

FACULDADES INTEGRADAS MARIA THEREZA

UMA PROPOSTA DE AVALIAÇÃO MOTORA EM CRIANÇAS PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE ATIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS

Ana Claudia Gonçalves Cunha e Rodrigo Teixeira Macedo

Rio de Janeiro - 2004

Artigo Monográfico apresentado em cumprimento às exigências para a obtenção do título de Especialista em Recreação no Curso de Pós-Graduação Lato Sensu em Recreação: da Pré-Escola à Terceira Idade na FAMATH.

RESUMO

Com o avanço da tecnologia e o aumento da violência urbana, as crianças passaram a levar uma vida cada vez mais sedentária. As academias de grande porte, aproveitando-se desses fatores e de seus espaços livres, incluíram em sua programação horários destinados ao público infantil. O local do referido estudo é a unidade Rio de Janeiro de uma rede de academias espalhadas pelo Brasil, que oferece entre outras opções, um programa de atividades físico-recreativas localizadas, principalmente, dentro de shoppings centers. Este programa é destinado a crianças de três a dez anos, subdividido em três grupos: o primeiro de três a quatro anos, o segundo de cinco a seis anos e o terceiro de sete a dez anos. A partir deste último é oferecida uma avaliação física e motora, realizada por profissionais terceirizados, com o objetivo de mostrar aos pais a condição atual de seus filhos. Esta avaliação foi foco de nossa observação, através de um estudo de caso, porque além de não estar incluída nos dois primeiros grupos, carece de um padrão na apresentação dos seus resultados. A partir daí delineamos o objetivo do estudo que foi propor um complemento para o modelo atual de avaliação, incluindo todas as faixas etárias do Programa, que possa ser efetivamente utilizada pelos professores, de forma a indicar a melhor atividade, levando em consideração as individualidades motoras de cada aluno matriculado. A partir da análise de toda a problemática, recomendou-se a inclusão dos seguintes testes: lateralidade, velocidade e agilidade, equilíbrio, força e coordenação de membros superiores.

Palavras-chave: Avaliação motora – Desenvolvimento motor - Programa de atividades físico-recreativas – Lazer

ABSTRACT

Due to technology progress and urban violence rising, children are getting more sedentary. Make use of these reasons and also of their empty spaces, the great gym academies have included in their schedules, timetables for kids. The referred research took place at an unity in Rio, which belongs to an academy netware, splitted all over Brazil, most of them located inside shopping centers, offering, among other options, physical and recreational activities. This program reaches children from three to ten years old, divided into three groups. The first is destined to three and four year old kids, the second is to five and six year old kids, and the third is for kids from seven to ten years old. This last program includes a physical and motor's evaluation, and it's done by third party professionals and it aims to point out to parents the actual health condition of their kids. We have focused our observation on this evaluation as a study of case. Not only it is not part of the first two groups, but it also needs a pattern for presenting its results. From this point the purposes of the actual evaluation model, including all program age ranges, assuring that it can factually be used by teachers, indicating the best activities, considering motor's individualities of each student. At last, after analyzing the scenario, it was recommended that program should include the following tests: laterality, velocity and agility, balance, strength and superior limbs coordination.

Keywords: Motor Evaluation – Motor Development – Program of Physical and Recreational Activities – Leisure

INTRODUÇÃO

Rio de Janeiro, século XXI, a criança à mercê da tecnologia. São computadores, TVs e jogos eletrônicos condicionando-a para uma vida de conforto e comodidade. Por outro lado, as ruas, locais tradicionais para as brincadeiras infantis, se tornaram perigosas devido à violência.

Com isso, a maioria dessas crianças é levada pela sociedade e até mesmo pelos próprios pais, cada vez mais atarefados, a terem uma vida sedentária e individualista.

A classe privilegiada, por sua vez, fica mais acuada e perplexa. Alguns pais preocupados com a escalada da violência buscam para suas famílias, alternativas para melhorar o seu bem estar social de forma segura que, na maioria das vezes, é alcançado através do lazer e da atividade física.

Notamos que aproveitando essa preocupação dos pais, como também os espaços vazios em seus horários, algumas academias de grande porte, como a Villa Forma de Salvador, Sports World, no México e Quality Gym, na Argentina, incluíram na sua grade, programas de atividades infantis. (FITNESS BUSINESS, 2003).

Essa nova modalidade de serviços acabou tornando a academia uma opção de lazer para toda a família que desfruta de atividades físicas no mesmo espaço com segurança e conforto. Os pais buscam a técnica e o esforço nas aulas e as crianças, buscam diversão e interação nas atividades. (FITNESS BUSINESS,2003)

Paulo Akiau, diretor executivo da Body Systems do Brasil concorda e diz que o sucesso dos programas infantis depende basicamente de três fatores: **um estímulo educacional, a conquista de um estilo de vida ativa e finalmente, muita diversão.** (FITNESS BUSINESS, 2003). Essas são as características principais desta nova modalidade de programas apresentada por algumas das maiores academias da atualidade, dentre elas a academia referência de nosso estudo.

Nesta rede de academias é oferecido um programa de atividades físico-recreativas, destinado ao público infantil, propiciando atividades esportivas e de sociabilização, tais como: natação, ballet, escalada, ginástica de solo, lutas e esportes de quadra.

Este programa é subdividido em três grupos respeitando o crescimento e o desenvolvimento das crianças, principalmente nas atividades minikids, minisport e multisport. Cada grupo é identificado por uma cor, sendo vermelho para a turma de 3 a 4 anos, verde para as turmas de 5 a 6 anos e azul para as turmas de 7 a 10 anos.

