



PREFEITURA MUNICIPAL DE RUSSAS
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO E DO DESPORTO ESCOLAR – SEMED
ESCOLA MUNICIPAL MARIA MARTINS DE CARVALHO DE
EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL
“Educando para um mundo melhor”



ORIENTAÇÕES SOBRE A AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE SAÚDE DO PROESP-BRASIL EM ESCOLARES DA ESCOLA MARIA MARTINS DE CARVALHO

Solicitamos:

- **MATERIAL** que vais precisar: prancheta, celular (cronometro), fita métrica de 1 mm e 2mm, garrafas pets com areia ou cones, colchonete ou toalha (grama), fita adesiva e trena.

Organizar:

- Os testes devem ser realizados com aquecimento de 5 minutos sugerido pelo PROESP-BR (anexo1)
- Registrar na planilha em papel (anexo 2)
- Organizar um treinamento com os alunos das turminhas dos 9º anos para apoiar você nos testes, assim como pais que sejam mais engajados no projeto.

- **IMPORTANTE: Todos os participantes devem autorizar mediante o termo de Consentimento livre esclarecido (pais ou responsáveis). (anexo 3)**

PRIMEIRA MEDIDA

Medida da estatura

Material: fita métrica com precisão até 2 mm.

Orientação: Na utilização da fita métrica (considerando que normalmente mede 150 cm) se aconselha prendê-la à parede a 100 cm do solo, estendendo-a de baixo para cima (neste caso o avaliador não poderá esquecer de acrescentar 100 cm ao resultado aferido pela fita métrica). Para a leitura da estatura deve ser utilizado um dispositivo em forma de esquadro (ver a figura abaixo). Deste modo um dos lados do esquadro é fixado à parede e o lado perpendicular inferior junto à cabeça do aluno avaliado (este procedimento elimina erros decorrentes das possíveis inclinações de materiais tais como réguas ou pranchetas quando livremente apoiados apenas sobre a cabeça do sujeito avaliado).



Anotação: A medida da estatura é anotada em centímetros com uma casa após a vírgula.

Orientação por vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=j-9_DJwJYFk

SEGUNDA MEDIDA

Medida do perímetro da cintura (PC)

Material: Fita métrica flexível com resolução de 1 mm.

Orientação: A medida é realizada no ponto médio entre a borda inferior da última costela e a borda superior da crista ilíaca.

Anotação: A medida é registrada em centímetros com uma casa após a vírgula.

Orientação por vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=OkhNPXFhL7g>



PRONTO, temos os dados para realizar a equação do RCE

1- Razão cintura-estatura (RCE) Equação

Orientação: É determinado através do cálculo da razão (divisão) entre a medida do perímetro da cintura em cm e a estatura em cm [cintura(cm)/estatura(cm)].

Anotação: A medida é registrada com uma casa após a vírgula.

2- Teste de sentar e alcançar

Material: Fita métrica e fita adesiva.

Orientação: Estenda uma fita métrica no solo. Na marca de 38 cm desta fita coloque um pedaço de fita adesiva de 30 cm em perpendicular. A fita adesiva deve fixar a fita métrica no solo. O aluno a ser avaliado deve estar descalço. Os calcanhares devem tocar a fita adesiva na marca dos 38 cm e estarem separados 30 cm. Com os joelhos estendidos e as mãos sobrepostas, o aluno inclina-se lentamente e estende as mãos para frente o mais distante possível. O aluno deve permanecer nesta posição o tempo necessário para a distância ser anotada. Serão realizadas duas tentativas.

Anotação: O resultado é medido em centímetros a partir da posição mais longínqua que o aluno pode alcançar na escala com as pontas dos dedos. Registram-se os resultados com uma casa após a vírgula. Para a avaliação será utilizado o melhor resultado.

Orientação por vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=cduqHSL6C_o



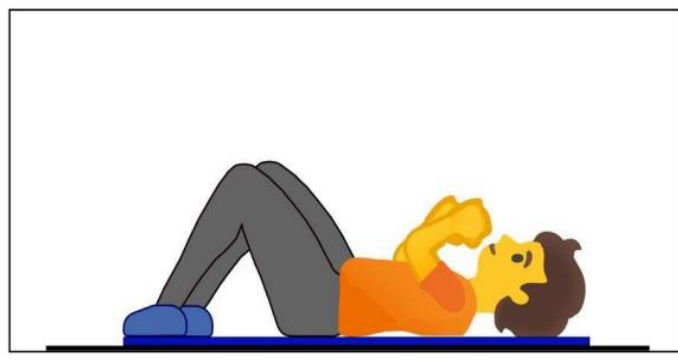
3- Teste de abdominais em 1 minuto

Material: Colchonetes e cronômetro.

