

NÍVEL DE FORÇA EM CRIANÇAS PURBERES E PRÉ-PURBERES

Adrian Marcelo Melillo¹

Francisco José Fornari Sousa²

RESUMO

Introdução: A força é uma das qualidades físicas relacionadas à saúde. Sendo assim tornasse importante seu desenvolvimento e manutenção nos período escolar. **Objetivo:** Pesquisar nível de força em aulas de educação física para indivíduos de 11 a 13 anos. **Metodologia:** pesquisa de campo, descritiva diagnóstica. Farão parte da amostra 30 alunos regularmente matriculados em uma escola pública de Lages/SC sendo 15 atletas de basquete e 15 não atletas. Como instrumento de coleta de dados serão realizados os testes abdominais e salto horizontal segundo PROESP-BR (2016). Os resultados serão analisados através de estatística básica e apresentados na forma de tabelas. **Resultados:** tendo em base os principais resultados das amostras coletadas, quanto ao teste de resistência abdominal temos que 53,3% dos estudantes estão classificados na zona saudável e 93,3% dos atletas estão classificados na zona saudável, já no teste de força dos membros inferiores temos os estudantes que praticam somente aulas de educação física, aos 11 anos 26,6% estão classificados como muito fraco, aos 12 anos 26,6% estão classificados como muito fraco e aos 13 anos 13,3% estão classificados como bom, já aos atletas de basquete temos aos 11 anos 20% classificados como fraco, 12 anos 13,3% classificados como muito fraco e 13 anos 13,3% muito fraco e 13,3% muito bom. **Conclusão:** O trabalho de força na escola, ainda sofre um grande preconceito para ser aplicado, porém como citado na bibliografia do artigo, ele é de suma importância para prevenir problemas futuros relacionados ao corpo da criança na fase de desenvolvimento. Em um futuro próximo, através de estudos e pesquisas, podemos aumentar a quantidade de professores de educação física escolar, trabalhando a valência física força na escola.

Palavras-chave: Escola. Força. Educação Física.

¹ Acadêmico do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST.

² Prof. Coordenador de curso e da disciplina de TCC I do Centro Universitário UNIFACVEST.

LEVEL OF STRENGTH IN CHILDREN PUBRBERES AND PRE-PURBERES

Adrian Marcelo Melillo³

Francisco José Fornari Sousa⁴

ABSTRACT

Introduction: Strength is one of the physical qualities related to health. Therefore, its development and maintenance during the school period would be important. **Objective:** Search strength level in physical education classes for individuals ages 11 to 13. **Methodology:** field research, diagnostic descriptive. The sample will include 30 students regularly enrolled in a public school in Lages / SC with 15 basketball players and 15 non-athletes. As a data collection instrument will be performed the abdominal tests and horizontal jump according to PROESP-BR (2016). The results will be analyzed through basic statistics and presented in the form of tables. **Results:** Based on the main results of the collected samples, regarding the abdominal resistance test, 53.3% of the students are classified in the healthy zone and 93.3% of the athletes are classified in the healthy zone, already in the strength test of the lower members have students who only practice physical education classes, at age 11 26.6% are classified as very weak, at 12 years 26.6% are classified as very weak and at 13 years 13.3% are classified as good , basketball athletes have at age 11, 20% classified as weak, 12 years 13.3% classified as very weak and 13 years 13.3% very weak and 13.3% very good. **Conclusion:** Strength work at school still suffers from great prejudice to be applied, but as cited in the article bibliography, it is of paramount importance to prevent future problems related to the child's body in the development phase. In the near future, through studies and research, we can increase the amount of physical education school teachers by working the valence physical, strength in school.

Keywords: School. Strength. Physical Education.

³ Acadêmico do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST.

⁴ Professor da disciplina de TCC do Centro Universitário UNIFACVEST.

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.

