MANUAL PROJETO ESPORTE BRASIL

AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA

ADAPTADO: Crianças e jovens em condições neurodiversas (TEA/TDAH)

PROESP-Br



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL – UFRGS
UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS - UFPEL

MANUAL PROJETO ESPORTE BRASIL ADAPTA-DO

PROESP-Br

Avaliação da aptidão física para crianças e jovens neurodiversos
Focos: Transtorno do Espectro Autista e Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade

Coordenação:
Prof. Dra. Anelise Reis Gaya

Colaboradores:
Prof. Dr. Vanilson Batista Lemes
Prof. MsC. Luciana Chultes
Prof. Dra. María Rúa Alonso

Ano 2026

PROESP-Br

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO 7

Aspectos Teóricos Básicos 8

CONCEITOS CHAVE EM NEURODESENVOLVIMENTO E NEURODIVERSIDADE . 10

ORIENTAÇÕES PARA A AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA 12

Mapeamento e anamnese: pré-avaliação da aptidão física e sensibilidade sensorial por autorrelatado semiestruturado com auxílio dos professores de educação física 13

2. Instruções de Aplicação e Adaptações Inclusivas 15

A. Orientações Gerais (Para Todos os Estudantes) 15

B. Adaptações para Estudantes com TEA/TDAH 15

3. Análise Preliminar para o PROESP-BR 16

ADAPTAÇÕES PARA AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA EM CONJUNTO COM A NEURODIVERSIDADE 18

Sugestões de Aulas para gerar Previsibilidade antes da aplicação do protocolo PROESP-Br 21

Planos de aulas para previsibilidade 23

ADAPTAÇÕES ESPECÍFICAS PARA OS TESTES PROESP-BR 33

Testes de aptidão física relacionada ao desempenho motor 36

Aplicação do teste prancha de força isométrica em alunos com dificuldade no teste sit-up 38

PICTOGRAMAS PARA ORIENTAÇÃO E AUMENTO DA PREVISIBILIDADE EM CADA TESTE 41

VERIFICAÇÃO DE RESULTADOS E FEEDBACK INDIVIDUALIZADO 53

CUIDADO COM OS CRITÉRIOS DE SAÚDE E AS NORMAS 53

DE DESEMPENHO 53

CONSIDERAÇÕES SOBRE A FAMÍLIA E O CONTEXTO 54

PROCEDIMENTOS PARA ESTUDANTES SEM DIAGNÓSTICO FORMAL 54

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS 56

INTRODUÇÃO

Para a compreensão plena deste manual adaptado, recomenda-se a leitura prévia do manual de aplicação de testes do Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR), disponível no presente site: https://proespbr-manual.lovable.app.

Após esse conhecimento, estabelecem-se as adaptações para crianças e jovens em condições neurodiversas, especificamente no Transtorno do Espectro Autista (TEA) e no Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), entre outros transtornos globais do neurodesenvolvimento que necessitem de adaptações similares.

Este manual visa fornecer orientações práticas, simples, diretas e baseadas em evidências científicas para professores de Educação Física (EFI). O foco é adaptar, o ambiente, a didática e a previsibilidade, para a realização os testes de aptidão física do PROESP-BR para garantir melhor aderência, bem-estar, segurança, saúde e o desempenho condizente com a equidade para crianças e jovens que tenham necessidades e condições especiais.

Embora este manual apresente um conjunto de possibilidades de adaptação, é fundamental reconhecer que cada turma, cada estudante e cada contexto escolar possuem características únicas. As sugestões aqui descritas não devem ser entendidas como prescrições rígidas, mas como alternativas que podem ser combinadas, ajustadas ou substituídas conforme o julgamento profissional do professor de Educação Física.

A experiência cotidiana do docente, o conhecimento que possui sobre sua turma e a realidade estrutural da escola são elementos centrais para definir quais estratégias são mais adequadas. Assim, é esperado, e natural, que a aplicação prática dessas orientações nunca seja idêntica em todas as escolas ou com todos os estudantes, pois a inclusão se concretiza justamente na flexibilidade e na interpretação sensível das necessidades individuais.

Nesse sentido, é crucial considerar as características peculiares a essas condições neurodiversas que influenciam o desempenho motor. Exemplos incluem especificidades na coordenação motora (HAAS et al., 2020), sensibilidade sensorial, rigidez cognitiva e desafios de comunicação/socialização (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013). Cabe ressaltar que os critérios diagnósticos bem estabelecidos em documentos como o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM), a Classificação Internacional de Doenças (CID) e as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) fornecem as bases científicas que podem auxiliar o professor de Educação Física na avaliação da aptidão física e do desempenho motor. E este manual deve ser interpretado em conjunto com essas orientações, e contexto onde a avaliação está sendo aplicada.

É importante ressaltar que as adaptações aqui sugeridas são de natureza pedagógica, originárias de diversas pesquisas, estudos e da experiência profissional em Educação Física da equipe PROESP-Br. Tais aspectos foram observados ao longo dos anos e estão dispostos neste manual como sugestões práticas.

Além disso, também apresentamos algumas alternativas para avaliação inicial de anamnese, sugestão de planos de aula para gerarem previsibilidade na aplicação da bateria de testes, adaptações específicas nos testes, e alternativas pedagógicas para de fato incluir crianças e jovens neurodiversos nas avaliações respeitando suas condições de neurodesenvolvimento.

Consideramos que a correta interpretação da individualidade biológica e humana é ponto chave para o sucesso da inclusão em educação física. Sendo esse o princípio fundamental da teoria do treinamento desportivo, e a partir dele é possível afirmar que não existe apenas um único método ou forma didática de aplicar avaliações físicas em crianças e jovens neurodiversos. Cada indivíduo é único. Desse modo, os profissionais devem, primeiramente, coletar informações sobre o histórico, características e contexto do avaliado, realizando uma pré-avaliação (anamnese) (DE PAULA, 2015). O conhecimento pedagógico do professor de Educação Física é, portanto, fundamental em cada contexto de atuação para garantir o respeito a essa individualidade.

Aspectos Teóricos Básicos

A avaliação da aptidão física deve ser uma ferramenta de apoio pedagógico, e não um obstáculo à participação plena na Educação Física (REIS GAYA et al., 2021). O professor deve conhecer seus alunos e buscar estratégias que facilitem o envolvimento seguro e completo deles em todos os testes.

A literatura demonstra que avaliações diagnósticas e processuais na Educação Física escolar são cruciais para estimular o desenvolvimento físico, cognitivo e motor de crianças e jovens neurodiversos (JESUS et al., 2024; QI et al., 2025). Para que esses objetivos sejam atingidos, é necessário buscar formas de realizar tais avaliações de modo adequado e respeitoso. Para entender a educação física como um processo contínuo de evolução e aprendizagem.

Nesse sentido, a aptidão física e suas avaliações representam instrumentos poderosos e parâmetros essenciais. Tais instrumentos permitem que os professores compreendam os limiares, potencialidades e limites de sua ação pedagógica, respeitando o nível de desenvolvimento, aprendizagem, desempenho e saúde de cada criança e jovem.

Quando a Educação Física, incluindo suas avaliações, é pedagogicamente estruturada e planejada, o impacto na saúde e no desempenho é positivo. Este conhecimento está consolidado cientificamente nas últimas décadas (RUGGERI et al., 2020).

Desse modo, os testes do PROESP-BR e suas adaptações funcionam como ferramentas didáticas para aumentar a proficiência motora, a aptidão física, e auxiliar no desenvolvimento da saúde cognitiva, mental e da função executiva (LEMES; BRAND, 2023). Estas são valências frequentemente desafiadas pelos transtornos do neurodesenvolvimento (TEA, TDAH, entre outros) (LEMES; BRAND, 2023; CHULTES et al., 2024).

Ao realizar adaptações que facilitam a participação e promovem a inclusão de escolares nas avaliações, fornecemos a eles o conhecimento necessário para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar (HAAS et al., 2020). Potencializam-se, assim, os benefícios no próprio neurodesenvolvimento, especialmente a médio e longo prazo, mediante um continuum de avaliação, intervenção e reavaliação.

O objetivo principal de sugerir possíveis adaptações ao protocolo PROESP-BR é facilitar a aplicação das avaliações, respeitando a condição de neurodesenvolvimento dos escolares. Isso propicia melhores condições métricas para que os resultados dos testes reflitam a aptidão física real, minimizando a interferência de fatores externos.

Acima de tudo, este manual visa preservar a saúde e aumentar o bem-estar das crianças e jovens neurodiversos durante a participação, promovendo

o autoconhecimento e fornecendo auxílio para superar os desafios impostos por suas condições.

