do Ceará

ONG: Organização não Governamental

IES: Instituição de Ensino Superior

CONFED: Conselho Federal de Educação Física

CREF: Conselho Regional de Educação Física

PROESP- BR: Projeto Esporte Brasil

CENESP: Centro Nacional de Excelência Esportiva

IMC: Índice de Massa Corporal

ZSApF: Zona Saudável de Aptidão Física

ApFDM: Aptidão Física Desportiva Masculina

ApFDF: Aptidão Física Desportiva Feminina

1 Apresentação

O Manual Técnico-Operacional do esporte e lazer das Quadras Poliesportivas é um documento elaborado pela Secretaria do Trabalho e Desenvolvimento Social que se relaciona diretamente ao Plano de Ação das Quadras Poliesportivas e visa, principalmente, à orientação dos profissionais que irão atuar nesses equipamentos.

Nele se encontram indicações, conteúdos, informações e diretrizes básicas no âmbito do esporte e lazer, afigurando-se de grande relevância na instrumentalização do recurso humano visando a uma melhor utilização desses equipamentos, bem como de um bom desempenho nas aulas, nos eventos e nas atividades que venham a ser realizadas nesses espaços socioesportivos.

1.1 Conceito

Este manual é um instrumento administrativo que se destina a colocar em prática o Plano de Ação das Quadras Poliesportivas e a regulamentar o sistema e as atividades esportivas dos mesmos, de forma que sirva de guia para os agentes integrantes do processo, seja na condição de executores, clientes ou usuários.

1.2 Objetivo

O objetivo deste Manual Técnico-Operacional é permitir a reunião de informações sobre o esporte e lazer dispostas de forma sistematizada que atuem como instrumento gerencial facilitador da compreensão da estrutura e do funcionamento das Quadras Poliesportivas, possibilitando:

- Executar processos administrativos visando a uma padronização.
- Servir de referência nos processos de implantação e desenvolvimento desses equipamentos.
- Orientar a execução das atribuições das Quadras Poliesportivas.
- Divulgar as normas de trabalho, estabelecendo ordenação uniforme e sistematizando a realização de seus procedimentos e rotinas.

1.3 Orientações gerais sobre o Manual Técnico-Operacional

A estrutura deste manual está orientada para facilitar a execução das atribuições das Quadras Poliesportivas e está constituído da seguinte forma:

- Capítulo 1** – contém uma breve apresentação com informações sobre o conceito, o objetivo e as orientações gerais de utilização do manual.
- Capítulo 2** – enuncia que tipo de equipamento são os Centros Esportivos e seus objetivos.
- Capítulo 3** – evidencia a proposta pedagógica do trabalho a ser realizado.
- Capítulo 4** – apresenta procedimentos educacionais e técnicos para a realização do trabalho.
- Capítulo 5** – apresenta uma sugestão para o desenvolvimento das ações.
- Capítulo 6** – contém orientações gerais sobre o trabalho dos profissionais da área técnica.
- Capítulo 7** – mostra as etapas e atividades, de forma resumida, a serem realizadas na organização de eventos.
- Capítulo 8** – mostra as etapas e atividades, de forma resumida, a serem realizadas na gestão de material.
- Capítulo 9** – apresenta a forma como serão realizados a avaliação e o monitoramento das ações.
- Capítulo 10** – apresenta sugestão de fichas e formulários que poderão ser utilizados.
- Capítulo 11** – contém orientações gerais sobre o documento e a gestão do equipamento.
- Capítulo 12** – apresenta a bibliografia que fundamentou a elaboração deste manual.

Por fim, é apresentado o anexo do Proesp-BR com os testes de referência que serão utilizados.

2 Quadra Poliesportiva

A Quadra Poliesportiva é um dos componentes do Programa de Apoio às Reformas Sociais do Ceará (Proares II). Caracterizado como equipamento público, de natureza preventiva, possibilita o desenvolvimento e a aprendizagem de crianças, adolescentes e jovens de 7 a 25 anos em situação de vulnerabilidade e risco social.

2.1 Objetivo geral

Atender crianças, adolescentes e jovens de 7 a 25 anos em situação de vulnerabilidade e risco social, utilizando o esporte e o lazer como ferramentas para o desenvolvimento físico, emocional, intelectual e social.

2.2 Objetivos específicos

- Oferecer práticas esportivas e de lazer para crianças, adolescentes e jovens.
- Oferecer condições adequadas para a realização dessas práticas.
- Contribuir para a adoção de um estilo de vida ativo e saudável.
- Contribuir para o desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras.
- Contribuir para a adoção de valores sociais positivos.

3 Proposta Pedagógica

O marco referencial da proposta pedagógica das Quadras Poliesportivas baseia-se nos aspectos básicos do Programa Segundo Tempo Federal e do Programa Esporte e Lazer da Cidade, que visam minimizar as desigualdades de acesso ao esporte e lazer.

Nesse contexto, as atividades das Quadras Poliesportivas integram-se às políticas públicas que favorecem o desenvolvimento humano e a inclusão social. Nesse sentido, as atividades (aulas, eventos, encontros etc.) contêm um componente formativo proporcional ao componente técnico, e em quaisquer de suas manifestações (esporte, lazer, cultura etc.) o lúdico é fator preponderante. A equipe pedagógica deve discutir periodicamente métodos, programações e critérios avaliativos corrigindo incoerências e dissonâncias.

Outro aspecto relevante é a valorização dos professores e alunos por meio do trabalho realizado, divulgando-se a produção da Quadra Poliesportiva em exposições e painéis para os pais e a comunidade.

Nosso grande desafio é garantir um fazer pedagógico que possibilite a posse do saber viver e saber conviver, acumulando valores e conhecimentos úteis para o convívio com a realidade.

Dessa forma, é importante determinar alguns critérios para a aceitação dos alunos que participarão das atividades nas Quadras Poliesportivas, a saber:

- Estar regularmente matriculado e frequentando a escola.
- Estar participando das aulas de educação física escolar.
- Estar em perfeitas condições de saúde para a prática de atividade física.
- Apresentar autorização dos pais ou responsáveis.
- Estar incluído em situação de risco social.

Para se manterem em atividade, os alunos deverão:

- Ter frequência regular e comportamento adequado.
- Demonstrar interesse.
- Respeitar colegas e professores.

4 Procedimentos Educacionais e Técnicos

No sentido de facilitar o alinhamento das orientações e dos preceitos para a manutenção de um ambiente de trabalho de natureza essencialmente profissional, ético e propício ao desempenho, seguem sugestões, indicações e orientações a respeito do trabalho a ser desenvolvido nas Quadras Poliesportivas.

4.1 Procedimentos educacionais no esporte

O esporte é parte da cultura corporal da humanidade e como tal é produto da sociedade, da coletividade e dos indivíduos. Em suas diversas manifestações (formação, par-

ticipação e rendimento), mantém a possibilidade de contribuir para o pleno exercício da cidadania, uma vez que seus conteúdos se ocupem em produzir resultados ou produtos socioculturais, tais como o cuidado, o respeito, a tolerância, a solidariedade, a aquisição de hábitos saudáveis, as boas relações interpessoais e outros que não estimulem o uso de drogas e de outros males. Nesse sentido, vale lembrar que o ensino do esporte não se restringe à repetição de gestos técnicos ou exercícios de certas habilidades e sim capacitar o indivíduo a refletir sobre seu corpo, a utilização de seu potencial gestual e discernir sobre o caráter competitivo ou recreativo do esporte. Entre os objetivos da prática esportiva, destacamos:

- Oportunizar a prática de modalidades esportivas estabelecendo relações construtivas sem discriminações (sexuais, religiosas etc.).
- Adotar o respeito mútuo em situações esportivas e lúdicas repudiando a violência.
- Conhecer a pluralidade cultural das práticas esportivas.
- Solucionar situações de ordem esportiva utilizando seu potencial e aperfeiçoando-o com o desenvolvimento de competências.

No que diz respeito ao aspecto da metodologia de ensino, destacamos abaixo alguns elementos que fortalecem uma abordagem integradora:

- Participação: é a condição em que cada pessoa ou grupo se relaciona com o que está fazendo.
- Ludicidade: é a criação de um ambiente e de ocasiões que permitam à pessoa ou ao grupo aprender jogando, trabalhar jogando e jogar trabalhando.
- Criatividade: é a liberação pessoal não como resultado de um processo e sim como parte do próprio processo.
- Conteúdo: é o que tecnicamente será ensinado, mas partindo-se da realidade do aluno e ligando-a à teoria de tal maneira que permita alimentar esse processo pessoal ou de grupo de forma consequente e enriquecedora.

A importância de educar no esporte para o *Fair Play*

Fair Play é muito mais que respeitar as regras, inclui noções de amizade, de respeito ao próximo e de esportividade, representa um modo de pensar e não um comportamento. Considera o esporte como uma atividade sociocultural que aproxima os homens e estreita laços de amizade e companheirismo. Usa o esporte para demonstrar suas capacidades sem usar de esperteza, violência, drogas, corrupção etc.

Na educação esportiva é essencial o conceito positivo de que uma sociedade deve oportunizar como um direito a prática do esporte e da atividade física, de forma que possamos fazer uso do esporte como um instrumento de formação do homem e contribuindo para que possamos avançar ainda mais na (o):

- Definição de diretrizes claras de comportamentos éticos.
- Estabelecimento de sistemas que premiem o sucesso (por mérito) e o desenvolvimento pessoal.
- Apoio a mudanças que atendam às necessidades dos jovens.
- Combate à exploração de crianças e adolescentes que apresentem talento precoce.
- Priorização da saúde, da segurança e do bem-estar da criança, do adolescente e do jovem.
- Valorização do direito ao prazer e à alegria.
- Possibilidade de que crianças, adolescentes e jovens decidam livremente sua participação no esporte.

Nesse sentido, é importante estruturar atividades e jogos em que sejam possíveis:

- O respeito aos regulamentos.
- O respeito aos árbitros.
- A aceitação às decisões dos organizadores.
- O reconhecimento da superioridade dos adversários.
- A modéstia no momento da vitória.
- A apreciação das virtudes dos adversários.
- A competição em igualdade de circunstâncias.
- O uso do talento sem utilização de meios fraudulentos.
- A demonstração de autocontrole.
- O ser imparcial.

4.2 Procedimentos técnicos

Princípios norteadores para a intervenção por meio do esporte

O esporte como instrumento de formação e desenvolvimento de crianças, adolescentes e jovens deve ser praticado no sentido de que efetivamente se transforme em instrumento útil, educativo e formativo. Para tanto, é importante observar alguns princípios que podem orientar sua intervenção, a saber:

- a) Contextualizar o esporte na vida das crianças, dos adolescentes e dos jovens;
- b) Desenvolver atitudes positivas diante das situações da vida.
- c) Conscientizar os alunos sobre a vitória e a derrota no esporte desenvolvendo uma consciência crítica sobre os aspectos positivos e negativos.
- d) Contextualizar o papel do erro na questão da aprendizagem.
- e) Conscientizar e prevenir o uso de drogas no esporte mostrando seus malefícios.
- f) Desenvolver uma autoimagem e autoestima saudáveis nas crianças, nos adolescentes e nos jovens.
- g) Desenvolver um estilo de vida ativo e saudável.

4.3 Procedimentos metodológicos

Turma/ Faixa Etária	Proposta Metodológica
Atividades pré-esportivas – turmas mistas (7 a 9 anos)	Serão realizadas atividades que estimulem o desenvolvimento motor (capacidades psicomotoras, capacidades afetivo-cognitivas, componentes psicodinâmicos e capacidades condicionais), respeitando-se o desenvolvimento psicomotor e as fases do desenvolvimento infantil. Utilização do método global.
Iniciação esportiva – turmas mistas (10 a 12 anos)	A criança, nessa fase, terá a oportunidade de participar de todas as modalidades oferecidas no projeto, passando dois ou três meses em cada uma delas. As atividades desenvolvidas deverão estar direcionadas aos jogos reduzidos, nos quais a criança terá a oportunidade de ter mais contato com a bola, valorizando, acima de tudo, a “inteligência de jogo”, o “aprender jogar jogando”. A preocupação maior nesse momento será permitir a “criança a utilizar suas habilidades dentro de estruturas esportivas mais definidas” (GRECO, 2005). Método global predominantemente.

<p>Aprendizagem esportiva (13 a 15 anos)</p>	<p>Nessa fase, o aluno faz opção por uma ou no máximo duas modalidades oferecidas nos Centros Esportivos. As atividades já são direcionadas ao aprendizado da técnica do jogo, ou seja, “ao aperfeiçoamento do movimento, a fim de melhorar sua resposta motora” (GRECO, 2005). Deve-se também nessa fase “procurar o desenvolvimento e aperfeiçoamento das capacidades físicas e técnicas” (GRECO, 2005).</p> <p>O repertório de atividades deve ser vasto, visando à possibilidade de variação das técnicas. A técnica deve ser trabalhada em sua forma global, levando o aluno a perceber a necessidade de sua perfeita execução para um melhor rendimento no jogo, sem, no entanto, haver uma cobrança acentuada por parte do professor. O conhecimento teórico deve ser ampliado, principalmente com relação às regras e aos sistemas de jogo.</p> <p>Os sistemas de jogo já podem ser aperfeiçoados, saindo de um jogo reduzido para um jogo em condições reais.</p> <p>As turmas serão divididas por gênero, com predominância do método misto.</p>
<p>Aperfeiçoamento esportivo I (16 a 18 anos)</p>	<p>O aluno se define por apenas uma modalidade esportiva nos Centros Esportivos. Aqui, o aperfeiçoamento das técnicas do jogo passa a ser prioridade. As funções e posições já se definem e os sistemas de jogo devem ser aperfeiçoados. Deve ser incrementada a participação desses garotos e garotas em competições fora dos Centros Esportivos. O método misto deve ser incrementado.</p>
<p>Aperfeiçoamento esportivo II (19 a 25 anos)</p>	<p>O aluno se define por apenas uma modalidade esportiva nos Centros Esportivos. Aqui, o aperfeiçoamento das técnicas do jogo passa a ser prioridade. As funções e posições já se definem e os sistemas de jogo devem ser aperfeiçoados. Deve ser incrementada a participação desses garotos e garotas em competições fora dos Centros Esportivos. O método misto deve ser incrementado.</p>

Observação:

Em todos os momentos do trabalho, as “fases sensíveis” (períodos do processo de desenvolvimento humano nos quais a pessoa é submetida a certos estímulos e reage adaptando-se com muito mais intensidade do que em qualquer outro período) devem ser o eixo norteador para o desenvolvimento dos aspectos condicionais, psicomotores e psicocognitivos.

