

F  
371.73  
C718

Imprensa Nacional  
Biblioteca Machado de Assis



B0033517

DA EDUCAÇÃO E SAÚDE

★

# CURSOS E CONFERÊNCIAS



5

SERVIÇO DE DOCUMENTAÇÃO  
1945

F.378.1  
C718c

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E SAÚDE

SERVIÇO DE DOCUMENTAÇÃO

Edifício-Sede do Ministério de Educação e Saúde — 9.º andar  
Enderêço telegráfico — EDEDOC.

DIRETOR:

Antônio Simões dos Reis

SEÇÃO DE DIVULGAÇÃO

CHEFE:

Rômulo de Castro

SEÇÃO DE DOCUMENTAÇÃO

CHEFE:

Oswaldo José de Sousa

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E SAÚDE

★

CURSOS E CONFERÊNCIAS

AVALIAÇÃO DOS RESULTADOS DOS EXERCÍCIOS

PELO

PROFESSOR ALFREDO COLOMBO

★

SERVIÇO DE DOCUMENTAÇÃO

1945

130033517

F 378.16  
C 418c

## CURSOS E CONFERÊNCIAS

- I "Maturidade" e exercício físico — Pelo Dr. Peregrino Junior.
- II Importância e conduta de tratamento nas pequenas traumas articulares — Pelo Dr. A. Caio do Amaral.
- III Escola Nacional de Educação Física — Pelo capitão Roberto de Pessoa.
- IV A Demanda de Santo Graal — Pelo professor Thier Martins Moreira.
- V Avaliação dos resultados de exercícios — Pelo professor Alfredo Colombo.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E SAÚDE	
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA	
BIBLIOTECA	
NUMERO	DATA
F209	24/5/57

CONTRIBUIÇÃO ao "Primeiro Congresso Panamericano de Educação Física do Rio de Janeiro" na Seção de Pedagogia Aplicada à Educação Física.

Tema 8: Como deverão ser feitas as provas físicas para avaliar os resultados dos exercícios após um determinado período de atividades? Semestral ou anualmente? Os certificados de educação física.

A educação sempre evoluiu com as ciências que lhe são afins e estas de acôrdo com as necessidades imediatas e futuras da sociedade. Assim também na educação física que é uma parte dêsse todo que é a educação, a evolução tem sido constante. Primeiro encarou o homem como se êle fôsse sòmente um amontoado de músculos e cuidou da sua estrutura morfológica. O aperfeiçoamento físico aí consistia na hipertrofia muscular. Depois a ciência veio mostrar que essa hipertrofia não era o principal e que mais importantes eram as funções oriundas das correlações existentes entre músculos e órgãos. Mais tarde, ainda por esclarecimentos prestados pela ciência, a educação física começou a atender às características psicológicas e finalmente às necessidades sociais. Hoje o aperfeiçoamento físico completo, resultado da educação física metódica, não pode mais ser representado pela fórmula VARF (velocidade, destreza (adresse), resistência e fôrça) proposta pelo Dr. Bellin de Coteau; é preciso que acrescentemos outros dados que expressem a forma, o soma, isto é, a figura mecânica e o temperamento do indivíduo.

Determinados, sancionados e balizados pela filosofia e pelas ciências os objetivos que devem ser atingidos pela educação física, vale-se ela de uma série de formas de trabalho para alcançar os limites estabelecidos. Aplicados os meios, isto é, os exercícios, é preciso que após algum tempo se verifiquem quais os resultados e para isso lançamos mão de provas ou de exercícios capazes de revelar as qualidades que desejamos observar, pois é sabido que só em presença de uma oposição manifestam-se as qualidades individuais.

A verificação periódica é indispensável para dar indicações precisas sobre o valor do trabalho realizado e a eficácia dos processos utilizados; só por ela é que poderemos saber se o educando está ou não progredindo em direção aos objetivos que se têm em vista. Será que o educando está trilhando o caminho certo?

— Nós não poderemos responder se não empregarmos a mensuração.

O merecimento de um método e dos processos de trabalho só pode ser atribuído depois que seus efeitos tenham sido aferidos. Uma só mensuração, porém, não nos dá muita indicação. São precisas várias para serem comparadas entre si. Pela comparação das verificações periódicas conclui-se da boa ou má orientação do trabalho. A diferença das performances ou exercícios realizados em duas épocas diferentes dá praticamente o valor dos resultados obtidos.

E' esta verificação que nos vai dar idéia das habilidades, do desenvolvimento e da progressão (negativa ou positiva) dos indivíduos nesta ou naquela atividade. A esta verificação nós, em educação física, chamamos de Exame Prático. Ela vai satisfazer os desejos dos

homens que desorientados e ignorantes de si mesmos reclamam em altas vozes que a ciência lhes informe o seu valor. A verificação periódica, isto é, o exame prático, atende a êsse apêlo e além disso proporciona uma enorme satisfação aos jovens e aos adultos, despertando nestes o sentido da juventude pela descoberta de que se pode continuar jovem muito mais tempo. A idade começa a ser balizada também pelas habilidades.