CONCEITOS CHAVE EM NEURODESENVOLVIMENTO E NEURODIVERSIDADE

Conceito	Amplitude	Resumo da Definição e referência para aprofundamento
Neurodiversidade	Mais Amplo (Perspectiva Social)	Perspectiva que reconhece a **variedade de diferenças neurológicas** (TEA, TDAH, etc.) como **variações naturais** e legítimas da espécie humana. Promove a **inclusão, aceitação e respeito** por essas diferenças. Fomentando iniciativas que buscam o apoio, e ajuda para as condições do neurodesenvolvimento na perspectiva de ampliar as potencialidades, e não de apontar apenas as dificuldades ou buscar por curas inexistentes (ARMSTRONG, 2010). Referência para aprofundamento: ARMSTRONG, T. Neurodiversity: discovering the extraordinary gifts of autism, ADHD, dyslexia, and other brain differences. 1st. ed. Cambridge, MA: Da Capo Lifelong, 2010.
Transtornos do Neurodesenvolvimento (TND)	Amplo (Grupo de Condições Clínicas)	Grupo de condições com **início precoce no desenvolvimento** (infância) caracterizadas por **déficits** que causam **prejuízos clinicamente significativos** no funcionamento pessoal, social, acadêmico ou profissional (INSEL, 2014). Referência para aprofundamento: INSEL, T. R. The NIMH Research Domain Criteria (RDoC) Project: precision medicine for psychiatry. The American journal of psychiatry, v. 171, n. 4, p. 395–7, abr. 2014.
Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH)	Específico (TND)	TND caracterizado por **padrões persistentes** de **desatenção** e/ou **hiperatividade-impulsividade** que interferem no desenvolvimento. Os sintomas incluem dificuldade em manter o foco, a ansiedade e inquietação motora (BARKLEY, 2002). Referência para aprofundamento: BARKLEY, R. A. ADHD and the nature of self-control / Russell A. Barkley. [s.l.] Guilford Press, 2005.
Transtorno do Es-	Específico	TND definido por déficits persistentes na comunicação e interação social e padrões

pectro Autista (TEA)	(TND)	restritos e repetitivos de comportamento, interesses ou atividades. A gravidade dos sintomas varia (espectro). Além disso, apresentam-se condições de sensibilidade sensorial e aspectos motores diferenciados (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013). Referência para aprofundamento: AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. [s.l.] American Psychiatric Association, 2013.

ORIENTAÇÕES PARA A AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA

Previsibilidade	Pessoas com TEA, TDAH e outras características neurodiversas necessitam de previsibilidade para controlarem a ansiedade e o fator de sensibilidade sensorial que afeta o humor/estado, aspecto motor, emocional e a saúde geral.
Foco na Capacidade, não na neurodivergência	Adaptar o ambiente e o protocolo do teste para que o aluno possa demonstrar sua capacidade física de forma plena, segura e confortável. Reduzir a pressão social e aumentar o incentivo positivo.
Inclusão e Satisfação Psicológica	A satisfação psicológica na Educação Física está associada a indicadores de saúde. A inclusão começa por um ambiente que respeita as necessidades individuais e promove o bem-estar e o engajamento de todos os estudantes.
Abordagem Multidimensional	A aptidão física, os traços neurodiversos e a autopercepção da aptidão física estão interligados. A avaliação deve complementar medidas objetivas com observações profissionais a fim de entender também, percepções subjetivas (por exemplo: a autopercepção de aptidão física dos próprios estudantes em conjunto com a orientação do professor de educação física).

Mapeamento e anamnese: pré-avaliação da aptidão física e sensibilidade sensorial por autorrelatado semiestruturado com auxílio dos professores de educação física

A aplicação do *Questionário de Aptidão Física Autorrelatada* (QAPA) e da *Escala de Percepção Sensorial na Educação Física* (EPS-EF) serve como um **recurso pedagógico de triagem** para o professor de Educação Física, permitindo antecipar e mitigar fatores que possam invalidar os resultados dos testes de aptidão física PROESP-BR. Salienta-se que com escolares ainda em fase de alfabetização o professor deve ler pergunta por pergunta auxiliando a criança ou jovem a responder o questionário de modo oral.

Se não for possível de realizar o questionário de modo individualizado com cada estudante, o professor de educação física deve solicitar auxílio, ao professor especialista em educação especial, ao professor alfabetizador, a coordenação pedagógica e, em caso de escolinhas, clubes, academias, o professor deve solicitar auxílio para o responsável pelo aluno.

- **QAPA (Aptidão Física):** Fornece uma percepção subjetiva do estudante sobre sua própria aptidão física, saúde e hábitos de atividade.
- **EPS-EF (Percepção Sensorial):** Identifica padrões de sensibilidade (hipo ou hipersensibilidade) e rigidez cognitiva que podem **interferir diretamente** na execução dos testes físicos, como incômodo com barulho, contato físico ou mudanças de regras.

PROESP-Br

QUESTIONÁRIO DE APTIDÃO FÍSICA AUTORRELATADA (QAPA)

Nome Completo:_____ **Turma:**_____ **Idade atual:**_____

IInstruções:
Pense sobre você e responda se concorda, concorda pouco ou se não concorda com as frases abaixo. Marque a opção de resposta que melhor reflete sua opinião para cada pergunta, utilizando o código de pontuação: (3) Eu concordo, (2) Concordo pouco (mais ou menos) e (1) Eu não concordo.

Questões

1. Eu penso que o meu peso corporal está normal para minha idade.
- ( ) 3 - Eu concordo
- ( ) 2 - Concordo pouco (mais ou menos)
- ( ) 1 - Eu não concordo

2. Eu consigo me esticar e alcançar a ponta dos pés sem flexionar (dobrar) os joelhos.
- ( ) 3 - Eu concordo
- ( ) 2 - Concordo pouco (mais ou menos)
- ( ) 1 - Eu não concordo

3. Eu gosto de fazer exercícios abdominais, consigo fazer isso facilmente.
- ( ) 3 - Eu concordo
- ( ) 2 - Concordo pouco (mais ou menos)
- ( ) 1 - Eu não concordo

4. Eu consigo fazer exercícios físicos de força facilmente, como por exemplo (me pendurar, saltar, levantar objetos pesados, fazer apoios no chão, fazer agachamentos, me levantar do chão com facilidade).
- ( ) 3 - Eu concordo
- ( ) 2 - Concordo pouco (mais ou menos)
- ( ) 1 - Eu não concordo

5. Eu consigo caminhar por bastante tempo sem me sentir cansado e sem sentir dor nas pernas.
- ( ) 3 - Eu concordo
- ( ) 2 - Concordo pouco (mais ou menos)
- ( ) 1 - Eu não concordo

6. Eu consigo correr muito rápido, tão rápido igual os meus e as minhas colegas que eu penso que são mais rápidos e rápidas.
- ( ) 3 - Eu concordo
- ( ) 2 - Concordo pouco (mais ou menos)
- ( ) 1 - Eu não concordo

7. Se eu tivesse oportunidade atualmente, penso que conseguiria fazer bem, sem me cansar, as atividades de correr mil metros, jogar futebol, andar de bicicleta, jogar handebol, jogar basquete, nadar rapidamente.
- ( ) 3 - Eu concordo
- ( ) 2 - Concordo pouco (mais ou menos)
- ( ) 1 - Eu não concordo

8. Eu penso que brinco melhor de pega-pega e de corrida do que no celular, vídeo game e ou computador.
- ( ) 3 - Eu concordo
- ( ) 2 - Concordo pouco (mais ou menos)
- ( ) 1 - Eu não concordo

9. De uma maneira geral eu penso que consigo fazer bem qualquer tipo de exercício físico.
- ( ) 3 - Eu concordo
- ( ) 2 - Concordo pouco (mais ou menos)
- ( ) 1 - Eu não concordo

10. De uma maneira geral quando estou fazendo exercícios eu consigo respirar bem, sem me sentir com falta de ar.
- ( ) 3 - Eu concordo
- ( ) 2 - Concordo pouco (mais ou menos)
- ( ) 1 - Eu não concordo

ESCALA DE PERCEPÇÃO SENSORIAL NA EDUCAÇÃO FÍSICA (EPS-EF)

Nome Completo:_____ **Turma:**_____ **Idade atual:**_____

Instruções: Olá! Gostaríamos de entender como você se sente durante as aulas de educação física. Sua participação é muito importante! Para cada frase abaixo, por favor, faça um traço vertical (|) na linha que melhor representa a sua experiência. Lembre-se, não existem respostas certas ou erradas. Responda com sinceridade.

1. O barulho alto (apitos, gritos dos colegas, música) durante a aula me incomoda ou me deixa irritado.

( ) Nunca ( )quase nunca( )quase sempre( )Sempre

2. Eu me sinto tonto ou enjoado mais facilmenteque meus colegas depois de atividades que envolvem girar ou correr em círculos.

( ) Nunca ( )quase nunca ( ) Quase sempre ( )Sempre

3. Eu me distraio facilmente com o que está acontecendo ao meu redor (outras pessoas se movendo, barulhos fora da quadra) durante asatividades.

( ) Nunca ( )quase nunca( )quase sempre( )Sempre

4. Eu fico incomodado com toques inesperados de colegas ou com o contato físico que acontece durante os jogos.

( ) Nunca ( )quase nunca( )quase sempre( )Sempre

5. Eu evito participar de alguns jogos em equipe (como futebol, queimada ou basquete) por não gostar da imprevisibilidade ou do contato físico.

( ) Nunca ( )quase nunca( )quase sempre( )Sempre

6. Eu me sinto ansioso ou estressado quando muitas atividades diferentes estão acontecendo ao mesmo tempo na aula.

( ) Nunca ( )quase nunca( )quase sempre( )Sempre

7. Eu me incomodo com a luz muito forte do ginásio ou com a luz do sol durante as aulas ao ar livre.

( ) Nunca ( )quase nunca( )quase sempre( )Sempre

8. Meus colegas ou professores poderiam dizer que eu tenho reações muito fortes ou "dramáticas" às coisas que acontecem na aula.

( ) Nunca ( )quase nunca( )quase sempre( )Sempre

9. Eu fico angustiado ou desconfortável com mudanças inesperadas nas regras ou nos planos da aula de educação física.

( ) Nunca ( )quase nunca( )quase sempre( )Sempre

10. Eu percebo cheiros no ambiente da aula (como suor, grama molhada ou borracha da quadra) que meus colegas parecem não notar.

( ) Nunca ( )Quase nunca( )Quase sempre( )Sempre

2. Instruções de Aplicação e Adaptações Inclusivas

O ambiente e o método de aplicação devem ser adaptados para acomodar as necessidades dos estudantes neurodiversos (TEA e TDAH), garantindo que compreendam as instruções e se sintam seguros ao responder.

