

TRANSFERÊNCIAS LATERAIS



DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste consiste na realização do maior número possível de transposições laterais das duas plataformas, durante 20 segundos. O aluno coloca-se sobre uma das plataformas e, ao sinal de partida, pega com as duas mãos numa outra plataforma, posicionando-a lateralmente à plataforma onde se encontra, passando os seus pés para essa plataforma. A sequência de movimentos é mantida durante 20 segundos. A direção de deslocamento é escolhida pelo aluno. O protocolo pretende avaliar o equilíbrio postural em situação dinâmica.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

A aquisição de competência motora é de extrema importância para manutenção e desenvolvimento de um estilo de vida saudável. A competência motora como constructo teórico engloba componentes de estabilização (ex. equilíbrios dinâmicos e estáticos), de locomoção (ex. saltos, galopes, correr) e manipulativas (ex. lançar, pontapear e agarrar). Estas habilidades são consideradas essenciais para futuras aquisições de habilidades motoras mais especializadas (movimentos mais complexos), utilizadas pelas crianças e adolescentes em diversas atividades formais (organizadas) e não formais (não organizadas).

EQUIPAMENTO

Um cronómetro e duas plataformas de madeira (placas de madeira com 25 cm por 25 cm por 2 cm, com 4 pés – 3, 7 cm de altura – colocados nos vértices do quadrado).

INSTRUÇÕES

1. As duas plataformas são colocadas lado a lado.
2. Após a fase de adaptação às plataformas (o aluno deve realizar 3 transposições), explique os procedimentos do teste:
 - A) O aluno escolhe a direção de deslocamento, posicionado em pé sobre uma das plataformas;



- B) Após a escolha do sentido de movimento, por exemplo, para o seu lado direito, o aluno, ao sinal de partida, pega com as duas mãos na plataforma que se encontra ao seu lado esquerdo e coloca-a ao seu lado direito. De seguida, passa os pés para essa plataforma, repetindo sucessivamente a mesma sequência;



- C) O teste tem a duração de 20 segundos, devendo o aluno ser incentivado a manter a sucessão de movimentos, caso pontualmente toque com as mãos ou com os pés no solo. Caso estes erros sejam persistentes, a prova é interrompida e deve ser facultada nova demonstração do protocolo.



- D) O professor deve acompanhar o deslocamento do aluno informando-o da pontuação obtida.
3. A pontuação é obtida de acordo com o número de transposições dentro do tempo limite (20s). O primeiro ponto surge quando o aluno movimenta a plataforma da posição inicial para uma posição lateral à plataforma onde se encontra e, o segundo ponto é contabilizado, quando o aluno coloca os dois pés em cima da plataforma movimentada. O resultado do teste provém do somatório das sucessivas movimentações.



TRANSFERÊNCIAS LATERAIS (CONTINUAÇÃO)

4. Devem ser efetuadas 2 tentativas. O valor registado é o melhor resultado das duas avaliações, em pontos.

INTERPRETAÇÃO

3 Consultar os valores de referência por género e idade.

Idade	TRANSFERÊNCIAS LATERAIS (Pontos)									
	Percentis					Percentis				
	RAPARIGAS					RAPAZES				
P10	P25	P50	P75	P90	P10	P25	P50	P75	P90	
3	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
4	5	6	8	9	10	5	6	7	9	10
5	7	9	10	12	14	8	9	11	13	14
6	9	11	13	15	17	10	12	14	16	18
7	11	13	15	18	20	12	14	16	19	21
8	13	15	17	20	22	14	16	18	21	23
9	14	17	19	22	24	15	18	20	23	25
10	16	18	21	23	26	17	19	21	24	26