

## TESTES DE FORÇA NO AMBIENTE ESCOLAR PARA ALUNOS DO SEXTO AO NONO ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL

Leandro de Lima<sup>1</sup>

Francisco José Fornari Sousa<sup>2</sup>

### RESUMO

**Introdução:** O treinamento de força auxilia tanto na postura como na cognição motora, estudos apontam que são muitos os benefícios da prática desse tipo de exercício, desde que seja com a supervisão adequada e de que seja pautado em algumas características. **Objetivo:** Aplicar os testes de resistência abdominal e de força explosiva de membros inferiores em escolares na faixa etária de 11 a 15 anos. **Metodologia:** Pesquisa de campo, descritiva e diagnóstica. Fizeram parte da amostra 30 alunos, sendo 16 meninos e 14 meninas na faixa etária entre 11 e 15 anos. Como instrumento de coleta de dados foram aplicados os testes de força abdominal e de membros inferiores com base no projeto PROESP-BR (2007, 2016). Os dados foram analisados através de estatística básica e apresentados na forma de tabelas. **Resultados:** Em relação aos níveis de força abdominal a maioria dos meninos enquadraram-se na classificação razoável, sendo que precisam rever suas atividades para que possam aumentar estes níveis; no salto em distância a maioria dos meninos possui níveis fraco ou razoável. Entre as meninas a maioria encontram-se nos níveis muito fraco e fraco no teste abdominal, uma idade aparece com classificação razoável. No teste de salto em distância a maioria das meninas obtiveram resultado bom e muito bom, uma idade razoável. Comparando os resultados entre meninos e meninas percebemos que no teste abdominal os meninos alcançaram resultados melhores que as meninas, mas ambos precisam rever suas rotinas de atividade física para alcançarem melhores níveis de força abdominal. No teste de salto em distância as meninas alcançaram resultados melhores que os meninos. **Conclusão:** Os resultados demonstram a necessidade de os professores de educação física realizarem testes físicos regulares com seus alunos e que meninos e meninas da amostra precisam adotar rotinas de exercícios de força com vistas a manutenção da saúde..


**Palavras-chave:** Força. Educação Física. Avaliação.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST.

CV: <http://lattes.cnpq.br/7385728818298231> - E-mail: [ldelima300@gmail.com](mailto:ldelima300@gmail.com)

<sup>2</sup> Prof. Coordenador de curso e da disciplina de TCC I do Centro Universitário UNIFACVEST.

 <https://orcid.org/0000-0001-6976-8059> - E-mail: [prof.francisco.fornari@unifacvest.edu.br](mailto:prof.francisco.fornari@unifacvest.edu.br)

## TESTS IN THE SCHOOL ENVIRONMENT FOR STUDENTS FROM THE SIXTH TO THE NINTH YEARS FUNDAMENTAL EDUCATION

Leandro de Lima  
Francisco José Fornari Sousa

### ABSTRACT

**Introduction:** Strength training helps in both posture and motor cognition, studies show that there are many benefits of practicing this type of exercise, as long as it is with adequate supervision and that it is based on some characteristics. **Objective:** To apply the tests of abdominal resistance and explosive strength of lower limbs in schoolchildren aged 11 to 15 years. **Methodology:** Field, descriptive and diagnostic research. The sample was made up of 30 students, 16 boys and 14 girls between 11 and 15 years old. As a data collection instrument, abdominal strength and lower limb tests were applied based on the PROESP-BR project (2007, 2016). The data were analyzed using basic statistics and presented in the form of tables. **Results:** Regarding the abdominal strength levels, most boys fell within the reasonable classification, and they need to review their activities in order to increase these levels; in long jump most boys have weak or reasonable levels. Among girls most are at very weak and weak levels in the abdominal test, an age appears with reasonable rating. In the long jump test, most girls obtained good and very good results, a reasonable age. Comparing the results between boys and boys, we noticed that in the abdominal test, boys achieved better results than girls, but both need to review their physical activity routines to achieve better levels of abdominal strength. In the long jump test, girls achieved better results than boys. **Conclusion:** The results demonstrate the need for physical education teachers to perform regular physical tests with their students and that boys and girls in the sample need to adopt strength exercise routines in order to maintain health.

**Keywords:** Strength. Physical Education. Evaluation.

## 1. INTRODUÇÃO

A Educação Física escolar, para muitos alunos, é o primeiro contato que eles irão ter com exercícios físicos, é nas aulas de educação física que o aluno irá desenvolver muitas de suas valências e aptidões, físicas e coordenativas.