A. Orientações Gerais (Para Todos os Estudantes)

1. **Ambiente Controlado:** Aplique os questionários em um ambiente calmo, com o mínimo de ruído e distrações visuais, para otimizar o foco e a concentração.
2. **Leitura Compartilhada:** O professor deve ler as instruções e cada item em voz alta, parando para garantir a compreensão, principalmente para os itens do QAPA que contêm parênteses explicativos (ex: "sem flexionar (dobrar) os joelhos").
3. **Garantia de Sinceridade:** Reforce a instrução de que **"não existem respostas certas ou erradas"** e que a sinceridade é fundamental para que o professor possa ajudar.

B. Adaptações para Estudantes com TEA/TDAH

1. **Instruções Visuais:** Para estudantes com TEA, que frequentemente processam melhor a informação visual, utilize um *cartaz ou projetor* que mostre a frase e as opções de resposta enquanto o professor lê.
2. **Ritmo Lento e Pausas:** Para estudantes com TDAH, que podem se distrair facilmente, e estudantes com TEA, que podem precisar de tempo extra para processar a linguagem, aplique os questionários em um ritmo mais lento e faça pausas entre as questões. Se necessário, a criança ou jovem pode e deve ter auxílio de um professor leitor, ou do especialista em educação inclusiva.
3. **Apoio Individualizado:** Permita que os estudantes neurodiversos respondam em um local semi-isolado ou com o apoio de um auxiliar de educação especial, se necessário, para garantir que as instruções sejam totalmente compreendidas e o preenchimento seja concluído com foco.
4. **Apoio no ambiente:** Durante os períodos de espera, recomenda-se propor tarefas breves e estruturadas, como reorganizar cones ou repetir uma atividade simples, a fim de manter o engajamento e reduzir a inquietação. Além disso, é importante retirar objetos soltos e materiais visuais excessivos do ambiente para evitar distrações desnecessárias. Criar uma zona limpa ao redor do aluno contribui para a organização espacial, diminui a sobrecarga sensorial e favorece a concentração durante o processo de avaliação.
5. **Esclarecimento de Conceitos:** Antes de começar o QAPA, revise conceitos chave como "peso corporal normal" (Q. 1) e "exercícios físicos de força" (Q. 4), utilizando exemplos concretos para facilitar a autorreflexão.

3. Análise Preliminar para o PROESP-BR

A análise dos questionários deve ser feita antes da aplicação prática dos testes do PROESP-BR, permitindo a adaptação dos procedimentos. A seguir está a descrição de uma possível forma de interpretação qualitativa da anamnese.

Cabe destacar que as pesquisas que deram origem aos questionários foram as seguintes:

- **QAPA – Questionário de aptidão física autorrelatada:**
  LEMES, et al. Confiabilidade de um escore de aptidão física autorrelatada em 2020, e associação com a aptidão física de crianças no ano 2019. Ambiente: Gestão e Desenvolvimento, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 10–24, 2020
- **EPS-EF – Escala de percepção sensorial na educação física**

Elaboração própria, nível estatístico de confiabilidade mensurado por alfa de *Cronbach* em uma amostra de 353 escolares de Santa Catarina, 0,80 (ano, 2025). A escala foi adaptada dos estudos de:

PARHAM, L. Diane; ECKER, Cheryl; KUHANECK, Heather Miller; HENRY, Diana A.; GLENNON, Tara J. Sensory Processing Measure (SPM): manual. Los Angeles: Western Psychological Services, 2007.

MARTINS, R. A. et al. Escala de percepção de esforço para criança (EPEC): validação para o português em um teste submáximo. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 35, n. 1, p. 43-53, 2021

Artigo Científico já submetido a avaliação (ano 2026):

LEMES, Vanilson Batista; BRAND, Caroline; GAYA, Anelise Reis. Escala de Percepção Sensorial para Educação Física escolar (EPS-EFI): Evidências de validade em uma análise com modelagem de equações estruturais associada ao Quociente de Autismo (AQ-50) como instrumento critério. Revista Brasileira de Psicopedagogia, [S. l.], 2026. No prelo.

Instrumento	Foco da Análise	Impacto no PROESP-BR (Adaptação Necessária)
EPS-EF	Itens com pontuação alta em **"Quase sempre"** ou **"Sempre"**.	• Se houver incômodo com **ruído** (Q. 1) ou **luz** (Q. 7), o teste deve ser realizado em um horário ou local menos ruidoso/iluminado. • Se houver sensibilidade a **contato físico** (Q. 4), evite exercícios que exijam assistência manual do professor (ex: fixar os pés no abdominal). • Se houver rigidez a **mudanças** (Q. 9), estabeleça a rotina do teste de forma fixa e previsível.
QAPA	Itens com pontuação baixa (1 ou 2) em **Aptidão Física** (Q. 2-7).	• Se o aluno relata não conseguir se alongar (Q. 2) ou cansar-se rápido (Q. 5), o professor saberá que o desempenho em testes de flexibilidade ou resistência será, previsivelmente, baixo, e poderá focar em **motivar e registrar o esforço**, em vez de apenas o resultado.

ADAPTAÇÕES PARA AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA EM CONJUNTO COM A NEURODIVERSIDADE

O sucesso da avaliação em alunos neurodiversos depende de um ambiente estruturado e de uma comunicação clara, que minimizem a sensibilidade sensorial, gerando previsibilidade e minimizando a sobrecarga cognitiva oriunda da própria condição.

Os principais desafios observados de acordo com nossa experiência no dia a dia escolar em conjunto com aqueles conhecimentos obtidos na literatura em ciências da saúde apresentam-se o quadro 1.

Característica Neurodiversa	Desafio na Avaliação (PROESP-BR)	Estratégia Pedagógica de Adaptação
Sensibilidade Sensorial	Barulho, luzes fortes, toque (ajudas físicas), cheiros (em ambientes internos).	**Ambiente Controlado:** • Realizar testes em horários de menor movimento ou em um espaço reservado. • Usar protetores auriculares ou fones de ouvido para alunos com hipersensibilidade auditiva. • Reduzir o incentivo sonoro e aumentar o incentivo visual
Coordenação Motora/Equilíbrio	Baixo desempenho em testes que exigem tempo, coordenação fina ou estabilidade postural.	**Atenção Focada:** • Evitar a dupla tarefa motora/cognitiva. • Fornecer tempo extra para a compreensão e execução dos testes. • Considerar a utilização de testes alternativos focados na força/resistência versus tempo.
Rigidez Cognitiva/Ansiedade	Mudanças inesperadas no protocolo, transições rápidas entre testes.	**Rotina Estruturada**: • Utilizar apoios visuais (cartões, checklists, pictogramas) para mostrar a sequência exata dos testes. • Anunciar transições com antecedência de forma visual e oral. • O professor deve manter uma comunicação clara sobre as etapas do teste, de preferência deve gerar previsibilidade aos escolares para que não fiquem ansiosos. • Uma explicação antecedente em uma aula expositiva por meio dos próprios vídeos do PROESP-Br disponíveis no YouTube, pode auxiliar nesse sentido.
Saúde Psicológica/Autoestima	Medo do fracasso, comparação social.	**Foco Individual:** • Enfatizar a melhoria pessoal em vez da comparação com as

		tabelas normativas (percentis). • Utilizar a autopercepção da aptidão física como um indicador complementar. • Utilizar a própria bateria de testes do PROESP-Br como instrumento pedagógico para gerar adaptação dos estudantes e diversão durante as aulas de educação física, minimizando a sensação de insegurança e os possíveis medos com as mudanças.

Característica Neurodiversa	Desafio na Avaliação (PROESP-BR)	Estratégia Pedagógica de Adaptação
Comunicação/Socialização	Dificuldade em compreender instruções verbais complexas ou interagir com o grupo.	**Instruções Visuais:** • Demonstrar o teste fisicamente. • Usar frases curtas e diretas. • Se possível, filmar a demonstração. • Permitir que o aluno escolha um colega de confiança ou um professor auxiliar, ou o professor especialista em educação para ser seu "par" durante o teste.

Sugestões de Aulas para gerar Previsibilidade antes da aplicação do protocolo PROESP-Br

O objetivo central destas aulas é criar uma rotina previsível, minimizando o estresse e a ansiedade de desempenho ou performance. A familiarização com o ambiente, os materiais e os protocolos específicos dos testes PROESP-BR (e suas alternativas) é crucial para mitigar os impactos da sensibilidade sensorial e da rigidez cognitiva. Para isso, elaboramos sugestões que podem ser reorganizadas e adaptadas pelos professores de diferentes regiões do país, de acordo com a realidade de cada escola. Os exemplos estão organizados no quadro 1.

Nível de Ensino	Testes Abordados	Foco Pedagógico Central adaptado
Fundamental I (1º ao 5º)	• Antropometria • Velocidade • Agilidade • Força • Potência Membros Inferiores • Flexibilidade • Cardiorespiratória 6 min	Apoios visuais, comunicação simples, rotina e previsibilidade do ambiente.
Fundamental II (6º ao 9º)	• Antropometria • Velocidade • Flexibilidade • *Sit-Up*/Prancha • Potência Membros Superiores e Inferiores	Conscientização da técnica, escolha de protocolos (*Sit-Up* vs. Prancha), gestão do tempo e espaço.
Ensino Médio	Todos os testes PROESP-BR e QAPA.	Saúde psicossocial, autopercepção da aptidão, gestão do esforço e estratégia de teste.

Quadro 1. Níveis de graduação escolar e sugestões de planos de aula para previsibilidade

Planos de aulas para previsibilidade

A seguir apresentaremos exemplos de planos de aula para os alunos neurodiversos terem a possibilidade de uma forma de inclusão mais efetiva nas avaliações na educação física escolar, em conjunto com todos os outros alunos. Assim como, conhecerem e se familiarizarem com os testes de aptidão física. Cabe ressaltar que essas são sugestões e a partir delas, cada professor em cada contexto escolar pode criar e recriar diferentes métodos para familiarização com os testes do PROESP-Br.

