

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS
Curso de Mestrado em Educação Física



Dissertação

**Educação Física no Ensino Médio: Conhecimento e
Aptidão Física relacionada à saúde**

Marcel Anghinoni Cardoso

Pelotas, 2011

Marcel Anghinoni Cardoso

Educação Física no Ensino Médio: Conhecimento e Aptidão Física relacionada à saúde

Dissertação apresentada ao Curso de Mestrado em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Ciências (área do Conhecimento: Educação Física).

Orientador: Prof. Dr. Flávio Medeiros Pereira

Pelotas, 2010

Dados de catalogação Internacional na fonte:

Bibliotecaria Responsável Patricia de Borba Pereira

CRB10/1487

C179g Cardoso, Marcel Anghinoni

Educação física no ensino médio : conhecimento e aptidão física relacionada a saúde /Marcel Anghinoni Cardoso; Flavio Medeiros Pereira orientador. – Pelotas : ESEF : UFPel, 2011.

125p.

Dissertação (Mestrado) Programa de Pós-Graduação em Educação Física. Escola Superior de Educação Física. Universidade Federal de Pelotas. Pelotas, 2011.

1.Educação Física 2.Aptidão física 3. Ensino médio I. Titulo
II.Pereira, Flavio Medeiros

CDD 641.571

Banca Examinadora:

Prof. Dr. Flávio Medeiros Pereira (orientador)
Curso de Mestrado em Educação Física
Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Mário Renato Azevedo Júnior
Curso de Mestrado em Educação Física
Universidade Federal de Pelotas

Profa. Dra. Mariângela da Rosa Afonso
Curso de Mestrado em Educação Física
Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Ivon Chagas da Rocha Jr.
Centro de Educação Física e Desportos
Universidade Federal de Santa Maria

Dedicatória

Às pessoas mais importantes da minha vida

Meus Pais, Francisco e Dalva

Minhas Irmãs: Vivian e Aliana

Meu amor: Josieli

Agradecimentos

O processo de construção dessa pesquisa foi dividido com muitas pessoas, que participaram de forma direta e indireta nesses quase dois anos de trabalho.

Pai e Mãe: muito obrigado por, durante todos esses anos, terem oferecido todas as condições para que a Vivian, a Aliana e eu pudéssemos estudar e nos qualificar. Durante o período do mestrado, sempre ajudaram em tudo que estava ao alcance de vocês. Com certeza, sem a ajuda, o carinho e a dedicação de vocês dois essa etapa não teria sido vencida.

Vivian: obrigado pelas correções no português, pelos macetes gramaticais (o da crase é o melhor) e por sempre estar à disposição para colaborar durante a elaboração desse trabalho. Tu sempre foste para mim uma referência de inteligência e competência profissional. Estendo esse agradecimento ao Carlos, por ter escutado durante um ano as minhas “teorias trouxas” a caminho da academia.

Aliana: Estiveste sempre ao meu lado quando eu precisava de uma palavra de impacto, ou para dar uma lida no meu trabalho e ajudar em alguma coisa. Nesses últimos meses estudamos juntos, tu na tua qualificação e eu terminando meu artigo. Tua inteligência e competência nas coisas que fazes sempre me espelharam para que eu também buscasse fazer o melhor possível.

Josi: desde a graduação, sempre estiveste ao meu lado para ouvir minhas reclamações quando eu estava estressado e para me motivar para que eu fizesse o melhor trabalho possível. Tua companhia, teu carinho e teu amor fizeram com que tivéssemos ótimos momentos juntos ao longo desses dois anos de mestrado, que foram apenas uma parte dos quase cinco anos de um ótimo relacionamento. Estendo esse agradecimento ao teu pai e a tua mãe, que sempre fizeram da casa deles uma extensão da minha, me tratando sempre como um terceiro filho da família.

Professor Flávio: muito obrigado por toda a confiança que depositaste em mim desde os tempos de graduação, confiando na minha competência para a execução dessa pesquisa. Sempre compartilhamos uma visão parecida acerca do papel da Educação Física na formação de crianças e adolescentes. Acredito que essa pesquisa mostra grande parte do que acreditamos. Espero seguir contribuindo com a Educação Física me baseando em tudo que aprendi contigo ao longo desse período.

Membros da Banca de Avaliação: Com certeza as contribuições colocadas por vocês fizeram e farão com que este trabalho adquira uma consistência ainda maior. Todos os questionamentos e apontamentos feitos, tanto na qualificação quanto na defesa, foram e serão fundamentais para que este trabalho adquira a devida consistência que se espera de um trabalho de mestrado. Desde já, agradeço por tudo.

Professores do Curso de Mestrado: desde os tempos de graduação, sempre tive em mente que a ESEF oferecia aos seus alunos uma formação consistente, mesmo com as limitações normais em qualquer curso. No mestrado, pude conhecer melhor não os professores, mas os pesquisadores que fazem parte dessa casa e que, cada um dentro de sua linha de pesquisa, contribuem a cada dia para a edificação de uma Educação Física de qualidade.

Colegas de Turma: nossa convivência durante o primeiro ano de curso possibilitou que socializássemos nossas pesquisas, sempre proporcionando sugestões e críticas construtivas para o enriquecimento do trabalho de cada um. Agradeço em especial ao Anderson, pela parceria nos trabalhos e a troca de ideias durante nossos “almoços requentados”, e à Luciana, por, desde os tempos de graduação, ter sido uma ótima colega, sempre disposta a colaborar com o que fosse preciso.

CAVG e alunos participantes do projeto: Ao CAVG, agradeço por ter fornecido o espaço e por ter colaborado desde o primeiro contato para a realização da pesquisa. Aos alunos, obrigado pela forma educada com que fui recebido pelas turmas e pelas amizades que deixei durante o curto período que estive ao lado de vocês.

Professora Patrícia: com certeza, sem tua ajuda essa pesquisa não teria saído do papel. Desde o primeiro contato com os professores de Educação Física estive disposta a ajudar no que fosse preciso. Durante a coleta de dados, sempre estive à disposição para resolver qualquer contratempo que prejudicasse o andamento do estudo, inclusive me ajudando na coleta dos dados para que não se perdesse tanto tempo nessa parte.

Aos meus colegas de trabalho: primeiramente, queria salientar que quando me refiro a estes não falo de profissionais de Educação Física, e sim dos músicos com quem estive tocando por estes palcos do Rio Grande do Sul, fazendo arte e divulgando nossa cultura. Financeiramente, esse trabalho dependeu dos recursos oriundos dos cachês que consegui tocando ao lado de vocês. Agradeço por todas as

indicações de trabalho, pelas composições que fizemos ao longo desses anos e por todas as viagens, “indiadas” e belas apresentações que fizemos não só durante meu período de mestrado, mas também durante meus quatro anos de graduação.

Aos meus amigos: muitos de vocês estão inclusos na sessão anterior, mas prefiro abrir um espaço para homenageá-los. Muito obrigado pelos momentos de distração, pelas festas, pelas noites de “carpeta e trago” e por todos os momentos agradáveis. Muitas vezes compartilhei com vocês problemas relacionados ao mestrado, e sempre encontraram alguma forma, mesmo não entendendo muito de Educação Física, de dar alguma contribuição pertinente. Não cito nenhum nome para evitar cometer a injustiça de esquecer alguém.

Por fim, agradeço a todos que acreditam e contribuem para a construção de uma Educação Física de qualidade.

RESUMO

CARDOSO, Marcel Anghinoni. **Educação Física no Ensino Médio: Conhecimento e Aptidão Física relacionada à saúde**. 2011. 125f. Dissertação de Mestrado – Curso de Mestrado em Educação Física. Universidade Federal de Pelotas, Pelotas/RS.

Introdução: A literatura sugere que a prática regular de exercícios físicos é benéfica para a manutenção da saúde em diferentes faixas etárias. Dentre crianças e adolescentes, o desenvolvimento da aptidão física (APF) ocasiona benefícios físicos, cognitivos e sociais. Nesse contexto, é papel da Educação Física Escolar (EFE) promover conhecimentos e práticas que visem a manutenção da saúde por meio do exercício físico. Contudo, estudos têm mostrado que a EFE não tem cumprido esse papel, pois as aulas não atingem os níveis de intensidade recomendado para o aumento da APF, não oferecem aos alunos subsídios teóricos e práticos para adoção de um estilo de vida ativo e encontram-se centradas apenas em práticas esportivas.

Objetivo: verificar o impacto de procedimentos de ensino centrados em atividades ginásticas e subsidiados pelas bases teórico-pedagógicas que trazem como escopo principal a promoção da saúde sobre a APF relacionada à saúde, o conhecimento e o escore de atividade física em escolares do Ensino Médio (EM).

Metodologia: Estudo de delineamento quase experimental com amostra não probabilística intencional composta por 40 alunos (24 meninos, 16 meninas) com média de idade de 14,5 anos ($sd = \pm 0,6$). A APF foi medida mediante os testes sentar e alcançar, corrida de 9 minutos e abdominal em 1 minuto. O conhecimento foi medido por prova teórica, com valor máximo de 10 e mínimo de zero. O escore de atividade física (ATF) foi estimado pela versão longa do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Em 32 aulas de EF, com duas turmas de Ensino Médio (EM) os procedimentos de ensino incluíram conteúdos gímnicos: ginástica elementar, Ginástica Intervalada e corridas e cognitivos: explanação verbal e distribuição de textos como atividade extraclasse e atividades esportivas.

Resultados: Foram encontradas mudanças significativas na resistência abdominal, flexibilidade e conhecimento para ambos os sexos e na resistência aeróbia para meninas. A resistência aeróbia para os meninos, bem como o escore de ATF para ambos os sexos não tiveram mudanças significativas estatisticamente. Houve forte correlação entre a frequência às aulas e os resultados nos testes de abdominal e escore de ATF, correlação moderada entre frequência e flexibilidade e correlação fraca entre frequência e resistência aeróbia e frequência e nota da prova teórica.

Conclusão: Os resultados encontrados indicam que as aulas de EF, trabalhadas mediante procedimentos de ensino que proporcionem aos alunos contextualização entre prática e teoria e exercícios com intensidade adequada à modificação da APF relacionada à saúde, podem ter impacto sobre a APF e o conhecimento em aulas de EF no EM.

Palavras-Chave: Educação Física, Conhecimento, Aptidão Física, Ginástica, Ensino Médio

ABSTRACT

CARDOSO, Marcel Anghinoni. **Physical Education in Middle School: Knowledge and Health-related Physical Fitness** 2011. 125f. Dissertação de Mestrado – Curso de Mestrado em Educação Física. Universidade Federal de Pelotas, Pelotas/RS.

Introduction: The literature suggests that regular physical exercise is beneficial for the maintenance of health in different age groups. Among children and adolescents, the development benefits of physical fitness leads to physical, cognitive and social. In this context, the role of physical education to promote knowledge and practices aimed at maintaining health through exercise. However, studies have shown that the physical education has not fulfilled this role, because the classes do not reach recommended levels of intensity to increase physical fitness, does not offer students theoretical and practical to adopt an active lifestyle and are centered only in sports.

Objective: To verify the impact of teaching procedures centered on gymnastics activities and subsidized by the theoretical and pedagogical foundations that have as main purpose the promotion of health of the physical fitness related to health, knowledge and physical activity score in middle school students.

Methodology: The study of quasi-experimental design with intentional non-probabilistic sample comprised 40 students (24 boys, 16 girls) with a mean age of 14.5 years ($sd = \pm 0.6$). Physical fitness was measured by the sit and reach test, running 9 minutes and abdominal in 1 minute. Knowledge was measured by theoretical test writing. The physical activity score was estimated by the long version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). In 32 physical education classes, with two classes of high school, were the contents of cognitive learning through verbal explanations and distribution of texts such as extracurricular activities, and gymnastics: Interval Gym, exercises without implements and running.

Results: The results indicated significant changes in abdominal endurance, flexibility and knowledge to both sexes and endurance for girls. The endurance for boys as well as the physical activity score for both sexes were not statistically significant changes. There was a strong correlation between class attendance and test scores and scores of abdominal and physical activity score, a moderate correlation between frequency and flexibility and weak correlation between frequency and aerobic endurance and note the frequency and theoretical test.

Conclusion: The results indicate that the Physical Education classes, worked through teaching procedures that provide students with context between practice and theory and exercises with appropriate intensity to the modification of the physical fitness to health-related, can have an impact on the physical fitness relation to health and knowledge in physical education classes on middle school.

Keywords: Physical Education, Knowledge, Physical Fitness, Gym, Middle School

SUMÁRIO

Apresentação Geral	11
Projeto de Pesquisa	12
Relatório do Trabalho de Campo	58
Artigo	81
Press Release	116
Apêndices	119

APRESENTAÇÃO GERAL

A Dissertação de Mestrado em questão atende ao regimento do Curso de Mestrado em Educação Física da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas. Seu volume é composto por quatro partes principais:

- 1) PROJETO DE PESQUISA: defendido em 22/12/2010. A versão apresentada neste volume já incorpora as modificações sugeridas pela banca examinadora. Posteriormente à defesa, o projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Curso de Enfermagem da UFPel, com número de protocolo 018/2010, sendo aprovado pelo mesmo.
- 2) RELATÓRIO DO TRABALHO DE CAMPO: apresenta o planejamento de ensino e o relatório das aulas ministradas, relativas ao projeto de pesquisa “Procedimentos de Ensino visando melhorias na aptidão física e no conhecimento em aulas de Educação Física no Ensino Médio”.
- 3) ARTIGO: **“Educação Física no Ensino Médio: Conhecimento e Aptidão Física relacionada à saúde”** – a ser enviado para a Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, mediante aprovação da banca e incorporação das sugestões, sendo defendido dia 20/12/2011. A formatação já atende as normas exigidas pela revista.
- 4) PRESS RELEASE: resumo dos principais resultados do estudo, a ser enviado para a imprensa local.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA



PROJETO DE PESQUISA

**Educação Física no Ensino Médio: Conhecimento e
Aptidão Física relacionada à saúde**

Marcel Anghinoni Cardoso

ORIENTADOR: Prof. Dr. Flávio Medeiros Pereira

PELOTAS-RS

2010

MARCEL ANGHINONI CARDOSO

Educação Física no Ensino Médio: Conhecimento e Aptidão Física relacionada à saúde

Projeto de Pesquisa apresentado ao Curso de Mestrado em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, como requisito parcial à Qualificação para obtenção do título de Mestre em Ciências (área do conhecimento: Educação Física)

Orientador: Prof. Dr. Flávio Medeiros Pereira

Pelotas, 2010

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Flávio Medeiros Pereira (orientador)

Prof. Dr. Mário Renato Azevedo Junior

Profa. Dra. Mariângela da Rosa Afonso

Profa. Dra Ieda Parra Barbosa Rinaldi

RESUMO

CARDOSO, Marcel Anghinoni. **Educação Física no Ensino Médio: Conhecimento e Aptidão Física relacionada à saúde**. 2010. 49f. Projeto de Pesquisa (Mestrado) – Curso de Mestrado em Educação Física. Universidade Federal de Pelotas, Pelotas/RS

Introdução: A literatura sugere que a prática regular de exercícios físicos é benéfica para a manutenção da saúde. Dentre crianças e adolescentes, o desenvolvimento da aptidão física (APF) ocasiona benefícios físicos, cognitivos e sociais, sendo responsabilidade da escola, e, por conseguinte, da Educação Física Escolar (EFE), promover conhecimentos e práticas que visem a manutenção da saúde por meio do exercício físico. Contudo, estudos têm mostrado que a EFE não tem cumprido esse papel, pois as aulas desenvolvidas não atingem os níveis de intensidade recomendado para o aumento da APF, não oferecem aos alunos subsídios teóricos e práticos para adoção de um estilo de vida ativo e encontram-se centradas apenas em práticas esportivas, não possibilitando um contato mais aprofundado com outros conteúdos, como a Ginástica, por exemplo, cada vez mais esquecida na EFE.