Na prática da Educação Física escolar, temos as diversas capacidades físicas que devem ser trabalhadas pelo professor, seriam elas entre elas a força, a flexibilidade e a resistência, tendo relação direta com a saúde.

A Educação Física é o componente curricular que tematiza as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos, produzidas por diversos grupos sociais no decorrer da história. Nessa concepção, o movimento humano está sempre inserido no âmbito da cultura e não se limita a um deslocamento espaço-temporal de um segmento corporal ou de um corpo todo (BRASIL, 2018, p.213).

Segundo a Base Nacional Comum Curricular BNCC (2019) os meninos de maneira geral possuem uma vivência maior em atividades que envolvam força e resistência, pois já trazem consigo experiências corporais que proporcionam esta demanda, já as meninas teriam experiências corporais no que diz respeito ao equilíbrio e ritmo.

Segundo Faigenbaum (2003), as crianças são estimuladas a participarem de atividades aeróbicas como natação e ciclismo, mas não são encorajadas a participarem de atividades de treinamento resistido.

O objetivo do presente trabalho foi aplicar os testes de resistência abdominal de força explosiva de membros inferiores em crianças na faixa etária de 11 a 15 anos no município de Lages S.C.

## 2. TREINAMENTO DE FORÇA NO AMBIENTE ESCOLAR

A sala de aula é um lugar onde os alunos passam a maior parte do seu tempo, o professor de Educação Física pode e deve transformar seu ambiente de trabalho num espaço prazeroso para ele e para seus alunos. Os exercícios, como os de força e os de resistência muscular, podem contribuir para a saúde e bem-estar dos jovens de ambos os sexos.

É fundamental integrar, nas aulas de Educação Física, estratégias de desenvolvimento da força que procurem dotar os alunos de níveis de força rápida e de resistência muscular que lhes permita executar com eficácia os gestos técnicos específicos (ALMEIDA, 2012).

Segundo Faigenbaum et al. (2015), o treinamento fundamental integrativo utiliza de uma quantidade maior de materiais. Além disso, esse método cria um circuito de treinamento

com algumas atividades lúdicas e outras semelhantes ao treinamento realizado em adultos, tendo como resultado, o aumento da capacidade aeróbica e resistência muscular das crianças.

Nos tempos atuais, com todas as tecnologias e informações favoráveis, é muito comum, mesmo na idade tenra, que as crianças tenham facilidade em adquirir sobrepeso e também fiquem sedentárias, pois todas as circunstâncias convergem para que estas façam cada vez menos atividades físicas, o que influencia diretamente no ganho de gordura corporal (ALMEIDA, 2012).

Segundo Benjamin (2003), o treino de força para crianças deve ser aplicado de forma que não ofereça riscos, nem para a saúde, nem para o desenvolvimento motor, em contrapartida, são inúmeros os benefícios do treino para esse público, como melhora no desempenho esportivo, coordenação muscular, melhora na postura, aumento da densidade óssea e do condicionamento físico, além da melhora da composição corporal e melhora das adaptações bioquímicas.

Para Faigenbaum (2003), a prática de exercícios de força em adolescentes, mesmo apenas com frequência de uma vez por semana, já traz inúmeros benefícios para sua saúde e bem-estar, consoante a isso, se forem realizados estes exercícios ao menos duas vezes na semana, pode-se observar algumas vantagens, como auxílio no aumento da resistência física e aumento do desenvolvimento motor.

A Educação Física escolar tem seguido padrões pré-firmados e influenciados por questões e paradigmas que são já ultrapassados, visto que são aplicadas em sala de aula medidas que destoam do real sentido da Educação Física, apenas demonstrando em aula medidas que tendem à esportivização, não tendo como norte a educação propriamente dita, fatores que contribuem negativamente para o aumento da desmotivação dos alunos, algo que evolui até o descaso total, algo que ocorre geralmente no ensino médio (DARIDO, 2004).

Ainda para Darido (2004) a motivação dos alunos é diretamente proporcional ao empenho do professor, visto que é ele quem traz o planejamento de aula e corresponde ao enfrentamento das situações que advêm do bem-estar físico, que contribuem para a saúde mental.

[...] a Educação Física era destituída de um conhecimento sistematizado a ser oferecido aos alunos, não passando de uma prática assistemática, sem uma organização interna, enfim, um fazer por fazer. Como “atividade”, aparecia com “baixo status” na hierarquia dos saberes escolares, configurando-se como um mero apêndice na escola, sem maiores pretensões (SOUSA; VAGO, 1999 apud AYOUB, 2003, p.111).