Quadro 1: Plano de Aula - EFI (1º ao 5º ano) - Aula 1/3

Foco: Antropometria, Velocidade e Agilidade – Previsibilidade e Estímulos Visuais

Componente	Conteúdo e Atividades	Adaptações Pedagógicas para Inclusão
Aquecimento (10 min)	**"Corpo e Estátua"**: Corrida livre, parando rapidamente em diferentes posturas sob o comando do professor.	Focar na **previsibilidade do comando** (sempre usar o mesmo comando verbal e visual). Utilizar a transição para a "estátua" para treinar o controle de impulso e a rigidez motora.
Teste 1: Antropometria (Estatura e Massa Corporal) (15 min)	**Apresentação do Protocolo:** Mostrar a balança e o estadiômetro. Explicar a ordem (tirar calçados, subir na balança). **Simulação:** Alunos simulam a medição.	**Regulação Sensorial e Tátil:** Explicar que o toque do professor para ajuste da postura será **breve e necessário** (comunicação antecipada). Garantir que o ambiente de medição seja tranquilo e sem filas longas.
Teste 2: Velocidade (Corrida de 20m) e Agilidade quadrado 4x4	**Demonstração:** Mostrar os cones de demarcação (20m). Explicar o **sinal misto de partida** (braço e apito). **Prática:** Simulação de 2 partidas de 20m e 1 volta do *teste do quadrado* (focando na mudança de direção).	**Reforço Visual e Auditivo:** Usar **cones grandes e coloridos**. Enfatizar a largada pelo **sinal visual** em conjunto com o auditivo, beneficiando alunos com hipersensibilidade ou processamento auditivo lento.
Volta à Calma (5 min)	Conversa sobre o que esperar no dia do teste e a importância de **seguir a linha** (organização espacial).	Reforçar a **rotina e a ordem dos eventos** (apoio visual com um quadro de tarefas).

Quadro 2: Plano de Aula - EFI (1º ao 5º ano) - Aula 2/3

Foco: Força prancha e Potência de Membros Inferiores – Posicionamento Corporal

Componente	Conteúdo e Atividades	Adaptações Pedagógicas para Inclusão
Aquecimento (10 min)	**"Balanço e Salto"**: Exercícios dinâmicos que simulam o balanço dos braços e a flexão de joelhos do salto.	O professor deve demonstrar os movimentos de forma exagerada e clara para facilitar a imitação.
Teste 1: Força (*Sit-Up* / Prancha) (20 min)	**Demonstração e Comparação:** Mostrar o *Sit-Up* (com a ajuda na fixação dos pés). Apresentar o **Teste Prancha** com **Prática Guiada:** Os alunos praticam a **posição inicial correta** da Prancha e a mantêm por 15 segundos.	**Foco no Prancha:** Enfatizar que a Prancha é uma **opção sem tempo/ritmo**, ideal para quem se sente ansioso com o *Sit-Up*. Usar **fita adesiva no colchonete** como guia para alinhar as mãos e os pés (apoio espacial).

Componente	Conteúdo e Atividades	Adaptações Pedagógicas para Inclusão
Teste 2: Potência Muscular salto horizontal (15 min)	**Demonstração:** Mostrar a linha de partida e a técnica (balanço de braços, agachamento, aterrissagem com os dois pés). **Prática:** 3 tentativas com ênfase na técnica e no **local de aterrissagem**.	**Guias Visuais de Medição:** Utilizar uma fita métrica no solo com **números grandes e coloridos**. O professor deve focar o *feedback* na **ação de balancear/saltar** e não apenas na distância, para valorizar o esforço.
Volta à Calma (5 min)	**Jogo da Memória Corporal:** Revisar as posições-chave (linha reta da prancha, agachamento do salto).	Reforçar que a **concentração na postura** é fundamental para o sucesso nos testes.

Quadro 3: Plano de Aula - EFI (1º ao 5º ano) - Aula 3/3

Foco: Cardiorrespiratória e Flexibilidade – Regulação Sensorial e Emocional

Componente	Conteúdo e Atividades	Adaptações Pedagógicas para Inclusão
Aquecimento (10 min)	**"Respirando e Alongando"**: Exercícios de respiração controlada seguidos de alongamento estático leve.	Foco na **respiração diafragmática** como ferramenta de **autorregulação** (útil antes de todos os testes).
Teste 1: Aptidão Cardiorrespiratória (Corrida/ caminhada de 6 Minutos) (20 min)	**Demonstração e Trajeto:** Mostrar claramente o percurso. Explicar a duração (6 minutos) e a regra de que **é permitido andar**. **Prática:** Simulação de 3-4 minutos, com foco na **gestão do ritmo** individual.	**Previsibilidade do Percurso:** Usar cones ou marcações idênticas no trajeto para criar uma rotina previsível. Para alunos com hipersensibilidade sensorial, oferecer a possibilidade de correr em **rotas mais externas** ou com acompanhamento discreto de um auxiliar.
Teste 2: Flexibilidade (Sentar e Alcançar) (15 min)	**Demonstração:** Explicar a posição sentada, pés na linha e o ato de alcançar lentamente. **Prática:** 3 tentativas, com ênfase no **relaxamento** e na respiração antes de cada tentativa.	**Ambiente Calmo:** Realizar este teste em uma área mais silenciosa do ginásio. Usar um **tom de voz suave e comandos verbais simples** ("Relaxe", "Respire fundo", "Alcance devagar") para minimizar a rigidez motora induzida pela ansiedade.
	Revisão Final: Revisar men-	**Apoio Visual Final:** Apre-

Componente	Conteúdo e Atividades	Adaptações Pedagógicas para Inclusão
Volta à Calma (5 min)	talmente a sequência completa dos testes que serão aplicados no dia da avaliação.	sentar um quadro resumido com **todos os testes em ordem** para reforçar a previsibilidade da rotina.

Quadro 4 - Ensino fundamental (6º a 9º anos)

Foco: antropometria, flexibilidade e velocidade -Aula 1/3

Componente	Conteúdo e Atividades	Adaptações Pedagógicas para Inclusão
Aquecimento (10 min)	**"Mobilidade Articular e Foco"**: Exercícios de alongamento dinâmico e um breve momento de concentração.	**Previsão de Tempo:** Usar um cronômetro visível para sinalizar exatamente quanto tempo dura cada parte (gestão de *timing* para TDAH).
Teste 1: Antropometria (Estatura e Massa Corporal) (15 min)	**Revisão do Protocolo:** Explicação sobre a importância da postura reta (Estatura) e a estabilidade na balança (Massa Corporal). **Prática de Medição:** Alunos praticam a subida e descida da balança.	**Respeito ao Limite Tátil:** Instruir os alunos a comunicarem se o toque do avaliador para ajuste da postura for desconfortável. Garante-se o **uso mínimo e comunicado do toque físico**.
Teste 2: Flexibilidade (Sentar e Alcançar) (20 min)	**Técnica de Execução:** Focar na diferença entre força (puxar) e relaxamento para alcançar maior flexibilidade. **Prática:** Três tentativas de Sentar e Alcançar, com ênfase na **respiração controlada** antes de cada tentativa.	**Ambiente Controlado:** Designar uma área **sem ruído** para este teste. Explicar que a ansiedade e a rigidez muscular (comuns em TEA) podem reduzir o resultado, valorizando a **capacidade de relaxar**.
Teste 3: Velocidade (Corrida de 20m) (10 min)	**Revisão da Largada:** Ênfase na reação ao sinal. **Prática:** 3 largadas, focando na explosão inicial.	Reforçar o **sinal misto (visual e auditivo)**. Usar a demarcação visual como foco para a concentração antes da partida. Observação: embora o teste de 20 metros preconize que a medida deve ser realizada somente quando o escolar tocar o pé no solo após a linha, para estudantes com TEA/TDAH é importante que haja um sinal externo como estímulo para começarem o teste, devido a dificuldade executiva.
Volta à Calma (5 min)	**Autopercepção da Flexibilidade:** Breve explicação sobre o teste sobre o Sentar e Alcançar.	Conectar o resultado com o bem-estar e a saúde.

Quadro 5 - Ensino fundamental (6 a 9 anos)

Foco: Potência muscular e força resistência - Aula 2/3

Componente	Conteúdo e Atividades	Adaptações Pedagógicas para Inclusão
Aquecimento (10 min)	Aquecimento dinâmico focado em potência e *core*.	Revisar a importância da **rotina e da previsibilidade** na segurança da execução dos testes de potência.
Teste 1: Potência saúde/Muscular (Arremesso de Medicine Ball) (20 min)	**Técnica Detalhada:** Explicar e demonstrar a técnica do arremesso sentado a partir do peito, focando no alinhamento e na segurança. **Prática:** 3 tentativas, com ênfase na **forma correta** do movimento e na demarcação.	**Adaptação Sensorial:** Oferecer a **opção de luvas** para alunos com sensibilidade tátil à bola. Usar fita de **cores contrastantes** para a linha de arremesso. Focar no *feedback* de **segurança** e **execução técnica**.
Teste 2: Força/Resistência (*Sit-Up* vs. Prancha) (20 min)	**Revisão dos Protocolos:** Detalhar a execução do *Sit-Up* (1 min) e do Prancha (até 150s), enfatizando os critérios de interrupção em ambos. **Prática e Escolha:** Os alunos praticam ambos e **escolhem** qual preferem realizar no dia da avaliação (mantendo a escolha registrada).	**Empoderamento e Previsibilidade:** A **escolha do aluno** aumenta o senso de controle e reduz a ansiedade de desempenho (Lemes et al., 2025). Reforçar o **Protocolo Prancha de Lemes et al. (2021)** como opção válida para quem tem dificuldades de coordenação rítmica.
Volta à Calma (5 min)	Discussão sobre como a ansiedade afeta o movimento e como a previsibilidade ajuda.	**Regulação Emocional:** Reafirmar que o professor anotou a escolha (*Sit-Up* ou Prancha), garantindo a previsibilidade da avaliação.