Objetivo: verificar o impacto de procedimentos de ensino centrados em atividades ginásticas e subsidiados pelas bases teórico-pedagógicas que trazem como escopo principal a promoção da saúde sobre a APF relacionada à saúde, o conhecimento e o escore de atividade física em escolares do Ensino Médio (EM).

Justificativa: A EFE tem como seu grande diferencial o trabalho didático-pedagógico de aspectos teóricos e práticos ligados à exercitação corporal. Nesse sentido, a escola torna-se um privilegiado espaço de intervenção buscando a promoção da saúde. Além disso, tem-se observado que a Ginástica, que tem como cerne a prática de exercícios elementares que visam o aprimoramento de diversas capacidades físicas, tem sido muito pouco trabalhada nas aulas de Educação Física (EF). Dessa forma, o desenvolvimento de práticas pedagógicas que tenham como objetivo usar a EFE como um espaço de promoção da saúde, utilizando para isso conteúdos de ensino pouco trabalhados no atual contexto das aulas de EF, torna-se uma proposta justificável.

Metodologia: o estudo se caracterizará como um estudo quase experimental, que será realizado junto a duas turmas de primeiro ano de Ensino Médio (EM) de uma instituição de ensino federal. Os dados serão coletados no início e no fim do estudo, sendo comparados, posteriormente, com dados de escolares de outras instituições que respeitem os critérios estabelecidos. Para caracterização da amostra, se utilizará a idade, o nível socioeconômico, o índice de massa corporal (IMC) e a prática de atividade esportiva extraclasse. Dados relativos ao escore de AF, conhecimento de aspectos relacionados ao exercício e APF relacionada à saúde serão coletados no início e no fim do trabalho.

Palavras-Chave: Educação Física Escolar, Ginástica, Ensino Médio.

SUMÁRIO

Introdução.....	6
Revisão de Literatura.....	11
Objetivo Geral.....	31
Objetivos Específicos.....	31
Justificativa.....	32
Metodologia.....	33
Cronograma de Atividades.....	38
Referências Bibliográficas.....	39
Anexos.....	44

1. INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos, a literatura tem dado destaque à importância do exercício físico na prevenção de diversas patologias, como a obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão, dentre outras (BOREHAM & RIDDOCH, 2001). Nesse sentido, a manutenção de bons níveis de aptidão física (APF) tem sido recomendada para indivíduos de ambos os sexos, em diferentes faixas etárias (BÖHME, 1993).

Em relação à infância e a adolescência, em específico, tem-se conhecimento que esses períodos são muito importantes para o desenvolvimento da aptidão física relacionada à saúde. Essa relação pode ser percebida no que diz respeito a fatores biológicos, psicológicos e sociais. Conforme Strong et al. (2005), o exercício físico é atuante na saúde muscular esquelética, redução da adiposidade, melhores dos níveis lipídicos dentre outros fatores junto a adolescentes em idade escolar. Além disso, o estudo de Hallal et al. (2006) indica que a adoção de um estilo de vida ativo durante o período correspondente ao frequentado na escola é preponderante para a manutenção do mesmo durante a idade adulta.

Tendo em vista essa realidade, observa-se que a escola, e, em específico, a disciplina de Educação Física (EF), deve ser atuante na formação de indivíduos praticantes de atividade física e conhecedores dos benefícios anatomo-fisiológicos, sociais e cognitivos da adoção dessa prática. Assim, a formação de estudantes e, por conseguinte, adultos ativos a partir do trabalho dos diferentes conteúdos competentes à Educação Física Escolar (EFE), é uma das grandes temáticas a serem desenvolvidas dentro do contexto das aulas dessa disciplina.

Apesar dessa constatação, vários estudos indicam que as aulas de EF, especificamente no Brasil, não têm impacto satisfatório na adoção de hábitos de vida saudáveis entre adolescentes. A baixa intensidade de exercitação dentro das aulas, em que poucos momentos são destinados à exercitação física moderada à vigorosa (GUEDES & GUEDES, 2001, HINO et al., 2007, KREMER, 2010), e o pouco conhecimento de fatores ligados ao exercício físico e saúde entre adolescentes (PEREIRA, 2000, SILVEIRA, 2010) têm sido considerados fatores determinantes nessa preocupante realidade.

Outro fator alarmante no contexto da EFE é a falta de variabilidade de conteúdos de ensino na composição das aulas. Estudos de Pereira (1997), Guedes e Guedes (1997) e Pereira e Silva (2004) indicam a predominância do

desenvolvimento de Esportes, geralmente de forma recreativa, nas aulas de EF. Assim, os conteúdos como a Ginástica, o Atletismo, as Lutas e a Dança são postos de lado pela maior parte dos docentes. Essa realidade parece ser bastante influente no contexto da EFE e da promoção da saúde, já que conteúdos como a Ginástica, que traz em seu contexto diversas formas de manifestação, dentre as quais pode-se destacar a relação direta com o desenvolvimento da APF, com a prática de exercícios elementares como agachamentos, apoios, abdominais, alongamentos, rotações, corridas, marchas, caminhadas, dentre outros, acabam sendo vivenciados de forma bastante resumida pelos alunos na escola.

A importância da diversidade de conteúdos é um dos principais pilares das propostas pedagógicas que visam à APF e a saúde na EFE como componente fundamental na construção didático-pedagógica da disciplina em âmbito escolar. Conforme Nahas & Corbin (1992), é de suma importância que o aluno vivencie diferentes práticas durante sua vida escolar, a fim de escolher qual a prática com que se identifica mais para, por conseguinte, seguir um estilo de vida ativo durante e após seu período escolar. Autores como Ferreira (2001), Guedes (1999), Devidé et al. (2005) e Pereira (1997) concordam com essa afirmação, destacando que a importância do professor na elaboração de planejamentos de ensino consistentes, de modo que os mesmos subsidiem de forma organizada as práticas pedagógicas desenvolvidas nas aulas.

Infelizmente, vê-se uma problemática na EFE e na promoção da saúde centrada em três diferentes eixos: aulas com intensidade insuficiente para a melhoria das capacidades físicas, pouca contextualização da importância da aptidão física para a saúde e aulas sustentadas basicamente em conteúdos esportivos, que, sem sombra de dúvida, são fundamentais para a EFE, mas não são únicos e intocáveis em sua explanação. Dessa forma, é necessário que as aulas de EF, desenvolvidas mediante procedimentos de ensino consistentes, busquem modificar essa realidade presente na EFE, que apesar de tão rica e diversificada em práticas acaba se limitando a uma esfera básica de conteúdos esportivos, que, por muitas vezes, não atendem totalmente as reais necessidades do corpo discente.

O papel pouco relevante da EFE na promoção da saúde aos poucos vem aparecendo dentro das análises populacionais. Estudos de Bergmann et al. (2005) e Hallal et al. (2006), por exemplo, indicam que tanto o estilo de vida quanto os níveis

de APF relacionada à saúde não são satisfatórios dentre adolescentes. Nessa mesma linha, outros estudos de base populacional realizados em diferentes regiões do Brasil, como Matsudo et al. (2002), e Barreta et al. (2007), indicam que os níveis de atividade física dentre adultos não atingem valores satisfatórios, o que confirma que a inatividade na adolescência é mantida na idade adulta.

O conhecimento populacional sobre o papel preventivo do exercício físico junto a diferentes patologias também foi base de diferentes levantamentos epidemiológicos no Brasil. Estudos de Borges et al. (2009) e Rocha et al. (2007), que englobaram em suas amostras tanto adolescentes em idade escolar quanto adultos, encontraram a necessidade de intervenções no sentido de aumentar o conhecimento populacional sobre os benefícios de um estilo de vida ativo. Domingues (2004) e Knuth et al. (2009) também compartilharam da mesma ideia dos anteriores.

Visto que a APF, o estilo de vida e o conhecimento populacional mostram-se longe do ideal, torna-se necessário a realização de trabalhos interventivos para a modificação dessa realidade, tanto no meio escolar quanto fora dele. Hoehner et al. (2008), em estudo de revisão, destacou que o único grupo de intervenções com evidências conclusivas são as aulas de Educação Física (EF). Salmon et al. (2007) indica que os programas de EFE são os mais indicados para a realização de programas interventivos, por atuarem na formação de alunos que, em contato contínuo com o exercício físico, poderão vir a se tornar adultos ativos e conhecedores dos benefícios do exercício físico. Tais afirmações reforçam a importância da EFE na formação de indivíduos fisicamente ativos em seu cotidiano.

Ainda sobre a EFE como espaço para realização de intervenções, é importante destacar que as mesmas precisam ter um enfoque pedagógico adequado aos problemas constatados no cotidiano da EFE (pouca contextualização entre teoria e prática, pouca variabilidade de conteúdos, baixo nível de exercitação, dentre outros) e adaptado às condições dessa disciplina especificamente no Brasil (carga horária semanal, condições de espaço e material, dentre outros).

1.1 Definição de Termos

Ao longo desse trabalho, diversos termos serão bastante repetidos, objetivando elucidar os objetos, métodos e referencial teórico pertinente a esse

estudo. Nesse sentido, para o prosseguimento da discussão teórica a que se remete este projeto, serão trazidas as definições de alguns termos básicos desta pesquisa.

Exercício Físico: uma forma de atividade física que é planejada e estruturada e tem rigor quanto à frequência, intensidade e duração (CASPERSEN et al., 1995)

Aptidão Física: Capacidade de realizar atividade física. Pode ser relacionada ao desempenho físico, quando inclui componentes para o desenvolvimento máximo nos esportes; ou relacionada à saúde, quando engloba particularidades que proporcionam mais energia para o trabalho, atividades do dia-a-dia e o lazer, além de propiciar menor risco no desenvolvimento de doenças (CASPERSEN et al., 1995). Nesse estudo, o termo aptidão física será relacionado à saúde, tendo em vista o referencial teórico que será explicitado mais adiante nesse texto.

Conhecimento: o conhecimento de que tratará esse trabalho diz respeito às questões biológicas, sociopolíticas, culturais e técnico-motoras atinentes ao exercício físico. A abordagem de todos esses fatores é necessária, tendo em vista que a prática continuada de exercícios físicos e, por conseguinte, a adoção a um estilo de vida ativo, é dependente do conhecimento acerca dos benefícios oriundos da atividade, dos espaços públicos oferecidos para prática de exercícios, da importância social que a adoção a um estilo de vida ativo propicia, dentre outros fatores.

Ginástica: a palavra Ginástica provém do grego *gymnázzein*, que tem como significado “a arte de exercitar o corpo nu”. No Dicionário Aurélio, a Ginástica é definida como “Arte ou ato de exercitar o corpo, para fortificá-lo ou dar-lhe agilidade” Academicamente, a mesma é definida como

... a prática de exercícios físicos, de forma individual ou coletiva, com ou sem implementos, que tem enfaticamente o caráter utilitário, pedagógico ou terapêutico, servindo tanto para o fortalecimento corporal, integral do ser humano, como para o lazer e também para a reabilitação física (PEREIRA, 1988, p.)

A Ginástica possui diversas classificações, que variam de acordo com o enfoque de trabalho da mesma. Darido; Rangel (2011) traz diversos exemplos de classificações ginásticas, como *Ginástica de Condicionamento* (musculação, hidroginástica, ginástica aeróbica), *Ginástica Terapêutica* (tratamento de problemas cardíacos e asmáticos), *Ginástica Alternativa* (antiginástica, RPG, eutonia,

bioenergética), *Ginástica Competitiva* (artística, ritmo-desportiva), *Ginástica Demonstrativa* (reúne elementos de todas as modalidades), *Ginástica Laboral* (praticada no ambiente de trabalho).

Nesse trabalho, a Ginástica será trabalhada como conteúdo de ensino da EF no Ensino Médio (EM), visando do desenvolvimento da aptidão física relacionada à saúde e o conhecimento de adolescentes. Focando o condicionamento físico aliado ao conhecimento técnico-motor, biológico e sociopolítico, inerente a qualquer prática de caráter educacional, a Ginástica será desenvolvida em sua forma Elementar, considerando a presença de exercícios como agachamentos, apoios, abdominais, polichinelos, alongamentos, corridas, marchas, caminhadas, dentre outros. Metodologicamente, a categoria Ginástica que servirá como base dos procedimentos de ensino direcionados a esta pesquisa será a Ginástica Intervalada (GI)

A GI compreende a prática de conjunto de exercícios físicos, com alternância na intensidade dos esforços, em ações conscientes, processuais e objetivadas. A GI é uma forma ginástica onde, metodicamente, exercícios mais suaves, com de caráter de espaçamento e de manutenção do corpo em atividade, se intercalam com outros exercícios ginásticos mais fortes e mais específicos. (Pereira, p.10, 2005)

Ensino Médio: é definido pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBN 9.394/1996), em seu artigo 35, como “etapa final da educação básica, com duração mínima de três anos” (BRASIL, p.28, 1996).

Procedimentos de Ensino: no que diz respeito aos procedimentos de ensino, os mesmos consistem

no conjunto de atividades organizadas do professor e dos alunos, visando alcançar resultados (domínio de conhecimentos e desenvolvimento de capacidades cognitivas), tendo como ponto de partida o nível atual de conhecimentos, experiências e de desenvolvimento mental dos alunos. (Libâneo, p.79, 1994)

Ainda de acordo com Libâneo (1994), o processo de ensino objetiva alcançar resultados em termos de domínio de conhecimentos, hábitos, atitudes, habilidades e convicções. No contexto desta pesquisa, os procedimentos de ensino tratarão da forma como as ações pedagógicas, no que tange aos objetivos, conteúdos, métodos, técnicas e avaliação do ensino, serão desenvolvidas, visando modificar as variáveis que serão expostas mais adiante.

2. REVISÃO DE LITERATURA

A revisão de literatura desse projeto de pesquisa será desenvolvida visando trabalhar como três pontos básicos: as propostas pedagógicas que defendem que o principal objetivo da EFE é a promoção da saúde, a revisão de intervenções pedagógicas que se assemelham ao que será proposto nesse estudo e a revisão histórica da Ginástica, conteúdo de ensino da EF que servirá de base para o desenvolvimento dessa pesquisa.

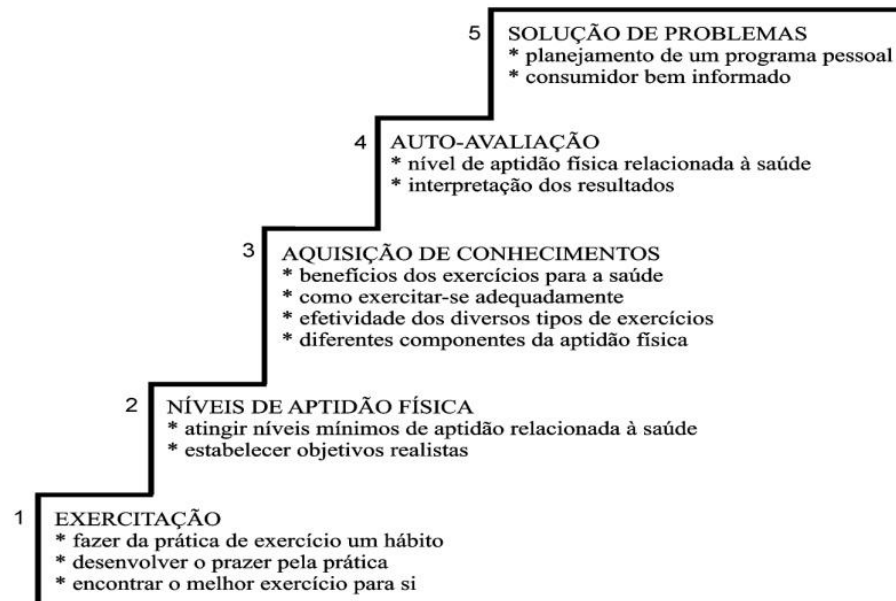
2.1. Bases teóricas da Educação Física como componente pedagógico para educação para saúde

Nessa seção, pretende-se a análise das diferentes tendências didático-pedagógicas que entendem que o principal objetivo da EFE é a promoção da saúde. Serão examinadas as proposições de diferentes autores, visando buscar similaridades, combinações e diferenças entre as propostas, procurando o máximo de cada uma para a construção de uma proposta de ação pedagógica para a EF junto ao nível médio de ensino. Além disso, será revisado o que é proposto pelos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) direcionados ao EM, já que estes trazem as diretrizes pedagógicas propostas pela legislação da educação nacional.