Com o objetivo de mostrar para os pais as condições físicas atuais de seus filhos, a rede de academias oferece de forma terceirizada uma avaliação física que segue o Programa Galileu, presente em todas as unidades da rede.

O Galileu trata-se de um *software* cujo objetivo é o de avaliar os seguintes aspectos: composição corporal, perimetria, somatotipo, resistência muscular, flexibilidade e postura.

Esta avaliação é realizada somente a partir da faixa etária de 7 a 10 anos, pois, de acordo com os coordenadores da Avaliação Física, encontrou-se muita dificuldade em trabalhar com crianças na faixa etária de 3 a 6 anos, porque algumas apresentavam medo da aparelhagem, falta de concentração e não colaboravam com as testagens.

Além de avaliar a condição física, a unidade do Rio de Janeiro, acrescentou quatro testes com o objetivo de identificar a condição motora dos alunos: corrida de velocidade, agilidade, equilíbrio dinâmico e equilíbrio estático. Estes testes específicos caracterizam um módulo a parte, que complementa a avaliação física feita pela academia, formando um conjunto chamado de “Avaliação Kids”. Esta adaptação foi implementada somente nesta unidade e ainda não atende todas as faixas etárias de crianças que participam do programa de atividades físico-recreativas. Além disso, não estão integrados ao *software* Galileu.

Nesta “Avaliação Kids” além de não contemplar todas as idades do programa, foi observada também uma falta de padrão nos resultados apresentados. Nas fichas

dos alunos foram encontrados resultados de caráter subjetivo (ótimo, bom, regular, conseguiu, não conseguiu) e de caráter objetivo (resultados baseados na quantificação do tempo), o que dificulta o uso dessas informações pelos professores no planejamento e avaliação de seu trabalho. Como podemos mensurar resultados subjetivos?

Observamos também que, embora a academia ofereça uma avaliação das condições físicas e motoras dos alunos de 7 a 10 anos, os resultados não são utilizados para direcioná-los nas diferentes atividades oferecidas. Ao se matricular na academia, os alunos são encaminhados às atividades levando em conta somente a sua faixa etária.

Esta subdivisão, feita pela idade cronológica é o método mais popular e fácil de ser identificado, porém freqüentemente, é o menos acurado. É preciso lembrar que embora o desenvolvimento esteja relacionado à idade cronológica, ele não é dependente dela, explica Gallahue (2003).

O problema observado nesse tipo de método é o fato de não levar em conta as individualidades motoras de cada criança. Em alguns casos, o critério de seleção por faixa etária não se torna a solução mais adequada e com isso os professores precisam utilizar-se de suas observações para reenquadrar os alunos nas atividades. Essa observação é feita de forma subjetiva, trazendo a necessidade de dados mais específicos, que poderiam ser obtidos através da “Avaliação Kids”, para sugerir a melhor atividade para essas crianças.

Dessa forma, o objetivo do estudo é propor um complemento para o modelo atual de avaliação, incluindo a faixa etária de 3 a 6 anos e que possa ser efetivamente utilizada pelos professores de forma que os alunos possam ser enquadrados de acordo com a sua condição motora.

O aspecto mais relevante de nossa pesquisa é dar o embasamento teórico para avaliação de todo o programa de atividades físico-recreativas para servir como instrumento efetivo de planejamento e avaliação, podendo vir a ser usado por todas as unidades da rede de academias de nosso estudo.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

LAZER

Para falarmos de lazer, primeiramente devemos conceituá-lo. No Brasil, os principais autores fundamentam-se nas teorias do sociólogo francês Dumazedier (1976), que define lazer como:

um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se, ou ainda, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das suas obrigações profissionais, familiares e sociais. (p.14)

A classe privilegiada (com maior poder aquisitivo), público-alvo de nosso estudo, fechou-se entre quatro paredes devido ao aumento da violência urbana e ao avanço da tecnologia. Para as crianças dessa classe os espaços livres para brincar se tornaram pobres, limitados e suas atividades são controladas e organizadas quase sempre por seus pais. As atividades de lazer preferidas na maioria das vezes estão associadas à tecnologia, vivenciadas pelo uso de computadores, vídeo games, jogos eletrônicos e pela própria TV.

Segundo Ferreira Neto (1997), a modernidade começa a prejudicar o desenvolvimento motor da criança já que a cidade se caracteriza por uma pobreza de espaço livre, devido a uma urbanização acelerada (característica fundamental da vida moderna) provocando um atrofiamento nas possibilidades de expansão espacial da criança.

Mesmo assim, sua condição sócio-econômica permite a prática de diferentes tipos de atividades de lazer. Dentre elas está a ida ao shopping center que se torna uma boa opção para toda a família, por reunir um leque de atividades prazerosas.

Gagete *apud* Szmrecsanyi (2001) comenta o assunto de maneira simples, sobre os shoppings center:

Compras, lazer, entretenimento. Um local onde é possível encontrar uma infinidade de produtos e serviços. Um ambiente cuidadosamente controlado quanto à temperatura, luminosidade, circulação e segurança para se tornar o mais agradável possível ao público. Num shopping tudo vira prazer. Por extensão também é local privilegiado para passear, namorar, atualizar-se sobre as últimas novidades da moda ou, simplesmente entreter os olhos nas diferentes e bem cuidadas vitrines que abrigam os mais variados objetos de desejo. (p.5)

Além disso, segundo dados da ABESO (Associação Brasileira para o estudo da obesidade), a falta de atividade física e o consumo de alimentos com maior conteúdo de gordura e

carboidratos e menor quantidade de fibras, são causas que contribuem para o desenvolvimento da obesidade nas crianças, além de prejudicar o seu desenvolvimento motor.