Quadro 6 - Plano de aula: Ensino fundamental (6 a 9 anos)

Foco: aptidão cardiorrespiratória e potência muscular - Aula 3/3

Componente	Conteúdo e Atividades	Adaptações Pedagógicas para Inclusão
Aquecimento (10 min)	**"Início e Fim"**: Exercícios de aceleração e desaceleração. Foco em parar e recomeçar a correr rapidamente.	Ajuda no controle de impulso (TDAH) e na gestão das transições motoras.
Teste 1: Aptidão Cardiorrespiratória (6 minutos)	**Demonstração** Praticar o trajeto em velocidades lentas a moderadas, focando em manter a atividade com concentração e resistência.	**Previsibilidade Auditiva:** permitir que pratiquem o teste com **protetores auriculares** ou em locais mais silenciosos.
Teste 2: Potência Muscular salto horizontal (15 min)	**Revisão:** Foco na técnica de balanço e aterrissagem. **Prática:** 3 tentativas, focando na consistência do movimento.	Revisar os **guias visuais** na fita métrica. O professor deve manter um **ambiente organizado** sem outros materiais que possam gerar distração sensorial.
Volta à Calma (5 min)	**Revisão da Rotina:** Revisar a ordem dos testes que serão aplicados no dia da avaliação, utilizando o local físico dos testes como referência.	Reforçar que todos os testes já foram praticados e que **não haverá surpresas** na rotina da avaliação.

Quadro 7 - Plano de Aula - Ensino Médio - Aula 1/3

Foco: Flexibilidade, Antropometria e questionário de aptidão física autorrelatada

Componente	Conteúdo e Atividades	Adaptações Pedagógicas para Inclusão
Aquecimento (10 min)	Mobilidade e alongamento. Introduzir a relação entre rigidez mental/corporal e ansiedade (ANDRADE; NUNES, 2023).	Promover a **conscientização corporal** como ferramenta de regulação emocional.
Teste 1: Antropometria (Estatura e Massa Corporal) (15 min)	**Revisão e Propósito:** Discutir a finalidade das medições (saúde) e a importância da precisão técnica.	**Autocontrole do Toque:** Para alunos com alta sensibilidade (frequente em TEA), permitir que eles **instruam o professor** sobre a melhor forma de auxiliar no alinhamento, mantendo o controle sobre a interação tátil.
Teste 2: Flexibilidade (Sentar e Alcançar) (20 min)	**Técnica e Relaxamento:** Foco na respiração e na diminuição da tensão muscular. **Prática:** 3 tentativas.	**Controle Ambiental:** Garanta o **máximo silêncio** e iluminação adequada. Enfatizar a **respiração** como técnica de relaxamento para contrapor a rigidez motora e a ansiedade.

Teste 3: Autopercepção da Aptidão Física (QAPA) (10 min)	**Aplicação Guiada:** Explicar a importância do QAPA para a **saúde** e percepção de si. Ler e discutir as categorias.	**Validação da Subjetividade:** Reforçar que a **opinião do aluno sobre si mesmo** (subjetiva) é crucial, especialmente considerando a relação indissociável entre cognição e saúde física.
Volta à Calma (5 min)	Discussão sobre a interconexão entre saúde mental e aptidão física.	Melhorar o entendimento conceitual sobre a importância de integrar corpo e mente como ser humano completo.

Quadro 8 - Plano de Aula - Ensino Médio - Aula 2/3

Foco: Força e Potência (Membros Superiores e Inferiores) – Desempenho e Estratégia

Componente	Conteúdo e Atividades	Adaptações Pedagógicas para Inclusão
Aquecimento (10 min)	Exercícios de potência (pliometria leve e exercícios de *core*).	Revisar a **técnica do balanço de braços** (Salto) e do arremesso (Medicine Ball) com foco na coordenação motora.
Teste 1: Força/Resistência (Sit-Up vs. Prancha) (20 min)	**Revisão e Reforço da Escolha:** Revisar a técnica dos dois testes e confirmar a escolha individual do aluno (Sit-Up ou Prancha). **Prática:** Os alunos realizam a opção escolhida.	**Regulação do *Timing*:** Se o aluno escolheu a Prancha, utilizar o protocolo de **150 segundos** (Lemes et al., 2021) com **cronômetro visível**. Se escolheu Sit-Up, oferecer *feedback* positivo estruturado para manter o ritmo, evitando a sobrecarga cognitiva.
Teste 2: Potência Muscular (Arremesso de Medicine Ball e Salto horizontal) (20 min)	**Prática de Circuito:** Alunos revezam-se rapidamente entre os dois testes de potência. Foco na segurança e na consistência da técnica.	**Previsibilidade Espacial:** Manter o local e a organização dos materiais **exatamente** como estarão no dia da avaliação (rigidez cognitiva). Reforçar a **Zona de Segurança** do arremesso para evitar ansiedade por acidentes.
Volta à Calma (5 min)	Reflexão sobre qual componente (Força, Potência, Velocidade) o aluno se sente mais competente.	**Foco na Capacidade:** Reforçar a autopercepção da competência física, que é um fator protetor para a saúde, juntamente com as práticas corporais.

Quadro 9 - Plano de Aula - Ensino Médio - Aula 3/3

Foco: Aptidão Cardiorrespiratória e Agilidade – Simulação Completa e Gestão do Esforço

Componente	Conteúdo e Atividades	Adaptações Pedagógicas para Inclusão
Aquecimento (10 min)	Simulação de trechos curtos dos testes de corrida (20m e mudanças de direção do teste quadrado)	Foco nas **transições rápidas** (mudança de direção com gest]ap de tempo).
Teste 1: Aptidão Cardiorrespiratória (Corrida de 6 Minutos) (20 min)	**Revisão do Protocolo de Escolha:** Revisar o protocolo Cardiorrespiratório a ser aplicado na avaliação. **Simulação:** Realizar uma simulação do teste por menor tempo, ou caminhando ape-	**Controle do Esforço:** Ensinar a técnica de **pausa ou desaceleração** antes de atingir o estresse extremo (especialmente importante para TDAH). Reafirmar que é um teste de esforço **pessoal** e não de competição. Considera-se a possibilidade de

	nas, explicando técnicas de corrida durante a caminhada.	percepção de atividade diferenciada para escolares neurodiversos que muitas vezes buscam por validações externas.
Teste 2: Agilidade quadrado 4x4 (15 min)	**Prática:** 3 tentativas, com ênfase na técnica da mudança de direção e na **coordenação para tocar os cones.**	**Previsibilidade e Rotina:** Aplicar o teste na **mesma ordem** em que será realizado na avaliação. Reforçar o benefício de práticas divertidas e dinâmicas.
Volta à Calma (5 min)	**Revisão da Rotina Completa:** Revisão final de **todos** os testes e a sequência em que serão aplicados no dia oficial.	**Encerramento Previsível:** O professor encerra a aula reforçando a rotina e o ambiente controlados. Confirmar individualmente as adaptações registradas para cada aluno neurodiverso.

ADAPTAÇÕES ESPECÍFICAS PARA OS TESTES PROESP-BR

Os protocolos do PROESP-BR podem ser adaptados para avaliação em alunos neurodiversos, de acordo com o componente específico orientadas pelas evidências em saúde e educação física (vide referencial teórico no final do manual) e PROESP-Br inclusivo no site: https://proespbr-oficial.lovable.app

Componente	Teste PROESP-BR	Adaptação para Neurodiversidade	Justificativa/Evidência
Força/Resistência Muscular (tradicional)	Abdominal Sit-up em 1 minuto	Comunicação: Usar um comando visual (ex: um cronômetro digital grande) junto com o comando verbal para o tempo. Adaptação na aplicação: Para alunos com sensibilidade tátil, permitir que os pés sejam fixados sob um objeto pesado (colchão, caixa) ou que usem meias/calçado que minimizem a sensação do toque do avaliador. Adaptação: Para TEA/TDAH, focar na instrução de "fazer o máximo que puder" e oferecer feedback positivo em intervalos curtos. Se o aluno demonstrar ansiedade de timing, permitir o Teste Prancha (Plank) como alternativa, que não exige repetição rápida, sendo mais previsível.	**Quando não for possível realizar o teste-sit up** pode-se usar o teste prancha isométrico, principalmente quando a coordenação rítmica e a ansiedade induzida pelo tempo (características de TDAH/TEA) interferem na capacidade de executar o Sit-Up de forma válida.
Força/Resistência Muscular (alternativa)	Sit-up / Teste prancha isométrico	**Alternativa de Teste:** pode-se utilizar o **Teste de Força Prancha Isométrica** (Plank). Medir o tempo máximo de manutenção da postura correta.	O teste Prancha é uma alternativa confiável ao Sit-Up. Por ser um teste isométrico, pode ser menos exigente em termos de coordenação rítmica e *timing* de movimento, que são desafios para alunos com dificuldades motoras (TEA/TDAH).
Flexibilidade	Sentar e Alcançar	**Protocolo Focado:** Se o aluno tiver alta rigidez ou ansiedade motora, focar na repetição do teste em momen-	A rigidez motora e a dificuldade em modular a força/tensão muscular podem impactar a flexibilidade. Um ambiente calmo

Componente	Teste PROESP-BR	Adaptação para Neurodiversidade	Justificativa/Evidência
		tos diferentes (e não apenas o melhor resultado de três). Dar um comando verbal (ou visual)	e um comando claro são essenciais.
Aptidão Cardiorrespiratória	Corrida de 6 Minutos	**Apoio Visual/Estrutural:** Usar marcadores visuais no chão para indicar claramente a rota ou a distância a ser percorrida. Permitir que o aluno corra com um fone de ouvido com música preferida ou aplicar o teste individualmente sem ter uma "plateia de colegas".	A previsibilidade do ambiente ajuda a reduzir a ansiedade. O uso de estímulos auditivos (música) pode ajudar a regular o estado emocional e o processo de desenvolvimento da corrida em alunos com TDAH ou TEA.
Composição Corporal	Estatura e Massa Corporal.	**Ambiente Seguro:** Garantir que a medição de estatura seja feita em uma parede livre de estímulos visuais excessivos. Para a massa corporal, garantir que a balança esteja firme e estável. Evitar o toque físico (auxílio) desnecessário para alunos com hipersensibilidade tátil.	Manter a segurança e previsibilidade durante a aferição de medidas antropométricas. **Observação:** se o escolar neurodiverso for sensível no que se refere a esfera tátil, evitar o contato físico o máximo possível. Explicar detalhadamente antes de realizar o teste por meio de imagens se necessário, gerando previsibilidade.