2.1.1 A Escada da Aptidão Física para toda a vida

A discussão sobre a importância da EFE na formação de crianças e adolescentes ativos é uma preocupação surgida em meados da década de 80, em países como Grã-Bretanha, Estados Unidos, Canadá e Austrália, aparecendo mais tarde no Brasil (FERREIRA, 2000). A partir dessa preocupação, a Escada de Aptidão para toda a Vida (EATV) foi idealizada por Corbin & Fox (1986), com o intuito de trabalhar a formação de indivíduos fisicamente ativos na EFE. A EATV propõe que a principal função da EFE é fazer com que, ao final do período escolar, os alunos tenham autonomia para ordenar e avaliar seus programas de exercício físico, a partir de diversas etapas que devem ser desenvolvidas durante o período escolar. Em sua estrutura, a EATV traz cinco pontos, denominados degraus, que descrevem o processo chave da metodologia em questão.

Figura 1: A Escada da Aptidão Física para toda a Vida (adaptada de Nahas e Corbin, 1992)



A análise de cada etapa da EATV deixa claro o processo de construção de um estilo de vida ativo. Observa-se em cada degrau tópicos relativos à exercitação (diferentes práticas, prazer pelo exercício, escolha de atividades), aptidão física (aumento através da exercitação nas aulas), conhecimento (benefícios, execução e efetividade dos diferentes tipos de exercício praticados em aula), auto-avaliação (avaliação física e interpretação dos resultados obtidos) e solução de problemas (planejamento de atividades e conhecimento das corretas informações relativas à prática de atividades físicas). Por fim, os idealizadores da EATV defendem que, ao final de todo o processo, ao aluno terá autonomia suficiente para exercitar-se em seu cotidiano. Além disso, salienta-se a grande importância do professor na edificação desse processo, na montagem de aulas que tenham uma variabilidade de conteúdos e na prestação de informações sobre a prática.

Em concordância com os aspectos ligados a EATV, Guedes (1999) reforça que o principal objetivo dos programas de educação para a saúde por meio da Educação Física escolar deve ser possibilitar fundamentação teórica e prática que possa levar os alunos a incorporarem conhecimentos, de tal forma que os credencie a praticar atividade física relacionada à saúde não apenas durante a infância e a adolescência, mas também, futuramente na idade adulta. Nesse sentido, torna-se imprescindível que os alunos aprendam dentro das aulas de EF como e porque a prática de atividades físicas deve ser mantida durante toda a vida. Conceitos atrelados à intensidade e duração das atividades devem ser trabalhados de forma

prática e teórica dentro das aulas de Educação Física, fazendo com que os alunos não pratiquem as atividades apenas para cumprir metas escolares, mas sim para adquirir conhecimentos e hábitos que sejam mantidos na idade adulta.

As ideias da EATV trouxeram uma grande contribuição à discussão sobre o papel da EFE e da promoção da saúde na escola. Difundidas no Brasil por Nahas e Corbin (1992) e Guedes (1993), a EATV também já foi objeto de intervenções curriculares idealizadas por Guedes (1993). Apesar de sua indiscutível importância como uma das pioneiras na construção das diretrizes pedagógicas para a promoção da saúde na EFE, o fato da mesma ser dotada de um caráter essencialmente biológico é questionada por autores da área.

2.1.2 A Escada de Aptidão para toda a Vida: ampliando o enfoque de discussão

Apesar de considerar que a EATV trouxe grandes subsídios para as discussões pedagógicas sobre o papel da EFE na promoção da saúde, alguns aspectos da mesma são questionados por Ferreira (2001) e Devede et al. (2005). Em sua argumentação, os autores contribuem positivamente com a construção pedagógica da EFE e da saúde, ampliando o enfoque já iniciado pela EATV, reconhecendo sua contribuição e buscando a melhoria de suas ideias consideradas pelos mesmos deficientes.

A primeira ideia da EATV considerada discutível é a visão *essencialmente biológica* que a mesma traz implícita em sua proposta. Em síntese, essa ideia mostra que a manutenção de um estilo de vida ativo é um caminho unicamente suficiente para a aquisição da saúde e do bem-estar. Dessa forma, os autores consideram que limitar a saúde apenas ao seu aspecto biológico bastante discutível, à medida que fatores políticos, econômicos e sociais, inerentes à construção de qualquer prática pedagógica, não são considerados amplamente na EATV.

Outro aspecto diretamente ligado ao reducionismo biológico da EATV é colocado pelos autores como *culpabilização da vítima*. Conforme os mesmos, não são reconhecidos os condicionantes sócio-políticos ligados à prática do exercício físico pelas diferentes classes sociais, assim como o caráter coletivo da saúde, que impedem, por vezes, a adoção de um estilo de vida ativo. Logo, não ser ativo acaba sendo “culpa” do cidadão, e não sofre influência do meio que o cerca.

A *causalidade entre exercício e saúde* também é criticada pelos autores. Tal questionamento parte do princípio de que o conhecimento restrito a esfera biológica (anatomia, fisiologia, nutrição) não é suficiente para a construção de um estilo de vida ativo. Os autores concordam que o aspecto multifatorial da saúde deve ser considerado, contribuindo para a formação de um ser ativo fisicamente e também capaz de intervir socialmente, buscando melhorias sociais e políticas para o oferecimento do acesso as práticas físicas a toda sociedade.

O *etapismo*, desenhado claramente pela ideia de uma escada de aptidão, também é questionado pelos autores. Conforme as ideias de Devidé et al. (2005) e Ferreira (2001), a contextualização do exercício físico, tanto do ponto de vista prático quanto teórico, pode ser feita em qualquer nível de ensino, sofrendo adaptações para cada situação particular.

Como proposta de intervenção na EFE, os autores reconhecem a importância da EATV, contudo, consideram de suma importância uma ampliação da mesma. Os autores acreditam que a EFE, além de propiciar ao aluno conhecimentos que o levem a exercitar-se de forma adequada, ter um amplo repertório de atividades físicas, conhecer seus benefícios anatomo-fisiológicos e ter autonomia para a construção de suas próprias práticas, deve formar um aluno capaz de reconhecer, apontar, reivindicar e propor soluções para os diversos fatores que influenciam na sua saúde e da comunidade em que vive, politizando-se frente à questão da saúde e de seus determinantes, que vão além da prática de exercícios físicos; tornando-se um consumidor crítico do movimento.

No sentido de adequar suas ideias à prática pedagógica da EF, os autores propõem tematizações desenvolvidas através de sua atuação docente no ensino fundamental. São propostos pelos autores temas ligados a *Promoção da Saúde*, no sentido de estabelecer um entendimento multifatorial sobre a relação exercício físico-saúde: a *história*, considerada pelos mesmos de fundamental importância por esclarecer antecedentes e conceitos que explicam o amplo universo da cultura física e corporal; os *aspectos técnico-motores*, que tem seu norte na execução do movimento e na busca por novas formas de execução; a *competição*, que é discutida com o intuito de buscar a participação das aulas em detrimento da exclusão; o *lazer e o tempo livre*, discutindo a possibilidade de realização de atividades nesses momentos; a *mídia*, buscando a desconstrução de mitos e ideias errôneas sobre o

exercício físico e, por fim, os *aspectos biológicos*, visando propiciar noções sobre os benefícios anatômicos, fisiológicos do exercício físico, bem como sua associação com os aspectos nutricionais necessários a sua prática.

Pode-se considerar que a discussão de Devide et al. (2005) e Ferreira (2001) é de grande valia para a EFE brasileira, à medida que o posicionamento social do método pedagógico proposta considera não só a essência biológica da EF, mas também os fatores sociais, políticos e econômicos, que são fundamentais para a compreensão da EF na condição de componente curricular da educação básica. Além disso, é de total mérito salientar o significativo papel do professor enquanto protagonista no ensino de todos os conteúdos e concepções colocadas pelos autores, sempre procurando melhorar suas práticas através da apreciação e discussão das teorias que embasam a prática pedagógica da EF.

2.1.3 O cotidiano escolar e a Educação Física Necessária: construindo as práticas pedagógicas em Educação Física por meio do exercício físico educativo escolar

Estudar o cotidiano escolar, descrevendo as práticas pedagógicas dos professores no que diz respeito aos objetivos, métodos, avaliação na EFE é um quesito básico para a elaboração de propostas que visem intervir no processo vigente. Ao estudar o cotidiano escolar do nível médio de ensino e constatar aulas que privilegiavam as práticas esportivas de cunho recreativo, forneciam estímulos motores ineficientes para alterações na aptidão física, não tratavam didaticamente a teoria da EF e não apreciavam os conhecimentos sociológicos e fisiológicos referentes à EF, as bases teóricas de uma Educação Física Necessária são construídas por Pereira (1997), no intuito de propor soluções para as problemáticas da EF a partir da essência pedagógica da mesma: o exercício físico educativo escolar.

Basicamente, o autor defende que a EFE deve ser edificada a partir de um detalhado tratamento pedagógico das particularidades da EF, que unem aspectos sociológicos e biológicos a partir da prática de exercícios físicos. Além disso, o autor dá grande ênfase ao caráter biológico da EF, que a diferencia das demais disciplinas do contexto escolar por oferecer o exercício físico como base pedagógica na construção das práticas corporais.

Conforme Pereira (1997) é pedagogicamente necessário unir o contexto social e biológico referente à prática do exercício físico, salientando que o mesmo é uma prática feita em sociedade. Além disso, o autor salienta que a EF é um meio de educação social, que se constrói a partir da ação prática do desenvolvimento físico de educando.

Pereira (1997) entende que o físico e o social são construídos a partir de um enfoque pedagógico, que se unem através da prática física, visando a totalidade da formação humana. Esse caráter mediador da EF, no qual questões biológicas (individuais) e sociais (coletivas) caminham juntas a partir da prática de exercícios físicos, construídos por meio de procedimentos de ensino consistentes e planejados, em que se sejam ligações dialéticas entre o imediato e o futuro (aptidão física e estilo de vida), teoria e prática (exercício e conhecimento), individual e coletivo (fatores biológicos e sociais).

As aulas de EF, de acordo com essa abordagem didático-pedagógica, devem contemplar objetivos qualitativos e quantitativos em suas atividades, buscando por meio da prática de exercícios físicos melhoras fisiológicas e educativas, visando à construção humana a partir da totalidade. Isso passa pelo reconhecimento da variedade de conteúdos contemplados pela EFE (Ginástica, Esporte, Lutas), desenvolvendo por meio destes as questões sociais e biológicas relacionadas ao exercício físico.

Como ideia central dessa abordagem, define-se como necessário que a EFE contemple aos alunos a possibilidade de praticar a teoria, relacionando tópicos fisiológicos, pedagógicos, sociológicos e políticos com a exercitação física, trazendo melhoras qualitativas e quantitativas à educação escolar, formando indivíduos capazes de entender o grande fenômeno da cultura física, construído a partir da exercitação física.

A análise da proposta pedagógica de Pereira (1997) permite o estabelecimento de paralelos tanto com a EATV de Corbin (1981), onde a dimensão biológica da EF é de fundamental importância para a concepção do exercício físico como ferramenta de promoção da saúde no ambiente escolar, quanto com as discussões de Devide et al. (2005) e Ferreira (2001), que assim como Pereira (1997) consideram a importância da dimensão social para a construção de um estilo de vida ativo por meio da EFE. Além disso, é de grande valia considerar que ações docentes

edificadas a partir de objetivos, métodos, conteúdos e avaliações bem elaboradas são de fundamental importância para o desenvolvimento de qualquer proposta pedagógica.

2.1.4 Os Parâmetros Curriculares Nacionais do nível médio de ensino: diferentes visões acerca do papel da EFE

Além de analisar as ideias propostas por diferentes autores em relação à promoção da saúde na EFE, é necessário também elucidar o que é proposto pelos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) da EF no EM, destacando que o mesmo será o nível de ensino abordado nessa pesquisa.

É importante destacar que os PCNs têm sua existência prevista pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBN, 9.394/1996) (BRASIL, 1996), que em seu artigo 9º, inciso IV, colocam que é dever da União, em colaboração com os Estados, Distrito Federal e Municípios, estabelecer competências e diretrizes para a Educação Infantil, Ensino Fundamental e o Ensino Médio. Os documentos em questão agem com o intuito de nortear os currículos e seus conteúdos mínimos, de modo a assegurar uma formação básica comum.

No que diz respeito aos PCNs do nível médio de ensino, é possível averiguar a existência de dois documentos direcionados a essa etapa da Educação Básica: os PCNs 1999/2000 (BRASIL, 1999) e as Orientações Curriculares Nacionais (OCNs) (BRASIL, 2006). Os PCNs 1999/2000 possuem duas referências ao seu ano de publicação por possuírem uma versão impressa, com data de 1999, e uma versão online, com data de 2000.

A proposta elaborada para os PCNs 1999/2000 traz em seu contexto muitas similaridades com as bases pedagógicas da promoção da saúde. Partindo da preocupação com a realidade da EFE, com aulas de caráter puramente recreativo, alto índice de evasão e atuação descompromissada dos alunos e não aprofundamento dos conteúdos e objetivos desenvolvidos no Ensino Fundamental, o documento coloca o trabalho com a aptidão física e a saúde como alternativa educacional para a EF, conforme o trecho que segue

Se pretende prestar serviços à educação social dos alunos e contribuir para uma vida produtiva, criativa e bem sucedida, a Educação Física encontra, na orientação pela educação da saúde, um meio de concretização de suas pretensões (BRASIL, 1999, p. 34)

A citação exposta deixa bem claro que, assim como nas propostas de Nahas e Corbin (1992), Ferreira (2001), Deive et al. (2005) e Pereira (1997), a saúde é vista pelos PCNs 1999/2000 como uma alternativa pedagógica para uma EFE que tenha impacto na vida e na formação do aluno no EM. Além disso, o documento coloca que, para a aplicação de uma proposta que vise a promoção da saúde, é necessário que o enfoque pedagógico não se atenha apenas à elaboração de programas de condicionamento físico, mas sim a procedimentos de ensino coerentes e planejados, que tenham como escopo a formação de cidadãos que entendam o importante papel do exercício físico e dos hábitos de vida saudáveis em seu cotidiano.

Entretanto, o destaque dado à promoção da saúde pelos PCNs 1999/2000 não obteve a devida sequência nas OCNs 2006. A proposta defendida nas OCNs 2006 se afasta bastante de uma EF que tenha como escopo principal a formação de indivíduos ativos por intermédio da EF. As OCNs 2006 trazem uma visão de EF mais ligada à linguagem, ligando a EF a disciplinas situadas no plano das linguagens, como o Português, a Literatura, as Artes, etc.

Na visão das OCNs 2006, o papel da EF na escola passa a ser trabalhar a diversidade cultural, os valores de nossa sociedade e a compreensão das diferentes culturas juvenis presentes na escola tendo como base as práticas corporais.

Apesar de discutir aspectos relevantes para a atual conjuntura social, as OCNs 2006 não se situam claramente em relação ao papel da EF na promoção da saúde. Essa falta de posicionamento pode ser entendida como uma lacuna nessa proposição curricular, já que a importância do trabalho com a saúde na EF deve ser uma preocupação constante na EF, já que essa disciplina é a única que pode possibilitar ao estudante o contato com perspectivas teóricas e práticas ligadas ao exercício físico.