Conforme o CREF/SC (2014, p. 9): “A Educação Física é uma disciplina escolar de reconhecida relevância para a formação integral da criança e do adolescente.” Ainda CREF/SC, a educação física trás consigo uma grande demanda em sua área de atuação, tanto na educação quanto no esporte e também na promoção á saúde.

O trabalho de Educação Física é importante, pois possibilita aos alunos terem, desde cedo, a oportunidade de desenvolver habilidades corporais e de participar de atividades culturais, como jogos, esportes, lutas, ginásticas e danças, com finalidades de lazer, expressão de sentimentos, afetos e emoções (BRASIL, 1997, p. 15).

Entre as habilidades desenvolvidas na educação física escolar, temos as aptidões físicas que basicamente seriam força, flexibilidade e resistência, cujo quais são muito julgadas pelo fato de dar a entender que poucos alunos se adequam e se destacam ao por em prática exercícios que envolvam essas valências.

Segundo Brasil (1997) os meninos tem uma gama 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 desrespeito ao equilíbrio e ritmo.

O fala-se em trabalhar a valência força, vendo que toda atividade que a criança faz já treina inconscientemente a força, pois ela está em todos os movimentos e seria um desperdício não treina-la para aprimorar seus efeitos positivos. O preconceito envolvente, ainda hoje, que o treinamento de força precoce em crianças causaria lesões e inibiria seu crescimento, é um dos fatores que prejudicam na prática do treinamento de força em escolas.

O treinamento de força para crianças é um assunto polêmico. No passado, desencorajavam-se as crianças de usar pesos por medo de lesão ou interrupção prematura do processo de crescimento. Porém, estudos recentes mostram que o risco de lesão é pequeno e que o treinamento de força pode ajudar a preveni-la (BOMPA, 2000, p. 107).

Desta maneira busca-se com o objetivo aqui relatado, mostrar referências que propõem e incentivam o trabalho de força, tanto para atletas quanto para escolares.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. Educação Física

“O trabalho na área da Educação Física tem seus fundamentos nas concepções de corpo e movimento.” (BRASIL, 1997, p. 17)

A educação física já fora vista de várias maneiras, desde que surgiu como prática pedagógica por militares, que visavam promover indivíduos fortes e que respeitassem os seus superiores como cita o livro Coletivo de Autores, (1992, p. 35):

As aulas de Educação Física nas escolas eram ministradas por instrutores físicos do exército, que traziam para essas instituições os rígidos métodos militares da disciplina e da hierarquia. Esse fato é a base da construção da identidade pedagógica da Educação Física escolar, calcada nas normas e valores próprios da instituição militar. Constrói-se nesse sentido, um projeto de homem disciplinado, obediente, submisso, profundo respeitador da hierarquia social.

Momentos que a educação física se tornaria até mesmo receitas de médicos, na forma higienista: “A partir de meados da década de 30, a concepção dominante na Educação Física é calcada na perspectiva higienista. Nela, a preocupação central é com os hábitos de higiene e saúde, valorizando o desenvolvimento do físico e da moral, a partir do exercício.” (DARIDO, 2003, p. 1)

No Brasil houve também a perseverança do uso da educação física para aspectos eugênicos como na época em que escravos e índios andavam juntos a pessoas brancas, a educação física visava conscientizar homens e mulheres a manter a raça “pura” dos brancos.

Como o contingente de escravos negros era muito grande, havia o temor de uma “mistura” que “desqualificasse” a raça branca. Dessa forma, a educação sexual associada à Educação Física deveriam incutir nos homens e mulheres a responsabilidade de manter a “pureza” e a “qualidade” da raça branca (BRASIL, 1997, p. 19).

Hoje temos a educação física escolar de forma cultural, com os PCN's que incluíram em seu currículo o Jogo, a Dança, o Esportes, as Lutas e a Ginástica. A educação física escolar vem para quebrar o antigo paradigma de estudo onde, a criança era submetida a ficar horas sentada em uma cadeira exercitando somente sua mente, tirando sua característica principal, o movimento, a educação física vem para trabalhar o corpo unido a mente onde ambos trabalham como um único ser (FREIRE, 1998).