4.4 Estrutura organizacional das aulas

Atividades pré-esportivas e iniciação esportiva

Turma	Proposta Metodológica
1ª Parte – 15 minutos	Memória da aula anterior e informe sobre o conteúdo da aula Aquecimento recreativo
2ª Parte – 30 minutos	Aprendizagem de novas habilidades Consolidação de aprendizagem de habilidades Jogos
3ª Parte – 5 minutos	Resfriamento Informes sobre a próxima aula

Aprendizagem esportiva e aperfeiçoamento esportivo

Turma	Proposta Metodológica
1ª Parte – 30 minutos	Memória da aula anterior e informe sobre o conteúdo da aula Alongamento e aquecimento específico (aperfeiçoamento) Preparação física
2ª Parte – 50 minutos	Aprendizagem de novas habilidades Consolidação de aprendizagem de habilidades Jogos
3ª Parte – 10 minutos	Resfriamento Informes sobre a próxima aula

Observação:

Deve-se prever no planejamento aulas somente teóricas para levar o aluno a refletir criticamente sobre temas do cotidiano sociopolítico e esportivo. Filmes, palestras, peças teatrais, leitura de textos etc. devem fazer parte desse momento.

4.5 Conteúdos a serem ministrados no esporte

Modalidade	Conteúdo Geral	Conteúdo Específico
VOLEIBOL	a) Histórico	
	b) Campo de jogo	
	c) Caracterização do jogo	
	d) Terminologias específicas	
	e) Fundamentos básicos	Posturas Deslocamentos Saque Passe por baixo (manchete) Passe por cima (toque) Cortada Bloqueio Quedas Recursos
	f) Regras	
	g) Sistema de jogo	Ataque Defesa
BASQUETEBOL	a) Histórico	
	b) Campo de jogo	
	c) Caracterização do jogo	
	d) Terminologias específicas	
	e) Fundamentos básicos	Manejo do corpo e da bola Drible e giros PASSES e bloqueios Arremessos e rebotes
	f) Regras	
	g) Sistema de jogo	Ataque Defesa

HANDEBOL	a) Histórico	
	b) Campo de jogo	
	c) Caracterização do jogo	
	d) Terminologias específicas	
	e) Fundamentos básicos	Manejo do corpo e da bola Drible e giros PASSES e bloqueios Arremessos e rebotes
	f) Regras	
	g) Sistema de jogo	Ataque / Defesa
FUTSAL	a) Histórico	
	b) Campo de jogo	
	c) Caracterização do jogo	
	d) Terminologias específicas	
	e) Fundamentos básicos	Passe Recepção Condução Drible e finta Chute Cabeceio
	f) Regras	
	g) Sistema de jogo	Ataque / Defesa

Observação:

Nos jogos coletivos a tática e estratégia estão ligadas, possuem o mesmo fim e constituem uma única ação motora, sendo uma competência dos treinadores e jogadores.

4.6 Procedimentos educacionais no lazer

O lazer nos dias de hoje deve ser entendido como um direito de cidadania. Com a redução da jornada de trabalho ocorrida após a Revolução Industrial, o lazer começou a tomar a dimensão que hoje ocupa e, com a definição da jornada de oito horas de trabalho, repouso e férias, iniciou-se a humanização do trabalho e a recreação e o lazer passaram a ser vistos

como uma perspectiva de conquista social. Desde então a questão do tempo livre na sociedade moderna é um tema que afeta também crianças, adolescentes e jovens, que sofrem impactos com as grandes concentrações urbanas, o esvaziamento das zonas rurais, a redução nas cidades de áreas disponíveis para o lazer, além do elevado índice de insegurança.

Embora alguns considerem a ocupação do tempo livre e o lazer como uma fuga da realidade social e um instrumento de alienação a serviço de um modelo capitalista, nos tempos modernos a superocupação do tempo, tanto de crianças, adolescentes e jovens, ou a não ocupação desse tempo pela falta de oportunidade social fazem surgir a necessidade de recuperação ou revitalização orgânica do indivíduo e a necessidade de equilibrar “tempo de trabalho com tempo de descanso”, além de, no caso específico de crianças e jovens, criar uma agenda positiva de utilização de tempos ociosos. Entre os objetivos da prática do lazer neste documento, destacamos:

- Oferecer alternativas de lazer para a comunidade visando à superação das tensões e de desgastes físico, mental e emocional.
- Oferecer uma formação física visando melhorar o estilo de vida das pessoas envolvidas com o trabalho das Quadras Poliesportivas.
- Conhecer a pluralidade cultural das práticas de lazer.
- Desenvolver ações para a preservação e divulgação de valores culturais estimulando a participação ativa da comunidade no lazer cultural.
- Promover ações de educação para o lazer que estimulem a ampla participação da clientela.
- Buscar a utilização de formas alternativas de lazer que venham ao encontro do anseio da comunidade.

Entre os objetivos da prática do lazer para o participante, destacamos:

- Melhoria da condição física e mental.
- Redução do nível de tensão e, conseqüentemente, de estresse negativo.
- Motivação de crianças e jovens para a vida.

No que diz respeito às atividades de lazer, destacamos abaixo alguns elementos que fortalecem uma abordagem integradora:

- Livre escolha: é a condição em que cada pessoa ou grupo opta pela atividade que quer participar.

- Participação espontânea: é criação de um ambiente e de ocasiões que permitam à pessoa ou ao grupo participar de forma espontânea das atividades.
- Incentivo à criatividade: é a liberação pessoal não como resultado de um processo e sim como parte do próprio processo.
- Ocupação prazerosa do tempo livre: é o que tecnicamente será selecionado, partindo-se da escolha da atividade por prazer de praticar e estabelecendo um processo de harmonia entre o tempo livre e sua ocupação prazerosa.

Quanto às atividades oferecidas, sugerimos abaixo algumas que possibilitam a integração e socialização de forma abrangente:

- Colônia de férias.
- Datas comemorativas.
- Manhãs de lazer.
- Festivais esportivos.
- Jogos cooperativos.
- Gincanas.

A importância de educar para o lazer

A educação é um fator primordial para o desenvolvimento humano e se faz a todo instante, quer seja formal (escola) quer informal (família). Os jogos são ferramentas antigas de ensino e mais bem aplicados no tempo disponível, fora do que conceituamos no senso comum como atividades obrigatórias, tais como o trabalho, o estudo, entre outras. Nesse espaço de tempo disponível, o entretenimento não deve ser uma ferramenta para a distração pura e simples, mas um espaço de aproximação, encontro e tomada de consciência das relações humanas e do encontro com a realidade.

Na educação para o lazer é essencial o conceito positivo de que uma sociedade deve oportunizar como um direito a prática do lazer e da recreação física, de forma que possamos fazer uso do lazer como um instrumento de formação do homem, contribuindo para que possamos avançar ainda mais na (o):

- Definição de diretrizes claras de comportamentos éticos.
- Apoio a mudanças que atendam às necessidades dos jovens.
- Combate à exploração de crianças e adolescentes de qualquer natureza.

- Priorização da saúde, da segurança e do bem-estar da criança, do adolescente e do jovem.
- Valorização do direito ao prazer e à alegria.
- Possibilidade de que crianças, adolescentes e jovens decidam livremente sua participação no lazer.

Nesse sentido, é importante estruturar atividades recreativas em que sejam possíveis:

- O respeito mútuo.
- O respeito às diferenças.
- O respeito às diversidades culturais e de credos.
- O respeito às diferenças de gênero.

4.7 Considerações gerais sobre atividade física e saúde

A saúde nos dias de hoje não é mais definida associando-se à ausência de doenças e sim a uma perspectiva integradora das dimensões física, social e psicológica. Ter uma vida dinâmica e produtiva aliada a uma sensação de bem-estar geral é um indício de saúde. Essa conceituação nos leva a considerar o bem-estar, a qualidade de vida, os hábitos, o estilo de vida e a atividade física em novas perspectivas. Mais do que nunca essas variáveis se tornam relevantes na prevenção e no combate às doenças crônicas e degenerativas, tais como: doenças cardíacas, câncer, diabetes, artrite, obesidade e hipertensão.

O mundo moderno modificou de forma marcante nosso estilo de vida, com seu ritmo acelerado, seu progresso e seus mecanismos tecnológicos (carros, máquinas etc.), poupando-nos de quaisquer esforços físicos e tornando-nos sedentários e estressados. O barulho das cidades, as crises econômicas, as mudanças ambientais, os problemas sociais são fatores que colaboram para a instauração de um estilo de vida pouco saudável que, associados a outros, tais como bebida, fumo, drogas, falta de atividade física, provoca sérios danos à saúde. Em contrapartida, a prática regular de atividade física traz uma série de vantagens, conforme podemos constatar:

- Desenvolvimento muscular.
- Redução da fadiga.
- Influência positiva sobre a pressão arterial.

- Retardo do envelhecimento.
- Alívio da ansiedade.
- Melhora da autoestima.
- Retarda a degeneração de músculos, tendões, ossos, articulações etc.
- Promove uma boa postura.
- Melhora o equilíbrio, a coordenação e a flexibilidade.

Essa prática requer, portanto, alguns passos para garantir uma boa saúde. Vejamos a seguir:

Nutrição

A mudança dos hábitos alimentares representa um ponto de partida relevante para garantir uma boa saúde geral. Dietas baseadas em produtos industrializados, pobres em vegetais, aliadas à falta de atividade física e à obesidade fazem da alimentação fator primordial na mudança do quadro geral da pessoa. Mudar os hábitos alimentares requer muita disciplina e força de vontade. Esse processo não é simples, pois é necessária a ajuda de profissional especializado, como o nutricionista. Portanto, nosso objetivo é orientar os alunos/clientes no sentido de melhorar sua saúde por meio de uma reeducação alimentar.

Nível de atividade física

A modernidade nos impõe hábitos de vida estressantes e competitivos, deixando em segundo plano a atividade física. Para que possamos contrapor essa situação, faz-se necessária a prática regular de atividade física. As recomendações atuais sugerem a prática de atividade física quatro ou mais vezes por semana, pelos menos trinta minutos com intensidade moderada, o que equivale a uma caminhada mais rápida (indicada para usuários que não possuem níveis mais elevados de atividade física). É fundamental para iniciar qualquer programa de exercícios físicos fazer exames médicos preventivos e ter orientação de profissionais especializados.

Controle do estresse

O estresse não é algo que deve ser evitado a todo custo, pois faz parte do processo de adaptação humana. O que deve ser evitado é o estresse crônico (negativo), agudo, que se estabelece depois de repetido de forma contínua, intensa e destrutiva. Nesse aspecto, faz-se necessária a criação de pontos de equilíbrio que nos façam reagir de forma mais se-

rena e segura às diversas situações que se nos apresentam no dia a dia. O bom humor e o equilíbrio são fundamentais no combate ao estresse negativo.

Estilo de vida

Há três características mundialmente aceitas que, associadas à saúde, determinam a qualidade de nosso estilo de vida. São elas: a atividade física, a alimentação e o nível de estresse. Esses três aspectos da vida do aluno devem ser o foco de nossa atenção e devem ser trabalhados no sentido de garantir de forma harmônica a base que promoverá um estilo de vida voltado para a saúde.

Relacionamentos

Viver é relacionar-se. Partindo dessa premissa, viver bem é relacionar-se de forma harmônica com o que nos cerca (pessoas, objetos, situações etc.). Nesse sentido, devemos trabalhar para desenvolver e harmonizar nosso relacionamento com nós mesmos (dimensão vertical) e com os outros (dimensão horizontal). E ainda respeitar e cuidar de nossa religiosidade/espiritualidade, desenvolvendo contato com nosso ser mais íntimo e exercitando nossa condição de abertura para sentimentos mais positivos, não se deixando envolver por problemas e negatividades.

Indumentária e comportamento preventivo

A indumentária a ser usada nas atividades físicas deve ser de acordo com a estação do ano. Um tênis confortável é extremamente necessário para a prática de atividade física. A hidratação pode ser feita antes, durante e após os exercícios. Intercalar períodos de atividade e repouso é fundamental para a melhoria e o desenvolvimento geral.

Outro aspecto importante na prevenção e manutenção de uma vida saudável é o comportamento preventivo:

- **Uso de cinto de segurança.**
- **Uso de protetor solar.**
- **Uso de preservativos na relação sexual.**
- **Uso de equipamentos de segurança.**
- **Não fumar.**
- **Não ingerir bebida alcoólica.**
- **Não usar drogas.**

5 Desenvolvimento das Ações

Nesta seção serão encaminhadas sugestões de ações interligadas ao Plano de Ação no intuito de estimular a implantação de atividades que contemplem o esporte, a recreação e o lazer, focos principais do Proares II.