Nesse sentido, a partir da análise dos dois documentos direcionados ao EM, pode-se constatar que os PCNs 1999/2000, que trouxeram uma contribuição significativa às discussões sobre o papel da EF na promoção da saúde, não tiveram suas proposições afirmadas pelas OCNs 2006. Dessa forma, é necessário que a promoção da saúde seja mais aprofundada em possíveis novos documentos que

surjam a partir das OCNs 2006, visando preencher a lacuna existente nas OCNs 2006.

2.2. A Educação Física Escolar e a Promoção da Saúde: analisando a capacidade interventiva no meio escolar

A EFE é dotada de bases pedagógicas que defendem a prática de exercícios físicos estruturados visando à modificação da realidade vigente, desenhada por uma sociedade cada vez mais sedentária e pouco conhecedora dos benefícios oriundos da prática de exercícios físicos. Esses alicerces educativos oferecem subsídios para elaboração de intervenções pedagógicas, que tenham como objetivo, mesmo que parcialmente, confirmar o papel fundamental que a EFE tem para a promoção da saúde.

Além de apreciar o contexto didático-pedagógico que norteia o desenvolvimento de ações pedagógicas que tenham como meta agir diretamente na modificação de comportamento dos alunos em relação à prática de exercícios físicos, é primordial uma análise dos estudos interventivos. Nesse sentido, observa-se que, apesar de ainda escassos quando comparados aos estudos que descrevem a atual situação da população quanto à inatividade física e o conhecimento, esses estudos são de elevada importância para embasar novos estudos interventivos na área da EFE.

A partir da análise de estudos de revisão de Hoenher et al. (2008) e de Salmon et al (2007) observa-se, como já dito anteriormente, que a EFE tem um enorme potencial interventivo para a melhoria da aptidão física e dos níveis de atividade física dos alunos. Além disso, por meio da análise dos estudos de revisão, vê-se que as ações interventivas na EFE concentram-se em três linhas de posicionamento: intervenções junto à atividade física extraescolar, intervenções que visam modificações no currículo escolar e intervenções diretamente nas práticas da aula de EF, com incremento de aulas que tenham como enfoque principal a modificação na aptidão física dos alunos.

No que diz respeito a intervenções junto à atividade física extraescolar, revisão de literatura de Salmon et al. (2007) salienta que esses programas agem com o intuito de modificar comportamentos sedentários fora da escola, como as excessivas horas gastas frente a televisão e vídeo games, propor deslocamentos a

pé ou de bicicleta para escola, medidas nutricionais adequadas à manutenção de uma vida saudável, etc. Além disso, são desenvolvidas atividades como palestras, seminários, construção de campanhas virtuais dentre outras estratégias tanto com os escolares quanto com a comunidade, visando alertar a importância do movimento e propor a adoção de medidas não sedentárias em seus estilos de vida.

A modificação do currículo escolar também é um dos modelos de intervenção utilizados. Para isso, são construídos currículos experimentais dentro de escolas, alicerçados sobre bases pedagógicas que defendem a promoção da saúde como temática que deve ser trabalhada e desenvolvida pela disciplina de EF. Um exemplo dessa forma de intervenção são os trabalhos de Guedes e Guedes (1993a, 1992, 1994, 1993b). Nesse modelo, os autores propõem subsídios para reconstrução dos currículos da EFE, baseando-se nas propostas de promoção da saúde e atividade física difundidas por Corbin e Fox (1987). As propostas discutem subsídios para implantação de programas direcionados a EFE e saúde, sugestões de conteúdos programáticos, bem como a inserção de um projeto intitulado “Atividade Física e Saúde”, que teve como objetivo contribuir com a promoção da saúde junto a diferentes camadas da população.

Os processos interventivos realizados diretamente no espaço da aula EF, em que são desenvolvidas ações docentes buscando melhorias nos aspectos ligados à saúde e qualidade de vida também aparecem como uma estratégia bastante válida para a promoção da saúde no ambiente escolar. Nesse sentido, é de considerável importância analisar esses estudos, dando ênfase aos realizados na EFE brasileira, com bastante atenção, pois os mesmos se assemelham metodologicamente a proposta e aos objetivos deste projeto de pesquisa, bem como a situação particular da EFE brasileira, em que será desenvolvido o projeto de pesquisa em questão. A partir dessa constatação, alguns estudos interventivos que contemplaram diretamente as aulas de EFE serão analisados a partir daqui, visando examinar os resultados encontrados e os procedimentos metodológicos utilizados.

2.2.1 Promoção da saúde na EFE: alguns estudos efetuados na realidade brasileira

Objetivando identificar os níveis de aptidão física relacionada à saúde e avaliar estimadores da aptidão física relacionada à saúde de escolares do ensino médio,

Milanezi (2001) realizou um estudo com 96 alunos do sexo masculino, divididos em quatro grupos: **G1**: Frequentadores das aulas de EF, **G2**: praticantes de atividades físicas no tempo livre, **G3**: frequentadores das aulas de EF e praticantes de atividade física no tempo livre e **G4**: Sedentários. Os alunos tiveram seus níveis de força, consumo máximo de oxigênio, resistência abdominais, composição corporal e flexibilidade estimados no início e no fim do período das aulas, sendo que o estudo teve duração de um ano. As aulas de EFE foram aplicadas pelo docente responsável junto ao G1 em três horas semanais, tendo como conteúdo programático o futebol de campo e salão, voleibol, basquete e tênis ou raquetão. No G2, as práticas escolhidas eram de livre escolha, sendo predominantes atividades como andar de bicicleta, musculação, etc; O G3 realizava tanto as atividades de lazer mencionadas quanto aulas de EF e o G4 não realizava nenhuma atividade.

Como resultados do processo interventivo, que teve duração de 34 semanas, Milanezi (2001) constatou que o G1 foi o que apresentou melhor evolução entre o pré o pós teste, com única exceção para a força muscular. Os demais grupos não apresentaram diferença significativa entre os períodos pré e pós teste. Nesse sentido, o autor conclui que as aulas de EF, apesar de apresentarem um repertório esportivo restrito quando comparadas as atividades de lazer, possuem mais impacto no sentido de alterar significativamente capacidades físicas como consumo máximo de oxigênio, resistência abdominal e flexibilidade. Nesse sentido, vê-se que o trato pedagógico de objetivos ligados à aptidão física na escola é capaz de promover alterações na mesma, mesmo com a pouca variabilidade de conteúdos, que se apresenta como um fator deficiente na EFE, como colocado anteriormente.

Tendo como meta avaliar os efeitos da atividade física estruturada sobre os testes de aptidão física em escolares de 10 a 15 anos, Farias et al. (2010) estudou 383 alunos, divididos em grupo caso e controle, durante um ano letivo escolar. A aptidão física dos alunos foi avaliada a partir de testes de flexibilidade, resistência muscular localizada e consumo máximo de oxigênio. O processo interventivo diretamente nas aulas de EFE, que tinham frequência de duas horas semanais. Os alunos pertencentes ao grupo controle realizaram as atividades habituais oferecidas pela escola, como jogos, desportos e atividades recreativas. O grupo experimental tinha sua aula dividida em três partes: 30 minutos de atividades intervaladas com trabalho de capacidades físicas como flexibilidade, resistência aeróbica e resistência

muscular localizada, 20 minutos de atividades esportivas e 10 minutos de alongamentos na parte final da aula.

Apesar de não apresentarem diferenças significativas entre os períodos pré e pós-teste, as capacidades físicas analisadas tiveram ligeira melhora no grupo experimental. Os autores também colocam que durante o ano, a resistência dos alunos do grupo caso em relação às atividades colocadas em aula foi diminuindo, sendo que os mesmos mostraram um crescimento na aderência às práticas realizadas durante as aulas. As conclusões de Farias et al. (2010) novamente reforçam o potencial interventivo da aula de EF, onde a inserção de conteúdos ligados a aptidão física e a saúde podem ser um bom caminho para a manutenção de um estilo de vida saudável.

Seguindo a linha dos estudos interventivos, Ribeiro (2009) teve como meta analisar a eficácia de dois métodos interventivos junto a alunos da sétima série do ensino fundamental. O estudo teve a participação de 69 alunos de três escolas diferentes divididos em três grupos: **G1**: participava de atividades teóricas que tinham como objetivo conscientizar os alunos a acrescentar atividades físicas ao seu dia a dia; **G2**: participava de duas sessões semanais de atividades físicas realizadas na escola, que tiveram como conteúdos durante a intervenção os quatro esportes de quadra (futsal, handebol, basquetebol e voleibol); **G3**: não participava de nenhuma das atividades (grupo controle). Os grupos tiveram seus índices antropométricos, seus hábitos de vida e sua atividade física habitual avaliadas no início e no final do estudo, que teve duração de quatro meses.

Diferentemente dos dois estudos apresentados anteriormente, a meta do estudo em questão foi analisar as alterações no nível de atividade física habitual dos grupos analisados. Nesse sentido, o estudo mostrou que para o aumento da prática de esportes e exercícios físicos, tanto a intervenção teórica mostrando a importância das atividades quanto à intervenção prática, intervindo diretamente nas aulas de EF, foi efetiva para o aumento das atividades físicas habituais. Nesse sentido, os resultados encontrados mostram que tanto ações educativas práticas quanto teóricas atuam na modificação de comportamentos ao longo do tempo.

Outra relevante contribuição para as análises em questão é o estudo de Schonardie Filho (2001). O estudo em questão foi aplicado junto a 28 alunos de uma turma de primeiro ano de ensino médio, com três encontros semanais durante um

ano letivo (total de 112 aulas). As aulas aplicadas contemplaram conteúdos teóricos e práticos em nível geral e específico das capacidades físicas força, flexibilidade, resistência e flexibilidade, além de conteúdos escolhidos pelos alunos da escola. Durante o ano letivo, atividades ligadas aos esportes de quadra e ao atletismo, juntamente a atividades ginásticas de aquecimento e alongamento, foram trabalhadas pelo professor. Os resultados analisados consideraram análises estatísticas para os testes cognitivos, motores e antropométricos aplicados, bem como a análises de conteúdos para os depoimentos dos alunos e da coordenação pedagógica da escola.

Os resultados dos testes cognitivos mostraram aumento no desempenho para ambos os sexos, com maior relevância junto aos meninos. Qualitativamente, o desenvolvimento do ano letivo mostrou que as aulas de EF estimularam os alunos a estudar e melhorar seus conhecimentos sobre os temas desenvolvidos. Quanto às variáveis motoras, os alunos mostraram evolução nas capacidades analisadas durante o ano letivo, sendo que esse aumento progressivo, conforme o autor mostrou o comprometimento dos alunos com as aulas e com a melhoria de suas capacidades físicas. A análise da auto avaliação dos alunos pelo autor mostrou que os educandos, quanto perguntados sobre o desenvolvimento das aulas durante todo o ano, gostaram muito dos conhecimentos aplicados e das práticas desenvolvidas, sendo que os fatores mais salientados foram a importância do aprofundamento prático e teórico das aulas, a auto percepção de aumento nas capacidades físicas, a nova visão sobre a prática da EF que a intervenção ofereceu aos escolares e a importância do planejamento conjunto realizado entre professor e alunos.

A análise das intervenções colocadas anteriormente permite que se façam interessantes conclusões sobre as práticas colocadas nos estudos. Observa-se que o estudo de Schonardie Filho (2001) se diferenciou dos trabalhos de Farias et al. (2010), Milanezi (2001) e Ribeiro (2009), por tratar de questões qualitativas relacionadas a atividade física e a saúde, como a auto percepção e a avaliação discente das aulas. Contudo, nota-se que as três pesquisas apresentam uma preocupação em comum: o papel da EFE na melhoria da aptidão física de crianças e adolescentes.

Outra ocorrência bastante interessante é o fato que apenas um dentre os quatro estudos considerou a variável relativa ao conhecimento. Nota-se, nesse

sentido, a necessidade de melhor exploração sobre o quanto as alterações na aptidão física estão sendo acompanhadas por melhorias no conhecimento sobre as variáveis fisiológicas, biomecânicas, sociológicas, econômicas e políticas relativas à prática de exercícios físicos. Pensar a EFE em seus aspectos qualitativos e quantitativos é um dos grandes pontos abordados pelas diferentes vertentes pedagógicas que defendem a promoção da saúde na EFE.

Sobre os conteúdos utilizados nos processos interventivos, observa-se ainda uma prevalência das atividades esportivas frente às atividades ginásticas. Logo, verificar qual o real potencial dos conteúdos ginásticos como objeto de intervenção visando à promoção da saúde é um aspecto muito importante a ser considerado. Por fim, conclui-se que as intervenções citadas mostram um bom caminho para novos estudos que visem modificar a realidade vigente em nossa EFE.

2.3. Ginástica Escolar: histórico e possibilidades de intervenção focando a promoção da saúde

No decorrer deste texto, aspectos relativos às bases pedagógicas para a promoção da saúde na EFE já foram visualizados e discutidos. Concomitantemente, os tipos de intervenção bem como alguns trabalhos dentro de aulas de EF no Brasil foram colocados a fim de elucidar o papel que a EFE pode ter na promoção didático-pedagógica do exercício físico e da saúde. Dessa forma, a partir daqui serão analisadas as questões históricas ligadas à Ginástica, tendo em vista que a mesma será o conteúdo de ensino primordial para o desenvolvimento dessa pesquisa.

2.3.1. Histórico da Ginástica

O conhecimento dos processos históricos ligados a qualquer prática é de considerável importância, à medida que os diferentes momentos da história podem ser capazes de esclarecer algumas peculiaridades da atualidade. Falando-se de Ginástica, essas afirmações se confirmam fortemente, de forma que o resgate do histórico da mesma torna possível entender seu papel fundamental em certos momentos históricos, bem como o forte declínio dessa prática dentro da escola nos dias atuais. Nesse sentido, o resgate histórico da Ginástica será feito a partir da apreciação dos textos de Toledo (1999) e Souza (1997).

No processo evolutivo dos seres humanos, a prática de exercícios físicos sempre esteve atrelada ao cotidiano e até mesmo à sobrevivência de nossa espécie. O homem da pré-história que convivia com a busca pelo alimento e pela proteção contra diferentes tipos de predadores, teve em formas de movimentação elementares, como corridas, caminhadas e saltos, sua grande base de sustentação e sobrevivência. Essas formas rudimentares de exercícios físicos eram transmitidas de geração em geração, sendo um quesito básico para perpetuação de nossa espécie.

O período relativo à Antiguidade traz diferentes visões sobre a prática de atividades físicas. Na Grécia Antiga, a prática de exercícios físicos era vista em diferentes vertentes, como a educação corporal em Atenas, e como um meio de treinamento de guerra, em Esparta. Em Roma, assim como em Esparta, o exercício físico era utilizado como um elemento de preparação militar. Na Antiguidade Oriental, o exercício físico aparece em diferentes modalidades, como as várias formas de luta, a natação, o remo, o hipismo, a arte de atirar com o arco, exercícios utilitários, jogos, rituais religiosos e na preparação guerreira de maneira geral.

Na Antiguidade também aparece pela primeira vez o termo “Ginástica”. Na Grécia antiga, a Ginástica consistia na “arte de exercitar o corpo nu”, fazendo uma analogia aos Jogos Olímpicos da Antiguidade. Ainda na Grécia, a prática da Ginástica estava aliada à formação integral do ser humano, em seu aspecto físico, moral, estético, dentre outros. Outra curiosidade acerca da Ginástica na Grécia Antiga é o fato de os “ginastas” serem os que ensinavam as práticas corporais, e não os que praticavam. Na China, a Ginástica era vista como um elemento de manutenção da saúde, ligada a aspectos terapêuticos e preventivos. Em síntese, vê-se que a preocupação Grega estava ligada a estética e a beleza, enquanto a Chinesa se ligava mais a ordem médica.