O exame prático é uma verificação por meio de provas mecânicas que refletem o grau mínimo do valor físico geral que os indivíduos devem possuir nas várias idades, para que não sejam considerados uma nulidade física. Em tal idade um individuo de constituição normal deve poder correr uma certa distância em tal tempo, saltar um obstáculo de determinada altura ou distância, levantar e transportar certo pêsô, etc., bem como possuir tal figura mecânica (estrutura morfológica), da mesma forma como deve cumprir certos mínimos no domínio intelectual. Conseguir tal resultado em determinada prova significa presença ou ausência de certas qualidades. Constitui também um estimulante precioso para os educandos, principalmente quando bem explorado pelo professor; possibilita ainda uma espécie de orientação desportiva, que é chamada noutros setores da atividade humana de orientação profissional, e permite diferenciar os indivíduos entre si dando uma idéia do seu valor, sem que aí influa a simpatia, a fim de que cada um seja colocado em seu pôsto, segundo suas aptidões. Por êsse exame o progresso e os resultados tornam-se palpáveis, o que é condição essencial para que o trabalho seja interessante.

De tudo isso se conclui que o exame prático não tem somente o objetivo de verificar os resultados de um trabalho, pois auxilia a classificação dos alunos no início do programa de treinamento, serve como ponto de referência e de indicação para orientar os programas neste ou naquele sentido e presta-se magnificamente como estimulante para que o aluno se dedique com mais ardor ao exercício físico.

Com a evolução dos fins buscados pela educação física tornou-se necessário lançar mão de outras formas de trabalho capazes de a êle conduzir-nos com eficiência. As verificações periódicas devem encarar todos êsses aspectos. As qualidades mecânicas (fôrça, resistência e destreza) são verificadas pelos exames práticos; a harmonia de formas e proporções deverá ser constatada pela relação de equilíbrio existente entre as medidas médico-biométricas, tomadas periodicamente; as qualidades psico-sociais individuais serão observadas em qualquer ocasião do trabalho, principalmente nos jogos e deverão constar das fichas individuais.

As provas dos exames práticos deverão conter em si as qualidades que se quer aferir, mas é preciso que na sua seleção leve-se em conta que nem todos têm aptidões iguais para certos exercícios pela impropriedade das suas estruturas; além disso deve-se atender às preferências individuais que são motivadas por essas mesmas estruturas e às vezes provocadas pelos desportos ou exercícios populares na localidade ou impostas pela possibilidade de sua utilização prática que é muito variável. Ela se resume nas atividades naturais da região e nós sabemos que nem todos os nossos educandos de hoje, homens de amanhã, desempenharão as mesmas formas de atividade. Para

a mesma espécie de trabalho útil existem formas diferentes de execução: assim por exemplo, na locomoção, enquanto para uns ela se faz pelos meios naturais de que o homem dispõe, isto é, pela marcha a pé, para outros ela se realiza com auxílio de outros elementos, como seja o cavalo ou a canoa. Uns precisam lançar o laço para ganhar o pão, outros o arpão e ainda outros atirar a flecha.

E, se tudo isso se passa dentro de qualquer dos países americanos, vê-se logo que nem um dêles poderá utilizar-se de formas únicas na educação do seu povo.

Assim, também, se uma das finalidades que queremos atingir é a coordenação neuro-muscular, qualidade essa que se manifesta de várias formas, como por exemplo nos lances em precisão, ao selecionarmos as provas para verificar a existência ou o grau de desenvolvimento dessa qualidade devemos também levar em conta o aspecto esportivo, que é uma maneira atraente e capaz de fazer com que o educando continue a perseverar na prática da educação física após a vida escolar. Assim, a possibilidade da prática futura do desporto mais em voga na localidade — o basquetebol, por exemplo — levar-nos-á a utilizar êsse desporto para a verificação, possibilitando ao nosso aluno o lançar a bola à cesta ao invés de arremessar a pelota ao alvo.

Seria interessante conhecer qual a forma de movimento que corresponde a cada idade e a cada tipo de indivíduo, em cada região, para assim melhor selecionarmos as provas para os exames, mas isso só poderá ser feito pela observação e pela pesquisa. Dessa maneira poderíamos saber com segurança quando uma criança de tal idade e tal tipo deveria saltar em altura e outra em

profundidade; uma lançar o pêso, outra a pelota ou o laço, pois é sabido que à evolução natural das aquisições se prende as diferentes fases do crescimento e ainda mais que em idades iguais encontramos aptidões diferentes.