Observa-se que o ensino da Educação Física vem sendo discutido e analisado, buscando alterar esta visão ultrapassada, de um notório descaso por parte de professores e da

própria escola que não ensinam corretamente o que se espera, nem oferece as condições adequadas para sua prática, gerando uma inevitável desmotivação. Confirmando isso Rangel-Betti (2001, p.30) nos traz:

Os dias atuais demonstram que não há mais espaço para os acomodados, os desmotivados, os que simplesmente reproduzem e não transformam. Apenas um profissional reflexivo, ao meu entender, será capaz de ultrapassar as fronteiras e obstáculos que surgem em todos os instantes.

Os professores devem e precisam ser mais atentos ao aluno no sentido amplo do trabalho, visto que são determinantes na evolução do aluno em diversas questões, e na Educação Física não é diferente. São muitos os problemas encontrados para que o educador possa transferir seus conhecimentos de uma maneira ampla e aplicável. Nesse sentido para Gasparin (2003), a problematização sempre é o que dificulta a passagem da prática para a teoria, visto que na maioria das vezes não se consegue problematizar os conteúdos que serão abordados em aula, o que faz com que haja muita dispersão e pouco interesse.

### **3. METODOLOGIA**

Partindo de um estudo exploratório sobre o tema, foi realizada uma pesquisa de campo, descritiva e diagnóstica (GIL, 2008).

Para Gil (2008, p.1): “[...] pesquisa exploratória é familiarizar-se com um assunto ainda pouco conhecido, pouco explorado. Ao final de uma pesquisa exploratória, você conhecerá mais sobre aquele assunto, e estará apto a construir hipóteses.”

Fizeram parte da amostra 30 alunos de 11 a 15 anos (onze a quinze anos), sendo 16 meninos e 14 meninas de uma escola particular do município de Lages, S.C.

Como instrumento de coleta de dados foram utilizados os seguintes testes físicos: abdominal (GAYA; SILVA, 2007) e salto em distância (GAYA; GAYA, 2016), que fazem parte do projeto PROESP-BR.

Os dados foram repassados pelo professor responsável da disciplina de Educação física da escola e coletados anteriormente a pandemia de Covid-19. Foi assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, sendo o professor responsável. Não foram identificados os alunos participantes.

#### **3.1 Análise e discussão dos dados**

De acordo com o teste de abdominal aplicado aos meninos (tabela 1) seguem os

seguintes resultados: a média foi de 37 repetições com 11 anos, classificação bom, 30 com 12 anos, classificação razoável, 34 com 13 anos, classificação razoável, 34 com 14 anos, classificação razoável e 40 repetições com 15 anos, classificação bom.

Tabela 1. Média de repetições por idade no teste abdominal - meninos.

Idade	Média	Classificação
11	37	Bom
12	30	Razoável
13	34	Razoável
14	34	Razoável
15	40	Bom

Em sua maioria os meninos enquadraram-se na classificação razoável, sendo que precisam rever suas atividades para que possam aumentar seus níveis de força abdominal. Estes resultados mostram ao professor a necessidade de buscar atividades que possam trabalhar com o fortalecimento desta região, sendo relacionada a saúde (GAYA; GAYA, 2016).

Estudos procuram cada vez mais estudar a discrepância entre a atividade física e os níveis em que a tecnologia dificulta as crianças em realizar atividades físicas frequentemente, o que está se tornando muito preocupante (HOBOLD, 1996).

Segundo o teste de salto em distância aplicado aos meninos (tabela 2) seguem os resultados: a média foi de 120cm com 11 anos, classificação fraco, 183,7cm com 12 anos, classificação muito bom, 172,3cm com 13 anos, classificação bom, 179,7cm com 14 anos, classificação razoável e 156,3cm com 15 anos, classificação fraco.

Tabela 2. Média de distância por idade no teste de salto em distância - meninos.

Idade	Média	Classificação
11	120	Fraco
12	183,7	Muito Bom
13	172,3	Bom
14	179,7	Razoável
15	156,3	Fraco

Em relação ao salto em distância a maioria dos resultados é fraco ou razoável, assim como no teste abdominal os resultados devem servir para que se possa rever as atividades de força para a amostra e que se busque a orientação dos alunos no sentido de praticarem atividades físicas de forma rotineira.

Para Haskell (1996), os avanços tecnológicos, assim como várias outras determinantes, tem influenciado negativamente a prática de esportes e, principalmente, a procura pela qualidade de vida através da atividade física.