No período correspondente a Idade Média, a prática de exercícios físicos passa a se ligar com bastante ênfase a preparação militar para as lutas das Cruzadas. Os nobres valorizavam bastante a esgrima e a equitação. Outras atividades, como o arco e flecha, as lutas, a escalada, as corridas e os saltos também eram apreciados nessa época. A Ginástica sofre uma grande queda no período medieval, devido à desestruturação das práticas advindas da Antiguidade, ligadas a elementos terapêuticos e ao uso dos exercícios ginásticos como forma de busca da harmonia

entre corpo e mente. Essa desestruturação se dá motivada por questões religiosas, já que o culto e o cuidado ao corpo eram vistos como práticas pecaminosas de acordo com a igreja.

Na Idade Moderna, a prática de exercícios físicos volta a surgir com força, a partir de estudos de vários pensadores da época, dentre eles pedagogos, buscando discutir o papel da educação corporal na educação humana. Nesse período, novamente a Ginástica aparece, tornando-se sinônimo e base da Educação Física. A Ginástica era justificada como a prática capaz de fortalecer o físico, manter a saúde, e cada vez mais disciplinar o físico e o moral e, assim como nos períodos anteriores, sua prática se vincula ao aprimoramento da saúde através da prática de exercícios físicos.

A emergência do capitalismo também influi de maneira considerável na construção histórica da Ginástica. No século XIX passa a existir uma grande preocupação em sistematizar os métodos ginásticos, tendo como objetivo formular a educação da classe operária, responsável pela sustentação do estado burguês. Essa educação se baseava na formação de um trabalhador disciplinado e com “resistência física” para cumprir as grandes jornadas de trabalho da época. Essa preocupação acarreta no surgimento das escolas ginásticas, dentre as quais se destacam a Sueca, Alemã, Austríaca e Francesa. Toledo (1999) coloca que esses métodos se diferenciavam entre si apenas pelos locais de origem, à medida que o ideal dos mesmos era a formação de homens fortes, disciplinados e destros para o seu desenvolvimento industrial.

As escolas ginásticas citadas anteriormente tiveram grande responsabilidade na afirmação dos métodos ginásticos, e, por conseguinte, do surgimento dos três grandes movimentos ginásticos europeus: Movimento do Oeste na França, Movimento do Centro na Alemanha, Áustria e Suíça e Movimento do Norte, englobando os países da Escandinávia. Em 1939, a partir da realização da primeira Ligiada, em Estocolmo, surge a ideia de universalização dos movimentos ginásticos, que se perpetua até os dias atuais.

Nesse sentido, a análise do processo histórico da Ginástica permite concluir que a mesma esteve sempre ligada a prática do exercício físico, abordando enfoques ligados a moral, estética, saúde e harmonia entre corpo e mente. Essa lógica, mais tarde, se adapta a emergência do capitalismo, onde o mesmo enfoque

da Ginástica e do exercício físico é utilizado na formação do trabalhador e na divisão entre operariado e burguesia. Vê-se nessa mesma época a busca pela sistematização da Ginástica do ponto de vista educacional, com o aparecimento dos métodos e, mais tarde, a busca pela universalização dos mesmos, que mantém sua direta ligação com exercitação corporal.

2.3.2 A Ginástica na escola: de sinônimo da Educação Física ao esquecimento

A análise do histórico da Ginástica permite a visualização de sua forte ligação ao trato pedagógico do exercício físico. Esse visível papel educativo se fortalece com o surgimento dos métodos ginásticos e, por conseguinte, da busca posterior a uma conceituação universal da Ginástica, que a liga novamente a esfera da exercitação corporal. Para analisar o percurso histórico da EFE brasileira e sua associação com a Ginástica, novamente serão apreciadas as informações contidas no trabalho de Toledo (1999).

Conforme a autora, a partir da independência do Brasil, era necessário que, na condição de país emergente, o Brasil se desvinculasse de sua antiga metrópole nas esferas política, social, econômica e educacional. No sistema educativo, mais precisamente no regulamento da província do Amazonas, em 1852, a EF e a moral se vinculavam ao ensino primário, sendo um dos conteúdos competentes a EF os “exercícios ginásticos”. No entanto, Toledo (1999) coloca que essa necessidade de afirmação do país após a independência fortaleceu a Ginástica muito mais no campo militar, com destaque para adoção do Método Alemão.

Mais tarde, no ano de 1882, a Ginástica tornou-se obrigatória para ambos os sexos, tanto no ensino primário quanto na formação de professores, por meio do parecer de Rui Barbosa ao projeto n.224. Esse acontecimento consolida a Ginástica tanto nas escolas quanto nas escolas militares como conteúdo curricular em todo o território brasileiro. Novamente a formação física e moral aparecem em destaque, pois para o nascimento de uma nova nação era necessária uma sólida formação física e moral, sendo a Ginástica um meio para essa configuração. Outro fator bastante interessante nesse período é a preocupação com o prazer pela atividade física, levando a adoção, mais tarde, dos Métodos Sueco e Francês, pois o Método Alemão era visto como um método excessivamente militar. Devido a outros eventos,

como a Primeira Guerra Mundial (1914-1918), o Método Alemão é gradativamente substituído pelos métodos Sueco e Francês.

No período correspondente de 1851 a 1920, Toledo (1999) coloca que a Educação Física aparece como sinônimo de Ginástica, com o objetivo principal de higienizar a população. Reformas educacionais surgidas a partir da década seguem essa mesma tendência. A emergência da *Escola Nova* faz com que a escola passe a ser vista como um local capaz de excluir a marginalidade a partir da disseminação do conhecimento. A escola é vista como um lugar motivante, alegre e aconchegante para o ensino.

Na década de 30, a preocupação com a formação de professores em diversos estados passa a surgir, aumentando em larga escala o ensino e a importância da Ginástica como conteúdo no meio acadêmico. Conforme Toledo (1999), a EF aparecia como uma prática capaz de aperfeiçoar a todos, sem distinção de peso, idade ou condição física. O discurso da *Escola Nova*, preocupada com as discussões pedagógicas do aprendizado e a relação entre professor-aluno, aparece fortemente nesse período, trazendo a Ginástica ainda como sinônimo de EF.

No período correspondente ao Estado Novo (1937-1945), a disseminação do capitalismo se reflete diretamente na escola, com a criação do Ministério da Educação e Saúde Pública, pelo entendimento de que a escola era um dos meios fundamentais para afirmação da ordem capitalista. A EF, nesse período, aparece pela primeira na Constituição Nacional, tornando-se obrigatória a todos os alunos até 21 anos no ensino agrícola, formal, industrial e comercial. Nas décadas de 30 e 40, a EF se estrutura na educação nacional, através do Método Francês. Sua especificidade dentro da escola era orientada por princípios anatomo-fisiológicos, orientados a partir da prática de exercícios físicos.

Toledo (1999) salienta que o grande diferencial do Método Francês era preocupação com aspectos morais e disciplinares, e não somente físicos. Jogos individuais e coletivos eram tratados nesse método, bem como habilidades motoras. Na década de 40, alguns estudos começam a propor métodos focados para o esporte na EF, começando lentamente seu processo de esportivização.

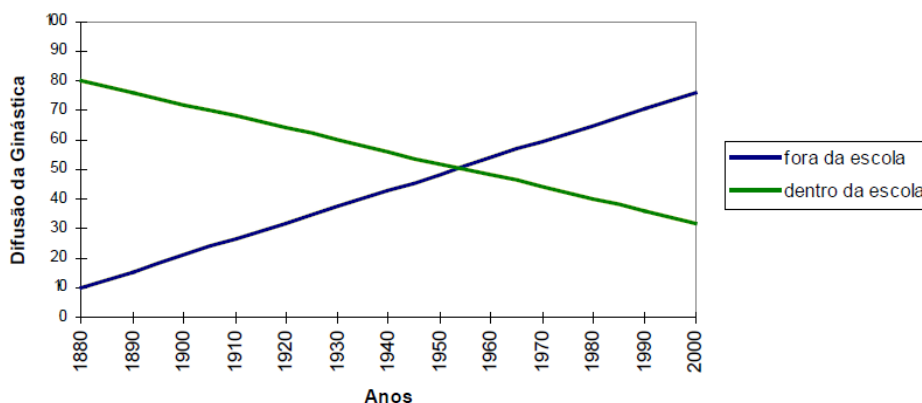
Em 1961, a EF é incluída como disciplina obrigatória nos cursos primários e secundários até os 18 anos de idade (BRASIL, 1978). Essa lei passa a incluir a EF como disciplina na escola, e não mais como uma atividade sistematizada. Em 1967,

a portaria n. 48 do MEC conceitua a EF como “um conjunto de ginástica, jogos, desportos, danças e recreação”. Objetivos ligados a aspectos sociais, psicológicos, filosóficos e biológicos são vistos como metas da EFE. O Método Francês, ainda hegemônico na EFE, passa a ser trabalhado através de um panorama mais extenso, e não apenas ligado a questões anatomo-fisiológicas. O Esporte passa a aparecer com grande força na escola, objetivando aspectos biológicos, lúdicos e a integração social. Os aspectos ligados à integração social e à ludicidade fortalecem a esportivização da EFE, fazendo com que o Esporte, aos poucos, passe a ser sinônimo de EF, e não mais a Ginástica.

A partir da década de 70, o acesso às atividades esportivas, alavancado pelo tri campeonato de futebol do Brasil, passa a ser visto como um meio de formação de atletas, sendo a escola um meio privilegiado de seleção de talentos. Além disso, seu caráter integrador e lúdico também é evidenciado. Esse panorama é visto na EFE até os dias atuais, onde a hegemonia do Esporte por intermédio de práticas que evidenciam a ludicidade e a socialização é bem maior do que a presença de exercícios físicos por meio de atividades ginásticas.

A análise da construção histórica de Toledo (1999) permite a visualização de três momentos na Educação Física: uma fase inicial de forte predomínio da Ginástica, uma fase intermediária, em que a Ginástica predomina, mas, devido à predominância do Método Francês, já passa a ter no Esporte uma prática acessória, e, por fim, uma tendência esportiva construída a partir da década de 70 que segue até os dias atuais. Toledo (1999) coloca ainda que, se comparada ao período correspondente às décadas de 20 e 60, a Ginástica hoje vive uma situação de quase extinção da EFE. Em contrapartida, sua “exclusão” da escola faz com que a mesma se fortaleça fora dela, como mostra a figura a seguir:

FIGURA 2: Difusão da Ginástica dentro e fora da escola, desde 1890 (adaptado de TOLEDO, 1999)



Dentre jovens e adolescentes, Azevedo et al. (2006) destacam, em estudo de base populacional, que atividades como a Ginástica de academia e a musculação tiveram um considerável aumento na preferências dos jovens ao longo das últimas décadas. Essa afirmação complementa os dados expostos na figura 1.

A partir das análises históricas sobre a Ginástica, conclui-se que a mesma, nos dias atuais, vem funcionando apenas como um conteúdo acessório na EFE, que em sua evolução histórica passou a priorizar o esporte no desenvolvimento das aulas. Essa afirmação pode ser exemplificada a partir de diversos estudos, como os de Pereira e Silva (2004), Guedes & Guedes (1997), dentre outros.

No que diz respeito à prática de exercícios físicos como meio de aprimoramento da aptidão física e do conhecimento, o intuito desse estudo é exatamente se contrapor a essa atual tendência esportivista da EFE, visando realizar um “resgate” da Ginástica na EFE. Nesse sentido, é necessário elucidar o papel da Ginástica em uma proposta de ensino voltada à promoção da saúde.

2.3.3 Ginástica: possibilidades de intervenção visando à promoção da saúde na EFE

Tendo em vista o que foi levantado acerca das propostas pedagógicas visando à promoção da saúde através da EFE, do potencial interventivo da EFE e do histórico da Ginástica, torna-se necessário justificar mais profundamente o porquê desse resgate da Ginástica.

A definição de Ginástica apresentada na definição de termos desta pesquisa remete a mesma à prática de exercícios físicos, elucidando seu caráter pedagógico, utilitário e até mesmo terapêutico. Pereira (1988) coloca ainda que a Ginástica se

caracteriza como uma prática mais metódica quando comparada ao Esporte, se prestando mais para o desenvolvimento de qualidades físicas e não tendo um caráter tão relacionado à ludicidade quanto o Esporte. A dependência de materiais também não é tão grande quanto nas práticas esportivas, partindo do princípio de que a Ginástica trabalha mais com exercícios elementares, como saltos, agachamentos, abdominais, polichinelos, etc.

A Ginástica tem como fundamentos diferenciais a prática pedagógica de exercícios físicos, o aprimoramento de diversas capacidades físicas, a possibilidade de exercitação de forma individual e um caráter não dotado de tanta ludicidade quando comparada ao Esporte. Seu desenvolvimento na condição de componente pedagógico da EFE necessita de atenção quanto ao planejamento, sendo papel do professor de EF explorar a grande gama de conhecimentos que podem ser atrelados à Ginástica.

Tratando-se especificamente deste estudo, a Ginástica será desenvolvida como conteúdo de ensino da EFE. O trabalho com a Ginástica na escola pode ser desenvolvido de diferentes formas, justificadas pela amplitude prática e conceitual que a mesma possui. Nesse trabalho, a Ginástica será desenvolvida na escola objetivando modificar a aptidão física e o conhecimento sobre aspectos teóricos ligados ao exercício físico em estudantes do nível médio de ensino. Para isso, as aulas serão planejadas tendo como base exercícios ginásticos elementares, desenvolvidos por meio da GI, já definida anteriormente neste trabalho.

3. OBJETIVO GERAL

Partindo do grande potencial interventivo da escola na modificação da realidade e da tendência pedagógica que defende o papel da EFE na promoção da saúde, este estudo terá como objetivo verificar o impacto de procedimentos de ensino centrados em atividades ginásticas e subsidiados pelas bases teórico-pedagógicas que trazem como escopo principal a promoção da saúde sobre a aptidão física relacionada à saúde, o escore de atividade física e o conhecimento sobre elementos sócio-políticos, biológicos e técnico-motores relacionadas à EF em escolares do EM.

3.1 Objetivos Específicos

- Inserir a Ginástica, como primordial conteúdo de ensino, reconhecendo seu potencial para o aumento de diversas capacidades físicas, como a resistência muscular localizada, a flexibilidade e o consumo máximo de oxigênio.
- Verificar o impacto que os as aulas ministradas terão no conhecimento dos alunos sobre aspectos sociais, políticos, fisiológicos, biomecânicos, técnico-motores e nutricionais ligados à prática do exercício físico.
- Constatar se os conteúdos desenvolvidos em aula terão impacto sobre o nível de atividade física dos alunos.

4. JUSTIFICATIVA

O levantamento detalhado de estudos descritivos e de revisões sistemáticas na área da EF possibilita justificar a elaboração de procedimentos de ensino visando modificações positivas na aptidão física relacionada à saúde e no conhecimento. Essa justificativa se dá tanto pelo grande potencial interventivo da escola na busca pela prática continuada de exercícios físicos quanto pelo importante papel da EFE nesse contexto.

Como já dito anteriormente, estudos internacionais de revisão sistemática apontam a escola como o principal campo para intervenção visando à educação para saúde. Os estudos de Hoenher et al (2008), em ampla análise literária, apontam a escola como um campo interventivo altamente recomendado para o desenvolvimento de programas educativos para a saúde. Tais dados convergem com os achados de Salmon et al (2007), que indicam a escola como o espaço primordial para intervenção junto a crianças e adolescentes.