2.2. Força Muscular

Muito se discute hoje em dia sobre o treinamento de força em crianças, pois se acredita no senso comum que o início precoce do treinamento resistido, pode influenciar de forma negativa no crescimento de indivíduos púberes e pré-púberes.

Alguns estudos comprovam que o treinamento de força em crianças pode sim aumentar sua força muscular sem lhe causar quaisquer problemas cronológicos. Como cita Ramos (2000) quando se treina força em crianças, o ganho desta valência age de forma

positiva na melhora da coordenação intermuscular e intramuscular.

Segundo a *American Academy Of Pediatrics* (2008) O treinamento resistido trás consigo efeitos benéficos para a saúde desde a parte física quanto mental, por serem exercícios de baixo impacto, até crianças com sobrepeso conseguem realizar sua prática sem correr riscos de lesões, quando acompanhada por um profissional da área.

As valências físicas são os aspectos físicos treináveis do ser humano, elas são divididas em: força, coordenação motora, equilíbrio, ritmo, flexibilidade, resistência, agilidade, descontração (BOMPA, 2000).

O estudo tem como foco a valência força que conforme Bompa (2000) pode ser definida simplesmente como o ato de aplicar esforço contra uma resistência, toda ação tendo sua reação em termos fisiológicos musculares. A força pode ser dividida em força geral, força local, força especial, força dinâmica, força estática, força máxima, força rápida, resistência de força, força absoluta e força relativa.

A força, nas suas formas de manifestação, pode ser dividida em diferentes tipos, de acordo com a forma de observação: sob o aspecto da parcela de musculatura envolvida, diferenciamos entre força geral e local; sob o aspecto da especificidade da modalidade esportiva, força geral e especial; sob o aspecto do tipo de trabalho do músculo, força dinâmica e estática; sob o aspecto das principais formas de exigência motora envolvidas, força máxima, força rápida e resistência de força; sob o aspecto da relação do peso corporal, força absoluta e relativa (WEINECK, 2000, p. 181).

Desafiar a criança a alcançar novas metas através de atividades motoras é um dos principais objetivos da educação física escolar (DARIDO, 2003).

Nesse contexto, o trabalho da força se torna uma ótima aliada nas aulas da educação física, buscando a saúde e o bem estar da criança.

O profissional de educação física pode combinar as atividades de força em aula junto com outros fatores como força e velocidade que resultaria em potência, usando como exemplo brincadeiras de saltos ou combinar força e resistência que resultaria em resistência muscular, executando exercícios onde os alunos usariam o peso de seu próprio corpo para realizarem as atividades propostas (BOMPA, 2000).

Segundo Bompa (2000) o treinamento de força segue três leis básicas propostas tanto para atletas quanto para estudantes ou praticantes de atividades físicas que tem o uso da força em suas atividades.

Primeira lei: desenvolver a flexibilidade das articulações, nos exercícios de força se usa toda a amplitude do movimento do indivíduo, então ter a flexibilidade de articulações, principalmente joelhos, tornozelos e quadris que seriam pontos de cargas, podem prevenir lesões.

Segunda lei: desenvolver força nos tendões antes da força muscular. Se for dado

somente um treinamento de força muscular, os tendões não acompanharão o crescimento muscular e com isso não irão suportar a tensão e a resistência dos ligamentos de preservar a integridade dos ossos que formam as articulações.

Terceira lei: desenvolver força central antes dos membros, nada mais é que desenvolver treinamentos para fortificar os músculos do tronco, como a musculatura abdominal e a musculatura das costas.

2.3. Treinamento de Força em Indivíduos Púberes e Pré-Púberes

O treinamento de força em crianças pré-escolares, não deve ser trabalhado de forma estática, e sim de forma dinâmica, nessa faixa etária se deve abranger o movimento geral da criança, usando o peso de seu próprio corpo para o desenvolvimento de seu aparelho locomotor (WEINECK, 2000).