Dr. Natanael Viunisky, responsável pelo departamento de obesidade infantil da ABESO afirma que 15% das crianças de 5 a 16 anos de idade estão acima do peso, e a tendência é que as estatísticas evoluam mais. A obesidade na infância é fator de risco para a doença na maturidade, 40% das crianças obesas resultam em adultos excessivamente gordos (Companhia Athletica Magazine, 2003).

Neste cenário, a academia de nosso estudo, localizada dentro de um grande shopping na cidade do Rio de Janeiro, local preferido das crianças para passear com os pais, conforme pesquisa realizada pela empresa Kiddo's, publicada na Revista Época de novembro de 2003, oferece a elas lazer, através de um programa de atividades físico-recreativas, além de atividades para os adultos.

A ACADEMIA E O PROGRAMA DE ATIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS

A empresa, objeto de nosso estudo foi idealizada em 1984, quando um grupo de cinco sócios se reuniu para criar uma Academia. A primeira unidade foi inaugurada em 1985.

Acompanhando a expansão dos Shoppings Centers, tornou-se uma estratégia da empresa utilizá-los como local para suas instalações, pois dentro deles a academia pode oferecer um ambiente diferenciado, proporcionando conforto e facilidades para o cliente, tais como estacionamento amplo e seguro e praça de alimentação.

A partir de 2000, com a abertura das primeiras unidades fora do estado de São Paulo, a academia de nosso estudo se tornou à única rede nacional de academias.

A unidade do Rio de Janeiro, objeto deste estudo, está localizada na zona oeste da cidade e foi inaugurada em maio de 2003.

Para atender ao público infantil foi criado um programa de atividades físico-recreativas. Mônica Marques, diretora técnica e sócia proprietária da rede Companhia Athletica, comenta sobre quais devem ser as características desse programa:

As crianças têm capacidade de concentração por um tempo menor que o adulto, portanto, as atividades propostas devem ser breves e trocadas mais rapidamente. As crianças admiram cores, roupas diferentes, materiais novos, mas tudo com uma sutileza que não subestime sua inteligência. O segredo de atrair a criança é permitir que ela experimente o

maior número de atividades possível e escolha as que deseja praticar, permitindo que varie sempre que quiser. Profissionais afetuosos e atenciosos também são um fator primordial. (FITNESS BUSINESS, 2003, p.34)

Ela afirma ainda que o atendimento ao público infantil é totalmente diferente do destinado ao adulto. Este segmento, que representa entre 10 a 20% do faturamento total da rede, é formado por um universo de cerca de 2.000 crianças de 3 a 10 anos, subdividido em 3 grupos de faixas etárias diferentes.

O primeiro grupo deste programa de atividades físico-recreativas é formado por crianças de 3 a 4 anos. São oferecidas atividades com o objetivo de exploração das potencialidades da criança, auto conhecimento corporal, criatividade e sociabilização, predominando o caráter lúdico das atividades. São elas: minikids - desenvolvimento de habilidades motoras básicas como correr, saltar, trepar, rolar; favorecendo o aprendizado de habilidades futuras; natação; ballet e judô.

As crianças de 5 e 6 anos pertencem ao segundo grupo, onde é dado continuidade ao trabalho feito no grupo anterior, inserindo, porém, padrões de movimentos mais maduros, iniciando as modalidades esportivas com ênfase na colaboração e participação com caráter exclusivamente lúdico. Nele são oferecidas um número maior de atividades como o ballet, a natação, a ginástica de solo, a capoeira e o judô.

Encontramos aqui também a aula de “minisport” que oferece a iniciação dos fundamentos necessários para a prática de diversas modalidades como o chute, o passe e o arremesso.

O último grupo do programa de atividades físico-recreativas é formado por crianças de 7 a 10 anos. As modalidades começam a se tornar um pouco mais específicas e os objetivos estão mais voltados para a técnica de execução, controle motor e desenvolvimento das capacidades e habilidades. Apesar de serem desenvolvidas ainda de forma lúdica, as atividades já apresentam um caráter participativo e competitivo, inerente a esta faixa etária, em conformidade com as idéias de Meinel (1984).

É oferecido também o multisport, cuja proposta é a apresentação das regras e fundamentos das diversas modalidades esportivas como atletismo, basquete, handebol e voleibol; ginástica de solo; ballet; futsal; escalada indoor; capoeira; judô; karate e natação.

Como dito anteriormente, este programa de atividades físico-recreativas baseia-se na faixa etária como principal parâmetro para a divisão das turmas. Porém, no nosso dia-a-dia como professores, observamos que crianças da mesma faixa etária apresentam habilidades diferenciadas. É por esse motivo que se torna necessário considerar os dados de uma avaliação motora que contribua para o enquadramento da criança nos grupos e suas atividades específicas.

O desenvolvimento é um processo contínuo que acontece ao longo de toda vida. Segundo Kay (1969) apud Go Tani et al (1988), a seqüência é a mesma para todos, o que muda é a velocidade dessa seqüência, dependendo das experiências e diferenças individuais.