Esporte

Objetivo	Público-alvo	Estratégias
ESCOLA DE ESPORTES		
Utilizar a ferramenta do esporte para a formação cidadã e para o estímulo ao estudo	Crianças, adolescentes, jovens e adultos	Ensino de modalidades esportivas em nível de iniciação e aperfeiçoamento, festival socioesportivo

Recreação e lazer

Objetivo	Público-alvo	Estratégias
COLÔNIA DE FÉRIAS		
Promover atividades lúdicas orientadas, favorecendo a socialização e a integração dos participantes	Crianças e adolescentes	Jogos cooperativos, visitas a centros de cultura, passeios ecológicos, práticas esportivas etc.
DATAS COMEMORATIVAS		
Valorizar as datas cívicas e culturais	Crianças, adolescentes, jovens e adultos	Criação do centro cívico, festivais artísticos culturais, concursos etc.
GINCANAS		
Valorizar o trabalho de grupo em prol de causas comuns	Crianças, adolescentes, jovens e adultos	Criação de grupos de trabalho, estimulando a ajuda mútua

Cultura esportiva

Objetivo	Público-alvo	Estratégias
BRASIL NAÇÃO ESPORTIVA		
Levar a comunidade a perceber as implicações da realização no Brasil da Copa do Mundo de Futebol 2014 e da Olimpíada 2016	Crianças, adolescentes, jovens e adultos	Palestras, vídeos, seminários etc.
ESPAÇO DO ESPORTE		
Apresentar e transmitir conteúdos sobre o esporte no sentido de preservar esse patrimônio cultural da humanidade	Crianças, adolescentes, jovens e adultos	Exposição de painéis sobre modalidades esportivas, esportes náuticos, esportes com a natureza, olimpíadas, paraolimpíadas
HERÓIS DO ESPORTE (local, nacional e internacional)		
Criar um espaço para informação sobre os grandes nomes do esporte local, nacional e internacional, preservando sua memória	Crianças, adolescentes, jovens e adultos	Exposição de fotos de atletas com destaque local, nacional e internacional

Programação Anual Propositiva

Centros Esportivos (Sugestão)

Mês	Atividade	Período
JANEIRO	Planejamento	___/___/___ a ___/___/___
	Recadastramento	___/___/___ a ___/___/___
	Matrícula	___/___/___ a ___/___/___
	Colônia de férias	___/___/___ a ___/___/___
	Cessão de espaços/comunidade	___/___/___ a ___/___/___
	Reunião de serviço	___/___/___ a ___/___/___
	Manutenção periódica do espaço	___/___/___ a ___/___/___

FEVEREIRO	Início das aulas	___/___/___ a ___/___/___
	Manhã de lazer	___/___/___ a ___/___/___
	Cessão de espaços/comunidade	___/___/___ a ___/___/___
	Reunião de serviço	___/___/___ a ___/___/___
	Visitas	___/___/___ a ___/___/___
Jogos cooperativos	___/___/___ a ___/___/___	

MARÇO	Aulas de esporte	___/___/___ a ___/___/___
	Intercâmbio esportivo	___/___/___ a ___/___/___
	Cessão de espaços/comunidade	___/___/___ a ___/___/___
	Reunião de serviço	___/___/___ a ___/___/___
Data comemorativa	___/___/___ a ___/___/___	

ABRIL	Aulas de esporte	___/___/___ a ___/___/___
	Cessão de espaços/comunidade	___/___/___ a ___/___/___
	Reunião de serviço	___/___/___ a ___/___/___
	Seminário	___/___/___ a ___/___/___
	Visita – centro cultural	___/___/___ a ___/___/___

MAIO	Aulas de esporte	___/___/___ a ___/___/___
	Intercâmbio esportivo	___/___/___ a ___/___/___
	Cessão de espaços/Comunidade	___/___/___ a ___/___/___
	Reunião de serviço	___/___/___ a ___/___/___
	Passeio	___/___/___ a ___/___/___
Reunião de serviço	___/___/___ a ___/___/___	

JUNHO	Festival de esportes	___/___/___ a ___/___/___
	Cessão de espaços/comunidade	___/___/___ a ___/___/___
	Avaliação do semestre	___/___/___ a ___/___/___
	Mostra esportiva	___/___/___ a ___/___/___
	Sessão de cinema – vídeos	___/___/___ a ___/___/___
	Reunião de serviço	___/___/___ a ___/___/___
	Manutenção periódica do espaço	___/___/___ a ___/___/___

JULHO	Planejamento	___/___/___	a	___/___/___
	Matrícula	___/___/___	a	___/___/___
	Colônia de férias	___/___/___	a	___/___/___
	Cessão de espaços/comunidade	___/___/___	a	___/___/___
	Jogos cooperativos	___/___/___	a	___/___/___
	Reunião de serviço	___/___/___	a	___/___/___

AGOSTO	Início das aulas	___/___/___	a	___/___/___
	Atualização de cadastro	___/___/___	a	___/___/___
	Intercâmbio esportivo	___/___/___	a	___/___/___
	Cessão de espaços/comunidade	___/___/___	a	___/___/___
	Reunião de serviço	___/___/___	a	___/___/___
	Painéis	___/___/___	a	___/___/___

SETEMBRO	Aulas de esporte	___/___/___	a	___/___/___
	Cessão de espaços/comunidade	___/___/___	a	___/___/___
	Reunião de serviço	___/___/___	a	___/___/___
	Mostra esportiva	___/___/___	a	___/___/___
	Passeio	___/___/___	a	___/___/___
		___/___/___	a	___/___/___

OUTUBRO	Aulas de esporte	___/___/___	a	___/___/___
	Intercâmbio esportivo	___/___/___	a	___/___/___
	Cessão de espaços/comunidade	___/___/___	a	___/___/___
	Reunião de serviço	___/___/___	a	___/___/___
	Data comemorativa	___/___/___	a	___/___/___
	Visita – ecológica	___/___/___	a	___/___/___

NOVEMBRO	Festival de encerramento	___/___/___	a	___/___/___
	Cessão de espaços/comunidade	___/___/___	a	___/___/___
	Exposição de fotos	___/___/___	a	___/___/___
	Palestras	___/___/___	a	___/___/___
	Reunião de serviço	___/___/___	a	___/___/___
	Avaliação do semestre	___/___/___	a	___/___/___

DEZEMBRO	Festa de encerramento	___/___/___	a	___/___/___
	Cessão de espaços/comunidade	___/___/___	a	___/___/___
	Confraternização	___/___/___	a	___/___/___
	Data comemorativa	___/___/___	a	___/___/___
	Avaliação anual	___/___/___	a	___/___/___
	Relatório anual	___/___/___	a	___/___/___
	Recesso	___/___/___	a	___/___/___

6 Recomendações sobre a Prática

6.1 Orientações práticas para profissionais na área de esporte e lazer

- Compreender a infância e a juventude em seus aspectos biológicos, psicológicos e sociais.
- Fornecer informações às crianças, aos adolescentes e aos jovens antes que eles precisem delas.
- Lembrar que mais importante do que se diz é a forma como se diz.
- Saber escutar e manter o canal do diálogo aberto.
- Ser sincero e, quando necessário, ter a humildade de dizer que não sabe.
- Valorizar atitudes positivas e estimular comportamentos baseados na responsabilidade e no respeito a si próprio e ao outro.
- Dar respostas claras e objetivas, fornecendo uma razão sempre que for questionado.
- Saber colocar limites por meio do diálogo e da autoridade com afetividade.
- Permitir que eles participem das decisões, sem medo de que isso diminua sua autoridade.
- Ajudar a compreender que liberdade é poder dizer SIM e NÃO.

6.2 O papel dos professores e monitores no esporte e lazer

- a) Ser acima de tudo um educador.
- b) Lembrar que a demanda é sempre do educando.
- c) Não fazer julgamentos precipitados.
- d) Ensinar com entusiasmo.
- e) Interessar-se pelo aprendizado do aluno.
- f) Ter conhecimento do conteúdo que será ensinado.
- g) Ser pontual e organizado.
- h) Gostar de ensinar e de estar com crianças, adolescentes e jovens.
- i) Ocupar-se em transmitir valores, tais como cooperação, solidariedade, autoestima e amizade.
- j) Buscar e aprofundar o conhecimento sobre o que ensina.
- k) Ocupar-se em desenvolver o caráter dos alunos.
- l) Acreditar no valor formativo do esporte e do lazer.

6.3 Mantendo um bom relacionamento com os alunos

- a) Ser respeitoso com os alunos.
- b) Manter igual tratamento e oportunidade para todos.
- c) Ser comedido em manifestações de êxito ou fracasso.
- d) Ser imparcial na aplicação de critérios anteriormente determinados.
- e) Ser firme e claro na orientação ministrada.
- f) Respeitar os limites físicos, bem como o estado de saúde dos alunos evitando excessos na prática esportiva.
- g) Ser um fiel intérprete dos aspectos que pretende desenvolver nos alunos.

6.4 Mantendo um bom relacionamento com os pais

- a) Passar para os pais os princípios norteadores do programa de esportes e de lazer dos Centros Esportivos.
- b) Partilhar com os pais o valor educativo da atividade física e de seus benefícios.
- c) Informar os aspectos específicos do programa ou atividade.
- d) Dizer o número de sessões justificando a razão para tanto.
- e) Explicar a participação dos alunos em eventos.
- f) Explicar o critério utilizado na seleção das crianças, dos adolescentes e dos jovens para participação em eventos esportivos e de lazer.

6.5 Mantendo um bom relacionamento com os outros

- a) Manter bom relacionamento com integrantes dos quadros constitutivos das entidades, federações, associações etc.
- b) Manter um relacionamento respeitoso e cordial com professores e monitores de outras equipes desportivas.
- c) Manter relacionamento respeitoso e cordial com membros integrantes das equipes de arbitragem dos diversos quadros.
- d) Manter cordial relacionamento com os alunos de outras entidades.
- e) Manter relacionamento respeitoso e cordial com os expectadores, mantendo a calma e a serenidade em situações de conflito.

6.6 Para realizar um melhor trabalho

- a) Manter o ambiente motivado.
- b) Reunir os alunos antes da aula e informar-lhes seus objetivos.
- c) Dar atenção a cada um dos alunos.

6.7 Atitudes a serem trabalhadas por meio do esporte e do lazer

- a) O prazer em sua prática.
- b) Atenção sem tensão.
- c) O uso consciente do corpo.
- d) O espírito cooperativo.

7 Organizando Eventos

No dia a dia do trabalho realizado nos Centros Esportivos, a organização de eventos será uma constante, quer seja na área de esporte, lazer, cultura quer na área pedagógica. É importante ter clara a ideia de que organizar eventos não é uma tarefa simples, daí a necessidade de se seguir procedimentos e preceitos técnicos que minimizem os erros em sua organização.

7.1 Etapas

Os eventos de uma forma geral seguem etapas-padrão de execução e encadeamento que devemos considerar em nosso planejamento, são elas:

- a) A idéia.
- a) O projeto.
- a) O pré-evento.
- a) O evento.
- a) O pós-evento.

7.2 Aspectos relevantes

Os aspectos relevantes na organização de eventos devem ser lembrados para o melhor funcionamento das ações. Seguem abaixo os principais aspectos.

Descrição
Definição de metas.
Recursos financeiros.
Tipo de atividade.
Recursos humanos.
Instalações necessárias.
Materiais necessários.
Períodos/datas de realização.
Local de realização.
Divulgação do evento.
Inscrição para o evento.
Programa complementar.
Monitoramento (permanente).

7.3 Providências

Da mesma forma, providências precisam ser tomadas para garantir o bom andamento das tarefas. Nesse prisma, podemos elencar providências e listar ações pertinentes a cada uma delas. Segue um exemplo abaixo.

Etapa	Ações
Preliminar	Planejamento Aprovação Autorização para realização
Formação de comissões	Geral Técnica Abertura Transporte Hospedagem Alimentação e outros
Tipo de atividade	Jogos Provas Apresentações e outros

Recursos humanos	Staff Árbitros Coordenadores e outros
Instalações necessárias	Ginásios Piscina Auditórios e outros
Materiais necessários	Bolas Redes Cronômetros e outros
Períodos/datas de realização	Congresso Abertura de eventos Competição e outros
Local de realização	Estado Cidade Município
Divulgação do evento	Jornal Rádio TV e outros meios de comunicação
Inscrição para o evento	Período Documentação Prazos e outros
Programa complementar	Festas Palestras Apresentações
Monitoramento (permanente)	Montagens Esquemas de segurança Encaminhamentos e outros

7.4 Cerimonial e protocolo

O cerimonial é um conjunto de formalidades que deve ser observado em eventos oficiais, e o protocolo é a ordem hierárquica de normas e condutas das autoridades governamentais, oficiais e privadas presentes no evento. Esses dois aspectos, em muitas vezes, fazem a diferença na organização de eventos. Desde as ações preparatórias, passando pela abertura dos eventos até o encerramento, muitas tarefas necessitam ser realizadas, tais como:

- Verificar o local em que serão recepcionados os convidados.
- Possuir um sistema de confirmação de presença com o objetivo de ter controle das autoridades convidadas.
- Manter uma relação atualizada das autoridades e personalidades de sua região.
- Encaminhar ofícios às autoridades e aos demais convidados, convites.
- Organizar o local, as mesas, as bandeiras, o palanque etc.
- Organizar o local da imprensa.

7.5 Cerimônia de abertura

Sequência-padrão
Concentração das delegações
Concentração das autoridades
Entrada das delegações
Composição da mesa
Entrada dos árbitros
Entrada das bandeiras
Hasteamento das bandeiras e execução do hino nacional
Entrada do fogo simbólico
Acendimento da pira
Declaração da abertura
Juramento do atleta
Juramento do árbitro
Saudações
Saída das delegações
Eventos/apresentações
Encerramento da cerimônia
Início das competições

7.6 Cerimônia de encerramento

Sequência-padrão
Entrada dos atletas (desfile)
Premiação final (geral)
Arreamento das bandeiras
Saudações e agradecimentos
Extinção do fogo simbólico
Demonstrações
Retirada dos atletas
Confraternização

7.7 Modelo básico de juramento

Juramento do atleta
Juramos que nos apresentaremos nos jogos (dizer o nome dos jogos) como concorrentes leais, respeitando os regulamentos e nossos adversários, para a honra de nossa equipe e do esporte nacional.

8 Organizando o Material Esportivo

Entre outras atividades, a gestão de material é um dos aspectos que contribui para o bom andamento das atividades cotidianas de um espaço esportivo. Esse gerenciamento se faz por meio do cumprimento de etapas que precisamos conhecer para garantir seu bom funcionamento, são elas: controle, armazenamento, aquisição, reposição, utilização e manutenção.

8.1 Controle

Nesta fase, realiza-se o inventário (número e tipo) do material existente, bem como a definição de sua localização.