Como no momento é impossível determinar cientificamente quais as provas que deveriam constar desses testes propomos, em anexo, como exemplo, para cada habilidade uma série de provas das quais o aluno escolherá livremente tôdas as que quer executar, pois é notório que quanto mais extensa fôr a pesquisa melhores serão as conclusões.

Ressalvamos, porém, que o professor não deverá ficar prêso unicamente a essas provas, que são dadas a título de exemplo; a seu critério poderá introduzir outras da mesma espécie. E' necessário essa liberdade para que os próprios fatos confirmem ou destruam as teorias aparentemente sólidas. A escolha e os resultados serão registrados nas fichas e servirão como material para um trabalho estatístico que indicará as preferências e as performances em cada idade, tipo e região.

Sendo a capacidade física um dos fatores que devem influir na homogeneização das turmas, já que ela em qualquer uma das provas reparte os homens em grupos diferentes, do menos ao mais capaz, segundo as leis numéricas expressas pelas curvas de Gauss e Quetelet, e sendo essa capacidade constatada no exame prático é necessário que seja realizado também antes do início dos trabalhos. Nestes exames não serão incluídas provas que requeiram resistência, visto ser condenável realizar provas dessa natureza sem um preparo preliminar.

Atualmente não é comum o uso do exame prático para crianças de menos de 12 1/2 anos. Esse hábito não é justificável, porque nas idades inferiores a essa o professor, como nunca, precisa de mais um marco para balizar o roteiro do seu trabalho, além dos dados puramente médicos. Naturalmente as provas deste exame serão aquelas executadas por indivíduos de valor físico superior; aqui o aluno se limitará a rolar uma bola, pelo chão, numa determinada direção, lançar uma bola para o alto e apanhá-la no ar, etc. . .

Visando despertar nos alunos o interêsse para a prática da educação física, incentivar a dedicação para a busca da perfeição física foi estabelecido um prêmio representado pelo "Certificado de educação física". Esse certificado é fornecido àqueles que no exame prático atingiram o índice mínimo, estabelecido em tôdas as provas. Como já vimos estas refletem somente a capacidade física que é uma das qualidades visadas pela educação física, isto é, certas habilidades. Ora, a habilidade não representa por si só o valor físico geral que um indivíduo a ela submetido deve possuir.

Habilidades admiráveis possuem certos indivíduos em determinados atos e nem por isso podem ser considerados como expoentes de uma educação física. Habilidade possui o cifótico, desdentado e desnutrido vendedor de jornal, tomando e saltando do bonde em movimento e não merece por isso o título de Apolo.

O certificado de educação física deveria ser dado somente àqueles que, além de cumprirem as exigências relativas às habilidades, tivessem uma figura mecânica equilibrada.

Alegar-se-á que a exigência de tôdas essas qualidades desvirtuam a finalidade primordial que é a de estimular a prática dos exercícios físicos, mas por outro lado é preciso que não se desvalorize o certificado. Aos alunos cujas qualidades tenham se aproximado do equilíbrio exigido poderão ser fornecidas certas insígnias que represente essa proximidade de ideal ou as qualidades possuídas, como seja :

- Distintivo de habilidade em Educação Física Secundária — "A"
- Distintivo de habilidade em Educação Física Secundária — "B"
- Distintivo de habilidade em Educação Física Secundária — "C"
- Distintivo de harmonia de formas — Ciclo secundário — "A"
- Distintivo de harmonia de formas — Ciclo secundário — "B"
- Distintivo de harmonia de formas — Ciclo secundário — "C"

Dessa forma teríamos dentro de cada ciclo da educação física uma verdadeira ordem honorífica cuja cúpula seria o Certificado.

### CONCLUSÕES

- 1.º) Da mesma forma que no terreno biométrico continuamos a coleta de dados para fins estatísticos, o exame prático deverá ser feito também com êsse objetivo;
- 2.º) que o exame prático não seja encarado somente como meio de verificação dos resultados e sim também para verificar as habilidades ou aptidões físicas no início dos trabalhos;
- 3.º) que a sua realização para contróle do trabalho seja feita quantas vèzes o professor achar necessário e obrigatòriamente duas vèzes por ano;

4.º) que para cada qualidade mecânica (fôrça, resistência e destreza) que se queira verificar inclua-se no exame prático várias provas; exemplo :

Fôrça	Tração nos braços :	Tregar em corda simples
		Tregar em corda dupla
	Tregar em escadas	
		Suspensão alongada — Flexão dos braços.
Fôrça	Repulsão nos braços :	Lançar o pêso
		Empurrar um vagonete
		Empurrar um carrinho carregado
		Empurrar um compressor
		Apoio de frente — Flexão dos braços
		Apoio estendido — Flexão dos braços
		Braços — prs. tr. : { Levantar e transportar pesos (fardos, troncos, pedras, etc.).