Orientação: O aluno avaliado se posiciona em decúbito dorsal (de barriga para cima) com os joelhos flexionados a 45° e com os braços cruzados sobre o tórax. O avaliador, com as mãos, segura os tornozelos do estudante fixando-os 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 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.

Orientação por vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=Y2ppstBWUfg>



4- Teste de corrida/caminhada de 6 minutos

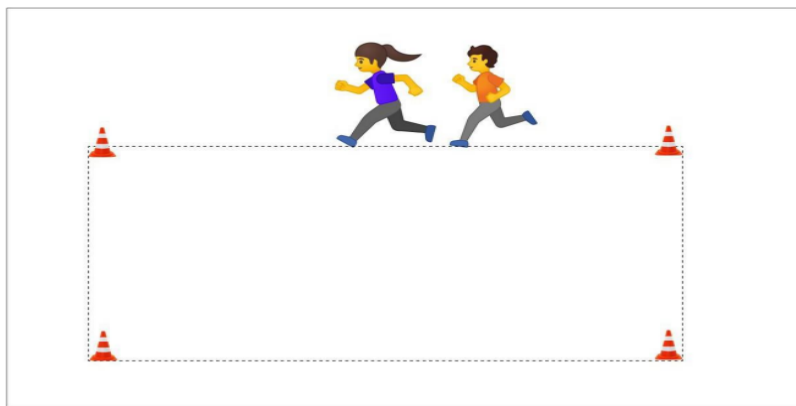
Material: Local plano com marcação do perímetro da pista. Trena métrica. Cronômetro(celular) e ficha de registro.

Orientação: Divide-se os alunos em grupos adequados às dimensões da pista. Informa-se aos alunos sobre a execução do teste dando ênfase ao fato de que

devem correr o maior tempo possível, evitando piques de velocidade intercalados por longas caminhadas. Durante o teste, informa-se ao aluno a passagem do tempo 2, 4 e 5 ("Atenção: falta 1 minuto). Ao final do teste soará um sinal (apito) sendo que os alunos deverão interromper a corrida, permanecendo no lugar onde estavam (no momento do apito) até ser anotada ou sinalizada a distância percorrida.

Anotação: As anotações são em metros sem casa decimal.

Orientação por vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=1YxMuyf6cVs>



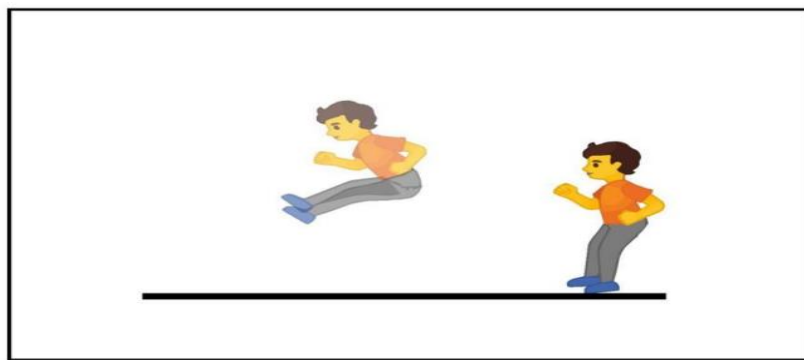
5- Teste de salto horizontal

Material: Uma trena.

Orientação: A trena é fixada ao solo, perpendicularmente à linha de partida. A linha de partida pode ser sinalizada com giz, com fita crepe ou ser utilizada uma das linhas que demarcam as quadras esportivas. O ponto zero da trena situa-se sobre a linha de partida. O avaliado coloca-se imediatamente atrás da linha, com os pés paralelos, ligeiramente afastados, joelhos semiflexionados, tronco ligeiramente projetado à frente. Ao sinal o aluno deverá saltar a maior distância possível aterrissando com os dois pés em simultâneo. Serão realizadas duas tentativas considerando para fins de avaliação o melhor resultado.

