

4x10 m

(Competência Motora)

REFERÊNCIA

Luis P. Rodrigues, Carlos Luz, Rita Cordovil, Pedro Bezerra, Bruno Silva, Miguel Camões, Ricardo Lima, *Normative values of the motor competence assessment (MCA) from 3 to 23 years of age*, Journal of Science and Medicine in Sport. Vol. 22, 9, 2019, P1038-1043. (<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.05.009>)

ANO

2019

IDADE

3-23

RELAÇÃO COM A SAÚDE

A Competência Motora e um
Estilo de Vida Saudável



A competência motora durante a infância desempenha um papel central na adoção de estilos de vida ativos e saudáveis, estando esta capacidade dependente da proficiência nas mais diversas habilidades motoras fundamentais. O desenvolvimento da competência motora durante a infância é influenciado por fatores ambientais, oportunidades de prática, experiências motoras, encorajamento e instrução. O aumento da atividade física por si só, parece não ser o suficiente para promover um aumento gradual e positivo da competência motora, portanto, oportunidades de prática estruturada devem ser oferecidas às crianças.

As crianças que apresentam níveis inferiores de competência motora são as que apresentam um maior declínio dos níveis de aptidão física. A percepção de competência motora medeia a relação entre a atividade física e a competência motora em crianças e jovens, verificando-se uma correlação positiva entre estas variáveis.

A aferição da competência motora, através de tarefas quantitativas que não envolvam um número significativo de protocolos de avaliação, possibilita a caracterização das suas diferentes componentes de forma ágil e devidamente enquadrada ao contexto curricular.

O desenvolvimento de curvas percentílicas suavizadas, ajustadas ao sexo e à idade, permite identificar as trajetórias de desenvolvimento expectáveis para os alunos que integram este ciclo de estudos, possibilitando a monitorização dos resultados obtidos, valorizando a capacidade de diagnóstico e intervenção no âmbito do contexto educativo. A determinação de valores percentílicos nos diferentes protocolos de avaliação permite uma interpretação mais oportuna do estado da competência motora das crianças.

As habilidades fundamentais são essenciais para aquisição de habilidades motoras mais especializadas, utilizadas pelas crianças e os jovens em diversas atividades formais e não formais. O teste 4x10 m permite avaliar a agilidade de deslocação, facilitando a caracterização das componentes de locomoção.

Idade	4x10 m (s)									
	Percentis									
	RAPARIGAS					RAPAZES				
	P10	P25	P50	P75	P90	P10	P25	P50	P75	P90
3	22,94	21,11	19,63	18,51	17,68	21,39	19,32	17,59	16,25	15,26
4	21,78	20,11	18,74	17,67	16,89	20,43	18,59	17,00	15,75	14,81
5	20,10	18,65	17,42	16,45	15,73	19,20	17,61	16,21	15,07	14,21
6	18,61	17,35	16,24	15,35	14,68	18,06	16,69	15,44	14,41	13,62
7	17,35	16,23	15,23	14,41	13,78	17,02	15,82	14,72	13,79	13,07
8	16,34	15,34	14,42	13,65	13,06	16,10	15,04	14,05	13,21	12,56
9	15,57	14,65	13,80	13,07	12,50	15,29	14,34	13,45	12,69	12,09
10	15,01	14,15	13,34	12,65	12,09	14,57	13,72	12,91	12,21	11,67