QUADRO A – PROGRAMA DE ATIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS

FAIXA ETÁRIA	3 – 4 ANOS	5 – 6 ANOS	7 – 10 ANOS
MODALIDADES	Natação	Natação	Natação
	Judô	Judô	Judô
	Ballet	Ballet	Ballet
	MINIKIDS	MINISPORT	MULTISPORT
		Ginástica de solo	Ginástica de Solo
			Capoeira
			Karate
		Escalada Indoor	

Fonte: Documento interno da empresa

CARACTERÍSTICAS MOTORAS DAS CRIANÇAS DE 3 A 10 ANOS

De acordo com Hottinger *apud* Go Tani (1988) os primeiros anos de vida, (0 aos 6 anos), são importantíssimos para o indivíduo, pois as experiências obtidas durante esse período determinarão fortemente o tipo de adulto que ele se tornará. Ferreira Neto (2001) concorda que é nessa fase que aparecem e se aperfeiçoam todos os movimentos de estabilidade, locomoção e manipulação dos

objetos e acrescenta que talvez nada do que aprendemos depois dessa fase seja completamente novo.

A diversidade é um conceito-chave, pois quanto maior for o número de experiências vividas pelas crianças, mais chances nós teremos de atender ou estimular as áreas de desenvolvimento citadas por Ferreira Neto (2001) em seu estudo. São elas: desenvolvimento físico; desenvolvimento dos skills motores; desenvolvimento perceptivo-motor; desenvolvimento da imagem de si e dimensão cultural e área psico-social.

Ferreira Neto (2001) relata que de acordo com sua experiência com crianças de 3 a 10 anos, muitas dificuldades podem ser ultrapassadas se houver uma organização do processo de ensino-aprendizagem, levando em conta as características de cada idade em questão.

Aos 3 anos, a criança tem mais segurança e agilidade nos pés, anda mais do que corre e é capaz de se equilibrar momentaneamente sobre um pé. Ainda de acordo com Gesell (1987) pode atirar uma bola sem perder o equilíbrio, galopar, saltar, andar e correr ao som da música.

Já aos 4 anos, Gesell (1987) explica que a criança é muito ativa tendo um raio de ação maior, gosta de atividades que exigem equilíbrio, além de atirar uma bola levantando o braço acima do ombro. A criança prefere brincar com blocos grandes e constrói estruturas mais complicadas. Em sua brincadeira aparece à combinação do real com o imaginário, ela brinca, por exemplo, com outras crianças de casinha, de escola, e também com companheiros imaginários.

Segundo Gallahue (2003) as crianças nesse período, chamado por ele de início da infância, estão desenvolvendo rapidamente uma variedade de habilidades motoras e perceptivo-motoras fundamentais, além do controle motor rudimentar. Elas são ativas e energéticas, e ainda precisam de períodos curtos de descanso.

Quanto às habilidades motoras fundamentais podemos citar as seguintes características dessa faixa etária sinalizadas por Meinel (1984):

- Andar: ocorrem pequenos progressos substanciais;
- Trepar: é executado com muito prazer demonstrando sua autoconfiança, porém com poucos progressos;
- Subir: somente pequenos obstáculos com velocidade lenta;
- Correr: aos quatro anos observa-se em algumas crianças já uma boa coordenação de braços e pernas;

- Saltar: é um movimento complexo que requer treinamento, verificam-se progressos a partir do quarto ano;
- Equilibrar: já alcançou um nível bom devido ao grande número de brincadeiras;
- Lançar: pouca participação do tronco predominando o lançamento batido e com duas mãos na linha da cintura ou acima da cabeça;
- Pegar: há uma maior prontidão ao pegar, porém a bola deve ser lançada de modo mais ou menos preciso.

Quanto à aptidão motora, Weineck (1989) nos diz que na faixa etária de 3 a 4 anos pode-se começar a trabalhar a resistência desde que se respeite a constituição da criança. O trabalho de força é desaconselhado, porém devem-se fornecer estímulos suficientes para o crescimento ósseo e para o desenvolvimento muscular. A coordenação precisa ser desenvolvida o mais cedo possível, fazendo com que a criança adquira uma grande quantidade de habilidades motoras simples servindo de base para as fases ótimas, aproveitando o gosto pelo movimento e a disposição de aprender, características marcantes da idade pré-escolar.

Segundo Gesell (1987) aos 5 anos há uma maior facilidade e melhor domínio da atividade física geral com mais economia de movimento apresentando ainda o domínio dos grandes músculos. A criança dessa idade gosta de dar movimento a uma história que está contando.

Com 6 anos, a criança é muito ativa, quase constantemente em movimento, com o corpo em equilíbrio dinâmico. Vayer (1985) *apud* Lleixa Arribas (2002) acrescenta que a criança aos 6 anos tem o desenvolvimento das possibilidades de controle postural e respiratório, independência dos braços em relação ao tronco e afirmação definitiva da lateralidade.

Meinel (1984) apresenta as seguintes características dessa faixa etária quanto às habilidades motoras fundamentais:

- Andar: progressos evidentes com o aparecimento do rolamento do pé dando uma maior elasticidade ao movimento;
- Trepar: há uma melhora sensível, ultrapassando obstáculos na altura do peito, rapidamente e com satisfação;
- Subir: maior facilidade para subir obstáculos de alturas iguais ou alternadas e passar distâncias de 20 a 50 centímetros em passo alternado;

- Correr: movimentos bem coordenados. Melhoria da velocidade e habilidade de maneira extremamente rápida.
- Saltar: já podem ser treinados os saltos em distância parado, em distância, em altura, com apoios e em seqüência, bem como formas rítmicas de saltitar;
- Lançar: verificam-se muitos progressos evidenciando-se diferenças entre os sexos. Os meninos já apresentam uma participação do tronco e coordenação cruzada. As meninas ainda apresentam um lançamento batido, com pequena participação do tronco;
- Pegar: eleva-se a prontidão do ato de pegar com compensação de pequenos desvios;
- Outras habilidades: puxar, empurrar, pendurar, balançar, rodar, rolar, carregar, bater e equilibrar;

Ele também ressalta que essa idade corresponde à fase do aperfeiçoamento de múltiplas formas de movimento, além da aquisição de suas primeiras combinações. Nessa fase tornam-se especialmente evidentes os progressos na velocidade de movimento, na força relativa, na habilidade de equilíbrio, bem como na capacidade de direção, adaptação e transformações motoras. As formas de movimentos já são dominadas muitas vezes com boa coordenação.