O teste de força abdominal aplicado as meninas (tabela 3) trouxeram os seguintes resultados: a média foi de 16,5 repetições com 11 anos, classificação fraco, 13,5 com 12 anos, classificação muito fraco, 13,5 com 13 anos, classificação muito fraco, 23,8 com 14 anos, classificação fraco e 25,5 repetições com 15 anos, classificação razoável.

Tabela 3. Média de repetições por idade no teste abdominal - meninas.

Idade	Média	Classificação
11	16,5	Fraco
12	13,5	Muito fraco
13	13,5	Muito fraco
14	23,8	Fraco
15	25,5	Razoável

Entre as meninas a maioria encontram-se nos níveis muito fraco e fraco, uma idade aparece com classificação razoável. Para Nieman (1999), os exercícios abdominais são o alicerce para uma boa postura e também para uma melhor aparência, visto que aumentam de maneira exacerbada o desempenho nas atividades esportivas e, além disso, auxilia grandemente na prevenção e no tratamento de dores nas costas e lombares.

Atividades com o foco em melhorar os níveis de força abdominal das meninas deve ser o foco do professor na amostra pesquisada.

O teste de salto em distância aplicado as meninas (tabela 4) apresentam os seguintes resultados: a média foi de 131cm com 11 anos, classificação razoável, 180cm com 12 anos, classificação muito bom, 157,5cm com 13 anos, classificação bom, 157,3 com 14 anos, classificação bom, 155cm com 15 anos, classificação bom.

Tabela 4. Média de distância por idade no teste de salto em distância - meninas.

Idade	Média	Classificação
11	131	Razoável
12	180	Muito bom
13	157,5	Bom
14	157,3	Bom
15	155	Bom

No teste de salto em distância a maioria das meninas obtiveram resultado bom e muito bom, uma idade razoável. Para Reis (2000), as meninas, por terem um crescimento significativamente mais aparente na tenra idade da adolescência, com pernas mais alongadas e abdômen mais bem formados, conseguem números mais expressivos e conclusivos nesse tipo de teste.

Comparando os resultados entre meninos e meninas (tabela 5) percebemos que no teste abdominal os meninos alcançaram resultados melhores que as meninas, mas ambos precisam rever suas rotinas de atividade física para alcançarem melhores níveis de força nesta região. No teste de salto em distância as meninas alcançaram resultados melhores que os meninos.

Tabela 5. Comparação entre meninas e meninos.

Idade	Abdominal				Salto em distância			
	Meninos		Meninas		Meninos		Meninas	
	Média	Cl.	Média	Cl.	Média	Cl.	Média	Cl.
11	37	B	16,5	F	120	F	131	R
12	30	R	13,5	MF	183,7	MB	180	MB
13	34	R	13,5	MF	172,3	B	157,5	B
14	34	R	23,8	F	179,7	R	157,3	B
15	40	B	25,5	R	156,3	F	155	B

Legenda: Cl: classificação.

Pode-se observar após os dados coletados e analisados a importância da prática da atividade física, da proposta de atividades de força, para inúmeras funções fisiológicas e, principalmente, para a saúde, possibilitando uma vida mais saudável e, ainda, facilitando seu dia a dia. Para Corbin e Lindsey (1997) é importante o entendimento da atividade física como ferramenta indispensável que norteia o corpo em sua melhor versão para prevenir e facilitar suas ramificações durante a vida.

#### 4. CONCLUSÃO

Após a análise dos dados coletados dos testes de resistência abdominal e de força explosiva de membros inferiores em escolares na faixa etária de 11 a 15 anos, os resultados corroboram para que os meninos e meninas da amostra revejam seus níveis de força abdominal e de que entre meninos e meninas os meninos alcançaram resultados melhores que as meninas, mas ambos precisam rever suas rotinas de atividade física para alcançarem melhores níveis de



força abdominal. No teste de salto em distância as meninas alcançaram resultados melhores que os meninos.

Sendo assim os resultados alcançados demonstram a necessidade de os professores de educação física em sua rotina de atividades, incluírem os testes físicos para que possam conhecer os níveis de condicionamento de seus alunos e possam assim intervir de maneira positiva onde for mais necessário.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, A. (2012). **A eficácia do treino em circuito na melhoria da força em educação física. Estudo em alunos de ambos os sexos do 7º e 8º anos de escolaridade na Escola Secundária.** Relatório de estágio apresentado para obtenção do grau de mestre. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Disponível em: <http://recil.ulusofona.pt/bitstream/handle/10437/3440/A%20efic%C3%A1cia%20do%20Treino%20em%20Cir.pdf?sequence=1>. Acessado em: 15/04/2020.