Atividades	Observações
Classificar o tipo de material	Fixo: traves, tabelas e outros Móvel: carrinho de bolas, mesas e outros Material de esportes coletivos: rede, varetas, sarrafos e outros Material de esportes individuais: dardo, peso, barreira e outros Bolas: voleibol, basquetebol e outros Material complementar: balança, cronômetro, fita métrica e outros
Realizar medição	Arcos: grandes, pequenos e outros Bolas: pequenas, grandes e outros Trena: 10m, 50m, 100m e outros
Realizar avaliação funcional	Material novo Material usado Material precário (mas que pode ser utilizado) Material não utilizável (sem condição de uso)
Registrar o material	Por ordem alfabética Medidas e tamanhos Fazer registro por espaço de guarda. Ex.: Almoarifado 1 Discriminar estado funcional Numerar todo material incluído no inventário

8.2 Armazenamento

Atividades	Observações
Verificar as condições do local	Tamanho Ventilação Iluminação Segurança Acessibilidade
Analisar disposição do material	Guardar material por tipo Guardar material pesado em local estratégico para facilitar seu transporte Guardar material pequeno em prateleiras Arrumar bolas em recipientes móveis

8.3 Aquisição

Atividades
Fazer a compra, quando necessário, de material (número e tipo) para equipar ou aumentar a condição de utilização

8.4 Reposição

Atividades
Fazer a compra de material (extraviado ou deteriorado de forma irreversível) (número e tipo) para manter o número considerado adequado

8.5 Utilização

Atividades	Observações
Definir normas para empréstimo, circulação e conservação	<p>Finalidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> Suporte básico de material para cada atividade Favorecer a realização das práticas Procurar o menor desgaste possível do material <p>Tipo de utilização:</p> <ul style="list-style-type: none"> Horário livre Comunidade Aulas etc. <p>Diretrizes gerais:</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar a área de recebimento e entrega do material Tirar o material de forma ordenada Transportar por peça o material mais pesado Recolocar o material em sua área correta

8.6 Manutenção

Atividades	Observações
Elaborar operações que permitam aumentar a vida útil do material	<p>Finalidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aumentar a durabilidade Ser higiênico na utilização Melhorar o aspecto estético Prevenir acidentes <p>Operação:</p> <ul style="list-style-type: none"> Limpeza Conservação Reparos <p>Periodicidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> Definir a periodicidade para cada grupo ou tipo de material

8.7 Empréstimo de material

Atividades	Observações
Realizar empréstimo (pontual ou periódico) a diferentes usuários	<ul style="list-style-type: none"> Institucional Pessoal (professores, alunos etc.)
Respeitar as garantias referentes ao empréstimo	<ul style="list-style-type: none"> Solicitação feita por escrito Autorização do responsável do material Relação detalhada do material cedido Assinatura do termo de empréstimo do material (responsável) Solicitar um documento de identificação

9 Avaliação e Monitoramento

A necessidade de informações, acompanhamento e verificação das atividades na busca de resultados é de suma importância para validar o trabalho, consolidar os aspectos metodológicos e corrigir as distorções, quer sejam de natureza pedagógica quer técnica.

O monitoramento possibilita o controle do cumprimento das metas, bem como o uso eficaz de recursos, a manutenção da qualidade, o tempo em que as atividades e serviços são realizados e a satisfação dos beneficiados.

Para que isso aconteça a contento, é necessário que se organize um sistema de informações e de dados (ata de reuniões, controle de atendimento, frequência, sondagem de satisfação dos usuários etc.), com registro de fontes e meios de verificação.

O monitoramento sistemático do funcionamento dos Centros Esportivos em geral deverá ser realizado por equipes técnicas das secretarias e gerências envolvidas, por meio de formulário (vide fichas e formulários no Plano de Ação) em visitas, reuniões e seminários articulados com entidades envolvidas e instituições contratadas para realização de pesquisas e estudos técnicos (trimestral e/ou semestralmente).

As avaliações serão realizadas por meio de testes (anexo) do Programa Esporte Brasil (Proesp–BR) e anotadas em fichas (vide modelo no anexo) de registro, que ocorrerão de forma sistemática (semestralmente) com a participação de todos os membros do corpo técnico envolvido no projeto.

A coordenação, por sua vez, acompanhará as atividades e elaborará relatórios mensais que serão enviados à Secretaria Municipal de Assistência Social e/ou à Secretaria Municipal de Esportes e, semestralmente, à Secretaria do Trabalho e Desenvolvimento Social.

10 Fichas e Formulários

CADASTRO – CENTRO ESPORTIVO

Nome do Centro Esportivo:	
Endereço:	
Bairro:	
Cidade:	
Telefone 1:	Telefone 2:
Esfera: Municipal () Estadual () Federal () Particular ()	
Dados do Professor	
Nome:	
Endereço:	

Bairro:	
Cidade:	
Telefone 1:	Telefone 2:
E-mail:	
RG:	CPF:
Banco:	Agência/conta corrente:
Dados do Orientador Esportivo	
Nome:	
Endereço:	
Bairro:	
Cidade:	
Telefone 1:	Telefone 2:
E-mail:	
RG:	CPF:
Banco:	Agência/conta corrente:

CADASTRO DE ALUNOS

Centro Esportivo:	Nº da ficha:
Modalidade:	Data de entrada: ____ / ____ / ____
Dados do Aluno	
Nome:	
Gênero: Masculino () Feminino ()	Data de nascimento: ____ / ____ / ____
Endereço:	Nº
Bairro:	CEP:
Cidade:	UF:
Telefone 1:	Telefone 2:

E-mail:	
Nome do pai:	Telefone de contato:
Nome da mãe:	Telefone de contato:
Dados Escolares	
Escola:	
Endereço:	Nº
Bairro:	CEP:
Ano:	Nível de ensino:
Informações Pessoais	
Tipo sanguíneo:	Fator RH:
Toma medicação: Sim () Não ()	Qual?
Outras informações:	
Fortaleza, ____ / ____ / ____	Assinatura do(a) aluno(a) ou responsável:

INSTRUMENTO DE MONITORAMENTO TRIMESTRAL	
Centro Esportivo:	Data da visita: ____ / ____ / ____
Atividade observada:	Turno:
Número de participantes:	
Frequência	Do aluno: Boa () Regular () Insuficiente ()
	Do professor: Boa () Regular () Insuficiente ()
	Do monitor: Boa () Regular () Insuficiente ()
Relacionamento	Professor x aluno: Excelente () Bom () Regular () Insuficiente ()
	Professor x monitor: Excelente () Bom () Regular () Insuficiente ()

Material esportivo: Suficiente () Insuficiente ()
Ocorrências:
Necessidades:
Técnico da secretaria:

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES												
Atividades	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Elaboração												
Capacitação												
Diagnóstico												
Programação												
Execução												
Seguimento												
Avaliação												
Relatório												

QUADRO GERAL DE TURMAS	
Idade	Turma
10 a 12 anos	Iniciação esportiva
13 a 15 anos	Aprendizagem esportiva
16 a 18 anos	Aperfeiçoamento esportivo I
19 a 25 anos	Aperfeiçoamento esportivo II

QUADRO GERAL DE MODALIDADES – PADRÃO I					
Modalidade/Atividade	Local	Professor	Turno	Turmas	Faixa Etária
Atletismo	Pista				

Basquete	Ginásio				
Handebol	Ginásio				
Futebol	Campo				
Futsal	Ginásio				
Skate	Pista de <i>skate</i>				
Voleibol	Ginásio				
Voleibol de areia	Quadra				
Condicionamento físico	Pista				

QUADRO GERAL DE MODALIDADES – PADRÃO II

Modalidade/Atividade	Local	Professor	Turno	Turmas	Faixa Etária
Bicicross	Pista de <i>bicicross</i>				
<i>Skate</i>	Pista de <i>skate</i>				
Voleibol	Ginásio				
Futsal	Ginásio				
Basquete	Ginásio				
Handebol	Ginásio				
Dança	Salão				
Lutas	Salão				
Ginástica	Salão				

AUTORIZAÇÃO PARA USO DE IMAGEM

Declaro para os devidos fins de direito que autorizo o uso de imagens e trabalhos afins produzidos por objeto da inscrição de meu(minha) filho(a) nesse Centro Esportivo, com o objetivo exclusivo de divulgação do programa em âmbito nacional nos termos da lei em vigor.

Assinatura do responsável legal pela criança/adolescente

AUTORIZAÇÃO PARA VIAGEM

Autorizo o(a) meu(minha) filho(a) _____ a viajar para _____, junto com o responsável do Centro Esportivo, o Sr. _____, com o objetivo de participar _____, no período de ____/____/____ a ____/____/____.

Assinatura do responsável legal pela criança/adolescente

PEDIDO DE RECURSOS

Custos Estimados	Custo do Centro	Recurso Solicitado
Pessoal		
Estrutura		
Equipamentos		
Insumo		
Diárias		
Administrativo		
Total		

IDENTIFICAÇÃO DE PROBLEMAS PRIORITÁRIOS

Descrição do Problema	Razão para Escolher Esse Problema	Quem É Afetado pelo Problema	Soluções Educacionais

HORÁRIO DOS PROFISSIONAIS

Nome	Função	Carga Horária	Turno

FICHA DE REGISTRO COLETIVO DO TESTE VAI E VEM

Escola:		Ano () Turma ()			
Data da avaliação: / /		Horário:		Temperatura:	
Percurso – 20 metros					
1 – 1 2 3 4 5 6 7					
2 – 8 9 10 11 12 13 14 15					
3 – 16 17 18 19 20 21 22 23					
4 – 24 25 26 27 28 29 30 31 32					
5 – 33 34 35 36 37 38 39 40 41					
6 – 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51					
7 – 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61					
8 – 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72					
9 – 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83					
10 – 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94					
11 – 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106					
12 – 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118					
13 – 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131					
14 – 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144					
15 – 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157					
Número	Nome do aluno	Percurso completo	Número	Nome do aluno	Percurso completo

FICHA DE AVALIAÇÃO – PROESP

Escola:		Ano () Turma ()	
Endereço:			
Cidade:		Bairro:	CEP:
Telefone:		E-mail:	
Nome completo:			
Gênero: Masculino () Feminino () Data nascimento: / /			
Nome do pai:			
Nome da mãe:			
Data da avaliação: / /		Horário: Temperatura:	
Modalidade	Frequência	Duração média	Tempo de prática
1			
2			
3			
Apresenta alguma deficiência? Qual?			
Observações:			
Resultados			
9 minutos:	m	6 minutos:	m
Massa corporal:	kg	Salto em distância:	cm
Estatura:	cm	Arremesso <i>medicine ball</i> :	cm
Envergadura:	cm	Quadrado:	seg
Sentar e alcançar:	cm	Corrida 20 Metros:	seg
Abdominal:	Quant.		

11 Considerações Finais

Finalizando, gostaríamos de assinalar que este manual não é um documento acabado e sim um instrumento inicial na busca de aperfeiçoamento do trabalho realizado nos Centros Esportivos. Na sua elaboração, foram lançadas algumas orientações que devem servir de estímulo para a construção de um fazer dinâmico e harmônico.

Seguem abaixo sugestões finais que consideramos fundamentais para consolidar, por meio dos gestores, nossa intenção.

O gestor neste modelo é uma peça fundamental do sucesso do processo e, para tanto, deve:

- a) Manter contato com a unidade administrativa central.
- b) Colaborar com a finalidade de atingir os objetivos determinados.
- c) Auxiliar no processo de elaboração do controle de reuniões.
- d) Auxiliar no processo de controle e registro dos participantes.
- e) Manter os espaços esportivos em condição de uso adequado.
- f) Estimular a elaboração de documentos compatíveis com a função dos referidos equipamentos.
- g) Estimular a análise e manutenção da estrutura física dos equipamentos.
- h) Preparar o corpo técnico para organizar e utilizar adequadamente o material disponibilizado.
- i) Conhecer o funcionamento dos sistemas e subsistemas ligados aos equipamentos.
- j) Conhecer e aplicar os formulários utilizados na operacionalização dos procedimentos.
- k) Definir atribuições, procedimentos e rotinas a serem alocados entre as subunidades existentes, levando em consideração a natureza técnica de cada uma.
- l) Tabular dados registrados no levantamento.
- m) Estruturar dados conforme modelo-padrão de manual administrativo.
- n) Padronizar os formulários conforme critérios técnicos definidos pela coordenação geral e específica dos equipamentos.
- o) Identificar os formulários utilizados na execução dos procedimentos.

- p) Avaliar a necessidade de utilização e frequência de uso dos formulários.
- q) Efetuar, caso seja necessário, as alterações propostas.
- r) Fazer a entrega do manual à unidade administrativa prestando esclarecimentos sobre a forma de utilização e manutenção do mesmo pelo usuário e sobre os procedimentos adequados para realização de propostas de alteração dos procedimentos administrativos e respectivos formulários quando necessário.

12 Bibliografia

- BENTO, J. O. **Do orgulho e da coragem de ser professor**. Belo Horizonte, MG: Casa da Educação Física, 2005.
- BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais – Educação Física**. Brasília – MEC/SEF, 1997.
- CAILLOIS, R. **Os jogos e os homens: a máscara e a vertigem**. Lisboa: Cotovia, 1990.
- CASTRO, S. de. **Guia da boa forma: vida longa e saudável**. Fortaleza: Edições Demócrito Rocha, 1999.
- DE MASI, D. **O ócio criativo**. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.
- DURAND, M. **El niño y el deporte**. Barcelona: Ediciones Piados, 1988.
- FREIRE, J. B. **Educação de corpo inteiro**. Campinas, São Paulo: Scipione, 1989.
- GARGANTA, J. **Horizontes e órbitas: no treino dos jogos coletivos**. Converte Artes Gráficas, 2000.
- GRAÇA, A. **O ensino dos jogos desportivos**. 3. ed. Porto: Universidade do Porto, 1998.
- MATTOS, M. G.; NEIRA; M. G. **Educação física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**. São Paulo: Phorte, 2000.
- MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Parâmetros curriculares nacionais: Educação Física/Secretaria de Educação Fundamental – Brasília: MEC/SEF, 1997.**
- MINISTÉRIO DO ESPORTE. **Conferência Nacional de Esporte (2:2007: Ministério do Esporte, DF), II Conferência Nacional do Esporte: documento final.**

- NICOLINI, E. **O evento esportivo como objeto de marketing**. São Paulo: Phorte, 2006.
- OLIVEIRA, J. **Estratégia e tática nos jogos desportivos coletivos**. Vila do Conde: Tipografia Minerva, 1996.
- OTUZI, B. F. **Jogos cooperativos: se o importante é competir o fundamental é cooperar**. São Paulo: CEPEUSP, 1993.
- PARÍS ROCHE, F. **Gestão desportiva: planejamento estratégico nas organizações desportivas**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- POINT, D. R. **Organização de eventos esportivos**. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2004.
- PRETTO, S. **Educação humanística**. São Paulo: Cortes e Moraes, 1990.
- ROSSETTO JÚNIOR, A. J. **Práticas pedagógicas reflexivas em esporte educacional: unidade didática como instrumento de ensino-aprendizagem**. São Paulo: Phorte, 2008.
- VARGAS NETO, F. X.; VOSER, R. C. **A criança e o esporte: uma perspectiva lúdica**. Canoas: Ulbra, 2001.