Testes de aptidão física relacionada ao desempenho motor

Componente	Teste PROESP-BR	Adaptação para Neurodiversidade	Justificativa/Evidência
Potência Muscular (Membros Superiores)	Arremesso de Medicine Ball	**Foco na Execução e Previsibilidade:** Marcar a linha de arremesso com uma fita visualmente clara. Se o aluno demonstrar **sensibilidade tátil** ao material da bola, permitir o uso de luvas finas ou de uma bola com textura e peso equivalentes que seja mais confortável. Garantir que o professor esteja sempre à frente (no sentido do arremesso) para manter a previsibilidade do ambiente.	A rigidez motora e as dificuldades de coordenação podem afetar a potência. Minimizar distrações sensoriais e garantir a previsibilidade do ambiente maximiza a capacidade de concentração e execução do aluno.
Potência Muscular (Membros Inferiores)	Salto Horizontal	**Marcação Ampliada e Foco no Processo:** Usar uma fita métrica ou marcação visual no chão de cores contrastantes e grossas. Focar o *feedback* no movimento correto (balanço de braços, flexão de joelhos) e não apenas na distância.	O uso de estímulos visuais claros é essencial para alunos com dificuldades de processamento sensorial e coordenação motora.
Velocidade	Corrida de 20 Metros	**Estímulo Misto e Pista Clara:** Utilizar um sinal de partida **visual** (ex: levantar uma bandeira) em conjunto com o sinal **auditivo** (voz ou apito). Demarcar a pista com cones grandes e cores contrastantes.	Alunos com hipersensibilidade ou processamento auditivo lento se beneficiam da complementariedade do estímulo visual.
Agilidade/Coordenação	Teste do Quadrado 4m x 4m	**Simplificação da Tarefa Motora:** Treinar primeiro caminhando, sem tempo, focando a orientação para a *transição* (mudança de direção) separadamente	A rigidez cognitiva e a dificuldade em modular o movimento podem ser desafiadoras. Simplificar o componente de coordenação por meio de uma explica-

Componente	Teste PROESP-BR	Adaptação para Neurodiversidade	Justificativa/Evidência
		antes do teste.	ção prévia mais detalhada pode ajudar a minimizar a dificuldade de coordenação do TEA, focando na realização pessoal do escolar em conseguir fazer o teste proposto.

Aplicação do teste prancha de força isométrica em alunos com dificuldade no teste sit-up

Posição Inicial (figura 1)



Figura 1. Teste Prancha de força isométrica

O aluno deve se posicionar com o corpo em linha reta e o tronco longe do solo, em decúbito ventral (barriga para baixo), seguindo as especificações:

- **Apoio:** Posição de quatro apoios com as **palmas das mãos apoiadas** no colchonete ou solo.
- **Membros Superiores:** Punhos fletidos em 90º, cotovelos estendidos, e ombros flexionados em 90º.
- **Tronco e Membros Inferiores:** As articulações da coluna vertebral, quadril, joelhos e tornozelos devem estar eretas.
  Os músculos do tórax, quadril, coxofemoral e joelhos devem ser mantidos contraídos, suspensos e retos, **sem erguer a região do quadril**.
- **Pés:** Apenas o **terço anterior dos pés** deve estar tocando o solo.

Execução e Medida

- **Ação:** O aluno deve manter o corpo estático nessa posição durante o **maior tempo possível**.
- **Limite de Tempo:** O tempo máximo para o teste é de 150 segundos (2 minutos e 30 segundos).
- **Registro:** A medida do teste é anotada em segundos a partir do momento em que o sujeito iniciou na posição.
- **Repetição:** O teste deve ser aplicado **duas vezes** na mesma sessão, com um intervalo de **120 segundos** (2 minutos) entre as tentativas. A **melhor medida** deve ser anotada.

Critérios de Interrupção (Fim do Teste)

O teste é finalizado e o cronômetro é parado quando:

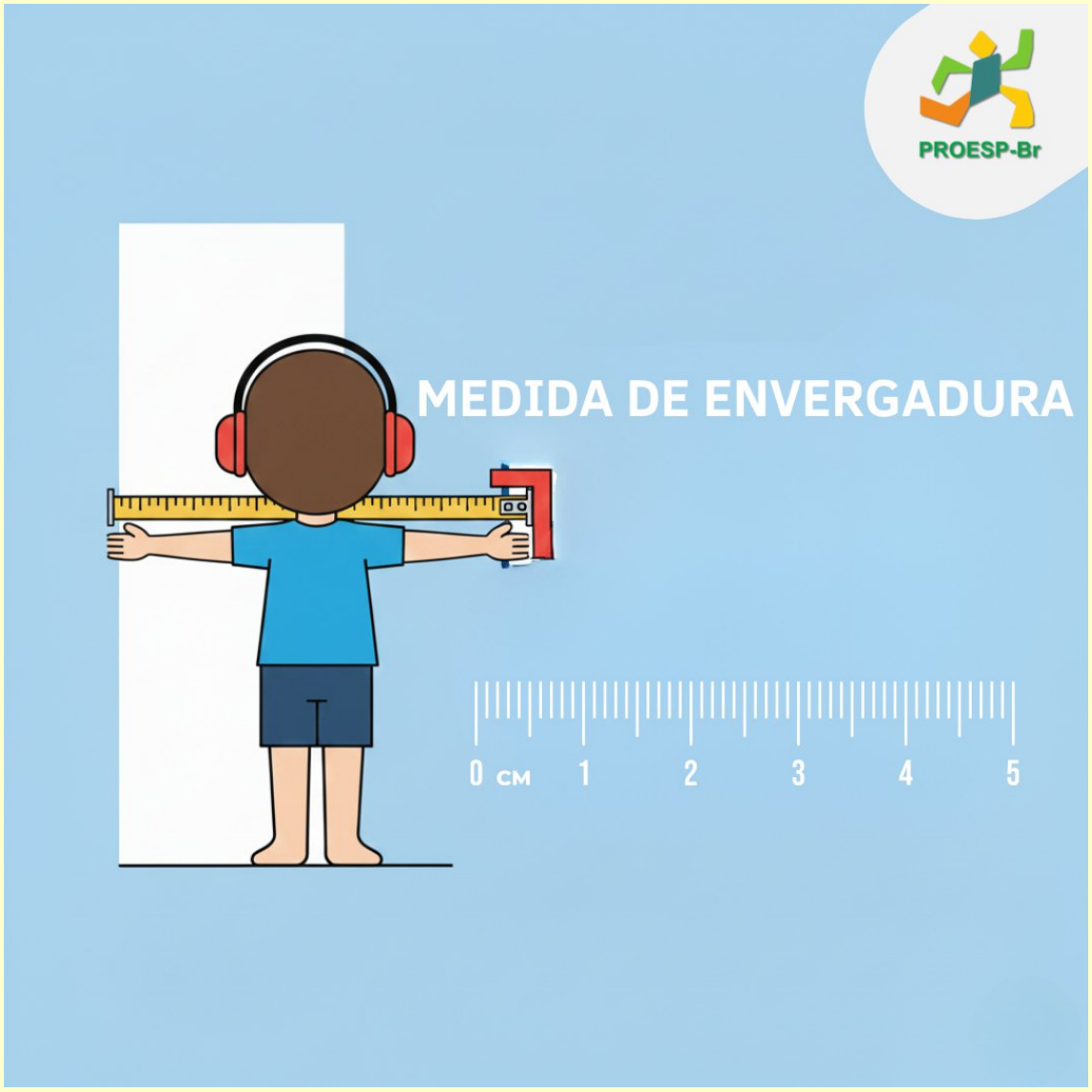
- O indivíduo desiste.
- O aluno toca no solo com outra parte do corpo que não as mãos e o terço anterior dos pés.
- O aluno se desestabiliza, comprometendo a posição "prancha" (ex: perda da linha reta do corpo).

Adicionalmente, é possível considerar que as seguintes adaptações podem ser implementadas para maximizar a participação e o conforto, tais adaptações pedagógicas se realizadas de modo correto indicam que não há necessidade de alterar o protocolo de aplicação do teste Prancha original.