AYOUB, Eliana. **Educação Física escolar: compromissos e desafios.** Motus Corporis, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 106-117, maio 2003. Disponível em: <http://cev.org.br/arquivo/biblioteca/4038813.pdf>. Acessado em: 17/04/2020.

BENJAMIN HJ, Glow K. **Strength training for children and adolescents: The Physiician and Sportsmedicine.** 31(9), 2003 September. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/b9cb/ce9331fb0d5214b9e09955aa5a1de1a2536c.pdf>. Acessado em: 23/04/2020.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria da Educação Básica. **Base Nacional Comum Curricular.** Brasília, DF, 2018. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/abase/> Acessado em: 18/11/2020.

CORBIN, C. B. & Lindsey, R. **Concepts of physical fitness.** Boston: WCB McGrawHil. 1997.

DARIDO, SC. **A educação física na escola e o processo dos não praticantes de atividade física.** Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte 2004;18(1):61-80. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16551>. Acessado em: 13/05/2020.

FAIGENBAUM A. **Youth resistance training.** *Research Digest.* 4(3), 2003 Sept. Disponível em: <https://www.scienceforsport.com/youth-strength-training/>. Acessado em: 12/05/2020.

FAIGENBAUM AD, Bush JA, MCLOONE RP, KRECKEL MC, FARRELL A, RATAMESS NA, KANG J. **Benefits of Strength and Skill-based Training During Primary School Physical Education.** *J Strength Cond Res.* May;29(5):1255-62, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25536540/>. Acessado em: 22/05/2020.

FREIRE, J.B. **Educação de Corpo Inteiro.** 5.ed. São Paulo: Scipione, 2010.

GASPARIN, João Luiz. **Uma didática para a pedagogia Histórico-Crítica.** Campinas, SP:

Autores Associados, 2003.

GAYA, Adroaldo Cezar Araújo; GAYA, Anelise. **Projeto esporte Brasil: manual de testes e avaliação**. Gaya. Porto Alegre: UFRGS, 2016.

GAYA, Adroaldo; SILVA, Gustavo. PROESP-BR. **Observatório Permanente dos Indicadores de saúde e fatores de prestação esportiva em crianças e jovens**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Escola de Educação Física. Centro de Excelência Esportiva. Julho de 2007.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2008. Disponível em: [http://www.oficinadapesquisa.com.br/APOSTILAS/METODOL/OF.TIP\\_OS\\_PESQUISA.PDF](http://www.oficinadapesquisa.com.br/APOSTILAS/METODOL/OF.TIP_OS_PESQUISA.PDF). Acessado em: 27/05/2020.

HASKELL, W. L. **Physical activity, sport and health: Toward the next century**. Research Quarterly for Exercise and Sport, 67(3), 37-47. 1996 Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/85817/191650.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acessado em: 17/11/2020.

HOBOLD; E. **Atividade Física – Saúde ou Doença?** Monografia de especialização. Pós-Graduação em Educação Física, UNOPAR: Londrina. 1996. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/85817/191650.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acessado em: 18/11/2020.

NIEMAN, D. C. **Exercise testing and prescription: a health-related approach**. (4th ed.). Mountain View: Mayfield Publishing Company.1999. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/85817/191650.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acessado em: 18/11/2020.

RANGEL-BETTI, Irene Conceição. **Educação Física no Ensino Médio: analisando um processo de aprendizagem profissional**. Motriz, Rio Claro, v. 7, n. 1, p. 17-22, Jan./Jun. 2001. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-40142018000300043](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-40142018000300043). Acessado em: 18/05/2020.

REIS, L. F. **Estabelecimento de normas para testes de aptidão física para escolares de Santa Maria – RS**. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, RS. 2000. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-40142018000300043](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-40142018000300043). Acessado em: 18/05/2020.

## Anexo 1 – Protocolos

Protocolo do teste abdominal e valores de referência baseado no trabalho de GAYA, Adroaldo; SILVA, Gustavo. PROESP-BR. **Observatório Permanente dos Indicadores de saúde e fatores de prestação esportiva em crianças e jovens**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Escola de Educação Física. Centro de Excelência Esportiva. Julho de 2007.

### a) Abdominal

Material: colchonetes de ginástica e cronômetro e apito.

Orientação: o aluno se posiciona deitado com os joelhos flexionados e as mãos sobre o peito. O avaliador deverá fixar os pés do estudante ao solo. Quando anunciado o apito pelo avaliador, o aluno deve erguer-se até próximo aos joelhos e retornar a posição inicial do movimento, devendo ser falada em voz alta a quantidade já realizada pelo avaliado. O aluno deverá realizar o maior número de repetições completas em 1 minuto.