13 Anexos

Bateria de Medidas e Testes Somatomotores do Proesp-BR

O conceito de capacidade de desempenho somatomotor no Proesp-BR é percebido a partir da seguinte caracterização: qualidades morfológicas e de composição corporal, capacidades funcionais e intervenientes culturais.

As qualidades morfológicas e de composição corporal se referem às medidas do corpo. São informações referentes às dimensões que, no Proesp-BR, são representadas pela massa (peso corporal), pela estatura, pela envergadura e pelo índice de massa corporal (IMC).

As capacidades funcionais, por sua vez, podem ser subdivididas em duas categorias: orgânicas e motoras. As capacidades funcionais orgânicas estão estritamente vinculadas às características físicas dos indivíduos. Referem-se aos processos de produção de energia, seja na perspectiva da saúde seja do desempenho motor. No Proesp-BR mede-se a resistência geral por meio do teste de corrida/caminhada dos 9 minutos ou do teste do vai e vem (Paccer).

As capacidades funcionais motoras se referem ao desenvolvimento das qualidades da aptidão física, tais como força, velocidade, agilidade e flexibilidade. No Proesp-BR medem-se: a força-resistência abdominal, por meio de repetições de exercício abdominal em 1 minuto; a força-resistência de membros superiores, por meio da flexão do cotovelo na barra adaptada; a força explosiva de membros superiores, por meio do arremesso de *medicine ball* de 2 kg; a força explosiva de membros inferiores, por meio do salto em extensão; a flexibilidade, por meio do teste de sentar e alcançar; a agilidade, por meio do teste do quadrado; e a velocidade, por meio do teste dos 20 metros. Chama-se a atenção de que, no Proesp-BR, as medidas e os testes são também classificados em relação à aptidão física relacionada à saúde e aptidão física relacionada ao desempenho motor. Na aptidão física relacionada à saúde, utiliza-se para a avaliação a análise criterial, ou seja, são determinados pontos de corte (*cut-off*) ou critérios de referência para cada medida que permitem a classificação dos estudantes em três categorias relacionadas ao que se convencionou chamar de Zona Saudável de Aptidão Física (ZSApF). Assim, conforme os resultados dos testes, os alunos são classificados em: abaixo da ZSApF, na ZSApF e acima da ZSApF. São os seguintes os testes relacionados à saúde: IMC, flexibilidade (sentar e alcançar), resistência abdominal (abdominal) força-resistência de membros superiores (barra modificada) e resistência geral (9 minutos ou vai e vem). Na aptidão física relacionada ao desempenho motor, utiliza-se para a avaliação a análise normativa (percentis). Na avaliação por norma, cada aluno é avaliado de acordo com os resultados do próprio grupo (dados estatísticos da amostra brasileira). Nessa perspectiva, os alunos são avaliados conforme as seguintes categorias: muito fraco (menor que o percentil 20 da população brasileira); fraco (entre o percentil 20 e 40); razoável (entre o percentil 40 e 60); bom (entre o percentil 60 e 80); muito bom (maior que o percentil 80). As medidas e os testes relacionados ao desempenho motor são: massa corporal, estatura, envergadura, força explosiva de membros superiores (arremesso do *medicine ball*) e inferiores (salto horizontal), agilidade (quadrado) e velocidade (20 metros). Para a detecção de talentos motores, realiza-se uma avaliação normativa considerando-se, para tanto, índices iguais ou superiores ao percentil 98 em pelo menos um teste de aptidão física relacionada ao desempenho motor.

Aplicação da Bateria de Testes do Proesp-BR

Ordem das medidas e dos testes

1. Medida de massa corporal.
2. Medida de estatura.
3. Medida de envergadura.
4. Teste sentar e alcançar.
5. Teste de exercício abdominal.

6. Teste do salto em distância.
7. Teste do arremesso de *medicine Ball*.
8. Teste do quadrado.
9. Teste da corrida de 20 metros.
10. Teste da barra modificada.
11. Teste dos 9 minutos ou teste do vai e vem.

Considerando que as medidas de massa corporal, estatura, envergadura e o teste de sentar e alcançar devem ser realizados com os estudantes descalços, sugere-se que sejam coletados no interior de uma sala adequadamente preparada para esse fim. Para as medidas de estatura e envergadura, dá-se preferência para a utilização de uma parede lisa, sem obstáculos e sem rodapé. Os demais testes podem ser realizados em ginásio, quadras esportivas etc.

Quadro 1. Medidas e testes de aptidão física utilizados pela Bateria Proesp-BR

Variáveis	Medidas e Testes	Área de Intervenção
Massa corporal (peso)	Balança	Relacionada à saúde
Estatura	Estadiômetro	Relacionada ao desempenho motor
Envergadura	Trena métrica	Relacionada ao desempenho motor
Índice de massa corporal (IMC)		Relacionada à saúde
Flexibilidade	Sentar e alcançar	Relacionada à saúde
Força-resistência abdominal	Exercício abdominal	Relacionada à saúde
Força de membros inferiores	Salto em distância horizontal	Relacionada ao desempenho motor
Força de membros superiores	Arremesso do <i>medicine ball</i>	Relacionada ao desempenho motor
Agilidade	Quadrado	Relacionada ao desempenho motor
Velocidade	20 metros	Relacionada ao desempenho motor

Força-resistência de m. superiores	Barra modificada (opcional)	Relacionada à saúde
Resistência aeróbica	Correr/andar 9 minutos e vai e vem	Relacionada à saúde

Instruções para a Aplicação da Bateria do Proesp-BR

- 1) A Bateria Proesp-BR é precedida por um breve aquecimento de 5 minutos, conforme modelo apresentado em anexo.
- 2) Após o aquecimento, os alunos devem ser organizados em pequenos grupos, em ordem crescente (ou decrescente) de estatura.
- 3) Os alunos devem retirar seus calçados para os testes de sala.
- 4) Cada aluno recebe uma ficha individual de avaliação que deverá ser entregue ao professor para as devidas anotações em cada teste (modelo em anexo).
- 5) Encerradas as medidas e os testes de sala, os alunos serão orientados a pôr seus calçados e serão conduzidos aos testes de campo, seguindo a ordem proposta na Bateria Proesp-BR.

Medida da Massa Corporal

Material: uma balança com precisão de até 500 gramas.

Orientação: no uso de balanças, o avaliador deverá ter em conta sua calibragem. Na utilização de balanças portáteis, recomenda-se sua calibragem prévia a cada 8 ou 10 medições. Sugere-se a utilização de um peso-padrão previamente conhecido para calibrar a balança.

Anotação: a medida deve ser anotada em quilogramas com a utilização de uma casa decimal.

Medida de Estatura

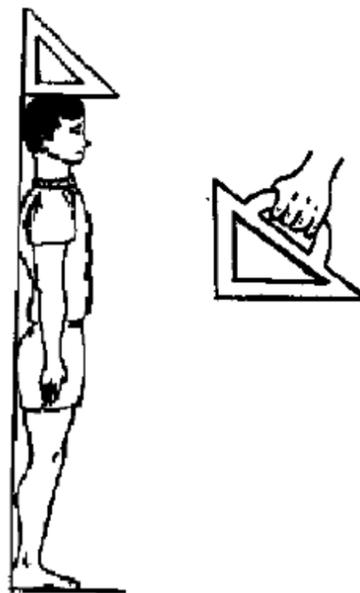
Material: estadiômetro ou trena métrica com precisão de até 2 mm.

Orientação: na utilização de trena métrica aconselha-se fixá-la na parede a 1 metro do solo e estendê-la de baixo para cima. Nesse caso, o avaliador não poderá esquecer de acrescentar 1 metro (distância do solo à trena) ao resultado medido na trena métrica.

Para a leitura da estatura, deve ser utilizado um dispositivo em forma de esquadro (figura abaixo).

Desse modo, um dos lados do esquadro é fixado à parede e o lado perpendicular, na cabeça do estudante. Esse procedimento elimina erros decorrentes da possível inclinação de instrumentos, tais como réguas ou pranchetas quando livremente apoiados apenas sobre a cabeça do estudante.

Anotação: a medida da estatura é anotada em centímetros com uma casa decimal.



Medida do Índice de Massa Corporal (IMC)

Orientação: é determinado pelo cálculo da razão entre a medida de massa corporal em quilogramas e a estatura em metros elevada ao quadrado.

$$\text{IMC} = \text{Massa (kg)} / \text{estatura (m)}^2$$

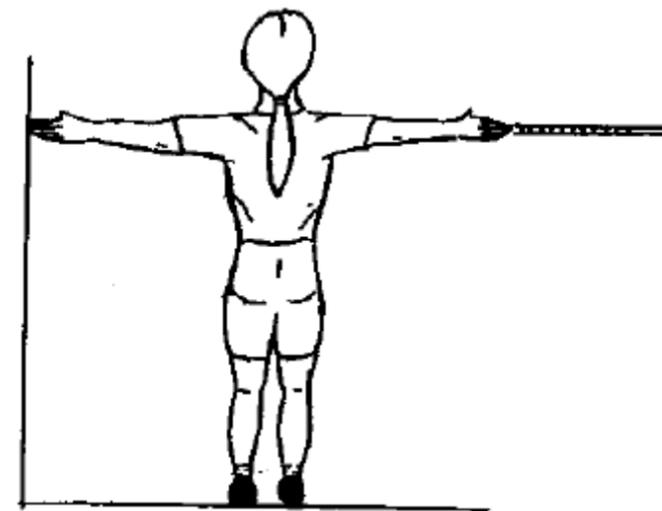
Anotação: a medida é registrada com uma casa decimal.

Medida de Envergadura

Material: trena métrica com precisão de 2 mm.

Orientação: sobre uma parede lisa, de preferência sem rodapé, fixa-se a trena métrica paralelamente ao solo a uma altura de 1,20 metro para os alunos menores e 1,50 metro para os alunos maiores. O aluno posiciona-se em pé, de frente para a parede, com os braços em abdução em 90 graus em relação ao tronco. Os cotovelos devem estar estendidos e os antebraços supinados. O aluno deverá posicionar a extremidade do dedo médio

esquerdo no ponto zero da trena, sendo medida a distância até a extremidade do dedo médio direito.



Anotação: a medida é registrada em centímetros com uma casa decimal.

Teste de Flexibilidade (sentar e alcançar)

Material: utilize um banco com as seguintes características:

- um cubo construído com peças de 30 x 30 cm;
- uma peça tipo régua de 53 cm de comprimento por 15 cm de largura;
- escreva na régua uma graduação ou cole sobre ela uma trena métrica entre 0 e 53 cm;
- coloque a régua no topo do cubo, na região central, fazendo com que a marca de 23 cm fique exatamente em linha com a face do cubo onde os alunos apoiarão os pés.

Material alternativo 1

- um banco de 30 cm de largura;
- vire o banco lateralmente (deite-o de lado);
- fixe uma régua de pelo menos 40 cm ao banco de modo que a marca de 23 cm coincida com a linha vertical onde os alunos apoiarão os pés.

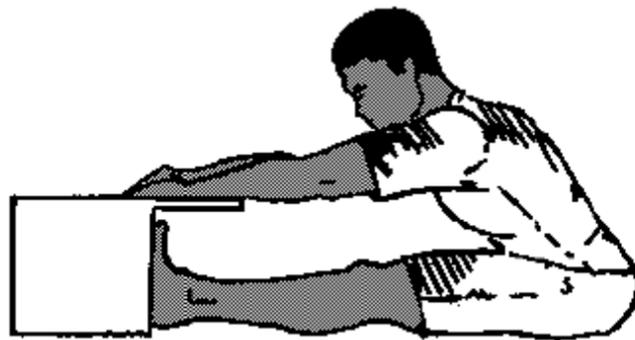
Material alternativo 2

- consiga uma caixa de papelão com 30 cm de altura;
- vire a caixa com o fundo para cima (a parte aberta da caixa voltada para baixo);
- no fundo da caixa (parte superior) fixe uma régua de pelo menos 40 cm de modo que a marca dos 23 cm coincida com a linha vertical onde os alunos apoiarão os pés.

Orientação: os alunos devem estar descalços. Sentam-se de frente para a base da caixa, com as pernas estendidas e unidas. Colocam uma das mãos sobre a outra e elevam os braços na vertical. Inclina o corpo para frente e alcançam com as pontas dos dedos das mãos tão longe quanto possível sobre a régua graduada, sem flexionar os joelhos e sem utilizar movimentos de balanço (insistências). Cada aluno realizará duas tentativas.

Anotação: o resultado é medido a partir da posição mais longínqua que o aluno pode alcançar na escala com as pontas dos dedos. Registra-se o melhor resultado entre as duas execuções, com anotação em uma casa decimal.

O avaliador permanece ao lado do aluno, mantendo-lhe os joelhos em extensão.

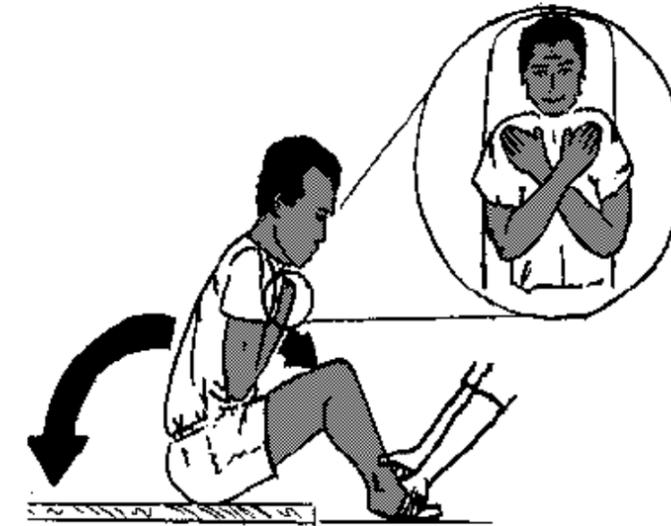


Teste de Força-Resistência (abdominal)

Material: colchonetes de ginástica e cronômetro.

Orientação: o aluno posiciona-se em decúbito dorsal com os joelhos flexionados a 90 graus e com os braços cruzados sobre o tórax. O avaliador fixa os pés do estudante ao solo. Ao sinal, o aluno inicia os movimentos de flexão do tronco até tocar com os cotovelos

nas coxas, retornando à posição inicial (não é necessário tocar com a cabeça no colchonete a cada execução). O avaliador realiza a contagem em voz alta. O aluno deverá realizar o maior número de repetições completas em 1 minuto.

