



Como utilizar o PROESP-BR

- Conhecendo o Site
- Acessando o Manual PROESP-BR
- Digitando avaliações
- Visualização dos resultados

1. Apresentação

O Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR) é um observatório permanente de indicadores de crescimento e desenvolvimento corporal, motor e do estado nutricional de crianças e jovens entre 6 e 17 anos. Com o objetivo de auxiliar os professores de educação física na avaliação desses indicadores, o PROESP-BR propõe, através de um método, a realização de programa cujas medidas e testes podem ser realizados na maioria das escolas brasileiras. As informações enviadas ao site do PROESP-BR, formam um banco de dados capaz de orientar estudos, sugerir diagnósticos e propor normas e critérios de avaliação da população escolar brasileira no âmbito do crescimento corporal e da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho motor.

Acessando nosso site, você encontrará informações sobre as linhas de pesquisas, publicações, eBooks, teses e dissertações produzidas por pesquisadores do PROESP-BR. Você também terá acesso às informações necessárias para aplicação dos testes em sua escola (manual, modelos de aquecimento, fichas de avaliação, vídeos sobre os testes, digitação das avaliações, planilha de extração dos resultados).

Saiba mais em www.proesp.ufrgs.br

2. Conhecendo o Site

Ao acessar o site, nossa página inicial faz uma breve apresentação sobre o Projeto Esporte Brasil. Em seguida, indica os primeiros passos para a aplicação dos testes ("[Como aplicar o PROESP-BR](#)") e outras informações sobre o projeto ("[Mais sobre o PROESP-BR](#)"). Ainda nesta página é possível identificar dois menus com links para facilitar sua navegação:

- **Menu horizontal (topo):** apresenta links de acesso a área mais informativa do site, contendo o histórico, linhas de pesquisa, publicações, eBooks, dissertações e teses, membros do grupo de pesquisa, alguns links institucionais e de parceiros do PROESP-BR, e diferentes formas para entrar em contato conosco;
- **Menu Vertical (lateral à esquerda):** apresenta links de acesso a área mais prática, com informações, materiais e caminhos necessários para aplicação, digitação, visualização e extração dos resultados das suas avaliações.



Figura 1: Página inicial do site do PROESP-BR.

Neste primeiro momento daremos maior ênfase à alguns tópicos do “menu vertical”, voltados a aplicação do PROESP-BR.

- **Como Aplicar o PROESP:** Nesta página você encontrará o link para download do [manual PROESP-BR](#), em arquivo.pdf, e um resumo para auxiliá-lo na aplicação o PROESP.
- **Passo a Passo:** Como sugere o nome deste tópico, nesta página você encontrará as etapas que devem ser seguidas para a aplicação do PROESP-BR. Ao acessar, você poderá realizar download de arquivos contendo [exercícios de aquecimentos](#), [ficha de avaliação](#), [vídeos explicativos da bateria de testes](#) e link para [digitação dos resultados](#).
- **Digitação das avaliações:** Após realizar as avaliações, nesta página você poderá digitá-las, para posteriormente, ter acesso ao seu relatório completo. Daremos maior ênfase a esta etapa no capítulo “Digitação das Avaliações”.

- **Cadastro**¹: Para que seja possível digitar suas avaliações, e posteriormente ter acesso aos seus resultados, é necessária a sua identificação através de um breve cadastro.
- **Planilha Excel**: Nesta página, após realizar seu *login* de acesso, você poderá extrair os dados outrora digitados. Você poderá extrair todos os dados, ou ainda, utilizando os filtros, extrair somente os dados de uma determinada faixa etária, ou determinando teste, por exemplo.
- **Normas e Critérios**: Nesta área, você encontrará as tabelas com as normas e critérios para os testes de aptidão física relacionada a saúde e ao desempenho motor.

3. Acessando o Manual PROESP-BR

Conforme já foi citado no capítulo anterior, em nosso site pode ser realizado o download do [Manual PROESP-BR](#), diretamente da página “Como aplicar o PROESP”.