“O método de treinamento exclusivo é o dinâmico, já que o organismo infantil, devido à reduzida capacidade anaeróbica, possui pré-requisitos desfavoráveis para o trabalho muscular estático. Em primeiro lugar deve ser treinada a força rápida.” (WEINECK, 2000, p. 272).

Na primeira fase puberal o potencial de desempenho da musculatura se torna muito desfavorável, pois nessa faixa etária ocorre o crescimento demasiado do indivíduo em sua altura. O uso incorreto de atividades envolvendo a força nesse período pode trazer vários riscos de lesões, principalmente envolvendo a coluna vertebral (WEINECK, 2000).

Komadel (1975) apud Weineck (2000, p. 273): “A segunda fase puberal (adolescência), pelo maior crescimento da largura e, paralelamente, pelo forte aumento da musculatura, representa o período de melhor treinabilidade da força.”

Conforme a citação, o treinamento de força pode sim trazer resultados muito convenientes e temos em mãos uma ótima idade para o desenvolvimento neuromuscular do indivíduo, desde que seja acompanhado e orientado por um profissional na área.

3. METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como pesquisa de campo, descritiva e diagnóstica, pois segundo Andrade (2010, p. 115): “A pesquisa de campo é assim denominada por que a coleta de dados é efetuada em “campo”, onde ocorrem espontaneamente os fenômenos, uma

vez que não há interferência do pesquisador sobre eles.”

Ainda segundo Andrade (2010, p. 112) na pesquisa descritiva: “[...] os fatos são observados, registrados, analisados, classificados e interpretados, sem que o pesquisador interfira neles.”

Fizeram parte da amostra 30 crianças, nas faixas etárias entre 11 e 13 anos devidamente matriculadas na Escola Estadual de Ensino Básico Vidal Ramos, Lages/SC, sendo 15 crianças atletas da modalidade basquetebol e 15 crianças não atletas.

As atividades serão aplicadas através da autorização da escola e do consentimento positivo da criança ao querer participar.

Os dados foram coletados através de estatística básica.

A coleta de dados foi realizada através de dois testes coletados no PROESP-BR (2016).

a) Teste de força-resistência (abdominal):

- O material utilizado será colchonetes de ginástica e cronômetro.
- 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 a 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.
- O resultado é expresso pelo número de movimentos completos realizados em 1 minuto.

b) Teste força explosiva de membros inferiores (salto horizontal):

- Uma trena e uma linha traçada no solo.
- A trena é fixada ao 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, joelhos semi-flexionados, tronco ligeiramente projetado à frente.
- Ao sinal o aluno deverá saltar a maior distância possível. Serão realizadas duas tentativas, registrando-se o melhor resultado.
- A distância do salto será registrada em centímetros, com uma decimal, a partir da linha traçada no solo até o calcanhar mais próximo desta.

3.1. Análise e discussão dos dados.

Tendo como base os testes aplicados as amostras da pesquisa seguem os resultados obtidos.

Tabela 1. Avaliação do índice de Força Abdominal em Estudantes de 11 a 13 anos.

	f	%
Saudável	8	53,3
Não Saudável	7	46,7
Total	15	100

Fonte: dados da pesquisa

A tabela 1 demonstra o índice de força abdominal em estudantes, pode-se notar que (n=8, 53,3%) da amostra encontram-se na zona saudável, já (n=7, 46,7%) da amostra encontram-se em zona não saudável.

Tabela 2. Avaliação do índice de Força Abdominal em Atletas de Basquete de 11 a 13 anos.

	f	%
Saudável	14	93,3
Não Saudável	1	6,7
Total	15	100

Já na tabela 2 onde demonstra o índice de força abdominal de atletas da modalidade de basquetebol sendo (n=14, 93,3%) da amostra encontram-se em zona saudável e (n=1, 6,7%) da amostra encontra-se em zona não saudável.