Anotação: Mede-se o resultado pela quantidade de repetições completas pelo aluno no tempo de 1 (um) minuto. Esse exercício será aplicado seguindo os seguintes parâmetros:

Valores de referência para avaliação da força-resistência abdominal para o sexo masculino:

Idade	M. Fraco	Fraco	Razoável	Bom	M. Bom	Excelência
07 anos	< 16	16 – 19	20 – 23	24 – 28	29 – 39	≥ 40
08 anos	< 18	18 – 21	22 – 25	26 – 31	32 – 42	≥ 43
09 anos	< 20	20 – 23	24 – 28	29 – 33	34 – 44	≥ 45
10 anos	< 21	21 – 25	26 – 29	30 – 35	36 – 46	≥ 47
11 anos	< 23	23 – 27	28 – 31	32 – 37	38 – 48	≥ 49
12 anos	< 25	25 – 29	30 – 33	34 – 38	39 – 50	≥ 51
13 anos	< 26	26 – 30	31 – 35	36 – 40	41 – 52	≥ 53
14 anos	< 28	28 – 32	33 – 36	37 – 42	43 – 54	≥ 55
15 anos	< 29	29 – 33	34 – 38	39 – 43	44 – 56	≥ 57
16 anos	< 30	30 – 34	35 – 39	40 – 45	46 – 58	≥ 59
17 anos	< 30	30 – 34	35 – 40	41 – 46	47 – 59	≥ 60

Valores de referência para avaliação da força-resistência abdominal para o sexo feminino:

Idade	M. Fraco	Fraco	Razoável	Bom	M. Bom	Excelência
07 anos	< 14	14 – 18	19 – 21	22 – 26	27 – 40	≥ 41
08 anos	< 15	15 – 19	20 – 23	24 – 28	29 – 41	≥ 42
09 anos	< 16	16 – 20	21 – 24	25 – 29	30 – 42	≥ 43
10 anos	< 17	17 – 21	22 – 25	26 – 30	31 – 43	≥ 44
11 anos	< 18	18 – 22	23 – 26	27 – 31	32 – 43	≥ 44
12 anos	< 19	19 – 23	24 – 27	28 – 32	33 – 44	≥ 45
13 anos	< 19	19 – 23	24 – 28	29 – 33	34 – 45	≥ 46
14 anos	< 20	20 – 24	25 – 29	30 – 34	35 – 46	≥ 47
15 anos	< 20	20 – 24	25 – 29	30 – 34	35 – 47	≥ 48
16 anos	< 20	20 – 24	25 – 29	30 – 34	35 – 48	≥ 49
17 anos	< 21	21 – 25	26 – 30	31 – 35	36 – 48	≥ 49

Protocolo do teste de salto em distância e valores de referência baseado no trabalho de GAYA, Adroaldo Cezar Araújo; GAYA, Anelise. **Projeto esporte Brasil: manual de testes e avaliação**. Gaya. Porto Alegre: UFRGS, 2016.

b) Salto em distância

Material: trena de 5 metros e fita para demarcar onde deverá ocorrer o salto.

Orientação: o local onde será realizado o teste deverá ser em local plano e sem obstáculos, que deverá ser posicionado a trena no espaço onde será realizado teste, onde será demarcado o local de final do salto com a fita, para, posteriormente na segunda tentativa, ser avaliado qual a maior distância, permanecendo esta como a válida.