Desafio Neurodiverso	Estratégia de Adaptação no Teste Prancha
Dificuldade de Processamento Visual/Cognitivo	**Instrução Clara:** Utilizar o auxílio de **cartões visuais** que mostrem a postura corporal correta (*Exemplo: O corpo deve estar "reto como uma tábua"*).
Ansiedade de Desempenho (*Tempo*)	**Cronômetro Visível:** Utilizar um cronômetro digital grande no chão, próximo ao aluno (em uma posição que não exija desvio da linha da cabeça), para aumentar a previsibilidade e o controle.
Sensibilidade Tátil/Desconforto	**Conforto do Colchonete:** Garantir que o colchonete seja de material adequado para minimizar a pressão nas palmas das mãos e nos pés. O protocolo permite o apoio das palmas das mãos em superfície sólida, confortável e antiderrapante de acordo com a realidade estrutural do local de teste.
Manutenção do Foco (TDAH)	**Feedback Positivo Estruturado:** O avaliador pode dar *feedback* verbal positivo e encorajador em **intervalos fixos e curtos** (ex: a cada 15 segundos) para ajudar o aluno a manter o foco na tarefa estática.
Rigidez Motora/Dificuldade de Alinhamento	**Apoio Visual/Espacial:** Usar uma **linha de fita adesiva** no colchonete ou no chão para guiar o alinhamento das mãos e dos pés, ajudando o aluno a manter a referência espacial da linha reta.

PICTOGRAMAS PARA ORIENTAÇÃO E AUMENTO DA PREVISIBILIDADE EM CADA TESTE


PROESP-Br
MEDIDA DE MASSA CORPORAL
KG


PROESP-Br
MEDIDA DE ENVERGADURA
0 cm 1 2 3 4 5


PROESP-Br
MEDIDA DO PERÍMETRO DA CINTURA
Perímetro da Cintura
Exemplo
71.4 CM

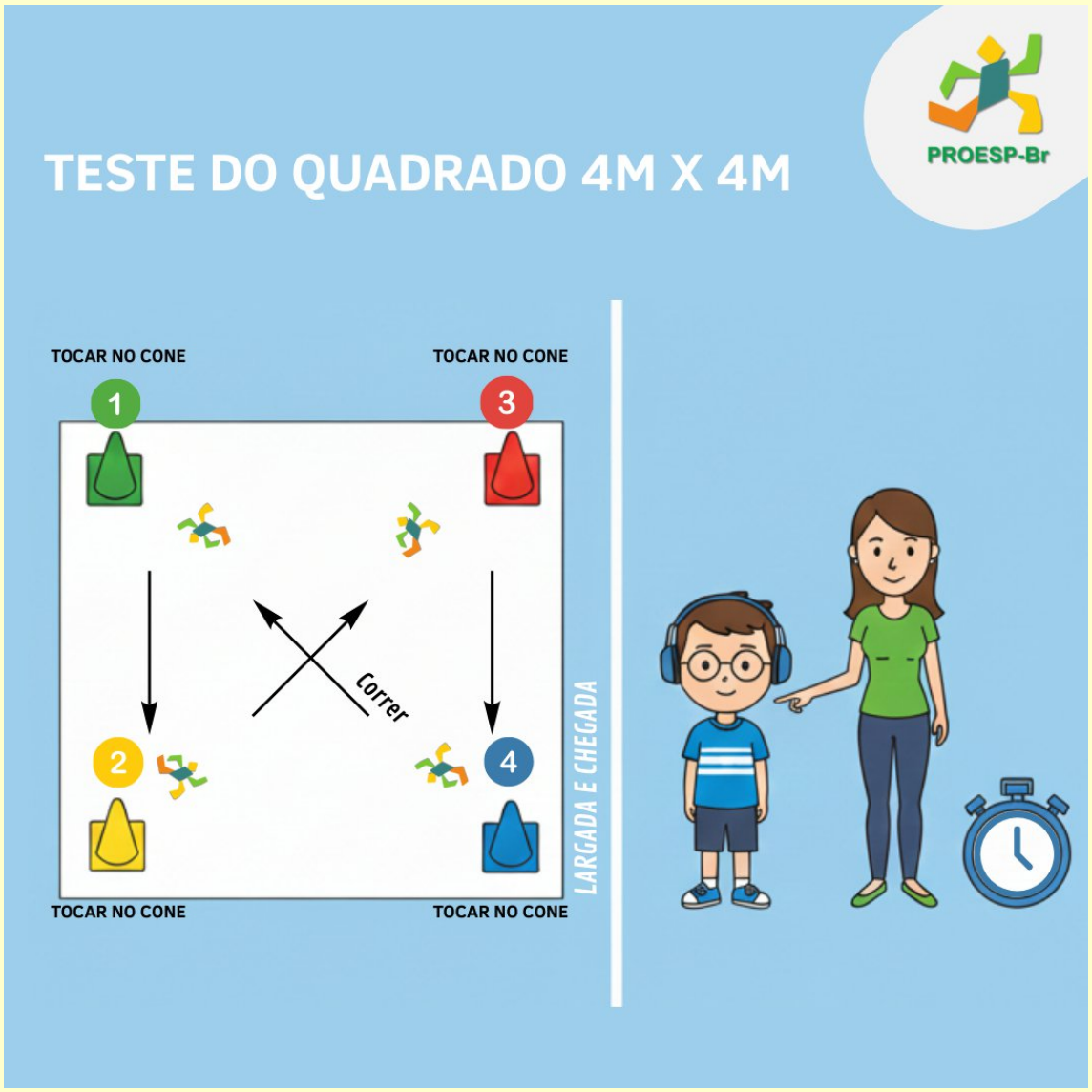

PROESP-Br
TESTE SENTAR E ALCANÇAR (FLEXIBILIDADE)


PROESP-Br
TESTE SIT-UP 1 MINUTO
(FORÇA RESISTÊNCIA ABDOMINAL)


INÍCIO DE TESTE
6:00 MIN
PROESP-Br
TESTE DE CORRIDA CAMINHADA EM 6 MINUTOS
4:00 MIN
5:00 MIN
6:00 MIN
APITO!
FALTAM
FALTA
2
1
Minutos
Minuto
Concluído
Distância Total
Exemplo
850 METROS


PROESP-Br
2
KG
TESTE DO ARREMESSO DE MEDICINE BALL
Posição inicial
Arremesso da medicine ball
Fim do teste
Medida
COSTAS NA PAREDE!


PROESP-Br
Início do teste:
Parado Atrás da linha
Fazendo o teste:
Balance o corpo e salte para frente
Final do teste:
Não saia do lugar
Espere o prof. medir e anotar
DOIS PÉS JUNTOS!
145.2 CM
Linha de Partida
TESTE DO SALTO HORIZONTAL


TESTE DO QUADRADO 4M X 4M
PROESP-Br
TOCAR NO CONE
TOCAR NO CONE
1
3
Correr
2
4
TOCAR NO CONE
TOCAR NO CONE
LARGADA E CHEGADA


PROESP-Br
TESTE DA CORRIDA DE 20 METROS
INÍCIO
20 METROS
CHEGADA
PARABÉNS

PROESP-Br

TESTE DE FORÇA ISOMÉTRICA PRANCHA (ALTERNATIVO AO SIT-UP)



Manter a posição pelo maior tempo possível
ou até 150 segundos

VERIFICAÇÃO DE RESULTADOS E FEEDBACK INDIVIDUALIZADO

O presente manual foi elaborado com o objetivo de **promover a inclusão efetiva e segura** de crianças e jovens neuro diversos na aplicação das avaliações de aptidão física do PROESP-Br.

Para atender às necessidades desse público, a verificação de resultados e o feedback devem ser estritamente individualizados.

Considerando as principais dificuldades e desafios inerentes ao Transtorno do Espectro Autista (TEA), Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), Transtorno de Ansiedade, Transtorno Opositor Desafiador (TOD) e outras condições do neurodesenvolvimento, é fundamental que o avaliador registre, no mínimo, as **duas medidas** aferidas durante a aplicação da bateria de testes.

Dessa forma, a análise de resultados para este público **deve priorizar** os seguintes pontos:

- **Avanços e consistência das medidas:** No caso da primeira aplicação, a verificação deve apontar avanços ou inconsistências (discordâncias) entre as medidas realizadas no mesmo dia de teste. No sentido de incentivar o estudante, e não de compará-lo com parâmetros não fidedignos a sua própria condição neurodiversa (exemplo: normas e padrões populacionais). Isso porque a sua própria condição diagnóstica tem como premissa dificuldades motoras e físicas.
- **Comparativo Longitudinal:** Priorizar comparações **intrapessoais** (do estudante com ele mesmo) em diferentes períodos de tempo, destacando a evolução individual em vez da comparação normativa inicial.

CUIDADO COM OS CRITÉRIOS DE SAÚDE E AS NORMAS DE DESEMPENHO

Os critérios de saúde e normas de desempenho originais do PROESP-Br podem ser utilizados; contudo, de forma apenas pedagógica. Pois quando forem identificadas dificuldades significativas de autoestima ou de capacidades físicas e motoras que por si já são critérios diagnósticos para condições do neurodesenvolvimento (exemplo: TEA, TDAH, TOD,TAG) , a divulgação do critério de saúde deve seguir um protocolo cauteloso e baseado na experiência do professor de educação física com seu aluno(a). Para isso algumas medidas de relacionamento e didática podem ser estabelecidas pelo professor, sendo elas

1. **Comunicação inicial:** Dialogar primeiramente com a Equipe Pedagógica da Educação Inclusiva escolar.
2. **Reunião familiar:** Realizar uma reunião com os pais ou responsáveis de forma individual se possível.
   Contextualização: Apresentar o critério de saúde ou a norma de desempenho apenas após a plena compreensão do contexto individual do estudante. A apresentação do critério/norma deve ser conduzida com um reforço positivo e estímulo a prática de atividade física de acordo com as características individuais do estudante.