Weineck (1989) dá embasamento a esse projeto do programa de atividades físico-recreativas quando diz que as crianças em idade pré-escolar necessitam de possibilidades motoras suficientes e variáveis, que solicitem a imaginação, incitem-nas a correr, saltar, equilibrar-se e lançar, assim como a outras formas de movimento. A atividade esportiva deve ser apresentada exclusivamente de uma forma alegre e divertida.

As crianças de 7 a 10 anos, segundo Weineck (1989) possuem um interesse entusiasmado pelo esporte. Nesta idade, elas têm ainda como características um bom equilíbrio físico e maior capacidade de diferenciação de movimentos.

Quanto às habilidades motoras básicas, Meinel (1984) apresenta as seguintes características:

- Correr: é a forma de movimento predominante entre as crianças e a que apresenta maior rendimento e aperfeiçoamento;

- Saltar: aparecem aqui grandes diferenças individuais dependendo da oportunidade de treinamento;
- Lançar: caracterizada por consideráveis diferenças individuais e específicas do sexo;
- Pegar: inicialmente apresentam dificuldades, mas após os variados exercícios já apresentam êxito e fluência para os jogos.

Quanto à aptidão motora Meinel relata que há um rápido desenvolvimento da velocidade de movimento e resistência. As capacidades de força são mais evidentes para membros inferiores e ocorre uma melhora da constância de movimento.

Meinel (1984) ressalta que nesta faixa etária, ou seja, o início da idade escolar, a criança tem um tempo restrito para o brincar espontâneo, trazendo a necessidade de aulas de Educação Física objetivas e atividades esportivas extra-escolares, como fator primordial para um bom desenvolvimento motor.

Weineck (1989) salienta ainda que as bases psicofísicas desse nível de idade são extremamente favoráveis para a aquisição de habilidades motoras, para a extensão do repertório de movimentos e a melhoria das capacidades de coordenação. Essas bases deverão ser exploradas para ensinar um grande número de técnicas básicas com coordenação grosseira e a instrução poliesportiva deve ser priorizada em função desses dados.

MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa é um estudo descritivo de um único caso, uma empresa da área de fitness, do programa de atividades físico-recreativas oferecido pela mesma para o público infantil e da avaliação da condição física e motora oferecida atualmente nesta empresa.

De acordo com Tull *apud* Bressan (2003) o método de estudo de caso refere-se a uma análise intensiva de uma situação particular.

Yin *apud* Bressan (2003) apresenta uma definição mais técnica onde ele afirma que:

o estudo de caso é uma inquirição empírica que investiga um fenômeno contemporâneo dentro de um contexto da vida real, quando a fronteira entre o fenômeno e o contexto não é claramente evidente e onde múltiplas fontes de evidência são utilizadas. (p.1)

AVALIAÇÃO FÍSICA

A avaliação física é feita de forma terceirizada por toda a rede, para todos os clientes adultos e na classe infantil atende somente à faixa a partir dos 7 anos.

Essa avaliação acompanha um *software* estabelecido pela rede de academias deste estudo: o Galileu. Ele é um dos mais avançados programas de avaliação física hoje no mercado nacional e seu laudo foi totalmente planejado para que o avaliado tenha uma completa compreensão dos procedimentos.

Este programa é subdividido nos seguintes itens:

- Anamnese: dados pessoais, objetivos, atividades preteridas, histórico pessoal (tipo de alimentação; atividade atual), histórico médico pessoal e familiar;
- Composição corporal: realizada a partir da mensuração das seguintes pregas cutâneas: suprailíaca; abdominal e tricipital. De acordo com o protocolo de Guedes determina-se o percentual de gordura. A partir desse valor e do peso total do aluno são calculados o peso magro, peso muscular e peso ósseo;
- Perimetria: com o uso de uma fita métrica obtêm-se medidas antropométricas de circunferências. São elas: tórax, cintura, abdômen, quadril, coxa, panturrilha e braço.
- Somatotipo: definição dos percentuais de ectomorfia, mesomorfia e endomorfia e mapeamento. Apesar de saber que nesta idade ainda não está definido, os coordenadores da área de Avaliação Física, ressaltam a importância deste teste para dar uma visão aos pais sobre uma tendência à obesidade;
- Flexibilidade: teste de sentar e alcançar – sentado com as pernas estendidas, tentar alcançar, sem flexioná-las, uma peça de madeira milimetrada;
- Avaliação Postural: a partir da foto digital do aluno de frente, lado e de costas é observado se existem desvios posturais;
- Avaliação Kids:

1) **Velocidade:**

Corrida no comprimento da quadra de 25 metros. O tempo de corrida é cronometrado.

2) **Agilidade:**

Distribuição de seis cones com uma distância de sessenta centímetros. O primeiro fica a uma distância de um metro da linha de partida. O tempo de ida e volta a partir da linha de partida é cronometrado. É dada uma tentativa como teste.

3) **Equilíbrio estático:**

É realizado o teste de Romberg. A criança deve permanecer por um tempo definido com pés unidos, olhos fechados e braços afastados na lateral do corpo, para se determinar o seu equilíbrio como ótimo, bom ou ruim.