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

Orientação por vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=XhYAobKfh9M>



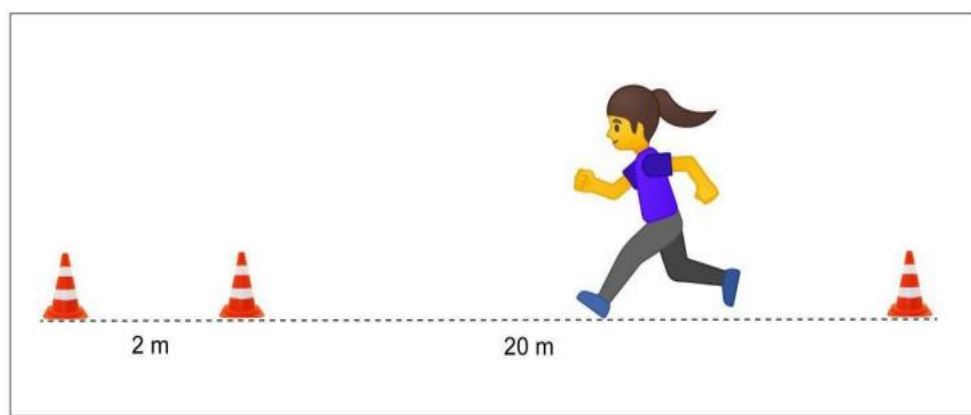
6- Teste de corrida de 20 metros

Material: Um cronômetro e quatro cones (ou garrafas PET).

Orientação: Uma pista de 20 metros demarcada com três linhas paralelas no solo da seguinte forma: a primeira (linha de partida); a segunda, distante 20m da primeira (linha de cronometragem) e a terceira linha, marcada a dois metros da segunda (linha de chegada). A terceira linha serve como referência de chegada para o aluno na tentativa de evitar a desaceleração antes de cruzar a linha de cronometragem. O estudante parte da posição de pé, com um pé avançado à frente imediatamente atrás da primeira linha (linha de partida) e será informado que deverá cruzar a terceira linha (linha de chegada) o mais rápido possível. Ao sinal do avaliador, o aluno deverá deslocar-se, o mais rápido possível, em direção à linha de chegada. O avaliador deverá acionar o cronômetro quando o avaliado, ao dar o primeiro passo, toque o solo pela primeira vez com um dos pés além da linha de partida. O cronômetro será travado quando o aluno ao cruzar a segunda linha (linha de cronometragem) tocar pela primeira vez ao solo.

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

Orientação por vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=G3BoIAaTX-U>



Valores críticos para a RCE

Idade	Rapazes	Moças
6	0,50	0,50
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		

Valores acima do ponto de corte (0,51) é considerado como **ZONA DE RISCO À SAÚDE** e valores iguais ou abaixo (0,50 ou 0,49) como **ZONA SAUDÁVEL**.

Valores críticos para o teste de corrida/caminhada de 6 minutos

Idade	Rapazes	Moças
6	675	630
7	730	683
8	768	715
9	820	745
10	856	790
11	930	840
12	966	900
13	995	940
14	1060	985
15	1130	1005
16	1190	1070
17	1190	1110

Consideram-se valores abaixo dos pontos de corte como **ZONA DE RISCO À SAÚDE** e os valores acima como **ZONA SAUDÁVEL**.

Valores críticos do teste de sentar e alcançar para saúde

Idade	Rapazes	Moças
6	29	40,5
7	29	40,5
8	32,5	39,5
9	29	35,0
10	29,5	36,5
11	29,5	34,5
12	29,5	39,5
13	26,5	38,5
14	30,5	38,5
15	31	38,5
16	34,5	39,5
17	34	39,5

Consideram-se valores abaixo dos pontos de corte como **ZONA DE RISCO À SAÚDE** e os valores acima como **ZONA SAUDÁVEL**.

Valores críticos do teste de abdominais em 1 minuto para saúde

Idade	Rapazes	Moças
6	18	18
7	18	18
8	24	18
9	26	20
10	31	26
11	37	30
12	41	30
13	42	33
14	43	34
15	45	34
16	46	34
17	47	34

Consideram-se valores abaixo dos pontos de corte como **ZONA DE RISCO À SAÚDE** e os valores acima como **ZONA SAUDÁVEL**.