Do ponto de vista pedagógico, vale-se salientar que a disciplina de EF, conforme Pereira (1997), tem como seu grande diferencial o desenvolvimento do exercício físico em sua esfera teórica e prática. Além disso, Gaya & Marques (1999) observam que, para muitas crianças e adolescentes, a aula de EF é a única oportunidade de contato com o exercício físico e com seus benefícios. Por conseguinte, promover o exercício físico pedagogicamente, reconhecendo-o como o grande diferenciador da prática da EFE e oferecendo-o ao adolescente que, por muitas vezes, só tem oportunidade de contato com o mesmo nas aulas de EF, justifica-se como objeto de pesquisa.

Além de justificar a escola como espaço de intervenção e o ponto de vista didático-pedagógico que fundamenta o desenvolvimento de uma EFE focada no aprimoramento da aptidão física e do conhecimento, é importante evidenciar a opção pela Ginástica como conteúdo de ensino para aplicação deste trabalho.

A Ginástica, conforme dito anteriormente, tem como fator central a prática de exercícios elementares que atuam em diversas esferas, sendo uma delas o aprimoramento do condicionamento físico. Outrossim, a prática da Ginástica torna-se viável pela sua facilidade de aplicação em qualquer ambiente e pelo seu grande fator diferencial, centrado na exercitação física. Além disso, é válido destacar que estudos de Pereira et al. (2010) indica uma grande resistência dos alunos ao exercícios ginásticos. Entretanto, estudo de Azevedo Júnior et al. (2006) aponta, que, ao longo dos anos, a preferência de adolescentes por atividades ginásticas desenvolvidas em academias aumentou consideravelmente.

Dessa forma, um dos importantes papéis desse estudo é descobrir se existe viabilidade para o desenvolvimento da Ginástica como conteúdo de ensino primordial nas aulas de EF, se a mesma terá impacto na aptidão física e no conhecimento dos alunos e se, de fato, a Ginástica, mesmo sendo desenvolvida mediante um detalhado planejamento de ensino, teria nos alunos um “foco de resistência” no meio escolar.

5. METODOLOGIA

A primeira parte do estudo será de caráter quase-experimental, que tem como definição a presença de um grupo intervenção, sem análise concomitante de um grupo controle (GIL, 1999). Os dados serão coletados nos períodos pré e pós intervenção, caracterizando-o como um estudo longitudinal do tipo painel (GIL, 1999).

O trabalho será realizado junto a duas turmas do primeiro ano do Ensino Médio de uma escola da rede pública federal, selecionadas a partir de um critério de amostragem não-probabilístico intencional (RICHARDSON, 2010). A escola selecionada se caracteriza por possuir três aulas semanais de EF, divididas em dois encontros semanais (1+2 aulas). Serão ministradas de 12 a 15 semanas de aulas de Educação Física junto aos grupos.

No andamento do período de intervenção, o registro do conteúdo das aulas ministradas junto aos grupos será cuidadosamente catalogado pelo pesquisador e registrado no planejamento de ensino, que será exposto de forma mais detalhada no relatório da pesquisa de campo. Ao final do período de intervenção, os resultados dos testes iniciais e finais serão comparados, a fim de averiguar se as aulas ministradas trouxeram modificações significativas nas variáveis dependentes analisadas (conhecimento, aptidão física relacionada à saúde e escore de atividade física).

Na segunda parte do estudo, os dados finais conseguidos após o período de intervenção serão comparados com dados de escolares pertencentes a turmas de primeiro ano de Ensino Médio da rede estadual. Os critérios para seleção da escola e dos alunos serão os seguintes: EF com três aulas divididas em dois encontros semanais, perfil das turmas similar ao das turmas submetidas à intervenção (distribuição entre meninos e meninas, faixa etária). Caso não se encontre nenhuma escola que atenda esses pressupostos, a fase comparativa será desconsiderada do estudo.

A realização do estudo se dará de forma inteiramente voluntária, tanto por parte do pesquisador, na condição de tutor das aulas, quanto dos alunos, que serão expostos ao protocolo de pesquisa proposto pelo pesquisador mediante aprovação do projeto no Comitê de Ética do Curso de Enfermagem. No início do programa interventivo bem como na coleta dos dados comparativos, os alunos receberão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (anexo 3), que será levado aos pais para os mesmos apresentarem concordância com o andamento do estudo. Os dados coletados serão mantidos com o pesquisador, armazenados em cd-rom por um período de cinco anos, de acordo com o previsto pela Resolução 196/1996 do Código Nacional de Saúde.

5.1 Análise Estatística

A análise estatística desse trabalho será desenvolvida no pacote estatístico Stata versão 10.0. A simetria das variáveis será averiguada mediante o teste formal de hipótese Shapiro Wilk, bem como a inspeção visual da curva normal. Por meio dessas constatações será decidido se os dados serão analisados tendo como base a estatística paramétrica ou a não paramétrica.

Os resultados iniciais e finais serão confrontados, a fim de observar se as modificações na aptidão física, conhecimento e escore de atividade física tiveram significância estatística. Serão considerados significativos resultados com valor $p < 0,05$. Posteriormente, a frequência dos alunos, que será acompanhada ao longo do processo, será correlacionada com os resultados finais dos testes realizados.

5.2 Estrutura das aulas

A análise dos dados dessa pesquisa será dependente do trabalho diário do pesquisador junto às turmas cedidas pela instituição, ministrando aulas de EF junto às mesmas. Dessa forma, esse tópico visa esclarecer os procedimentos de ensino que serão utilizados para a realização deste trabalho.

5.2.1 *Conteúdos de Ensino*

O desenvolvimento da proposta em questão terá base nos seguintes conteúdos de ensino:

- **Ginástica:** trabalhada mediante a GI. Serão desenvolvidos exercícios elementares, que atuem no aprimoramento da resistência aeróbica (corridas, caminhadas), flexibilidade (exercícios de alongamento) e resistência muscular localizada (apoios, abdominais, agachamentos, saltos, arremessos, etc). Os mesmos serão tratados como conteúdo principal das aulas.
- **Esporte:** As modalidades Basquetebol, Futsal e Handebol serão desenvolvidas, tendo como foco primordial a prática de jogos, não focando-se ao trabalho com fundamentos. O Esporte, nessa pesquisa, será contextualizado com a proposta de ensino que visa a promoção da saúde.
- **Teoria:** serão trabalhadas questões biológicas (fisiologia, anatomia, nutrição, biomecânica), políticas (espaços públicos, oferecimento de atividades para a população), culturais (modificações nos hábitos de vida da população ao longo dos anos), socioeconômicas (barreiras econômicas que impossibilitam populações mais humildes de ter acesso a academias, bem como alternativas para essas camadas populacionais).

5.2.2 *Objetivos de Ensino*

- Propiciar aos alunos o aumento de seu condicionamento físico geral (resistência aeróbica, resistência muscular localizada e flexibilidade) durante as aulas de Educação Física, através de exercícios específicos para cada capacidade citada;
- Oferecer aos alunos subsídios teóricos para o entendimento acerca das práticas realizadas durante as aulas no que diz respeito à intensidade e duração dos esforços físicos, benefícios conseguidos a partir da prática regular de exercícios físicos e manutenção de um estilo de vida ativo no cotidiano extraescolar.
- Propiciar subsídios para reflexões sobre os aspectos políticos, sociais e econômicos que influem na adoção de um estilo de vida ativo. Possibilitando a análise acerca da presença de espaços públicos para a realização de exercícios físicos, a influência da jornada de trabalho, das condições sócio-econômicas, educacionais e culturais relativos à qualidade de vida.
- Estimular o desenvolvimento da consciência crítica dos alunos, visando o pensamento crítico e a exercitação física continuada, capacitando-os para contribuir com as necessárias mudanças quanto às subjetividades e quanto ao contexto.

5.2.3 Estrutura das Aulas

As aulas serão divididas em três partes: Introdução, Aquecimento, Parte Principal e Volta à calma. Estruturalmente, as aulas serão planejadas com o intuito de aliar a parte prática (exercícios ginásticos, parte esportiva) com a parte teórica (entendimento sobre as práticas ministradas).

As partes teóricas serão desenvolvidas predominantemente nas partes inicial e final das aulas. Os exercícios ginásticos e as atividades esportivas serão trabalhados nos aquecimento, parte principal e final, servindo de subsídio para o desenvolvimento da teoria.

5.2.4 Procedimentos de Ensino

- *Técnicas de ensino*: nas aulas destinadas a Ginástica, serão utilizadas principalmente atividades individuais e em duplas. Na parte esportiva, atividades em pequenos e grandes grupos serão utilizadas.

- *Estilo de Ensino*: no que tange à parte prática das aulas, o estilo de ensino denominado tarefa será preconizado. Também serão utilizados auto checagem, inclusão, descoberta guiada e produção divergente.
- *Métodos de ensino*: fundamentalmente o método global e quando necessário o método parcial.

5.3 Instrumentos para avaliação

Antes de descrever os instrumentos para análise dos dados iniciais e finais, é importante salientar que os resultados relativos à aptidão física e à saúde, bem como o teste de conhecimento, serão parte da avaliação da disciplina de EF. Essa observação é pertinente já que esse estudo tem como característica principal a sua ocorrência em um ambiente escolar, em que os testes utilizados não terão apenas sentido de dados de pesquisa, mas também serão suporte para a avaliação da disciplina de EF.

Para a caracterização da amostra, serão coletados dados relativos ao gênero, nível socioeconômico (critérios de classificação da ABEP 2010), prática de atividade física extraescolar (ficha de avaliação da PROESP-BR (anexo 2)) e índice de massa corporal dos alunos.

Quanto aos dados que serão analisados no início e no fim do período, serão averiguadas a aptidão física relacionada à saúde, o conhecimento e o escore de atividade física (ATF), que terão os instrumentos para tal explicados a seguir.

4.1.1 Aptidão Física relacionada à saúde

A aptidão física relacionada à saúde será avaliada mediante a realização de três testes: resistência abdominal (abdominal em 1 minuto), flexibilidade (sentar e alcançar sem banco de Wells) e resistência aeróbica (corrida de 9 minutos).

Os testes em questão serão retirados da bateria de testes da PROESP Brasil, desenvolvida por Gaya e colaboradores (2009). A escolha dessa bateria de testes se justifica pelo fato de a mesma ter sido desenvolvida no Brasil, com padrões de referência estabelecidos por intermédio de amostras de crianças e adolescentes brasileiros.

4.1.2 Avaliação do Conhecimento

A avaliação cognitiva será feita com a adaptação dos instrumentos utilizados por Pereira (2000), Domingues (2004) e Silveira (2010) (anexo 1). Esta parte da coleta de dados objetivará uma análise do conhecimento dos alunos sobre temas relacionados ao exercício físico e sua ligação com a manutenção da saúde. Além disso, o questionário proporrá a avaliação do conhecimento dos alunos sobre a prática de exercícios físicos, como postura correta, efeitos fisiológicos, aspectos nutricionais e componentes sociais e políticos ligados ao mesmo. A avaliação do instrumento será feita a partir de uma nota mínima (zero) até uma nota máxima (dez).

4.1.3 Escore de AF

O escore de AF será analisado mediante a aplicação da versão longa do *International Physical Activity Questionary* (IPAQ). Nesse instrumento, o escore de AF é mensurado por meio da análise de quatro domínios de atividade física (trabalho, deslocamento, doméstico e lazer). Nesse estudo, serão utilizados, para fins de análise, apenas as seções deslocamento e lazer. Os resultados do IPAQ não serão considerados na avaliação da disciplina de EF, sendo considerados apenas para fins de pesquisa.

5.4 Critérios de exclusão

Como em qualquer estudo que apresente em sua coleta de dados a realização de testes físicos como forma de analisar modificações na aptidão física do integrante da amostra, alguns cuidados devem ser tomados com o intuito de preservar a integridade física do indivíduo componente da amostra. Nesse sentido, antes da coleta de dados inicial serão consultados os atestados médicos dos alunos, que são fornecidos a escola no início do ano letivo. Dessa forma, qualquer aluno que apresentar alguma restrição quanto à realização de algum dos testes propostos neste estudo será automaticamente excluído da análise de dados.

6. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES¹

Quadro 1: Cronograma de atividades da pesquisa

¹ Pode ser alterado de acordo com o andamento do projeto

Mês/ano	Atividades
Nov. 2010	Escrita do projeto
Dez. 2010	Qualificação do projeto
Mar. 2011	Submissão do projeto ao Comitê de Ética em Pesquisa
Maio. 2011	Início da coleta de dados
Jul. 2011	Fim da coleta de dados
Ago. 2011	Análise dos dados
Set./Out. 2011	Escrita do artigo final
Dez. 2011	Defesa do artigo final

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABEP. **Critério de Classificação Econômica Brasil**. São Paulo, ABEP, 2010. Disponível em <http://www.abep.org/novo/Content.aspx?ContentID=301>, acessado em novembro de 2010

AZEVEDO JUNIOR, M.R, ARAÚJO, C.LP., PEREIRA, F.M. **Atividades Físicas e Esportivas na adolescência: mudanças de preferências ao longo das últimas décadas**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.20, n.1, p.51-58, 2006

BARRETA, E., BARRETA, M., PERES, K.G. **Nível de atividade física e fatores associados em adultos no município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil**. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.23, n.7, p.1595-1602, 2007

BERGMANN, G., LORENZI, T., GARLIPP, D., MARQUES, A.C., ARAÚJO, M., LEMOS, A., MACHADO, D., SILVA, G., SILVA, M., TORRES, L., GAYA, A. **Aptidão física relacionada a saúde de crianças e adolescentes do Estado do Rio Grande do Sul**. Revista Perfil, Porto Alegre Dossiê Projeto Esporte – RS, 2005

BOHME, M.T.S. **Aptidão Física: aspectos teóricos**. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v.7, p.52-68, 1993

BOREHAM, C. RIDDOCH, C. **The physical activity, fitness and health of children**. Journal Sports Science, v.19, p.15-29, 2001

BORGES, T.T., ROMBALDI, A.J, KNUTH, A.G., HALLAL, PC. **Conhecimento sobre fatores de risco para doenças crônicas: estudo de base populacional**. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.25, n.7, 2009

BRASIL, Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Média e Tecnológica. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. Brasília: Secretaria de Educação Média e Tecnológica, 1999

BRASIL, Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Média e Tecnológica. **Orientações Curriculares Nacionais: Educação Física**. Brasília: Secretaria de Educação Média e Tecnológica, 2006

BRASIL, **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional**. Lei nº 9394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, DF, 1996

BRASIL, Ministério da Saúde, Resolução 196/1996. **Conselho Nacional de Saúde: Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos**. Brasília, 1996. Disponível em http://www.usjt.br/prppg/coep/docs/resolucao_196.pdf, acessado em maio de 2011

BRASIL. Resolução CONFEEF nº 056/2003. **Código de Ética do Profissionais de Educação Física**. Rio de Janeiro, 2003. Disponível em http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd_resol=103. Acessado em maio de 2011

COLETIVO DE AUTORES, **Metodologia do Ensino da Educação Física**. 1.ed. São Paulo: Cortez, 1992. p.84

CORBIN, C. B.; FOX, K. R. **Educação Física e Saúde: a aptidão para toda a vida**. Revista Horizonte, Lisboa, v.2, n.12, p.205-208, 1986.