4) **Equilíbrio dinâmico:**

Dois bancos suecos virados de cabeça para baixo. É cronometrado o tempo para ida e volta e determinado se está ótimo, bom ou ruim.

CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

Após aproximadamente oito meses de funcionamento, a academia deste estudo conta com cerca de 150 alunos entre 3 a 10 anos participando do programa de atividades físico-recreativas.

Com o aumento crescente do número de alunos nesta faixa etária, vemos uma necessidade cada vez maior da disponibilidade de dados mais específicos sobre a condição motora dessas crianças, que possibilite uma melhor adequação ao

programa de atividades físico-recreativas e ajudando os professores a conhecerem em detalhes os seus alunos, contribuindo assim para a realização de um bom trabalho.

Observamos que a avaliação motora terceirizada que a academia oferece não atende nossas necessidades, principalmente por não incluir a faixa etária de 3 a 6 anos. De acordo com Ferreira Neto (2001) esta é a fase onde surgem e se consolidam praticamente todos os movimentos.

A avaliação motora realizada atualmente atende apenas a faixa etária de 7 a 10 anos, e os testes motores realizados não possuem um protocolo e nem um padrão, apresentando resultados subjetivos que não contribuem para nossos objetivos.

A partir da observação de toda essa problemática recomendamos a inclusão dos seguintes testes, validados formalmente pela comunidade científica conforme observado no artigo de Hassan (2001) e citados por Gallahue (2003).

1) Lateralidade

Segundo Rosa Neto, (2002, p.24) lateralidade é *a preferência da utilização de uma das partes simétricas do corpo: mão, olho, ouvido, perna.*

Para que se possa permitir a criança organizar da melhor forma suas atividades motoras, é necessária uma ação educativa fundamental levando-a a chegar a uma lateralidade definida.

Sugerimos a utilização do teste de lateralidade do “Manual de Avaliação Motora” adaptado do “Harris Testes of Lateral Dominance” (10 ações para a dominância das mãos, três ações para a dominância dos olhos e duas para a dominância dos pés).

a) Lateralidade das Mãos:

- Lançar uma bola com a mão direita;
- Utilizar um objeto (tesoura, pente, escova dental, etc.);

- Escrever, pintar, desenhar, etc.

A criança está em pé, sem nenhum objeto ao alcance de sua mão. “O avaliador irá demonstrar como realiza tal movimento”.

b) Lateralidade dos Olhos:

- *Cartão Furado* – cartão de 15 cm x 25 cm com um furo no centro de 0,5 cm (de diâmetro).

Pedir para a criança olhar pelo furo deste cartão. “O avaliador deve demonstrar que o cartão é sustentado pelo braço estendido e que vai aproximando-se lentamente do rosto”.

- *Telescópio* (tubo longo de cartão) – Perguntar para a criança se ela sabe para que serve um telescópio? “O avaliador deve responder a pergunta se a criança não souber”. Pedir para ela olhar no telescópio.

c) Lateralidade dos Pés:

- *Chutar uma bola* – (bola de 6 cm de diâmetro) – Pedir para a criança segurar a bola, jogá-la para o alto e chutar sem deixar cair no chão. (duas tentativas)

Resultados:

Lateralidade	Mãos	Olhos	Pés
D (direito)	3 provas com a mão direita	2 provas com olho direito	2 chutes com o pé direito
E (esquerdo)	3 provas com a mão esquerda	2 provas com o olho esquerdo	2 chutes com o pé esquerdo
I (indefinido)	1 ou 2 provas com a mão direita ou com a mão esquerda	1 prova com o olho direito ou com o olho esquerdo	1 chute com o pé direito ou com o pé esquerdo

Pontuação Geral:

DDD	Destro completo
EEE	Sinistro completo
DED/EDE/DDE	Lateralidade cruzada
DDI/EEI/EID	Lateralidade indefinida

Utilizado para todas as faixas etárias (3 a 10 anos).

2) Velocidade de Corrida e Agilidade.

Segundo os autores citados anteriormente a corrida é a habilidade que obtém os maiores progressos durante essa fase do desenvolvimento.

Será utilizado o subteste 1 do item 1 de Bruininks – Oseretsky em substituição aos testes já estabelecidos.

Este teste é realizado da seguinte maneira: o sujeito corre até a linha de final, pega o bloco e volta correndo, atravessando a linha de partida / chegada. O tempo do sujeito é cronometrado entre a primeira e a última passagem pela linha de tomada de tempo (duas tentativas).

O avaliador posiciona-se ao lado da linha de tomada de tempo e coloca o sujeito atrás da linha de partida / chegada. Dar a partida através de um comando, iniciando a cronometragem somente quando o sujeito passar pela linha de tomada de tempo e finalizando quando este atravessar a linha de volta com o bloco. Se o sujeito diminuir a velocidade ao se aproximar da linha de tomada de tempo lembre-o para continuar a correr rápido até a linha de partida / chegada.

Deve iniciar-se a tentativa novamente se o sujeito:

- Tropeçar ou cair;
- Falhar ao pegar o bloco;
- Deixar cair o bloco antes de cruzar a linha de tomada de tempo. Na segunda tentativa, encoraje o sujeito a correr mais rápido.

Registrar o tempo em segundos com os dígitos no espaço apropriado da Folha de Registro Individual (FRI). Se o ponteiro do cronômetro estiver entre dois números, registre o maior.

Será realizado em todas as faixas etárias (3 a 10 anos) por ser considerado importante para quase todas as modalidades esportivas do programa de atividades físico-recreativas.