Valores críticos do teste de corrida de 20 metros para saúde

Idade	Rapazes	Moças
6	4,81	5,22
7	4,52	4,88
8	4,31	4,66
9	4,25	4,58
10	4,09	4,44
11	4,00	4,36
12	3,88	4,28
13	3,72	4,17
14	3,54	4,16
15	3,40	4,07
16	3,28	4,01
17	3,22	3,91

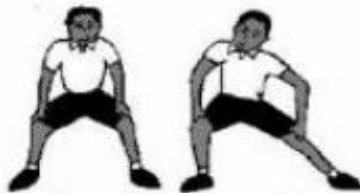
ATENÇÃO: Consideram-se valores acima dos pontos de corte **como ZONA DE RISCO À SAÚDE** e os valores abaixo como **ZONA SAUDÁVEL**.

Potência de membros inferiores (teste de salto horizontal)

	Idade	Fraco	Razoável	Bom	M. Bom	Excelência
MASCULINO	6	< 100,1	100,1 - 111,5	111,6 - 125,6	125,7 - 157,9	≤ 158,0
	7	< 107,5	107,5 - 118,9	119,0 - 132,9	133,0 - 164,1	≤ 164,2
	8	< 114,7	114,7 - 126,2	126,3 - 140,1	140,2 - 170,6	≤ 170,7
	9	< 122,2	122,2 - 133,9	134,0 - 147,8	147,9 - 178,0	≤ 178,1
	10	< 129,6	129,6 - 141,5	141,6 - 155,7	155,8 - 185,8	≤ 185,9
	11	< 136,6	136,6 - 148,8	148,9 - 163,2	163,3 - 193,3	≤ 193,4
	12	< 143,1	143,1 - 155,8	155,9 - 170,5	170,6 - 201,1	≤ 201,2
	13	< 152,6	152,6 - 166,1	166,2 - 181,8	181,9 - 213,8	≤ 213,9
	14	< 164,0	164,0 - 178,8	178,9 - 195,7	195,8 - 229,9	≤ 230,0
	15	< 175,3	175,3 - 191,3	191,4 - 209,4	209,5 - 245,5	≤ 245,6
	16	< 182,6	182,6 - 199,3	199,4 - 218,1	218,2 - 255,2	≤ 255,3
	17	< 188,5	188,5 - 205,8	205,9 - 225,0	225,1 - 262,5	≤ 262,6
	Idade	Fraco	Razoável	Bom	M, Bom	Excelência
FEMININO	6	< 88,3	88,3 - 99,2	99,3 - 112,8	112,9 - 143,1	≤ 143,2
	7	< 96,2	96,2 - 107,3	107,4 - 120,8	120,9 - 151,0	≤ 151,1
	8	< 103,5	103,5 - 114,6	114,7 - 128,3	128,4 - 158,4	≤ 158,5
	9	< 110,8	110,8 - 122,1	122,2 - 135,9	136,0 - 166,2	≤ 166,3
	10	< 117,7	117,7 - 129,2	129,3 - 143,3	143,4 - 174,0	≤ 174,1
	11	< 123,9	123,9 - 135,8	135,9 - 150,3	150,4 - 181,7	≤ 181,8
	12	< 128,0	128,0 - 140,3	140,4 - 155,3	155,4 - 187,6	≤ 187,7
	13	< 130,8	130,8 - 143,7	143,8 - 159,3	159,4 - 193,0	≤ 193,1
	14	< 132,0	132,0 - 145,6	145,7 - 161,9	162,0 - 197,3	≤ 197,4
	15	< 131,8	131,8 - 146,2	146,3 - 163,5	163,6 - 200,7	≤ 200,8
	16	< 131,2	131,2 - 146,2	146,3 - 164,3	164,4 - 203,2	≤ 203,3
	17	< 130,5	130,5 - 146,2	146,3 - 165,1	165,2 - 205,6	≤ 205,7