DARIDO, S.C.D; RANGEL, I.C.A. **Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2011. P. 292

DEVIDE, F.P., OLIVEIRA, G.A.S, FERREIRA, M.S. **Ampliando o campo de intervenção da Educação Física Escolar a partir da análise da Escada da aptidão para toda a vida**. Revista Pensar a Prática, Goiânia, v.8, n.1, 2005

DEVIDE, F.P. **Educação Física, Qualidade de Vida e Saúde: campos de intersecção e reflexões sobre a intervenção**. Revista Movimento, Porto Alegre, v.8, n.2, 2002

DOMINGUES MR, ARAÚJO CLP, GIGANTE DP. **Conhecimento e percepção sobre exercício físico em uma população adulta urbana do Sul do Brasil**. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.20, n.1, p.204-215, 2004

FARIAS, E. CARVALHO, W.R.G, GONÇALVES, E.M, **Efeitos da atividade física programada sobre a aptidão física de escolares adolescentes**. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, Florianópolis v.12, n.2, p.98-105, 2010

FERREIRA, M.S. **Aptidão Física e Saúde na Educação Física Escolar: Ampliando o Enfoque**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, v.22, n.2, p.41-54, 2001

GAYA, A.C.A., MARQUES, A.T. **Atividade física, aptidão física e educação para saúde: estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil.** Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v.13, n.1, 1999

GAYA, A.C.A. **PROESP: Projeto Esporte Brasil: Manual de aplicação de medidas e testes, normas e critérios de avaliação.** Porto Alegre, 2009

GIL, A. C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social.** 5 ed. São Paulo: Atlas. 1999, p. 206

GUEDES, D.P. **Educação para a Saúde mediante programas de Educação Física Escolar.** Revista Motriz, Rio Claro, v.5, n.1, 1999

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Projeto "Atividade Física e Saúde": uma proposta de promoção de saúde.** Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina, v.7, n.13, p.15-22, 1992.

_____. **Esforços Físicos nos programas de Educação Física Escolar.** Revista. Paulista de Educação. Física, São Paulo, v.15, n.1, p.33-44, 2001

_____. **Educação física escolar: uma proposta de promoção da saúde.** Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina. v.14, n.7, p.16-23, 1993a.

_____. **Subsídios para implementação de programas direcionados à promoção da saúde através da educação física escolar.** Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina. v.15, n.8, p.3-11, 1993b.

_____. **Sugestões de conteúdo programático para programas de educação física escolar direcionados à promoção da saúde.** Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina, v.16, n.9, p.3-14, 1994.

_____. **Características dos programas de Educação Física Escolar.** Revista Paulista de Educação Física, São Paulo. v.15, n.1, p.33-44, 2011

HALLAL, P. C. et al. **Adolescent physical activity and health: a systematic review.** Sports Medicine, v.36, n.12, p.1019-1030, 2006.

HALLAL, PC., BERTOLDI, A.D., GONÇALVES, H., VICTORA, C.G. **Prevalence of sedentary lifestyle and associated factors in adolescents aged 10 to 12 years.** Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.22, n.6, 2006

HINO, A.A.F, REIS, R.S, AÑEZ, C.R.R. **Observação dos níveis de atividade física, contexto das aulas e comportamento do professor em aulas de Educação Física do Ensino Médio da Rede Pública.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Pelotas, v.12,n.3,p. 2007

HOENHER, C.M, SOARES, J., PEREZ, D.P, RIBEIRO, I.C, JOSHU, C.E, PRATT, M., LEGETIC, B.D, MALTA, D.C, MATSUDO, V.R, RAMOS, L.R, SIMÕES, E.J,

BROWSON, R.C. **Physical Activity Interventions in Latin America: A systematic Review**. American Journal Preventive Medicine, v.32, n.3, p. 2008

KREMER, M.M. **Intensidade e duração dos esforços físicos em aulas de Educação Física curriculares**. 2010. 131f. Dissertação de Mestrado – Curso de Mestrado em Educação Física. Universidade Federal de Pelotas, Pelotas/RS

LIBÂNEO, J.C. **Didática**. São Paulo, Cortez, 1999

MATSUDO, S.M., MATSUDO, V.R., ARAÚJO, T., ANDRADE, D., ANDRADE, E., OLIVEIRA, L., BRAGGION, G. **Nível de Atividade Física da população do estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento**. Revista Brasileira de Ciencia e Movimento, Brasília v.10, n.4, 2002

MILANEZI, J.Z. **Atividade Física para saúde no Ensino Médio e no tempo livre: estudo quase-experimental em Bauru-SP**. 2001. 94f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas

NAHAS, M. V.; CORBIN, C. B. **Aptidão física e saúde nos programas de educação física: desenvolvimentos recentes e tendências internacionais**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. São Caetano do Sul, v.6, n.2, p.47-58, 1992.

PEREIRA, F.M., PINHO, S.T., NUNES, V.V., RODRIGUES, J.L.V., AFONSO, M.R. **Os escolares detestam os conteúdos ginásticos nas aulas de Educação Física: motivos e alternativas**. Revista da Educação Física/UEM, Maringá, v.21, n.2, 2010

PEREIRA, F. M.; BERNÍ, K. D. C. **Educação Física escolar: Os conteúdos das aulas**. Anais, XVIII Simpósio Nacional de Educação Física. Pelotas, ESEF/UFPeL. 300, 1999.

PEREIRA, F.M., SILVA, A.C. **Sobre os Conteúdos da Educação Física no Ensino Médio em diferentes redes educacionais do Rio Grande do Sul**, Revista da Educação Física/UEM, Maringá, v.15, n.1, p.68-77, 2004

PEREIRA, F.M. **A favor da ginástica no cotidiano da Educação Física no Ensino Médio**, Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Pelotas, v.11, n.2, 2006.

_____. **O cotidiano escolar e a Educação Física necessária**. 2ed. Pelotas: Universitária, UFPEL. 1997. p.284

_____. **Nível Médio de Ensino, Educação Física e conhecimento**. Revista Paulista de Educação Física, SP, v.14, n 1, 32-53, 2000

_____. **Dialética da Cultura Física**. 1ed. São Paulo: Ícone, 1988. p.291

RIBEIRO, E.H.C. **Efeito de dois programas de intervenção no nível de atividade física de adolescentes matriculados em escolas da rede pública da Zona Leste**

da cidade de São Paulo-SP. 2009. 121f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública)-Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo

RICHARDSON, J. R. **Pesquisa Social: Métodos e Técnicas.** 3ed. São Paulo: Atlas, 2010, p.327

ROCHA, P.G.M, RODRIGUES, V.P., MOREIRA, T.S. **Conhecimento e percepção de adolescentes sobre exercício físico relacionado a saúde e qualidade de vida da rede de ensino da cidade de Maringá-PR.** Revista da Educação Física/UEM, Maringá v.18, n.1, 2007

SALMON, J., BOTH, M.L., PHONGSAVAN, P., MURPHY, N., TIMPERIO, A. **Promoting Physical Activity Participation among Children and Adolescents.** Epidemiologic Review, v.29, n., p.144–159, 2007

SHONARDIE FILHO, L. **Educação Física na Primeira Série do Ensino Médio: Uma Prática por compromisso.** 2001. 167f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas

SILVEIRA, E.D. **Conhecimento sobre atividade física dos estudantes do Ensino Médio da zona urbana da cidade de Pelotas.** 132f. Dissertação (Mestrado) – Programa de Mestrado em Educação Física. Universidade Federal de Pelotas, Pelotas

SOUZA, E.P.M. **Ginástica Geral: uma área do conhecimento da Educação Física.** 1997. 94f. Tese (Doutorado em Educação Física)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas

STRONG, W. B. et al. **Evidence based physical activity for school-age youth.** Journal of Pediatrics, v.146, n.6, p.732-737, Jun., 2005.

TOLEDO, E. **Proposta de conteúdos para Ginástica Escolar: um paralelo com a teoria de Coll.** 1999. 202f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas

Anexo 1
(ver apêndice A)

Anexo 2
(ver apêndice B)

Anexo 3
(ver apêndice C)

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA



Relatório da Pesquisa de Campo

**Educação Física no Ensino Médio: Conhecimento e
Aptidão Física relacionada à saúde**

Marcel Anghinoni Cardoso

PELOTAS, 2011

1. INTRODUÇÃO

A parte principal do estudo intitulado “*Educação Física no Ensino Médio: Conhecimento e Aptidão Física relacionada à saúde*” foi o período no qual foram desenvolvidas aulas de Educação Física (EF) junto às turmas pertencentes à amostra. Nessa parte, todo o referencial teórico estudado e apresentado no projeto de pesquisa foi posto em prática, visando averiguar se a proposta em questão poderia, de fato, modificar os problemas atinentes às aulas de EF mencionados na revisão de literatura.

O trabalho junto às turmas foi desenvolvido pelo pesquisador responsável, o qual elaborou todo o processo de ensino desenvolvido durante as 32 aulas ministradas. A coleta de dados não consistiu apenas nos dados quantitativos que serão apresentados no artigo final, mas sim, em questões relacionadas ao cotidiano das aulas que, em diversos momentos, implicaram na elaboração da logística, aula a aula, deste trabalho.

Para a coleta de dados, foram utilizados instrumentos que mediram o conhecimento, aptidão física relacionada à saúde e escore de AF no início e no final do trabalho. Além disso, o nível socioeconômico, o sexo, a idade, o índice de massa corporal e as atividades extracurriculares realizadas pelos alunos fora da aula de EF foram averiguados, a fim de se ter uma detalhada caracterização da amostragem que fez parte deste estudo.

Sendo assim, esse documento traz a tona todo o processo desenvolvido nesta pesquisa, apresentando o plano de ensino que foi construído pelo pesquisador, esclarecendo como o referencial didático pedagógico relacionado à promoção da saúde na Educação Física Escolar (EFE) seria posto em prática no cotidiano das aulas e a descrição de todas as aulas que foram ministradas junto às turmas pertencentes à amostra deste estudo.

1.1 PLANO DE ENSINO DA ESCOLA

A realização desta pesquisa dependeu da aceitação de uma escola que atendesse aos requisitos previstos no projeto de pesquisa. A mesma propunha objetivos, conteúdos e estilos de avaliação, que seriam desenvolvidos ao longo dos três anos de EM. Nesse sentido, antes de descrever o plano de ensino proposto pelo

pesquisador, faz-se necessário elucidar, de forma breve, como era a proposta para a EF na escola em questão.

Genericamente, mediante a leitura do documento pode-se observar que diversos pontos atinentes à EFE eram contemplados. A relação entre o Esporte e os diferentes fenômenos sociais era o eixo central de discussão proposto no plano de ensino. De forma específica, os objetivos de ensino contemplavam questões sociais, políticas, econômicas, biológicas e tecno-motoras relacionadas à EF e ao Esporte.

Especificamente no primeiro ano do EM, as atividades desenvolvidas tinham como eixo norteador a prática dos esportes de quadra (voleibol, basquetebol, futebol e handebol). Outras atividades, como trilhas, atletismo e ginástica também eram previstas no plano de ensino, mas muito pouco trabalhadas. O primeiro ano também não previa muita atenção às questões teóricas, sendo que as mesmas eram predominantemente desenvolvidas com as turmas de terceiro ano, por meio de aulas teóricas.

1. PLANO DE ENSINO PROPOSTO PELO PESQUISADOR

A partir desse momento, será apresentado o plano de ensino, elaborado pelo pesquisador, que foi elaborado a fim de elucidar, claramente, como a proposta deste trabalho foi posta em prática. Nele, consta uma breve descrição teórica das bases pedagógicas que referenciaram este estudo, que foi apresentada à professora titular das turmas envolvidas no processo; a caracterização da escola e das turmas e os objetivos, métodos, técnicas e avaliação que foram desenvolvidos ao longo desse processo.

1.1 Considerações Iniciais

A importância da Educação Física Escolar (EFE) para a promoção da saúde é um tema que vem sendo bastante discutido nos últimos anos. As doenças crônico-degenerativas, que tem o sedentarismo como um dos responsáveis por sua propagação, têm aumentado em larga escala nos últimos anos, sendo tratadas por alguns autores como um grande problema de saúde pública.

Estudos populacionais indicam que os níveis de aptidão física, atividade física habitual e conhecimento sobre o papel do exercício físico na prevenção de diversas patologias não atingem níveis satisfatórios em diferentes faixas etárias, dentre as

quais se incluem as correspondentes a infância e a adolescência. Nesse sentido, a escola e, por conseguinte, a disciplina de Educação Física (EF), são vistas como importantes meios para a realização de intervenções buscando a modificação da realidade vigente.

Partindo exatamente da preocupação como o papel da EFE na promoção da saúde, esse planejamento de ensino trará como meta central propor uma ação docente diferenciada, referenciada por bases pedagógicas que fundamentam a EFE e a promoção da saúde, dotada de metas centradas na construção do conhecimento e na melhoria da aptidão física dos alunos e situadas metodologicamente em aulas que tratem da exercitação física em seus aspectos teóricos e práticos. O desenvolvimento dessa proposta de ensino terá como conteúdo de ensino a Ginástica, que tem como fundamento central e identificador a prática de exercícios físicos elementares, como corridas, apoios, abdominais, caminhadas, agachamentos, etc, trabalhada mediante a metodologia Ginástica Intervalada.

2.2 Bases pedagógicas

A construção desse planejamento de ensino se fundamenta em três bases pedagógicas: A Escada da Aptidão para toda a vida (Nahas; Corbin, 1992), A escada da aptidão para toda a vida: ampliando o enfoque (Ferreira, 2001, Devidé et al. 2003) e a Educação Física Necessária (Pereira, 1997). É importante salientar que as propostas em questão convergem fortemente no que diz respeito ao entendimento sobre a forma de estruturação da disciplina de EF. Dentre os objetivos comuns abordados pelas propostas pedagógicas citadas, encontram-se os seguintes:

- Necessidade que a aula de EF seja um espaço para aquisição de hábitos de vida saudáveis;
- Variedade de conteúdos durante as aulas;
- Ligação entre teoria e prática durante as aulas;
- Autonomia do aluno, objetivando que o mesmo, ao sair da escola, tenha recursos teóricos e práticos para a manutenção de um estilo de vida ativo;
- Ligação entre os aspectos sociais e biológicos na construção do planejamento de ensino e do planejamento diário das aulas de Educação Física.

Partindo desses pontos em comum que se dará a construção dessa pesquisa, que será detalhada a partir da apresentação de seus objetivos, métodos e procedimentos avaliativos.

2.3 Características da escola e das turmas

2.3.1 Caracterização da escola

Este trabalho foi desenvolvido em uma escola pública de Ensino Técnico e Tecnológico. A Educação Física, nesse contexto, se constitui como disciplina obrigatória na Educação Básica, conforme a LDB 9.394/96. No caso específico dessa escola, a Educação Básica é desenvolvida de forma integrada com o ensino profissionalizante.

2.3.3 Caracterização das turmas

Fizeram parte desse trabalho duas turmas de primeiro ano de ensino médio, cedidas pela escola ao pesquisador, que ministrou as aulas de forma inteiramente voluntária. As turmas em questão tiveram como características a heterogeneidade e a presença de três aulas semanais de Educação Física, divididas em dois encontros semanais (1 + 2). As mesmas pertenciam ao curso de Agropecuária da escola. O curso em questão se caracteriza por ter aulas em período integral, trabalhando disciplinas do nível médio concomitantemente ao ensino profissionalizante.

2.4 Planejamento de Ensino

A partir daqui, serão descritos os objetivos, os conteúdos, os métodos e os procedimentos de avaliação que foram desenvolvidos junto às turmas cedidas pela escola. Antes da descrição desses aspectos, salienta-se que esse planejamento foi desenvolvido estando de acordo com as propostas gerais da escola relativas à disciplina de EF.

2.4.1 Objetivos de Ensino

- Propiciar aos alunos o aumento de seu condicionamento físico geral (resistência aeróbica, resistência muscular localizada e flexibilidade) durante

as aulas de Educação Física, através de exercícios específicos para cada capacidade citada;

- Oferecer aos alunos subsídios teóricos para o entendimento acerca das práticas realizadas durante as aulas no que diz respeito à intensidade e duração dos esforços físicos, benefícios conseguidos a partir da prática regular de exercícios físicos e manutenção de um estilo de vida ativo no cotidiano extraescolar.
- Discutir questões relacionadas à alimentação saudável, considerando que esta é um dos requisitos básicos para a manutenção de uma boa saúde e qualidade de vida.
- Oferecer subsídios para reflexões sobre os aspectos políticos, sociais e econômicos que influem na adoção de um estilo de vida ativo. Possibilitando a análise acerca da presença de espaços públicos para a realização de exercícios físicos, a influência da jornada de trabalho, das condições sócias-econômicas, educacionais e culturais relativas à qualidade de vida.
- Estimular o desenvolvimento da consciência crítica dos alunos, visando o pensamento crítico e a exercitação física continuada, capacitando-os para contribuir com as necessárias mudanças quanto às subjetividades e quanto ao contexto.