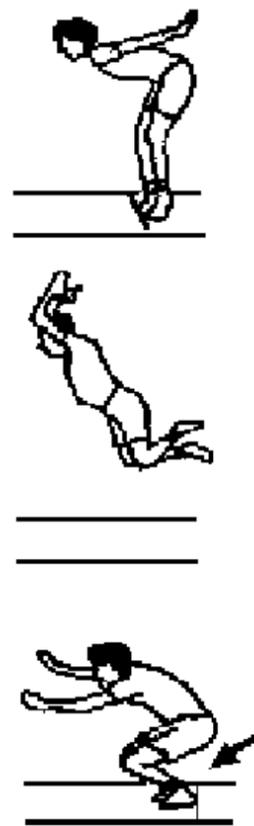


Anotação: o resultado é expresso pelo número de movimentos completos realizados em 1 minuto.

Teste de Força Explosiva de Membros Inferiores (salto horizontal)

Material: uma trena e uma linha traçada no solo.

Orientação: a trena é fixada no solo, perpendicularmente à linha, ficando o ponto zero sobre a mesma. O aluno coloca-se imediatamente atrás da linha, com os pés paralelos, ligeiramente afastados, os joelhos semiflexionados e o tronco ligeiramente projetado à frente. Ao sinal, o aluno deverá saltar a maior distância possível. Serão realizadas duas tentativas, registrando-se o melhor resultado.



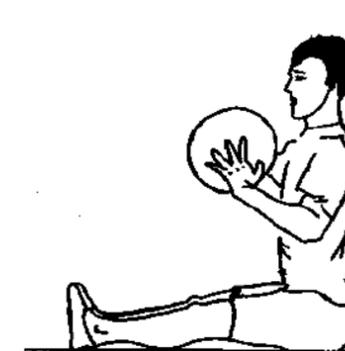
Anotação: a distância do salto será registrada em centímetros, com uma casa decimal, a partir da linha traçada no solo até o calcanhar mais próximo da linha.

Teste de Força Explosiva de Membros Superiores (arremesso do medicine ball)

Material: uma trena e um *medicine ball* de 2 kg (ou saco de areia com 2 kg).

Orientação: a trena é fixada no solo, perpendicularmente à parede. O ponto zero da trena é fixado na parede. O aluno senta-se com os joelhos estendidos, as pernas unidas e as costas completamente apoiadas na parede. Segura a *medicine ball* no peito com os cotovelos flexionados. Ao sinal do avaliador, o aluno deverá lançar a bola à maior distância possível, mantendo as costas apoiadas na parede. A distância do arremesso será registrada a partir do ponto zero até o local em que a bola tocou o solo pela primeira vez. Serão realizados dois arremessos, registrando-se o melhor resultado. Sugere-se que a *medicine ball* seja banhada em pó branco para a identificação precisa do local onde tocou pela primeira vez o solo.

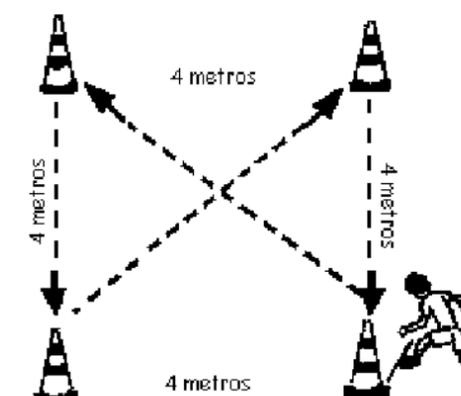
Anotação: a medida será registrada em centímetros com uma casa decimal.



Teste de Agilidade (teste do quadrado)

Material: um cronômetro, um quadrado desenhado em solo antiderrapante com 4 m de lado, 4 cones de 50 cm de altura ou 4 garrafas de refrigerante de 2 litros do tipo PET.

Orientação: o aluno parte da posição de pé, com um pé avançado imediatamente atrás da linha de partida. Ao sinal do avaliador, deverá deslocar-se até o próximo cone em direção diagonal. Na sequência, corre em direção ao cone à sua esquerda e depois se desloca para o cone em diagonal (atravessa o quadrado em diagonal). Finalmente, corre em direção ao último cone, que corresponde ao ponto de partida. O aluno deverá tocar com uma das mãos cada um dos cones que demarcam o percurso. O cronômetro deverá ser acionado pelo avaliador no momento em que o aluno realizar o primeiro passo tocando com o pé o interior do quadrado. Serão realizadas duas tentativas, sendo registrado o melhor tempo de execução.



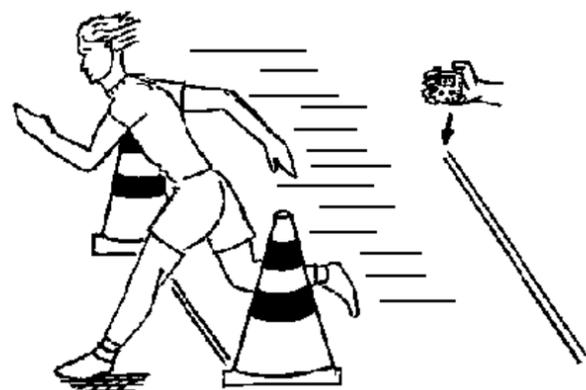
Anotação: a medida será registrada em segundos e centésimos de segundo (duas casas após a vírgula).

Teste de Velocidade de Deslocamento (corrida de 20 metros)

Material: um cronômetro e uma pista de 20 metros demarcada com três linhas paralelas no solo da seguinte forma: a primeira é a linha de partida; a segunda, distante 20 m da primeira, é a linha de cronometragem e a terceira linha, marcada a um metro da segunda, é a linha de chegada. A terceira linha serve como referência de chegada para o aluno na tentativa de evitar que ele inicie a desaceleração antes de cruzar a linha de cronometragem. Dois cones são necessários para a sinalização da primeira e terceira linhas.

Orientação: o estudante parte da posição de pé, com um pé avançado imediatamente atrás da primeira linha, e será informado de que deverá cruzar a terceira linha o mais rápido possível. Ao sinal do avaliador, o aluno deverá deslocar-se em direção à linha de chegada. O cronometrista deverá acionar o cronômetro no momento em que o avaliado der o primeiro passo (tocar no solo), ultrapassando a linha de partida. Quando o aluno cruzar a segunda linha (dos 20 metros), será interrompido o cronômetro.

Anotação: o cronometrista registrará o tempo do percurso em segundos e centésimos de segundos (duas casas após a vírgula).

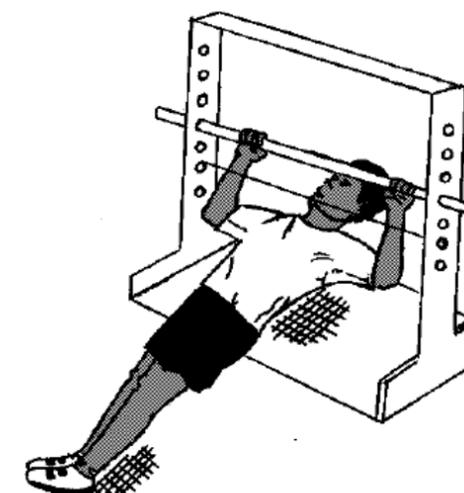


Teste de Força-Resistência de Membros Superiores (flexão de braços em suspensão modificada)

Material: um barbante (ou material similar) e uma armação de madeira com suporte regulável para barra. O suporte apresenta as seguintes dimensões: 120 x 50 cm na base; caibros de 12 x 8 cm acoplados à base, servindo de suporte para a barra de, aproximadamente, 3,8 cm de diâmetro e 150 cm de comprimento. Os caibros que servem de suporte para a barra apresentam uma altura de 140 cm, com orifícios a cada 5 cm, para que a altura

da barra possa ser ajustada conforme o comprimento dos braços do avaliado. Uma tábua suspensa de 12 cm de largura por 1,5 cm de espessura é fixada acima dos caibros de suporte para evitar que a armação possa se movimentar (GUEDES, 1994, p. 48).

Orientação: a barra deve ser colocada a uma altura de 3 cm, aproximadamente, da ponta dos dedos do aluno em posição de decúbito dorsal e com os braços totalmente estendidos para cima. A dois espaços abaixo da barra deve ser estendido um barbante. Na posição inicial, o aluno deverá estar agarrado na barra com empunhadura pronada (palmas das mãos dirigidas para frente), com o corpo ereto, apoiando apenas os calcanhares no solo. O aluno deverá elevar-se até que o pescoço toque o barbante e, em seguida, retornar à posição inicial, completando uma repetição. O movimento deverá ser repetido tantas vezes quanto possível, de forma cadenciada e contínua, sem ocorrer paralisações e com a utilização apenas da flexão de braços. Tronco e pernas devem manter-se alinhados. Não é permitido que o aluno realize movimentos de quadril e pernas ou tentativa de extensão da coluna vertebral.



Anotação: será registrado o número máximo de repetições, sem limite de tempo.

Teste de Resistência Geral (9 minutos)

Material: local plano com marcação do perímetro da pista, cronômetro e ficha de registro. Material numerado para fixar nas costas dos alunos, identificando-os claramente para que o avaliador possa realizar o controle do número de voltas. Trena métrica.

Orientação: divide-se os alunos em grupos adequados às dimensões da pista. Observe-se a numeração dos alunos na organização dos grupos, facilitando assim o registro dos anotadores. Tratando-se de estudantes com cabelos longos, observa-se o comprimento dos cabelos para assegurar que o número afixado nas costas fique visível.

Informa-se aos alunos sobre a execução correta do teste dando ênfase ao fato de que devem correr o maior tempo possível, evitando piques de velocidade intercalados por longas caminhadas. Informa-se que os alunos não deverão parar ao longo do trajeto e que se trata de um teste de corrida, embora possam caminhar eventualmente quando se sentirem cansados. Durante o teste, informa-se ao aluno a passagem do tempo aos 3, 6 e 8 minutos (“Atenção: falta 1 minuto!”). Ao final do teste, soará um sinal (apito), e os alunos deverão interromper a corrida, permanecendo no lugar em que estavam (no momento do apito) até ser anotado ou sinalizado a distância percorrida.

Todos os dados serão anotados em fichas próprias, devendo estar identificado cada aluno de forma inequívoca. Sugere-se que o avaliador calcule previamente o perímetro da pista e, durante o teste, anote apenas o número de voltas de cada aluno. Dessa forma, após multiplicar o perímetro da pista pelo número de voltas de cada aluno, deverá complementar com a adição da distância percorrida entre a última volta completada e o ponto de localização do aluno após a finalização do teste.

Anotação: os resultados serão anotados em metros com aproximação às dezenas.



Teste de Resistência Geral (vai e vem)

Material: uma superfície livre antiderrapante, ginásio ou quadra polivalente com pelo menos 22 metros de comprimento, leitor de CD com volume adequado e CD com a marcação do ritmo ou cadência, cones de marcação do percurso e ficha para anotação.

Orientação: marcar um percurso de 20 metros com cones e linhas demarcatórias do trajeto. Planejar um espaço de forma que cada aluno tenha um espaço de 100-150 cm de largura para correr. Ajustar o leitor de CD utilizando o teste de 1 minuto existente no próprio CD; se o intervalo de tempo de um minuto possuir um erro igual ou superior a meio segundo, o CD deve ser substituído. Para o início do teste, os avaliados devem estar posicionados um ao lado do outro, atrás da linha inicial, e devem ter os tênis devidamente amarrados. Os alunos devem correr os 20 metros de distância e tocar a linha com o pé quando tocar o sinal sonoro (*bip*).

Ao som do *bip*, eles devem inverter o sentido da corrida e correr até a outra extremidade. Se alguns alunos chegarem à linha antes do *bip*, devem esperar pelo mesmo antes de correr para a outra direção. Os alunos repetem esse procedimento até que não alcancem a linha antes do *bip* por duas vezes (não necessariamente consecutivas). Se um aluno não conseguir alcançar a linha ao sinal sonoro, deverá ser-lhe dada a oportunidade para tentar recuperar o ritmo adequado. Na segunda vez que o aluno não conseguir atingir a linha ao sinal sonoro, seu teste é dado como encerrado. Os alunos que terminarem o teste deverão caminhar durante algum tempo e, quando saírem da área de realização do mesmo, deverão observar a recomendação de não atrapalhar os colegas que estiverem ainda correndo. Antes da aplicação do teste, os alunos devem executar dois ou três ensaios para uma adequada compreensão dos procedimentos a serem realizados.

Anotação: registra-se o número total de voltas realizadas pelo aluno.

Avaliação da Aptidão Física

Aptidão física relacionada à saúde

As preocupações com a promoção da saúde constituem prioridade nos países desenvolvidos e em desenvolvimento. Muitos estudos científicos são realizados com o intuito de identificar os fatores de risco inerentes à etiologia de um conjunto de doenças que representam riscos à saúde pública. Não obstante, no âmbito de um conjunto extenso de temas a serem investigados, destaca-se o importante número de estudos epidemiológicos que têm demonstrado a forte e consistente associação entre atividade física e saúde (BOUCHARD; SHEPHARD, 1994; PAFFENBARGER et al., 1994). Além disso,

constituem evidências as recomendações de um conjunto representativo de instituições internacionais ligadas à saúde, tais como a Organização Mundial da Saúde, o Centro de Controle de Doenças dos EUA, a Associação de Cardiologia dos EUA, o Colégio Americano de Medicina Desportiva, o Comitê para o Desenvolvimento do Desporto do Conselho da Europa, a Federação Brasileira de Medicina do Esporte e a Associação Portuguesa de Cardiologia, que destacam as implicações dos hábitos de vida fisicamente ativos como fatores de prevenção de um conjunto de doenças, entre as quais situam-se as cardiovasculares, a hipertensão arterial, a hipercolesterolemia e hiperlipidemia, a obesidade, a diabetes *militus* tipo II, a osteoporose, as lombalgias, a depressão e determinados tipos de câncer. Por outro lado, sabe-se que o estabelecimento de hábitos, comportamentos e atitudes descritores de um estilo de vida saudável e ativo, condicionantes da redução de fatores de riscos nefastos para o indivíduo, tende a desenvolver-se cedo no seio da família, prosseguindo na escola, ambos agentes fulcrais de socialização e ensino-aprendizagem (MOTA ; SALLIS, 2002). Daí, provavelmente, decorre a crença, muito presente entre epidemiologistas e especialistas em Educação Física, de que a infância e a adolescência possam representar períodos ótimos para uma intervenção pedagógica no sentido de estimular hábitos e comportamentos de saúde que se mantenham durante o curso superior da vida do sujeito. De nossa parte, enquanto professores, acreditamos que a escola deva assumir um protagonismo ímpar num projeto de educação para a promoção da saúde. Enquanto professores de Educação Física, entendemos que é nosso dever assumir responsabilidades que nos são devidas tendo em conta a especificidade de nossa disciplina no currículo escolar que trata, entre outros objetivos, das relações entre atividade física e saúde.