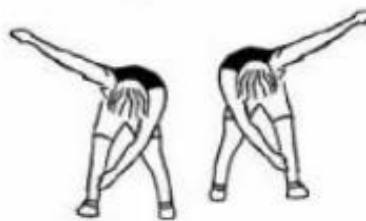
Anexo 1 - AQUECIMENTO

FLEXÃO/EXTENSÃO DE MSIS



10 repetições para cada lado

ROTAÇÃO DE TRONCO



10 repetições para cada lado

A FUNDO – A FRENTE



10 repetições para cada lado

FLEXAO – EXTENSÃO DE OMBRO



10 repetições para cada lado

FLEXAO QUADRIL/JOELHO



10 repetições para cada lado

ALONGAMENTOS DE MEMBROS SUPERIORES



Manter a posição por 10 segundos para cada lado



Manter a posição por 10 segundos para cada lado



Manter a posição por 10 segundos para cada lado



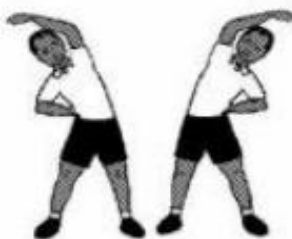
Manter a posição por 10 segundos

CÍRCULO DE BRAÇOS



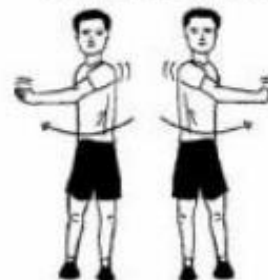
10 repetições para frente e 10 para trás

FLEXÃO LATERAL DE TRONCO



10 repetições para cada lado

ROTAÇÃO DE TRONCO



10 repetições para cada lado

Anexo 2 – Ficha de Avaliação – PROESP - BR

Ficha de Avaliação – PROESP-BR			
Nome Completo do Aluno:			
CPF:			
Estatura: _____ cm	PC: _____ cm	SH: _____ cm	SA: _____ cm
C6: _____ cm	Abdominal: _____ quantidade		C20: _____ seg.

Ficha de Avaliação – PROESP			
Nome Completo do Aluno:			
CPF:			
Estatura: _____ cm	PC: _____ cm	SH: _____ cm	SA: _____ cm
C6: _____ cm	Abdominal: _____ quantidade		C20: _____ seg.

Ficha de Avaliação – PROESP			
Nome Completo do Aluno:			
CPF:			
Estatura: _____ cm	PC: _____ cm	SH: _____ cm	SA: _____ cm
C6: _____ cm	Abdominal: _____ quantidade		C20: _____ seg.

Ficha de Avaliação – PROESP			
Nome Completo do Aluno:			
CPF:			
Estatura: _____ cm	PC: _____ cm	SH: _____ cm	SA: _____ cm
C6: _____ cm	Abdominal: _____ quantidade		C20: _____ seg.

Ficha de Avaliação – PROESP			
Nome Completo do Aluno:			
CPF:			
Estatura: _____ cm	PC: _____ cm	SH: _____ cm	SA: _____ cm
C6: _____ cm	Abdominal: _____ quantidade		C20: _____ seg.

Ficha de Avaliação – PROESP			
Nome Completo do Aluno:			
CPF:			
Estatura: _____ cm	PC: _____ cm	SH: _____ cm	SA: _____ cm
C6: _____ cm	Abdominal: _____ quantidade		C20: _____ seg.

Ficha de Avaliação – PROESP			
Nome Completo do Aluno:			
CPF:			
Estatura: _____ cm	PC: _____ cm	SH: _____ cm	SA: _____ cm
C6: _____ cm	Abdominal: _____ quantidade		C20: _____ seg.

Ficha de Avaliação – PROESP			
Nome Completo do Aluno:			
CPF:			
Estatura: _____ cm	PC: _____ cm	SH: _____ cm	SA: _____ cm
C6: _____ cm	Abdominal: _____ quantidade		C20: _____ seg.

PC - Perímetro da Cintura; SH - Salto Horizontal; SA - Sentar-e-Alcançar; C6 – Corrida/Caminhada 6 minutos; C20 - Corrida de 20 metros.

Anexo 3 – Modelo Autorização – PROESP – BR



PREFEITURA MUNICIPAL DE RUSSAS
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO E DO ESPORTE ESCOLAR – SEMED
ESCOLA MUNICIPAL MARIA MARTINS DE CARVALHO DE
EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL
“Educando para um mundo melhor”



AUTORIZAÇÃO

Eu, _____,

RG: _____ CPF: _____

Fone: _____

() mãe () pai () Parente: _____ () responsável

por _____,

aluno da **NOME DA ESCOLA**, autorizo ele(a) a participar do(a) **NOME**

DO EVENTO que ocorrerá no dia **DIA de MÊS de ANO** na cidade de

CIDADE sob tutela do(a) profissional _____

da **NOME DA ESCOLA**,

Russas, _____ de _____ de 2024.

Atenciosamente,

Assinatura do Responsável