- 5.º) que se encareça a necessidade de dar a maior liberdade aos professôres e alunos na escolha das provas para que melhor possamos estabelecer a curva das aquisições sucessivas;
- 6.º) que se estenda o exame prático às idades inferiores a 13 anos;
- 7.º) que no futuro, quando novas medidas-padrões tenham sido estabelecidas, o certificado de educação física só seja concedido àqueles que satisfaçam as condições mínimas quanto à habilidade e à harmonia de formas.

### ANEXO n.º 1

*Exemplos de provas para verificação de :*

#### FÔRÇA

- Tregar em cordas simples com e sem auxílio dos pés
- Tregar em cordas com pinhas com e sem auxílio dos pés



Trepar em cordas duplas com auxílio dos pés e descer só com as mãos

Trepar em uma escada vertical, de corda

Trepar em uma escada inclinada sem auxílio dos pés  
(tantos metros ou tantos metros em tal tempo)

Suspensão inclinada — Flexão dos braços (tantas vezes)

Suspensão alongada — Flexão dos braços (tantas vezes)

Suspensão alongada — progredir (tantos metros ou tantos metros em tal tempo)

Suspensão alongada — Elevação dos joelhos (tantas vezes)

Suspensão alongada — Elevação das pernas estendidas (tantas vezes)

Lançar o peso de tantos (5) quilos — (tantos metros)

Lançar a pelota " "

Lançar a bola de basquetebol " "

Chutar a bola de futebol " "

Apôio de frente — flexão dos braços (tantas vezes)

" " " no solo — mergulhos " "

" estendido nas barras — mergulhos " "

Galgar a barra com auxílio de uma perna (tantas vezes, tal altura)

Galgar a parede (tantas vezes, tal altura)

Oitava

Levantar um halteres de tantos quilos (tantas vezes e por tal em tal distância e em tal tempo)

Levantar um halteres de tantos quilos, tantas vezes e por tal processo)

Flexão e extensão de uma perna levando a outra estendida para a frente (tantas vezes)

#### RESISTÊNCIA

Marchar uma longa distância em tal tempo

Correr uma longa distância em tal tempo

Executar tôdas as provas, ou as que forem selecionadas, em tal tempo

DESTREZA (flexibilidade articular — velocidade — acuidade sensorial — coordenação neuro-muscular)

Corrida em velocidade (tantos metros em tal tempo)

Salto em altura com corrida (tal altura)

Salto em altura sem corrida (tal altura)

Salto em distância com corrida (tal distância)

Salto em distância sem corrida (tal distância)

Salto do peixe em altura (tal altura)

Salto do peixe em distância (tal distância)

Salto com apôio de uma perna (obstáculo de tal altura)

Lance do basquetebol — da linha do lance livre (tantos lances positivos em tal tempo ou tantos em tal número)

Arremessar a pelota ao alvo colocado a 10 m (tantos arremessos positivos em tal tempo ou tantos em tal número de tentativas)

Jogar o laço num objeto (poste, garrafa, etc.) colocado a tal distância (tantos lances positivos em tal número de tentativas).

Sacar a bola de voleibol para atingir um quadrado de 2 m de lado, situado no campo adversário, junto à linha de fundo e do lado esquerdo do sacador — (tantos saques positivos em tal número de tentativas)

Chutar uma bola de futebol ao gôl — de tal distância, parado ou correndo — (tantos chutes positivos em tal número de tentativas)

Rolar uma bola pelo chão para atingir um objeto (poste, garrafa, etc.) colocado a tal distância (tantos pontos positivos em tal número de tentativas)

Cambalhotas (num colchão) — tantas em tal distância em tal tempo.

Esta distribuição das qualidades mecânicas (fôrça, resistência e destreza) é dada a título de exemplo, pois é difficilima uma separação perfeita e exata das características das diferentes provas. Uma das qualidades visadas pela educação física é a resistência, que pode ser interpretada de várias formas. A resistência é a capacidade de manter e prolongar o esforço com o mínimo de fadiga em qualquer espécie de trabalho, como na corrida, no manter elevado um haltere relativamente pesado, no suportar-se em suspensão alongada, na repetição contínua e prolongada do lançamento do pêso, etc. . .

Temos aí, então, várias provas que demonstram essa qualidade, mas põem em evidência também outras. Na divisão por nós adotada procuramos atender aos aspectos mais pronunciados de uma qualidade sôbre outras. Isso não quer dizer que o assunto deva ficar encerrado, porém, não cabe aqui no tema por nós escolhido a classificação dos exercícios de acôrdo com as qualidades que possam revelar.