Todavia, como sugere Sobral (1998), os programas para a promoção da saúde, quando relacionados à educação e, especificamente, à Educação Física, devem evocar iniciativas intencionais destinadas a mobilizar um número cada vez maior de indivíduos de diferentes idades, estatuto socioeconômico e nível educacional para um estilo de vida ativo e saudável. Devem evocar ainda conceitos como fatores de risco, modificação de comportamento, motivação, experiência de exercício e aptidão física, sendo por natureza um domínio de intervenção multidisciplinar, em que se entrecruzam determinantes educacionais, culturais, biológicos e comportamentais. Ora, nesse quadro ampliado de intervenções em que a formação de hábitos de vida é prioridade, faz-se necessário que a promoção da saúde seja percebida menos como uma questão médica e mais como uma categoria pedagógica (BENTO, 1987; 1991) para que, dessa forma, possa se estruturar adequadamente e ser percebida como processo educativo de formação global dos sujeitos. A ApFS refere-se àqueles componentes da aptidão física afetados pela atividade física habitual e relacionados às condições de saúde. É definida como um estado caracterizado: (a) pela capacidade de realizar e sustentar atividades diárias e (b) pela demonstração de traços ou capacidades associados com baixo risco de desenvolvimento prematuro de doenças e limitações relacionadas a movimentos (BROCKPORT apud WINNICK; SHORT,

2001). Conforme já referimos, os componentes da ApFS da Bateria Proesp incluem testes da função aeróbia, composição corporal e função musculoesquelética. A função aeróbia inclui a capacidade de resistência geral, considerada como a capacidade de realizar esforços de baixa ou média intensidade por períodos mais ou menos longos de tempo utilizando grandes massas musculares (teste dos 9 minutos ou vai e vem). A composição corporal fornece indicações do grau de magreza ou adiposidade do corpo. O IMC representa um índice da relação da massa corporal com a estatura. A função musculoesquelética é um componente que combina medidas de força, resistência muscular e flexibilidade de evidente relevância no desempenho das atividades cotidianas, bem como na prevenção de problemas posturais, lombalgias, osteoporose etc. (sentar e alcançar, abdominal, barra modificada). A avaliação das ApFS é efetivada por critérios de referência, isto é, adotam-se valores predeterminados específicos de desempenho denominados pontos de corte (*cut-off*), que se presume que estejam relacionados com o risco de doenças degenerativas. O Proesp-BR, seguindo os procedimentos sugeridos pelo Cooper Institute for Aeróbics Research (Fitnessgran), classifica os alunos em três estágios numa escala ordinal: alunos com desempenho abaixo da ZSApF, alunos com desempenho na ZSApF e alunos com desempenho acima da ZSApF. A seguir, apresentamos as tabelas de critérios de referência para os testes de ApFS sugeridas pelo Proesp-BR.

Tabela 1. Avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC) – Critérios ZSMC

Idade	Masculino	Feminino
7	15 – 20	15 – 21
8	15 – 20	15 – 21
9	15 – 20	15 – 21
10	15 – 20	15 – 21
11	15 – 20	15 – 21
12	16 – 21	15 – 22
13	16 – 22	16 – 23
14	16 – 22	17 – 23
15	17 – 23	17 – 24
16	18 – 23	18 – 25
17	18 – 23	18 – 25

Fonte: SICHIERI, Allan (1996).

**Tabela 2. Avaliação da Flexibilidade
Sentar e Alcançar – Critérios ZSApF**

Idade	Masculino	Feminino
7	20 – 25	23 – 28
8	20 – 25	23 – 28
9	20 – 25	23 – 28
10	20 – 25	23 – 28
11	20 – 25	23 – 28
12	20 – 25	23 – 28
13	20 – 25	23 – 28
14	20 – 25	23 – 28
15	20 – 25	23 – 28
16	20 – 25	23 – 28
17	20 – 25	23 – 28

Fonte: Fitnessgram (1992).

**Tabela 3. Avaliação do Índice de Força-Resistência
Abdominal – Critérios ZSApF**

Idade	Masculino	Feminino
7	20 – 25	20 – 25
8	25 – 30	25 – 30
9	25 – 30	25 – 30
10	30 – 35	25 – 30
11	30 – 35	30 – 35
12	30 – 40	30 – 35
13	35 – 40	30 – 35
14	35 – 40	30 – 35
15	40 – 45	30 – 35
16	40 – 45	30 – 35
17	40 – 45	30 – 35

Fonte: Fitnessgram (1992).

**Tabela 4. Avaliação dos Índices de Resistência Geral
9 minutos – Critérios ZSApF**

Idade	Masculino	Feminino
7	1100 – 1400	1000 – 1300
8	1100 – 1400	1000 – 1300
9	1200 – 1500	1100 – 1400
10	1300 – 1600	1200 – 1550
11	1300 – 1750	1200 – 1600
12	1400 – 1800	1200 – 1600
13	1450 – 2000	1300 – 1600
14	1550 – 2000	1300 – 1750
15	1600 – 2000	1400 – 1800
16	1750 – 2000	1450 – 1800
17	1750 – 2000	1450 – 1800

Fonte: Adaptado de AAHPER (1980).

**Tabela 5. Avaliação dos Índices de Resistência Geral
Vai e Vem – Critérios ZSApF**

Idade	Masculino	Feminino
7	23 – 61*	15 – 41*
8	23 – 61*	15 – 41*
9	23 – 61*	15 – 41*
10	23 – 61	15 – 41
11	23 – 72	15 – 41
12	32 – 72	23 – 41
13	41 – 72	23 – 51
14	41 – 83	23 – 51
15	51 – 94	23 – 51
16	61 – 94	32 – 51
17	61 – 94	41 – 51

Fonte: Fitnessgram (1999).

* O Fitnessgram não recomenda registro nas idades inferiores a 10 anos.

Tabela 6. Avaliação de Força-Resistência de Membros Superiores

Idade	Masculino	Feminino
7	3 – 9*	3 – 9*
8	4 – 11*	4 – 11*
9	5 – 11*	4 – 11*
10	5 – 15	4 – 13
11	6 – 17	4 – 13
12	7 – 20	4 – 13
13	8 – 22	4 – 13
14	9 – 5	4 – 13
15	10 – 27	4 – 13
16	12 – 30	4 – 13
17	14 – 30	4 – 13

Fonte: Fitnessgram (1999).

* O Fitnessgram não recomenda registro nas idades inferiores a 10 anos.

Aptidão física relacionada ao desempenho motor

As capacidades funcionais motoras se referem ao desenvolvimento das qualidades da aptidão física, tais como força, velocidade, agilidade, equilíbrio e coordenação. Tais componentes diferem consideravelmente dos componentes da ApFS, visto que estão, em grande escala, determinados geneticamente. A relevância da avaliação dos componentes da ApFDM deve-se a sua importante intervenção no âmbito do desempenho de habilidades esportivas. Presume-se que a prática esportiva, mais ou menos qualificada, exige índices pelo menos satisfatórios de desempenho nesses componentes motores. Assim, no âmbito da EFESC, torna-se importante que o professor inclua em seu plano de ensino estratégias pedagógicas para o aprimoramento dessas qualidades, proporcionando a seus alunos condições para que possam usufruir de uma prática esportiva de lazer qualificada e prazerosa.

O Proesp-BR propõe-se a avaliar os seguintes componentes: força explosiva de membros inferiores (salto horizontal), força explosiva de membros superiores (arremesso do *medicine ball*), agilidade (quadrado) e velocidade de deslocamento (20 metros). A Avaliação da ApFDM é efetivada mediante normas de referências (percentis), ou seja, os níveis de desempenho são definidos em relação ao próprio grupo. Os quadros 2 e 3 (em anexo) apresentam os índices (provisórios) para os testes do Proesp-BR que foram definidos a partir de 12.221 crianças e jovens da região Sul do Brasil (Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul).

A detecção do talento motor

Na área das práticas esportivas, o tema do talento é repleto de visões oriundas do senso comum. Provavelmente, a mais difundida refere-se à possibilidade de que se possa, prematuramente, detectar com muita segurança o sucesso esportivo a longo prazo de uma criança que, em determinado tempo, apresente capacidades físicas e motoras privilegiadas. Desde já torna-se necessário deixar de lado essa crença. Isso porque o processo de crescimento e desenvolvimento somatomotor constitui um fenômeno muito complexo. São inúmeras as variáveis intervenientes, o que, portanto, torna a tarefa de prognóstico muito difícil de se realizar se pretendermos fazê-la com elevado grau de probabilidade. Portanto, temos de considerar o princípio de que qualquer programa para a detecção de talento esportivo para obter sucesso deve proceder a uma avaliação sistemática, contínua e com parâmetros bem objetivos e consistentes. Em outras palavras, nada nos permite assegurar que uma criança de 10 anos que em determinado momento de seu desenvolvimento tenha demonstrado capacidades superiores em seu perfil de aptidão motora tornar-se-á um futuro campeão. Da mesma forma, não temos garantia de que uma criança que hoje se mantenha em níveis normais de desenvolvimento motor não possa realizar-se como um esportista de sucesso. Assim, quando no âmbito do Proesp-BR dedicamos atenção à área de detecção de talentos motores, adotamos como modelo teórico o conceito de Borms (1977). Para o autor belga, um talento pode ser definido como um indivíduo que, em um determinado estágio de seu desenvolvimento, dispõe de certas características somáticas, funcionais, psicológicas e de envolvimento social que o capacitam, com grande probabilidade de acerto, para altas *performances* em determinadas disciplinas esportivas. Decorrente do conceito amplo de talento esportivo de Borms, no Proesp-BR adota-se o conceito restrito de talento motor, considerando como tal um indivíduo que em um determinado estágio de seu desenvolvimento dispõe de características somáticas e funcionais que lhe dão alta probabilidade de sucesso nas práticas esportivas. Em outras palavras, o que se pretende apontar é tão simplesmente estudantes que se situam em níveis superiores em algumas medidas e testes de aptidão física, pressupondo-se alguma real possibilidade de terem sucesso esportivo. A interpretação de nível superior de desempenho decorre do conceito estatístico de normalidade. A normalidade significa objetivamente a probabilidade de ocorrência de um fenômeno de acordo com a curva normal (Curva de Gauss). Considera-se como desempenho superior índices que se situam além dos parâmetros de normalidade, ou seja, são casos realmente muito especiais no seio de uma população normal.

No Proesp-BR, na ótica da detecção do talento motor, acompanhamos a proposta do Programa Nacional de Identificação de Talentos Esportivos do Instituto Australiano de Esportes. Identificamos como um talento motor estudantes com idade superior a 12 anos que se situam além de dois desvios-padrão da média (operacionalmente definido como sujeitos com índices de desempenho superior ao escore 2 Z, o que representa valores superiores ao percentil 98).

As tabelas a seguir apresentam os valores de corte (provisórios) para a detecção de talentos motores na população escolar brasileira. As medidas e os testes utilizados para essa avaliação são os seguintes: estatura, envergadura, salto horizontal, arremesso de *medicine ball*, quadrado, 20 metros e 9 minutos.

Tabela 7. Indicadores de Desempenho Superior para o Sexo Feminino

Idade	Estatura (cm)	Envergadura (cm)	Arremesso (cm)	Salto Horizontal (cm)	Quadrado (segundos)	Velocidade em 20 Metros (segundos)	Resistência Geral (m)
12 anos	167	169	350	176	5,65	3,22	1681
13 anos	169	171	388	185	5,54	3,15	1726
14 anos	171	176	403	189	5,51	3,14	1754
15 anos	172	177	411	191	5,47	3,13	1783
16 anos	173	179	416	193	5,46	3,11	1761
17 anos	173	181	437	194	5,40	3,10	1804

Tabela 8. Indicadores de Desempenho Superior para o Sexo Masculino

Idade	Estatura (cm)	Envergadura (cm)	Arremesso (cm)	Salto Horizontal (cm)	Quadrado (segundos)	Velocidade em 20 Metros (segundos)	9 Minutos (metros)
12 anos	169	173	430	195	5024	2,99	2001
13 anos	175	182	482	209	5,07	2,88	2019
14 anos	179	188	512	222	4,91	2,73	2023
15 anos	183	192	534	234	4,83	2,71	2033
16 anos	187	194	548	245	4,82	2,68	2034
17 anos	189	196	552	254	4,81	2,67	2034

FICHA DE REGISTRO DE DADOS

Nome: _____

Nome do pai: _____

Nome da mãe: _____

Gênero: M () F ()

Data de nascimento: ____/____/____

Escola: _____

Ano: _____ Turma: _____

Data da avaliação: ____/____/____ Horário: _____

Temperatura: _____

Pratica esportes além das aulas de Educação Física?