CONSIDERAÇÕES SOBRE A FAMÍLIA E O CONTEXTO

É fundamental ter em mente que as famílias de crianças e jovens neuro diversos enfrentam desafios diários, muitas vezes exaustivos, com rotinas complexas e exigentes. Estes pais e familiares frequentemente se autocobram e já estão envolvidos em diversas terapias, dispendiosas, buscando proporcionar a melhor qualidade de vida possível para a criança/jovem.

Portanto, a postura do professor de Educação Física deve ser de **acolhimento, ajuda e suporte**. Nossas ***avaliações de aptidão física não devem se tornar fontes adicionais de pressão ou exigências extremas e descontextualizadas para a família***. Devemos considerar sempre o princípio da individualidade.

PROCEDIMENTOS PARA ESTUDANTES SEM DIAGNÓSTICO FORMAL

Para os estudantes que demonstram traços e características desafiadoras da neurodiversidade, mas não possuem laudo médico ou assistência especializada, o procedimento de suporte deve ser conduzido com cautela e em etapas:

1. **Suporte Primário:** A primeira ação é buscar o auxílio da Equipe Pedagógica da escola, o canal de apoio primário.
2. **Elaboração de Relatório Técnico:** O professor deve gerar um **Relatório Técnico da Educação Física**, que detalhe os desafios observados durante as aulas, com dados observacionais e correlacione-os com a avaliação individual da aptidão física (PROESP-Br).
3. **Fluxo de Encaminhamento Interno:** Este relatório deve ser encaminhado para a Equipe Pedagógica e a Direção.
4. **Decisão Coletiva e Comunicação:** Somente após a análise e aprovação dessas instâncias escolares é que a equipe de gestão e professores (coletivamente) devem tomar a decisão de apresentar o relatório aos pais e familiares, com o objetivo de **sugerir o encaminhamento** para uma avaliação e acompanhamento multiprofissional.
5. **Linguagem Não-Diagnóstica:** Reforçar que o relatório técnico do professor é uma descrição comportamental e motora, e não uma tentativa de diagnóstico. O professor deve descrever o que viu ("dificuldade em manter a atenção na instrução por mais de 3 minutos", "hipersensibilidade a sons altos") e não usar termos clínicos que não lhe competem. A linguagem deve ser formal porém facilitada para que a família e demais membros da equipe escolar compreendam.

Confidencialidade: Adicionar um ponto sobre a importância de todos os envolvidos no processo (professores, coordenação, direção) garantirem a confidencialidade das informações e evitarem discussões sobre as hipóteses diagnósticas em ambientes informais

DEVOLUTIVA COLETIVA NA AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

É crucial que, após a aplicação da bateria de testes, seja realizada uma aula para todas as turmas. Esta aula deve explicar, de forma **compreensível e adequada à faixa etária**, como realizar a autoavaliação. É necessário relacionar os resultados individuais com as normas e critérios do PROESP-Br de maneira **saudável**, evitando a pressão psicológica. O foco deve ser demonstrar que a melhoria da aptidão física é possível por meio da participação espontâ-

nea e engajamento na Educação Física, escolinhas e em diferentes contextos da cultura corporal do movimento humano.

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)**. 5. ed. Arlington: American Psychiatric Publishing, 2013.

ANDRADE, L. P.; NUNES, N. de V. Autismo e o Sair do Espectro: (Im)possibilidades e Discussões. In: CAMBRAIA, R. (org.). **Jornadas em Análise do Comportamento**. Brasília: Editora IBAC, 2023. v. 1, p. 10–22.

ANSARI, S. et al. The Effects of Aquatic Versus Kata Techniques Training on Static and Dynamic Balance in Children with Autism Spectrum Disorder. **Journal of Autism and Developmental Disorders**, v. 51, n. 9, p. 3180-3186, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s10803-020-04785-w.

ARMSTRONG, T. **Neurodiversity**: discovering the extraordinary gifts of autism, ADHD, dyslexia, and other brain differences. 1. ed. Cambridge, MA: Da Capo Lifelong, 2010.

ASHWELL, M.; HSIEH, S. D. Six reasons why the waist-to-height ratio is a rapid and effective global indicator for health risks of obesity and how its use could simplify the international public health message on obesity. **International Journal of Food Sciences and Nutrition**, v. 56, n. 5, p. 303-307, 2005.

BARKLEY, R. A. **ADHD and the nature of self-control**. New York: Guilford Press, 2002.

BERGMANN, G. G. **Aptidão Física relacionada à saúde cardiovascular**: proposição de pontos de corte para escolares brasileiros. 2009. 142 f. Tese (Doutorado em Ciências do Movimento Humano) — Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.

BERGMANN, G. G. et al. Use of the 6-minute walk/run test to predict peak oxygen uptake in adolescents. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 19, n. 1, p. 64, 2014.

CHULTES, L. et al. Características do desenvolvimento motor em escolares com TDAH e a importância de intervenções motoras. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 29, n. 314, p. 166–179, jul. 2024.

DE PAULA, F. P. **Estratégias pedagógicas para a Educação Física inclusiva**. [S. l.], 2018. Disponível em: https://diversa.org.br/artigos/estrategias-pedagogicas-para-a-educacao-fisica-inclusiva/. Acesso em: 25 dez. 2026.

DIEHL, R. M. **Qualificação científica da bateria de aptidão física para crianças e jovens com deficiência visual (BAF-DV)**. 2013. 161 f. Tese (Doutorado em Ciências do Movimento Humano) — Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013.

GAYA, A. R. et al. **Projeto Esporte Brasil (PROESP-Br)**: manual de medidas, testes e avaliações. 5. ed. Porto Alegre: UFRGS/ESEFID, 2021. E-book. Disponível em: https://lume.ufrgs.br/handle/10183/217804.

HAAS, P. et al. Transtornos invasivos de desenvolvimento no autismo e síndrome de asperger: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 28, n. 2, ago. 2020.

INSEL, T. R. The NIMH Research Domain Criteria (RDoC) Project: precision medicine for psychiatry. **The American Journal of Psychiatry**, v. 171, n. 4, p. 395–397, abr. 2014.

JESUS, A. da C. de et al. Benefícios da prática de atividade física para crianças com Transtorno do Espectro do Autismo. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 7, p. e2013746235, jun. 2024.

LEMES, V. B. et al. Associations among psychological satisfaction in physical education, sports practice, and health indicators with physical activity: Direct and indirect ways in a structural equation model proposal. **International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine**, v. 8, n. 4, p. 246-252, 2021.

LEMES, V. B. et al. Changes in children's self-perceived physical fitness: results from a Physical Education internet-based intervention in COVID-19 school lockdown. **Sport Sciences for Health**, v. 18, p. 1273–1281, 2022.

LEMES, V. B. et al. Self-perceived physical fitness and occurrences of individual levels of autistic traits in adolescents: a cluster association study. **BMC Psychiatry**, v. 25, n. 14, 2025.

LEMES, V. B. et al. Teste de força prancha em crianças: reprodutibilidade, confiabilidade e relação com o teste sit-up. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 29, n. 1, 2021.

LEMES, V. B.; BRAND, C. Autism spectrum disorder, physical education and health: an experiences report with a brief literature review. In: **Autismo**: uma abordagem multiprofissional. [S. l.]: Editora Científica Digital, 2023. p. 27–44.

LEMES, V. B.; BRAND, C. Correction to: Longitudinal 5-year tracking of isometric plank test strength in children and adolescents: a pre- and post-COVID-19 social distancing study. **Sport Sciences for Health**, v. 20, p. 1493, 2024.

LEMES, V. B.; BRAND, C. Disclosing core strength: reliability and correlations before and after COVID-19 pandemic in plank and sit-ups tests. **Sport Sciences for Health**, v. 20, p. 249–257, 2024.

LEMES, V. B.; BRAND, C. Longitudinal 5-year tracking of isometric plank test strength in children and adolescents: a pre- and post-COVID-19 social distancing study. **Sport Sciences for Health**, v. 21, p. 145–154, 2025.

LEMOS, A. T. **Dor lombar e alteração do equilíbrio sagital pélvico em escolares**: ocorrências e fatores associados. 2012. 83 f. Tese (Doutorado em Ciências do Movimento Humano) — Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

LORENZI, T. D. C. **Testes de Corrida/Caminhada de 6 e 9 minutos**: Validação e Determinantes Metabólicos em Adolescentes. 2006. 105 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) — Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

MARQUES, A. C. **O perfil do estilo de vida de pessoas com síndrome de Down e normas para avaliação da aptidão física**. 2008. 162 f. Tese (Doutorado em Ciências do Movimento Humano) — Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.

MELLO, J. B. **Aptidão física relacionada à saúde de crianças**: uma proposta para a identificação do risco de baixa massa óssea a partir de testes físicos. 2020. 130 f. Tese (Doutorado em Ciências do Movimento Humano) — Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2020.

MELLO, J. B.; PEDRETTI, A.; NOBRE, G.; GAYA, A. Curvas de desempenho da aptidão física relacionada ao desempenho motor de crianças e adolescentes brasileiros. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, 2026. No prelo.

MOREIRA, R. B. et al. Teste de sentar e alcançar sem banco como alternativa para a medida de flexibilidade de crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 14, n. 3, p. 190-196, 2012.

PAN, C.-Y. et al. The impacts of physical activity intervention on physical and cognitive outcomes in children with autism spectrum disorder. **Autism**, v. 20, n. 8, p. 949-961, 2016.

QI, K. et al. Effect of physical activity on motor disorders in children with autism spectrum disorder: a systematic review and meta-analysis. **International Journal of Developmental Disabilities**, p. 1–13, jan. 2025.

RUGGERI, A. et al. The effect of motor and physical activity intervention on motor outcomes of children with autism spectrum disorder: A systematic review. **Autism**, v. 24, n. 3, p. 544–568, abr. 2020.