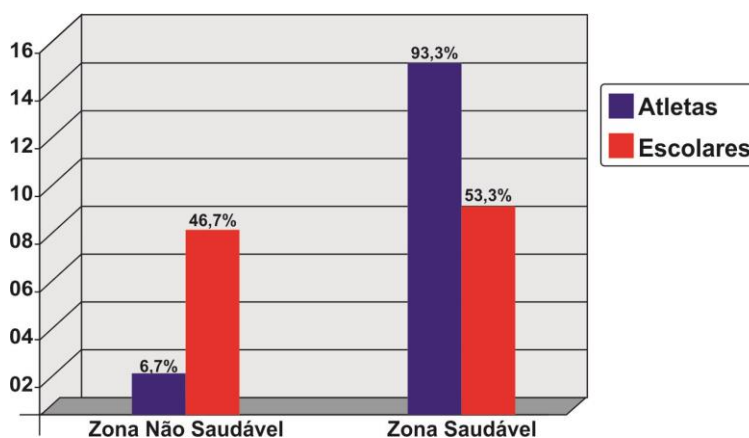


Gráfico 1. Nível de força abdominal em atletas e não atletas de 11 a 13 anos de idade.

No gráfico 1 que determina o nível de força abdominal temos de forma geral que do 15 estudantes coletados como amostra (n=8, 53,3%) encontram-se em zona saudável e (n=7, 46,7%) encontram-se em zona não saudável e que dos 15 atletas coletados como amostra,

(n=14, 93,3%) encontram-se em zona saudável e (n=1, 6,7%) encontra-se em zona não saudável.

Tabela 3. Classificação do salto na Horizontal em Estudantes de 11 a 13 anos.

Idade	Classificação	Frequência	%
11 anos	Muito Fraco	4	26,6
	Fraco	1	6,7
12 anos	Muito Fraco	4	26,6
	Razoável	1	6,7
13 anos	Muito Fraco	1	6,7
	Fraco	1	6,7
	Bom	2	13,3
	Muito Bom	1	6,7
Total		15	100

Fonte: dados da pesquisa.

Segundo a tabela 3, em estudantes de 11 anos temos (n=4, 26,6%) da amostra coletada classificada na categoria Muito Fraco e (n=1, 6,7%) da amostra coletada classificada na categoria Fraco. Já aos estudantes de 12 anos de idade temos (n=4, 26,6%) da amostra coletada classificada na categoria Muito Fraco e (n=1, 6,7%) da amostra coletada classificada na categoria Razoável. E por ultimo quanto aos estudantes de 13 anos temos (n=1, 6,7%) da amostra coletada classificada na categoria Muito Fraco, (n=1, 6,7%) da amostra coletada classificada na categoria Fraco, (n=2, 13,3%) da amostra coletada classificada na categoria Bom e por fim temos (n=1, 6,7%) da amostra coletada classificada na categoria Muito Bom.

De acordo com a tabela 4, em atletas de basquete com 11 anos temos (n=1, 6,7%) da amostra coletada classificada na categoria Muito Fraca, (n=3, 20%) da amostra coletada classificada na categoria Fraco e (n=1, 6,7%) da amostra coletada classificada na categoria Muito Bom. Já aos atletas de basquete com 12 anos de idade temos (n=2, 13,3%) da amostra coletada classificada na categoria Muito Fraco, (n=1, 6,7%) da amostra coletada classificada na categoria Fraco, (n=1, 6,7%) da amostra coletada classificada na categoria Razoável e (n=1, 6,7%) da amostra coletada classificada na categoria Bom. E por ultimo quanto aos atletas de basquete com 13 anos temos (n=2, 6,7%) da amostra coletada classificada na categoria Fraco, (n=1, 6,7%) da amostra coletada classificada na categoria Razoável e (n=2, 13,3%) da amostra coletada classificada na categoria Muito Bom.

Tabela 4. Classificação do salto na Horizontal em Atletas de Basquete de 11 a 13 anos.