() Não () Sim Qual a modalidade? _____

Qual a frequência semanal? _____

Qual a duração média de cada sessão de treino? _____

Estatura:	Flexibilidade:	Quadrado:
Peso:	Abdominal:	20 metros:
Envergadura:	Salto horizontal:	Resist. MsSs:
	<i>Medicine ball</i> :	Resist. geral:

12 anos	Muito fraco	Até 122,2	Até 213,3	Acima de 7,23	Acima de 4,25
	Fraco	122,3 – 133,5	213,4 – 241,6	7,22 – 6,82	4,24 – 3,97
	Razoável	133,6 – 143,5	241,7 – 265,0	6,81 – 6,52	3,96 – 3,82
	Bom	143,6 – 155,5	265,10 – 296,0	6,51 – 6,14	3,81 – 3,64
	Muito bom	Acima de 155,6	Acima de 296,1	Abaixo de 6,13	Abaixo de 3,63
13 anos	Muito fraco	Até 125,7	Até 231,0	Acima de 7,12	Acima de 4,18
	Fraco	125,8 – 137,1	231,1 – 259,9	7,11 – 6,72	4,17 – 3,92
	Razoável	137,2 – 147,1	260,0 – 283,9	6,71 – 6,39	3,91 – 3,76
	Bom	147,2 – 159,3	284,0 – 315,2	6,38 – 6,04	3,75 – 3,57
	Muito bom	Acima de 159,4	Acima de 315,3	Abaixo de 6,03	Abaixo de 3,56
14 anos	Muito fraco	Até 128,3	Até 248,8	Acima de 7,04	Acima de 4,14
	Fraco	128,4 – 139,8	248,9 – 276,9	7,03 – 6,64	4,13 – 3,88
	Razoável	139,9 – 149,6	277,0 – 301,0	6,63 – 6,29	3,87 – 3,72
	Bom	149,7 – 162,0	301,1 – 331,5	6,28 – 6,00	3,71 – 3,51
	Muito bom	Acima de 162,1	Acima de 331,6	Abaixo de 5,99	Abaixo de 3,50
15 anos	Muito fraco	Até 130,0	Até 266,8	Acima de 6,99	Acima de 4,12
	Fraco	130,1 – 141,6	266,9 – 292,4	6,98 – 6,56	4,11 – 3,85
	Razoável	141,7 – 151,0	292,5 – 316,3	6,55 – 6,24	3,84 – 3,71
	Bom	151,1 – 163,3	316,4 – 344,5	6,23 – 6,00	3,70 – 3,46
	Muito bom	Acima de 163,4	Acima de 344,6	Abaixo de 5,99	Abaixo de 3,45
16 anos	Muito fraco	Até 130,8	Até 285,1	Acima de 6,96	Acima de 4,12
	Fraco	130,9 – 142,3	285,2 – 306,3	6,95 – 6,49	4,11 – 3,85
	Razoável	142,4 – 151,3	306,4 – 329,9	6,48 – 6,24	3,84 – 3,71
	Bom	151,4 – 163,5	330,0 – 354	6,23 – 6,05	3,70 – 3,42
	Muito bom	Acima de 163,6	Acima de 354,1	Abaixo de 6,04	Abaixo de 3,41
17 anos	Muito fraco	Até 130,6	Até 303,5	Acima de 6,96	Acima de 4,41
	Fraco	130,7 – 142,10	303,6 – 318,5	6,95 – 6,42	4,13 – 3,86
	Razoável	142,2 – 150,5	318,6 – 341,7	6,41 – 6,29	3,85 – 3,74
	Bom	150,6 – 162,4	341,8 – 359,8	6,28 – 6,17	3,73 – 3,40
	Muito bom	Acima de 162,5	Acima de 359,9	Abaixo de 6,16	Abaixo de 3,39

Quadro 3. Normas (provisórias) para avaliação da ApFDM para o sexo masculino

Idade	Classificação	Salto horizontal	Arremesso de <i>medicine ball</i>	Quadrado	20 Metros
7 anos	Muito fraco	Até 100,9	Até 122,4	Acima 7,99	Acima 4,63
	Fraco	101,0 – 112,1	122,5 – 138,3	7,98 – 7,41	4,62 – 4,40
	Razoável	112,2 – 121,9	138,4 – 144,9	7,40 – 7,11	4,39 – 4,16
	Bom	122,0 – 132,4	145,0 – 154,9	7,10 – 6,72	4,15 – 3,94
	Muito bom	Acima de 132,5	Acima de 155,0	Abaixo de 6,71	Abaixo de 3,93
8 anos	Muito fraco	Até 107,9	Até 145,4	Até 7,71	Até 4,48
	Fraco	108,0 – 119,1	145,5 – 164,9	7,70 – 7,19	4,47 – 4,25
	Razoável	119,2 – 128,7	165,0 – 178,5	7,18 – 6,87	4,24 – 4,03
	Bom	128,8 – 139,4	178,6 – 196,6	6,86 – 6,53	4,02 – 3,81
	Muito bom	Acima de 139,5	Acima de 196,7	Abaixo de 6,52	Abaixo de 3,80
9 anos	Muito fraco	Até 115,3	Até 170,4	Acima de 7,44	Acima de 4,33
	Fraco	115,4 – 126,6	170,5 – 192,5	7,43 – 6,97	4,32 – 4,11
	Razoável	126,7 – 136,2	192,6 – 212,0	6,96 – 6,64	4,10 – 3,90
	Bom	136,3 – 147,1	212,1 – 237,0	6,63 – 6,33	3,89 – 3,69
	Muito bom	Acima de 147,2	Acima de 237,1	Abaixo de 6,32	Abaixo de 3,68
10 anos	Muito fraco	Até 123,0	Até 197,1	Acima de 7,19	Acima de 4,19
	Fraco	123,1 – 134,6	197,2 – 221,1	7,18 – 6,76	4,18 – 3,97
	Razoável	134,7 – 144,3	221,2 – 245,4	6,75 – 6,43	3,96 – 3,77
	Bom	144,4 – 155,6	245,5 – 275,9	6,42 – 6,15	3,76 – 3,57
	Muito bom	Acima de 155,7	Acima de 276	Abaixo de 6,14	Abaixo de 3,56
11 anos	Muito fraco	Até 131,1	Até 225,3	Acima de 6,96	Acima de 4,05
	Fraco	131,2 – 143,0	225,4 – 250,8	6,95 – 6,55	4,04 – 3,83
	Razoável	143,1 – 153,1	250,9 – 278,6	6,54 – 6,23	3,82 – 3,65
	Bom	153,2 – 164,7	278,7 – 313,2	6,22 – 5,97	3,64 – 3,46
	Muito bom	Acima de 164,8	Acima de 313,2	Abaixo de 5,96	Abaixo de 3,45

12 anos	Muito fraco	Até 139,5	Até 254,8	Acima de 6,74	Acima de 3,90
	Fraco	139,6 – 151,9	254,9 – 281,5	6,73 – 6,35	3,89 – 3,70
	Razoável	152,0 – 162,5	281,6 – 311,6	6,34 – 6,04	3,69 – 3,53
	Bom	162,6 – 174,4	311,7 – 348,7	6,03 – 5,79	3,52 – 3,35
	Muito bom	Acima de 174,5	Acima de 348,8	Abaixo de 5,78	Abaixo de 3,34
13 anos	Muito fraco	Até 148,3	Até 285,3	Acima de 6,53	Acima de 3,76
	Fraco	148,4 – 161,3	285,4 – 313,2	6,52 – 6,16	3,75 – 3,57
	Razoável	161,4 – 172,6	313,3 – 344,4	6,15 – 5,87	3,56 – 3,41
	Bom	172,7 – 184,8	344,5 – 382,3	5,86 – 5,62	3,40 – 3,24
	Muito bom	Acima de 184,9	Acima de 382,4	Abaixo de 5,61	Abaixo de 3,23
14 anos	Muito fraco	Até 157,5	Até 316,5	Acima de 6,34	Acima de 3,62
	Fraco	157,6 – 171,1	316,6 – 346,0	6,33 – 5,97	3,61 – 3,44
	Razoável	171,2 – 183,3	346,1 – 376,9	5,96 – 5,70	3,43 – 3,29
	Bom	183,4 – 195,6	377,0 – 413,7	5,69 – 5,45	3,28 – 3,15
	Muito bom	Acima de 195,7	Acima de 413,8	Abaixo de 5,44	Abaixo de 3,14
15 anos	Muito fraco	Até 167,0	Até 348,2	Acima de 6,17	Acima de 3,49
	Fraco	167,1 – 181,4	348,3 – 379,8	6,16 – 5,78	3,48 – 3,31
	Razoável	181,5 – 194,7	379,9 – 409,2	5,77 – 5,55	3,30 – 3,18
	Bom	194,8 – 207,0	409,3 – 442,9	5,54 – 5,29	3,17 – 3,06
	Muito bom	Acima de 207,1	Acima de 443,0	Abaixo de 5,28	Abaixo de 3,05
16 anos	Muito fraco	Até 176,9	Até 380,2	Acima de 6,01	Acima de 3,35
	Fraco	177,0 – 192,2	380,3 – 414,7	6,00 – 5,60	3,34 – 3,19
	Razoável	192,3 – 206,8	414,8 – 441,3	5,59 – 5,42	3,18 – 3,07
	Bom	206,6 – 218,8	441,4 – 469,7	5,41 – 5,13	3,06 – 2,97
	Muito bom	Acima de 218,9	Acima de 469,8	Abaixo de 5,12	Abaixo de 2,96
17 anos	Muito fraco	Até 187,1	Até 412,2	Acima de 5,86	Acima de 3,22
	Fraco	187,2 – 203,4	412,3 – 450,6	5,85 – 5,43	3,21 – 3,07
	Razoável	203,5 – 219,5	450,7 – 473,1	5,42 – 5,29	3,06 – 2,96
	Bom	219,6 – 231,1	473,2 – 493,8	5,28 – 4,98	2,95 – 2,89
	Muito bom	Acima de 231,2	Acima de 493,9	Abaixo de 4,97	Abaixo de 2,88

Ficha de Avaliação – PROESP			
Escola:		Ano:	Turma:
Endereço:			
Cidade:		Bairro:	CEP:
Telefone:		E-mail:	
Nome completo do aluno:			
Gênero: () M () F		Data de nascimento:	
Nome da mãe:			
Nome do pai:			
Data de avaliação:		Horário:	Temperatura:
Modalidade esportiva praticada com frequência:	Frequência semanal	Duração média de cada sessão	Tempo de prática
1			
2			
3			
Apresenta alguma deficiência? Qual?			
Observações:			
9 minutos:	m	6 minutos:	m
Massa corporal:	kg	Salto em distância:	cm
Estatura:	cm	Arremesso de <i>medicine ball</i> :	cm
Envergadura:	cm	Quadrado:	seg
Sentar e alcançar:	cm	Corrida de 20 metros:	seg
Abdominal:	Quant.		

14 Referências

- BARBANTI, V. **Aptidão física relacionada à saúde**: manual de testes. São Paulo: Prefeitura Municipal de Itapira. Departamento de Educação Física, Esportes e Recreação, 1983.
- BENTO, J. O. Desporto para crianças e jovens: das causas e dos fins. In: GAYA, A.; MARQUES, A.; TANI, G. (Org.). **Desporto para crianças e jovens**: razões e finalidades (no prelo).
- BÖHME, M. T. S.; FREITAS, M.C. **Aptidão física**. avaliação de aspectos relacionados com a saúde. Viçosa, MG: Imprensa Universitária/ Universidade Federal de Viçosa, 1989.
- BORMS, J. E. **Identification and sport talent. A Kinanthropometric View. Na Inventational Paper Presented at the International Symposium of Science and Technology in Sports**. Porto Alegre, 1997.
- BOUCHARD, C.; SHEPARD, R. Physical activity, fitness and health: the model and key concepts physical activity, fitness and health. In: BOUCHARD, C.; SHEPARD, R. STEPHENS, T. (Ed.). **Physical activity, fitness and health**: international procedings and consensus statement. Human Kinectics, Champaign, Illinois, 1994.
- COOPER INSTITUTE FOR AEROBICS RESEARCH. FITNESSGRAM. **Manual de aplicação de testes**. Faculdade de Motricidade Humana. Lisboa, 2002.
- GAYA, A.; TORRES, L. O esporte na infância e adolescência: alguns pontos polêmicos. In: GAYA, A.; GUEDES, D.P. **Crescimento, composição corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes do município de Londrina (PR)**. 1994. Tese (Doutorado). Universidade de São Paulo.
- GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.P. **Crescimento, composição corporal e desempenho motor em crianças e adolescentes**. São Paulo: CLR Balieiro, 1997.
- KREBS, R. J. **A teoria dos sistemas ecológicos**: um paradigma para a educação infantil. Santa Maria: Universidade Federal de Santa Maria, Centro de Educação Física e Desportos, 1997.
- MAIA, J.A.R. et al. A estabilidade da aptidão física. O problema, essência analítica, insuficiência e apresentação de uma proposta metodológica baseada em estudos de painel com variáveis latentes. **Revista Movimento**. Porto Alegre, v. 5, n. 9, p. 58-79, 1998.
- MARQUES, A.; TANI, G. (Org.). **Desporto para crianças e jovens**: razões e finalidades (no prelo).
- MARQUES, R. M. **Crescimento e desenvolvimento pubertário em crianças e adolescentes brasileiros**: II altura e peso. São Paulo: Editora Brasileira de Ciências Ltda., 1982.
- MATSUDO, V. K. R. **Crterios biológicos para diagnóstico, prescrição e prognóstico de aptidão física em escolares de 7 a 18 anos de idade**.Tese (Doutorado Livre- Docência) – Universidade Gama Filho – Rio de Janeiro.
- MOTA, J.; SALLIS, J.F. **Actividade física e saúde**. Porto Campo das Letras, 2002.
- NAHAS, M.V.; CORBIN, C.B. Aptidão física e saúde nos programas de educação física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 8, n. 2, p. 14-24, 1992.
- PAFFEMBARGER, R.; HYDE, M.; MING, A.; LEE, I-M.; KAMPERT, J. N. A active and fit way of life Influencing health and longevity. In: QUINNEY, H.; GAUVING, L.; WALL, A. (Ed.). **Toward Active Living**: proceedings of international conference on physical activity, fitness and health. Champaign: Human Kinetics, 1994. p. 61-68.SICHIERI, R.; ALLAM, V.L.C. Avaliação do estado nutricional de adolescentes brasileiros através do Índice de massa corporal. **Jornal de Pediatria**, 2(2):80 –84, 1996.
- SOBRAL, F. FACDEX: um projeto de investigação em desporto escolar. Opções técnicas e metodológicas. In: BENTO, J. O.; MARQUES, A. T. **A ciência do desporto**: a cultura e o homem. Porto: Universidade do Porto, 1998.
- TORRES, L. **O estilo de vida em jovens atletas. Estudo exploratório sobre a influência do gênero sexual, do nível sócio-econômico e do nível de prestação desportiva no perfil dos hábitos de vida**. Porto Alegre: UFRGS, 1998. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1998.
- WINNICK, J. P.; SHORT, F. X. **Testes de aptidão física para jovens com necessidades especiais**: Manual Brockport de Testes. São Paulo: Manole, 2001.