Este manual está dividido em seis capítulos. O primeiro, contém uma breve explicação sobre “o que é o PROESP-BR” (1); seguido pela “Bateria de testes” (2), com explicações detalhadas sobre a aplicação de cada um dos testes; na sequência, é apresentado o capítulo sobre as “Normas e Critérios de Avaliação” (3), contendo tabelas com os pontos de corte para a saúde cardiovascular e saúde musculoesquelética, e tabelas referenciadas por normas estatísticas para a avaliação do desempenho esportivo; a seguir, é apresentada “sugestões de aplicação dos testes do PROESP-BR em aulas de educação física” (4), objetivando operacionalizar a

aplicação da bateria de testes pelo professor; o quinto capítulo, apresenta “Sistema de Comunicação Virtual” (5), com o link direto para o site do PROESP-BR; por fim, o último capítulo apresenta a “bibliografia PROESP-BR” (6), contendo as principais dissertações, teses e artigos que sustentam as bases científicas do PROESP-BR.

¹ Para conhecimento, este cadastro é somente para que seja possível agrupar as informações digitadas por um mesmo usuário. Sem esta identificação, o acesso às informações digitadas por você não poderia ser automatizada.

4. Digitação das Avaliações

Com o intuito de auxiliá-lo na organização de suas avaliações, o PROESP-BR apresenta um sistema de digitação extremamente simples, podendo ser acessado de qualquer plataforma (computador, tablet, smartphone) com acesso internet.

A seguir, mostraremos o passo a passo para a digitação de seus resultados:

1. Conforme citado anteriormente, você irá precisar de um [cadastro de usuário](#) para realizar suas digitações;
2. Após a realização do cadastro de usuário, você poderá ir até a página de [digitação de avaliações](#). Nela, você precisará realizar seu *login*, com o seu CPF cadastrado (somente os algarismos) e sua senha. Ao clicar em "Enviar", você será direcionado a seguinte página (figura 2):

A imagem mostra a interface de digitação de avaliações. No topo, há uma barra com "Digitação de Avaliações" e "Avaliações Digitadas". Abaixo, um formulário com os seguintes campos:

- Novo Avaliação (dropdown)
- Instituição de Ensino (Incluir) (Alterar) [campo de texto] Série [campo de texto] Turma [campo de texto]
- Nome do Aluno (Incluir) (Alterar) [campo de texto]
- Data da Avaliação [campo de texto] Temperatura [campo de texto] Deficiência? [dropdown]
- Modalidade [dropdown] Frequência Semanal Treino [campo de texto] Duração Média Treino(m) [campo de texto] Tempo de Treino [dropdown]

Abaixo, uma seção laranja com dois sub-títulos: "SAÚDE" e "DESEMPENHO MOTOR".

SAÚDE	DESEMPENHO MOTOR	
Massa Corporal [campo] kg	6 minutos [campo] m	Salto Horizontal [campo] cm
Estatura [campo] cm	9 minutos [campo] m	Arenesso de Medicineball [campo] cm
Envergadura [campo] cm		Quadrado [campo] s
Perímetro de Cintura [campo] cm		Corrida 20 mts [campo] s
Sentar-e-alcancar (sem banco) [campo] cm		
Abdominal [campo] cde		

Uma legenda no rodapé da seção laranja indica: "cde (quantidade), m (metros), s (segundos), cm (centímetros), kg (kg)".

Na base da página, há dois botões: "FECHAR" e "ENVIAR".

Figura 2: Página de digitação das avaliações

3. No topo desta página, você verá duas abas: uma correspondendo à “digitação das avaliações”; e a outra, à “avaliações digitadas”, para visualização dos resultados;
4. Nesta primeira aba, você realizará primeiramente a inclusão da(s) sua(s) Instituição(ões) de Ensino(s) clicando em “Incluir”. Logo, você será direcionado uma página de cadastramento de sua instituição de ensino, conforme segue (figura 3):

PROESP - ESCOLAS E CLUBES
CADASTRAMENTO DE INSTITUIÇÃO DE ENSINO

Nome da Instituição de Ensino
ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL SÃO FRANCISCO DE ASSIS

UF: Rio Grande do Sul Cidade: Imbé Bairro: SÃO FRANCISCO

Logradouro (Rua, Av.): Av. Emancipação Número: 2801 CEP: 95590000

Telefone: 5136611240 Zona Urbana/Rural: Urbana Âmbito da Instituição: Pública

FECHAR ENVIAR

Figura 3: Página de inclusão da instituição de ensino

5. A seguir, deverá realizar a inclusão de um novo aluno. Para isso, basta clicar em “Incluir”, ao lado do “Nome do Aluno”. Você será direcionado uma página de cadastramento de alunos, conforme segue (figura 4):