Idade	Classificação	Frequência	%
11 anos	Muito Fraco	1	6,7
	Fraco	3	20
	Muito Bom	1	6,7
12 anos	Muito Fraco	2	13,3
	Fraco	1	6,7
	Razoável	1	6,7
	Bom	1	6,7
13 anos	Fraco	2	13,3
	Razoável	1	6,7
	Muito Bom	2	13,3
Total		15	100

Fonte: dados da pesquisa

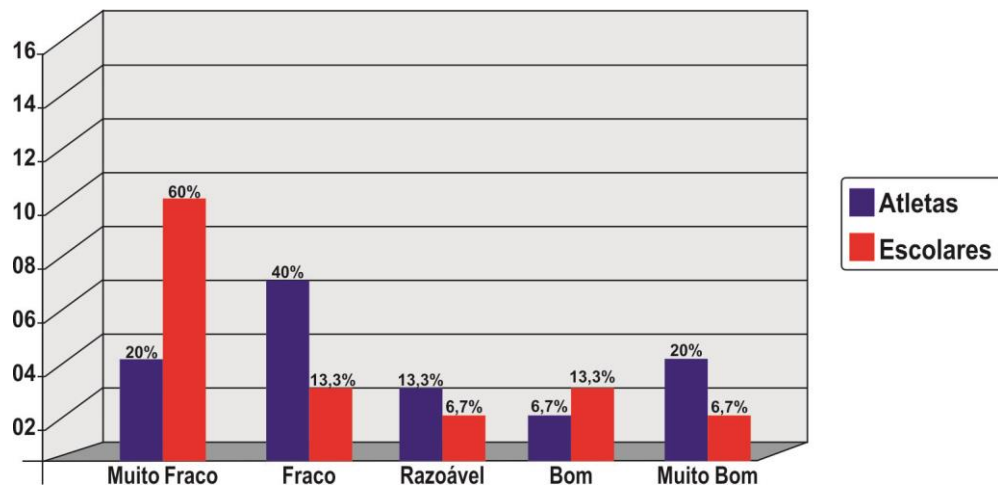


Gráfico 2. Nível de força de membros inferiores em atletas e não atletas de 11 a 13 anos de idade.

O gráfico 2 representa de modo geral o nível de força de membros inferiores das amostras coletadas, quanto aos estudantes que praticam somente educação física escolar temos que dos 15 coletados, (n=9, 60%) estão classificados como muito fraco, (n=2, 13,3%) estão classificados como fraco, (n=1, 6,7%) está classificado como razoável, (n=2, 13,3%) classificados como bom e (n=1, 6,7%) classificado como muito bom, já dos 15 atletas de basquete coletados como amostra temos (n=3, 20%) classificados como muito fraco, (n=6, 40%) classificados como fraco, (n=2, 13,3%) classificados como razoável, (n=1, 6,7%) classificado como bom e (n=3, 20%) classificados como muito bom.

Pode-se perceber que em ambos os testes de avaliação de força, as crianças que praticam esporte regularmente além da educação física escolar, tem melhor resultado do que

crianças que apenas fazem a educação física na escola.

Na prática podemos ver que em um futuro próximo muitas crianças e jovens não conseguiram alcançar seu potencial máximo nesses quesitos, não somente para o esporte, mas também para o dia-a-dia, como cita Weineck (2005) que o fortalecimento de grandes músculos como a musculatura abdominal e dorsal ao longo do tempo, pode prevenir um precoce aparecimento de desvios posturais e suas conseqüências.

Conforme Nahas (2010, p.76):

Uma boa condição muscular proporciona maior capacidade para realizar as atividades da vida diária, com mais eficiência e menos fadiga. Também permite realizar atividades esportivas com melhor desempenho e menor risco de lesões, além de ajudar a manter uma boa postura. Músculos fortes também protegem as articulações, resultando em menor risco de lesões ligamentares e problemas como dores nas costas (lombalgias). A partir da meia idade, bom nível de força ajuda a prevenir a osteoporose e as quedas, preservando a independência das pessoas durante a fase de envelhecimento.