3) Equilíbrio:

Segundo Rosa Neto (2002, p.17) “o equilíbrio é a base primordial de toda a ação diferenciada dos segmentos corporais”. Diz ainda que se o movimento for desequilibrado irá consumir mais energia, que poderia ser canalizada para outras atividades neuromusculares, além de resultar em fadiga corporal e mental aumentando o nível de estresse do indivíduo.

Propomos como sugestão de substituição, dois novos testes de equilíbrio, que seguem os mesmos padrões, mas devem ser realizados em faixas etárias distintas. São eles: Subteste 2 do item 2 de Bruininks – Oseretsky para a faixa etária de 3 a 6 anos e o subteste 2 do item 7 para a faixa etária de 7 a 10 anos.

No item 2, o sujeito permanece na trave de equilíbrio sobre a perna de equilíbrio olhando para o alvo, com as mãos no quadril e com a outra perna flexionada paralela ao solo. O sujeito deve manter a posição por 10 segundos para obter o escore máximo.

O sujeito só terá a segunda tentativa se não obter o escore máximo na primeira tentativa.

O avaliador deve dizer: Coloque sua perna (direita/esquerda) na trave de equilíbrio e eleve a outra perna assim (demonstrar). Coloque suas mãos no quadril e olhe para o alvo. Permaneça assim até que eu lhe diga para parar.

Se necessário, ajudar o sujeito a colocar-se na posição correta. Começar a contar o tempo logo que a posição for obtida e lembrar ao sujeito de manter as mãos no quadril e olhar para o alvo. Uma pequena oscilação é aceitável. Permite-se apenas um aviso para manter a perna elevada paralela ao solo (ou acima de 45 graus). Após 10 segundos, dizer ao sujeito para parar.

Interromper a tentativa e registrar o tempo anterior aos 10 segundos se o sujeito:

- Deixar cair à perna elevada e tocar o solo.
- Deixar cair à perna elevada abaixo de 45 graus depois de um aviso.
- Enganchar a perna elevada atrás da perna de apoio.
- Colocar o pé de apoio fora de lugar.

No FRI, registrar o segundo mais próximo ao tempo que o sujeito manteve-se na posição correta.

No item 7, o sujeito deve caminhar na trave de equilíbrio pé ante pé, com as mãos nos quadris. O sujeito deverá realizar 6 passos consecutivos corretamente para alcançar o escore máximo.

O sujeito só terá uma segunda tentativa se não conseguir alcançar o escore máximo na primeira tentativa.

Colocar a trave de equilíbrio sobre a linha de caminhada e posicionar o sujeito sobre uma das extremidades da trave.

O avaliador deve dizer ao avaliado para: colocar seus pés sobre a trave desta forma (demonstrar), com as mãos nos quadris; caminhar sobre a trave encostando os dedos do pé de trás no calcanhar do pé da frente (demonstrar). Caminhar até o final da trave. Lembrar de manter os pés sobre a trave e as mãos no quadril enquanto caminha.

Posicionar-se de um lado da trave e contar os passos do sujeito, mantendo a atenção sobre as passadas corretas e incorretas. Uma passada é incorreta se:

- Não tocar o calcanhar do pé da frente nos dedos do pé de trás;
- Mover o pé de trás à frente para tocar o calcanhar do pé da frente.

Se o sujeito colocar um ou ambos os pés completamente fora da trave antes de realizar as 6 passadas parar a tentativa e registrar o número de passadas dadas sobre a trave.

No FRI, registrar o número de passadas dadas corretas e incorretas.

4) Força Explosiva

A força muscular segundo Mathews (1980) é definida como uma força que um músculo ou um grupo pode exercer contra a resistência em um esforço. Ele ressalta ainda que uma subforça crônica pode ser um fator predisponente à aprendizagem motora mais lenta e uma deficiência na postura; enquanto que uma pessoa que possua força satisfatória pode possuir uma performance em esportes melhor do que a média.

Não é uma habilidade muito desenvolvida nessa fase, o importante é que haja estímulos para o desenvolvimento geral e completo dos aparelhos motores ativos e passivos. Porém devido aos múltiplos movimentos na forma de corridas e saltos observa-se um desenvolvimento da capacidade de força de membros inferiores.

Para a mensuração da força de membros inferiores será utilizado o subteste 4 do item 1 de Bruininks – Oseretsky.

O sujeito deve saltar para frente o mais longe possível, começando numa posição de joelhos flexionados. A distância de cada salto é registrada.

Permita ao sujeito realizar alguns saltos no lugar antes de iniciar. O sujeito deve posicionar-se em pé atrás da linha (aponte para a linha de início) com seus pés afastados à largura dos seus ombros (demonstre). Mandar flexionar os joelhos, inclinar-se à frente e balançar os braços ao lado do corpo algumas vezes.

Após o comando do avaliador o sujeito deverá saltar para frente, aterrissando com ambos os pés (demonstrar).

Corrigir o sujeito e readministrar a tentativa se o sujeito escorregar sobre a linha de partida antes de saltar ou se o sujeito saltar para cima ao invés de para frente. No FRI, registrar a distância saltada em cada tentativa, anotando o número que estiver mais próximo do ponto onde o calcanhar do sujeito.

5) Coordenação dos Membros Superiores:

Conforme foi visto anteriormente, as habilidades de lançar e pegar desenvolvem-se progressivamente durante a faixa etária estudada.

Gostaríamos de acrescentar um teste que nos apresentasse registros sobre o desenvolvimento desse tipo de coordenação entre os 5 e os 10 anos.