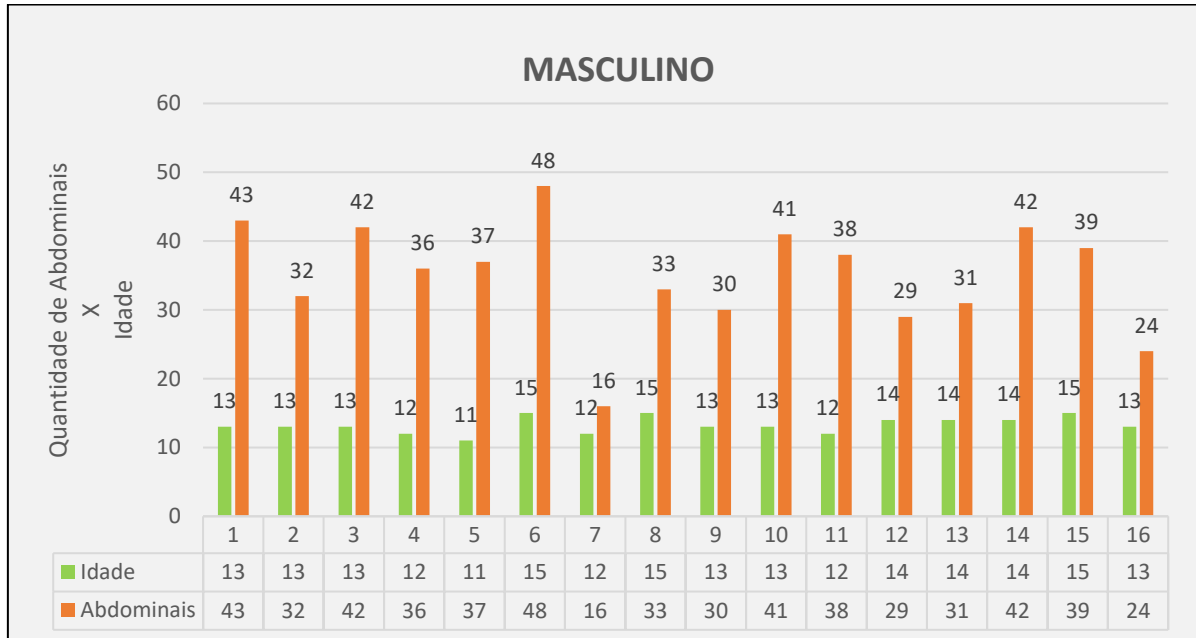
Anotação: será anotada a distância do salto em centímetros, usando como base o calcanhar. Esse exercício será aplicado seguindo os seguintes parâmetros:

**Força explosiva de membros inferiores (salto em distância)**

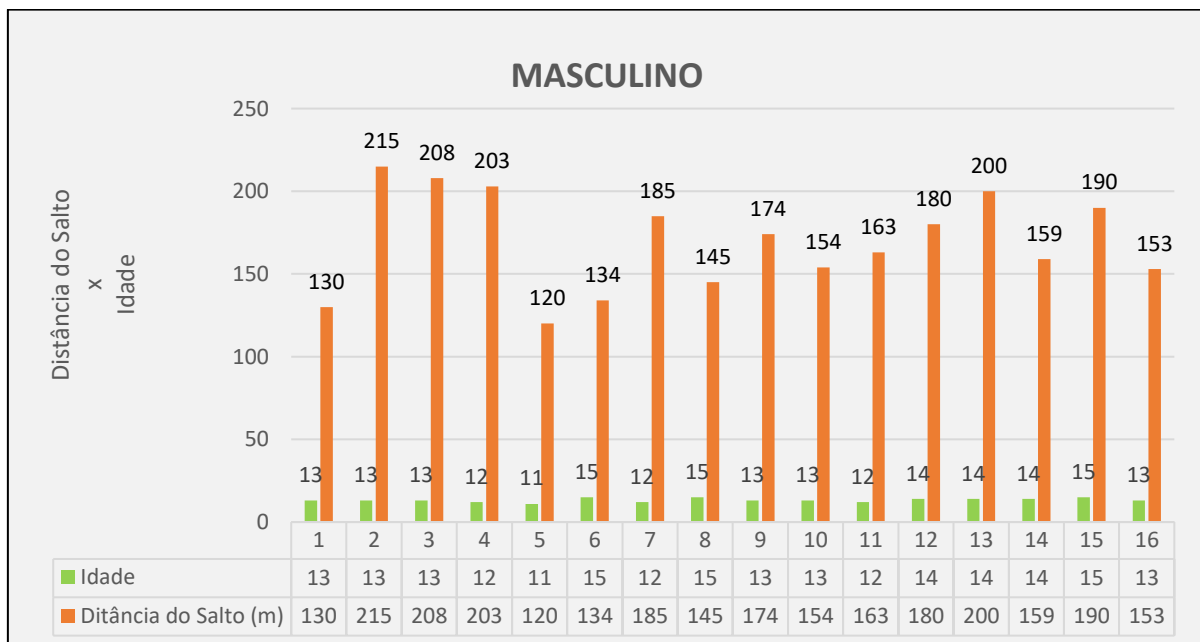
Sexo( MASC)	Idade	Fraco	Razoável	Bom	M.Bom	Excelência
MASCULINO	6	< 105	105 - 114	115 - 127	128 - 151	>= 151
	7	< 111	111 - 121	122 - 133	134 - 159	>= 160
	8	< 118	118 - 127	128 - 139	140 - 165	>= 166
	9	< 129	129 - 139	140 - 151	152 - 178	>= 179
	10	< 135	135 - 146	147 - 157	158 - 187	>= 188
	11	< 140	140 - 151	152 - 164	165 - 191	>= 192
	12	< 149	149 - 159	160 - 173	174 - 203	>= 204
	13	< 159	159 - 169	170 - 184	185 - 216	>= 217
	14	< 170	170 - 183	184 - 199	200 - 230	>= 231
	15	< 180	180 - 193	194 - 209	210 - 242	>= 243
	16	< 186	186 - 199	200 - 214	215 - 248	>= 249
17	< 186	186 - 203	204 - 219	220 - 250	>= 251	
Sexo (FEM)	Idade	Fraco	Razoável	Bom	M.Bom	Excelência
FEMININO	6	< 90	90 - 100	101 - 112	112 - 143	>= 144
	7	< 94	94 - 105	106 - 115	116 - 146	>= 147
	8	< 105	105 - 112	113 - 126	127 - 152	>= 153
	9	< 116	116 - 126	127 - 139	140 - 165	>= 166
	10	< 123	123 - 133	134 - 145	146 - 173	>= 174
	11	< 127	127 - 137	138 - 149	150 - 179	>= 180
	12	< 130	130 - 140	141 - 154	155 - 184	>= 185
	13	< 133	133 - 144	145 - 159	160 - 189	>= 190
	14	< 134	134 - 146	147 - 160	161 - 198	>= 199
	15	< 135	135 - 147	148 - 162	163 - 198	>= 199
	16	< 131	131 - 142	143 - 158	159 - 191	>= 192
17	< 121	121 - 134	135 - 152	153 - 189	>= 190	