PROESP - ESCOLAS E CLUBES
CADASTRAMENTO DE ALUNOS

Nome do Aluno: CARLOS
Data de Nascimento: 09/05/2004
Sexo: Masculino

Nome da Mãe: LEANDRO

Nome do Pai: SARA

FECHAR ENVIAR

Figura 4: Página de inclusão de aluno

6. Após a inclusão da instituição de ensino e do aluno, você poderá realizar a digitação dos resultados deste indivíduo, conforme mostra a figura 5:

www.ufrgs.br diz:
avaliação incluída com sucesso.
OK

Home Histórico Linha de Pesquisa Publicações Teses e Dissertações eBook

Novo Avaliação

Instituição de Ensino: Escola Municipal de Ensino Fundamental São Francisco de Assis
Nome do Aluno: CARLOS
Data da Avaliação: 27/02/2011
Temperatura: 25
Deficiência?:
Modalidade:
Frequência Semanal Treino:
Duração Média Treino(m):
Tempo de Treino:

SAÚDE		DESEMPENHO MOTOR	
Massa Corporal	28,1 kg	6 minutos	797 m
Estatura	130 cm	9 minutos	m
Envergadura	131 cm		
Perímetro de Cintura	85 cm		
Sentar-e-alcunçar (sem banco)	46 cm		
Abdominal	28 gde		
		Salto Horizontal	102 cm
		Arremesso de Medicineball	185 cm
		Quadrado	7,47 s
		Corrida 20 mts	5,16 s

FECHAR ENVIAR

Figura 5: Página de digitação das avaliações com mensagem

7. Clicando em enviar, aparecerá a mensagem "avaliação incluída com sucesso";

8. Para a inclusão de um novo aluno, e digitação da respectiva avaliação, basta repetir os passos “5” e “6” deste capítulo.

5. Visualização dos Resultados

Após a digitação de suas avaliações, a qualquer momento, você poderá verificar as classificações e demais informações digitadas na aba de “Avaliações Digitadas”, conforme mostra a figura 6:



Figura 6: Página de visualização das avaliações digitadas

Clicando sobre a data marcada na imagem anterior (figura 6), você terá acesso a todas as avaliações digitadas nesta mesma data, conforme segue (figura 7):

PROESP-BR PROJETO ESPORTE BRASIL

Home Histórico Linha de Pesquisa Publicações Teses e Dissertações eBooks Grupo de Pesquisa Links Contato

Digitação de Avaliações Avaliações Digitadas

PROESP - ESCOLAS E CLUBES
Submissão de Avaliações [Versão para Impressão]
Avaliador: João Henrique Ploia Mello

Nome: CARLOS [REDACTED] **Instituição Ensino:** Escola Municipal de Ensino Fundamental São Francisco de Assis **Cidade/UF:** Tramandaí / RS
Sexo: Masculino **Idade:** 12 anos **Data Avaliação:** 27/02/2011
Massa Corporal: 28,1kg **Estatura:** 130cm **Envergadura:** 131cm
Perímetro de Cintura: 85 cm

Teste	Avaliação Física relacionada à Saúde		Avaliação Física relacionada ao Desempenho Motor	
	Avaliação	Classificação	Avaliação	Classificação
Abdominal	28 qtde	Zona de Risco	Arremesso de Medicineball	185 cm Fraco
IMC	17 kg/m2	Zona Saudável	Corrida de 20 metros	5,16 s Fraco
RCE	0,65	Zona de Risco	Quadrado	7,47 s Fraco
Sentar-e-alcançar (sem banco)	46 cm	Zona Saudável	Salto em Distância	102 cm Fraco
9 minutos	sem avaliação		9 minutos	sem avaliação
6 minutos	797 m	Zona de Risco	6 minutos	797 m Fraco

Voltar

Ministério do Esporte, UFRGS, Segundo tempo, Centro Universitário METODISTA, PROESP

Projeto Esporte Brasil
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da UFRGS
 Rua Felizardo nº 750 - sala 205 do LAPEX
 Bairro Jardim Botânico - Porto Alegre / RS
 fone: +55 (51) 3308.5883
 fax: +55 (51) 3308.5842
[PROESP no Facebook](#)

Figura 7: Página de visualização das avaliações digitadas (relatório)

Bom trabalho!

Esperamos que você tenha uma excelente experiência com nosso programa!

Atenciosamente,

A equipe do Projeto Esporte Brasil.