Seriam utilizados os itens 3 (pegar com ambas as mãos uma bola lançada) e 5 do subteste 5 (arremessar a bola a um alvo com a mão dominante) de Bruininks – Oseretsky.

No Item 3, o sujeito fica em pé sobre o tapete e com ambas as mãos pega uma bola lançada por baixo pelo examinador a uma distância de 3 metros, com ambas as mãos. O número de pegadas corretas é registrado. Tentativas: 1 prática, 5 para registro.

O avaliador pede para o sujeito ficar de pé sobre o tapete e que pegue a bola lançada com as duas mãos. Conceder ao avaliado uma tentativa para praticar. O avaliador deve ficar em pé atrás da faixa de fita crepe e lançar suavemente a bola por baixo e numa trajetória curva, de maneira que esta caia entre os ombros e a cintura do sujeito.

Então o avaliador deve pedir para que o sujeito pegue a bola com ambas as mãos cada vez que ela for lançada. Contar o número de pegadas corretas em 5 tentativas. Uma tentativa é incorreta se o sujeito:

- Não conseguir pegar a bola ou segura-la contra o corpo;
- Pisar fora do tapete;
- Pegar a bola com uma mão.

Se o sujeito não pegar a bola porque foi lançada acima dos ombros, abaixo do joelho ou fora de seu alcance reaplique a tentativa. Entre as tentativas, repetir as instruções quando necessário.

Registrar no FRI o número de pegadas corretas.

Já no item 5, com a mão dominante, o sujeito lança uma bola por cima do ombro no alvo a uma distância de 1,5 metros. O sujeito recebe um ponto cada vez que a bola é lançada corretamente e acerta o alvo. Tentativas: 1 prática, 5 para registro.

O avaliador diz para o sujeito ficar em pé atrás da linha (aponte para a fita crepe no chão em frente ao alvo) e pede para ele lançar a bola por cima do ombro no alvo (apontar para o alvo e demonstre). Dar somente uma tentativa.

O sujeito poderá lançar a bola em qualquer movimento a cima da linha do ombro e com ambos os pés parados, ou pode realizar um passo a frente em direção ao alvo enquanto lança.

Levando em consideração os resultados obtidos nos testes sugeridos, poderemos indicar a atividade mais adequada para cada criança. Como por

exemplo, uma criança, que apresente dificuldades na definição da lateralidade ou no equilíbrio, estaria mais apta a participar das atividades de minikids, natação, ginástica de solo, judô, ballet. Para outra criança com dificuldade na coordenação dos membros superiores, já seriam indicadas as aulas de minisport e escalada.

O futsal e multisport seriam atividades mais adequadas para crianças com necessidades de um trabalho de velocidade e agilidade; enquanto que judô e ginástica de solo seriam indicados para o trabalho de força principalmente de membros inferiores.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO Brasileira de Estudos sobre a Obesidade. Disponível em www.abeso.org.br Acesso em 12 jan. 2003.

BRESSAN, Flávio. **O método do estudo de caso**. Administração On Line FECAP. Disponível em < http://www.fecap.br/adm_online/art11/flavio.htm > Acesso em : 26 dez. 2003.

BRUININKS, R. H. **Teste Bruininks-Oseretsky de Proeficiência Motora**. 1976.

COMPANHIA Athletica. Disponível em < www.ciaathletica.com.br/2002/conheca.php. >
Acesso em 04 set. 2003.

COMPANHIA Athletica Magazine. **Criança sadia é adulto saudável**. São Paulo, Outubro 2003. N°12.

DUMAZEDIER, Joffre. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1976.

ÉPOCA. **Infância hi-tech**. Rio de Janeiro, 03 Novembro 2003. N° 285.

FERREIRA NETO, Carlos Alberto (Ed.). **Jogo & desenvolvimento da Criança**. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana, 1997.

_____. **Motricidade e jogo na infância**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

FITNESS Business Latin América. **Academia de brinquedo**. Campinas. Maio-jun 2003. N° 7.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. **Compreendendo o desenvolvimento Motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo: Phorte Editora, 2003.

GESELL, Arnold. **A criança dos 5 aos 10 anos**. São Paulo: Manole, 1987.

GO TANI et al. **Educação Física Escolar: fundamento de uma abordagem desenvolvimentista**. São Paulo: E.P.U., 1988.

HASSAN, Mohammed M. **Validity and Reliability for the Bruininks-Oseretsky test of motor proficiency-short form as applied in the United Arab Emirates Culture**. Perceptual and Motor Skills, 92, 157-166, 2001.

LLEIXÀ ARRIBAS, Teresa. **A educação física de 3 a 8 anos**. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

MATHEUS, Donald K. **Medida e Avaliação em Educação Física**. 5. ed. Rio de Janeiro: Interamericana, 1980.

MEINEL, Kurt. **Motricidade II: o desenvolvimento motor do ser humano**. Rio de Janeiro: Ao livro técnico, 1984.

MICROMED – Programa Galileu. Disponível em <www.micromed.ind.br/fitness/avaliacao_fisica/galileu>. Acesso em 2 out. 2003

ROSA NETO, Francisco. **Manual de avaliação motora**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

SZMRECSANYI, Maria Irene. **Lazer e consumo: Espaços públicos e semipúblicos no cotidiano urbano**. In: BRUHNS, H.T. (org.) e GUTIERREZ, G. L. (org.). Representações do Lúdico: II Ciclo de Debates “lazer e Motricidade”. Campinas – SP: Autores Associados, 2001.

WEINECK, Jurgen. **Manual de Treinamento Esportivo**. 2. ed. São Paulo: Manole, 1989.