## Anexo 2 – Resultados

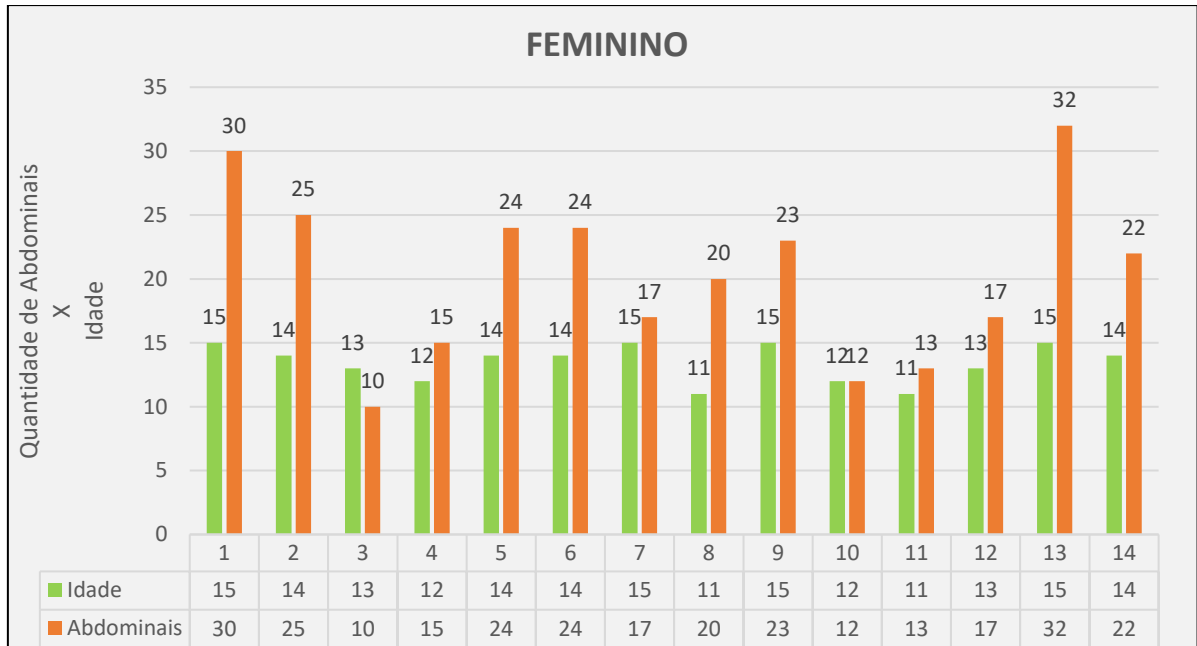
Teste abdominal. Repetições e idade – masculino.



Teste salto em distância. Distância alcançada e idade – meninos.



Teste abdominal. Repetições e idade – meninas.



Teste salto em distância. Distância alcançada e idade – meninas.