Dito isso, podemos observar na literatura que, quem tem um nível de força muscular maior terá possibilidades maiores de prevenção contra problemas futuros relacionados à nossa estrutura corporal.

4. Conclusão

A partir do presente estudo, foi possível verificar o nível de força em crianças purberes e pré-purberes, praticantes e não praticantes de esporte. No teste de resistência abdominal tivemos a grande maioria dos testados das duas classes, classificados em Zona Saudável segundo a bibliografia do PROESP-BR (2016). Quanto ao nível de força de membros inferiores, foi classificado que os praticantes de esporte da modalidade Basquetebol, está em um nível acima dos não praticantes de esporte como demonstram as tabelas e gráficos seguidos da bibliografia do PROESP-BR (2016), com um porcentual maior de não atletas classificados na categoria muito fraco e com um índice, também maior, de atletas classificados na categoria muito bom.

O trabalho de força na escola, ainda sofre um grande preconceito para ser aplicado, porém como citado na bibliografia do artigo, ele é de suma importância para prevenir problemas futuros relacionados ao corpo da criança na fase de desenvolvimento. Em um futuro próximo, através de estudos e pesquisas, podemos aumentar a quantidade de professores de educação física escolar, trabalhando a valência física força na escola.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. *Strength Training by Children and Adolescents*. Disponível em: <http://pediatrics.aappublications.org/content/121/4/835.full>. Acesso em 19 de Abril de 2017.
- ANDRADE, Maria Margarida. **Introdução à metodologia do trabalho científico**. 10ª Edição. São Paulo: Atlas, 2010.
- BOMPA, O. Tudor. **Treinamento total para jovens campeões**. São Paulo: Manole, 2000.
- BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: Educação física /Secretaria de Educação Fundamental**. Brasília: MEC/SEF, 1997.
- COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino da Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.
- Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina. **Boas práticas na educação física catarinense**. Londrina: Midiograf, 2014.
- DARIDO, Suraya Cristina. **Educação física na escola: Questões e reflexões**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A, 2003.
- FREIRE, João Batista. **Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física**. São Paulo: Scipione, 1989.
- NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativa – 5ª Ed.** Londrina: Midiograf, 2010.
- RAMOS, Alexandre Trindade. **Treinamento de força na atualidade**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
- UFRGS. PROESP-BR PROJETO ESPORTE BRASIL. **Indicadores de saúde e fatores de prestação esportiva em crianças e jovens**. Disponível em: <http://www2.esporte.gov.br/arquivos/snear/talentoEsportivo/proespBr.pdf>. Acesso em 19 de abril de 2017.
- WEINECK, J. **Biologia do esporte**. São Paulo: Manole, 2000.
- WEINECK, J. **Biologia do esporte**. São Paulo: Manole, 2005.

ANEXOS

Avaliação do Índice de Força-resistência Abdominal

Quadro 1. Abdominal - critérios ZSApF. PROESP-BR (2016)

Idade	Masculino	Feminino
11	30-35	30-35
12	30-40	30-35
13	35-40	30-35

FITNESSGRAM (1992) apud PROESP-BR

Quadro 3. Normas (provisórias) para avaliação da ApFDM apud PROESP-BR (2016) para o sexo masculino.

Idade	Classificação	Salto Horizontal
11 anos	Muito Fraco	Até 131,1
	Fraco	131,2 – 143,0
	Razoável	143,1 – 153,1
	Bom	153,2 – 164,7
	Muito Bom	Acima de 164,8
12 anos	Muito Fraco	Até 139,5
	Fraco	139,6 – 151,9
	Razoável	152,0 – 162,5
	Bom	162,6 – 174,4
	Muito Bom	Acima de 174,5
13 anos	Muito Fraco	Até 148,3
	Fraco	148,4 – 161,3
	Razoável	161,4 – 172,6
	Bom	172,7 – 184,4
	Muito Bom	Acima de 184,5