2.4.2 Conteúdos de Ensino

O desenvolvimento da proposta em questão teve base nos seguintes conteúdos de ensino:

- **Ginástica Intervalada:** desenvolvimento de exercícios elementares que atuem no aprimoramento da resistência aeróbica (corridas, caminhadas), flexibilidade (exercícios de alongamento) e resistência muscular localizada (apoios, abdominais, agachamentos, saltos, etc).
- **Esporte:** trabalho com práticas esportivas de Basquetebol, Handebol e Futsal, os quais são conteúdos usuais da instituição. Os mesmos foram trabalhados objetivando cumprir as metas direcionadas à promoção da saúde dos alunos.
- **Teoria:** juntamente aos conteúdos práticos desenvolvidos, foram trabalhados os seguintes componentes teóricos: fatores anatômicos e fisiológicos ligados

à prática de exercícios físicos, aspectos nutricionais, fatores econômicos, políticos e sociais direcionadas que interferem na adoção de um estilo de vida ativo.

2.4.3 Métodos de Ensino

A tabela a seguir mostra como se deu o desenvolvimento das 15 semanas de aulas, que corresponderam a um total de 32 aulas de EF desenvolvidas junto às duas turmas.

TURMA 1

Encontro	Conteúdo	Metodologia (Estilo e Técnica) ²
04/05/11	Apresentação e avaliação teórica	Tarefa/Auto-checagem. Individual
05/05/11	VO _{2máx} e flexibilidade	Tarefa/Auto-checagem. Individual
05/05/11	VO _{2máx} e flexibilidade	Tarefa/Auto-checagem. Individual
11/05/11	Resistência Abdominal	Tarefa/Auto-checagem. Individual
12/05/11	Ginástica Intervalada (alongamentos e deslocamentos), fundamentos esportivos, conceitos relacionados ao comportamento da frequência cardíaca.	Tarefa/auto-checagem/Inclusão. Atividades individuais e em grupos.
12/05/11	Esporte (basquetebol)	Grandes Grupos. Iniciado pelo aluno
18/05/11	Ginástica Intervalada (exercícios resistidos e alongamentos), conceitos relacionados ao comportamento da frequência cardíaca.	Tarefa/Inclusão/Auto-checagem. Atividades individuais, em duplas e trios.
19/05/11	Ginástica Intervalada (corridas intervaladas e contínuas) + circuito ginástico-esportivo. Conceitos relacionados às fontes energéticas	Tarefa/Inclusão/Auto-checagem/Produção Divergente. Atividades individuais
19/05/11	Esporte – Handebol	Iniciado pelo aluno. Grandes Grupos
25/05/11	Ginástica Intervalada (exercícios de alongamento). Conceitos relacionados à importância da flexibilidade	Tarefa. Atividades individuais e em duplas
26/05/11	Ginástica Intervalada (exercícios resistidos). Conceitos relacionados à resistência muscular localizada	Tarefa/Inclusão/Descoberta Guiada/ Produção Divergente. Atividades Individuais
26/05/11	Esporte (futsal + basquetebol)	Iniciado pelo aluno. Grandes Grupos

² O método preconizado para as atividades será o Método Global de Ensino

01/06/11	Ginástica Intervalada (exercícios de flexibilidade e resistidos). Conceitos relacionados à alimentação	Tarefa/Inclusão/Descoberta Guiada/ Produção Divergente. Atividades individuais e duplas
02/06/11	Ginástica Intervalada (corridas e exercícios de flexibilidade). Conceitos relacionados à resistência aeróbia.	Tarefa. Atividades individuais e duplas
02/06/11	Esporte (futsal + handebol). Conceitos relacionados à alimentação.	Iniciado pelo aluno. Grandes Grupos
08/06/11	Ginástica Intervalada (exercícios resistidos). Conceitos relacionados à alimentação	Tarefa/Inclusão. Atividades individuais e em duplas.
09/06/11	Ginástica Intervalada (circuito ginástico-desportivo). Revisão teórica.	Tarefa/Descoberta Guiada/Inclusão/ Produção Divergente. Atividades em trios
09/06/11	Esporte (futsal + basquetebol)	Iniciado pelo aluno. Grandes Grupos
15/06/11	Ginástica Intervalada (exercícios de alongamento e resistidos). Exercício físico e prevenção de doenças	Tarefa/Descoberta Guiada. Atividades em dupla e individuais.
16/06/11	Ginástica Intervalada (corridas e abdominais). Aspecto políticos, socioeconômicos e culturais ligados à atividade física	Tarefa. Atividades Individuais
16/06/11	Esporte (futsal)	Iniciado pelo aluno. Grandes Grupos
22/06/11	Ginástica Intervalada (exercícios localizados). Aspecto políticos, socioeconômicos e culturais ligados à atividade física	Tarefa/Descoberta Guiada. Atividades em duplas e individuais
23/06/11	Feriado	
23/06/11	Feriado	
29/06/11	Ginástica Intervalada (exercícios de alongamento). Aspecto políticos, socioeconômicos e culturais ligados à atividade física	Tarefa. Atividades em duplas
30/06/11	Conselho de Classe	
30/06/11	Conselho de Classe	
06/07/11	Ginástica Intervalada (exercícios resistidos)	Tarefa/Inclusão. Atividades individuais e em duplas
07/07/11	Ginástica Intervalada (corridas e exercícios de alongamento)	Tarefa/Inclusão. Atividades individuais
07/07/11	Esporte (futsal)	Iniciado pelo aluno. Grandes Grupos
13/07/11	Avaliação teórica + resistência abdominal	Tarefa/Auto-checagem. Individual

14/07/11	VO ₂ máx e flexibilidade	Tarefa/Auto-checagem. Individual
14/07/11	VO ₂ máx e flexibilidade	Tarefa/Auto-checagem. Individual
20/07/11	Peso + IPAQ	Tarefa/Auto-checagem. Individual

TURMA 2

Encontro	Conteúdo	Metodologia (Estilo e Técnica)³
04/05/11	Apresentação e avaliação teórica	Tarefa/Auto-checagem. Individual
05/05/11	VO ₂ máx e flexibilidade	Tarefa/Auto-checagem. Individual
05/05/11	VO ₂ máx e flexibilidade	Tarefa/Auto-checagem. Individual
11/05/11	Resistência Abdominal	Tarefa/Auto-checagem. Individual
12/05/11	Ginástica Intervalada (alongamentos e deslocamentos), fundamentos esportivos, conceitos relacionados ao comportamento da frequência cardíaca.	Tarefa/auto-checagem/Inclusão. Atividades individuais e em grupos.
12/05/11	Esporte (basquetebol)	Grandes Grupos. Iniciado pelo aluno
18/05/11	Ginástica Intervalada (exercícios resistidos e alongamentos), conceitos relacionados ao comportamento da frequência cardíaca.	Tarefa/Inclusão/Auto-checagem. Atividades individuais, em duplas e trios.
19/05/11	Ginástica Intervalada (corridas intervaladas e contínuas) + circuito ginástico-esportivo. Conceitos relacionados às fontes energéticas	Tarefa/Inclusão/Auto checagem/Produção Divergente. Atividades individuais
19/05/11	Esporte – Handebol	Iniciado pelo aluno. Grandes Grupos
25/05/11	Ginástica Intervalada (exercícios de alongamento). Conceitos relacionados à importância da flexibilidade	Tarefa. Atividades individuais e em duplas
26/05/11	Ginástica Intervalada (exercícios resistidos). Conceitos relacionados à resistência muscular localizada	Tarefa/Inclusão/Descoberta Guiada/ Produção Divergente. Atividades Individuais
26/05/11	Esporte (futsal + basquetebol)	Iniciado pelo aluno. Grandes Grupos
01/06/11	Ginástica Intervalada (exercícios de flexibilidade e resistidos). Conceitos relacionados à alimentação	Tarefa/Inclusão/Descoberta Guiada/ Produção Divergente. Atividades individuais e duplas
02/06/11	Ginástica Intervalada (corridas e exercícios de flexibilidade). Conceitos relacionados à resistência aeróbia.	Tarefa. Atividades individuais e duplas
02/06/11	Esporte (futsal + handebol).	Iniciado pelo aluno. Grandes

³ O método preconizado para as atividades será o Método Global de Ensino

	Conceitos relacionados à alimentação.	Grupos
08/06/11	Ginástica Intervalada (exercícios resistidos). Conceitos relacionados à alimentação	Tarefa/Inclusão. Atividades individuais e em duplas.
09/06/11	Ginástica Intervalada (circuito ginástico-desportivo). Revisão teórica.	Tarefa/Descoberta Guiada/Inclusão/ Produção Divergente. Atividades em trios
09/06/11	Esporte (futsal + basquetebol)	Iniciado pelo aluno. Grandes Grupos
15/06/11	Ginástica Intervalada (exercícios de alongamento e resistidos). Exercício físico e prevenção de doenças	Tarefa/Descoberta Guiada. Atividades em dupla e individuais.
16/06/11	Ginástica Intervalada (corridas e abdominais). Aspecto políticos, socioeconômicos e culturais ligados à atividade física	Tarefa. Atividades Individuais
16/06/11	Esporte (futsal)	Iniciado pelo aluno. Grandes Grupos
22/06/11	Ginástica Intervalada (exercícios localizados). Aspecto políticos, socioeconômicos e culturais ligados à atividade física	Tarefa/Descoberta Guiada. Atividades em duplas e individuais
23/06/11	Feriado	
23/06/11	Feriado	
29/06/11	Ginástica Intervalada (exercícios de alongamento). Aspecto políticos, socioeconômicos e culturais ligados à atividade física.	Tarefa. Atividades em duplas
30/06/11	Conselho de Classe	
30/06/11	Conselho de Classe	
06/07/11	Ginástica Intervalada (exercícios resistidos)	Tarefa/Inclusão. Atividades individuais e em duplas
07/07/11	Ginástica Intervalada (corridas e exercícios de alongamento)	Tarefa/Inclusão. Atividades individuais
07/07/11	Esporte (futsal)	Iniciado pelo aluno. Grandes Grupos
13/07/11	Avaliação teórica + resistência abdominal	Tarefa/Auto-checagem. Individual
14/07/11	VO ₂ máx e flexibilidade	Tarefa/Auto-checagem. Individual
14/07/11	VO ₂ máx e flexibilidade	Tarefa/Auto-checagem. Individual
20/07/11	Peso + IPAQ	Tarefa/Auto-checagem. Individual

2.4.4 Avaliação

A avaliação do processo de ensino proposto teve duas fases:

Aptidão Física relacionada à saúde: os resultados obtidos pelos alunos nos testes iniciais e finais foram relacionados, observando as melhorias conseguidas pelos mesmos. Ao mesmo tempo, foi analisada a frequência dos discentes às aulas, buscando averiguar quais motivos que levaram a bons ou maus resultados nos testes finais. Importa também destacar que os alunos foram avaliados fisicamente a partir do confronto entre seus próprios resultados individuais.

Conhecimento: O conhecimento dos alunos foi avaliado mediante a realização de uma prova teórica, com oito questões objetivas e uma questão dissertativa. A fim de avaliar o processo de ensino desenvolvido, a nota inicial obtida no início da coleta de dados foi confrontada com a nota final do aluno, buscando avaliar a evolução da nota na prova mediada pelas aulas trabalhadas.

O Escore de ATF não foi utilizado para fins de avaliação da disciplina.

2. RELATÓRIO DAS AULAS

A partir daqui, será apresentado o andamento, escrito em forma de memorial, de cada aula ministrada junto às duas turmas pertencentes a este trabalho. Essa descrição visa mostrar como foi o cotidiano de cada aula desenvolvida nessa pesquisa.

2.1 Relatório das aulas Turma 1

DIA 04/05: a aula em questão consistiu na apresentação do professor à turma, bem como a exposição dos objetivos, métodos, avaliação e cronograma de atividades que seriam desenvolvidos junto aos alunos no período relativo à intervenção. A turma mostrou-se atenta a explicação, “torcendo a cara” em certos momentos, principalmente nos que consistiam com a explicação acerca dos testes físicos. Assim como na outra turma, a falta de contato com esse tipo de atividade durante a vida escolar pode ter motivado a sensação negativa sobre a realização de testes físicos. Três alunos não compareceram à aula, sendo que os colegas foram instruídos a passar os informes aos mesmos. Além disso, quatro alunos informaram que não poderiam realizar a avaliação do dia seguinte. Dois rapazes tinham autorização da escola para resolver problemas burocráticos acerca do internato, um aluno estava com a perna fraturada e uma aluna apresentava um tipo de deficiência que a impedia de realizar atividades aeróbicas.

DIA 05/05: Conforme planejado, as duas aulas em questão consistiram na aplicação dos testes de flexibilidade e resistência aeróbica junto à turma. Após a explicação detalhada de cada teste, os alunos foram divididos em três grupos: teste de flexibilidade, teste de corrida e monitores. Os monitores ajudavam na contagem das voltas dos colegas que faziam o teste de corrida, colaborando com a avaliação e sendo instruídos a ter o máximo de atenção, devido à importância de seu papel enquanto monitores da avaliação. A turma mostrou-se bastante dedicada durante os testes, principalmente os meninos. Algumas meninas tiveram bastante dificuldade no teste de corrida, com aspectos ligados à respiração e a visível falta de condicionamento aeróbico.

AULA 11/05: A aula em questão consistiu na fase final da coleta de dados, onde foi aplicada a prova teórica e o teste de resistência abdominal.

AULA 12/05: Esse dia foi o primeiro dia de aula pós-avaliações junto à turma. Foram desenvolvidas atividades de alongamento de forma individual, diferentes tipos de deslocamento, desde caminhadas até corridas de alta intensidade e atividades recreativas com fundamentos de basquetebol e futsal. Concomitantemente às atividades práticas, foram trabalhados conceitos teóricos acerca do comportamento da frequência cardíaca durante as diferentes formas de exercício trabalhadas, com os alunos participando ativamente por meio da auto avaliação de sua própria frequência cardíaca. Houve resistência da turma perante às atividades propostas, principalmente por parte das meninas. Apesar disso, de forma geral, a aula cumpriu os objetivos propostos.

AULA 18/05: Nesse dia foi proposto um circuito de atividades ginásticas. Os alunos realizaram as tarefas em duplas, sendo que um realizava o exercício e o outro monitorava, contando repetições e corrigindo erros. Foi possível observar que os alunos tiveram muito pouco contato com práticas deste cunho em sua vida escolar, já que muitos exercícios eram desconhecidos dos mesmos. Além disso, apesar de realizar as atividades, é notável por parte de alguns alunos um descomprometimento com a disciplina e falta de preocupação com o que está sendo trabalhado em aula.

AULA 19/05: a aula em questão foi realizada no pátio da escola. Foram realizadas tarefas ligadas ao tema teórico da aula (fontes energéticas), onde os alunos puderam vivenciar diferentes formas de exercitação de acordo com o conceito teórico proposto. A turma realizou todas as atividades, sendo seu principal problema a “falta de vontade”, principalmente por parte das meninas da turma.

AULA 25/05: A aula em questão foi desenvolvida na sala de ginástica da escola. Foram desenvolvidos exercícios de alongamento visando o desenvolvimento da flexibilidade. Concomitantemente, foram colocados conceitos ligados à importância da flexibilidade enquanto capacidade física, bem como as formas de desenvolvimento da mesma no cotidiano. Apesar de muitos alunos terem faltado à aula, o alunos que realizaram as atividades as fizeram de maneira organizada, não oferecendo resistência a atividade proposta e mostrando empenho na realização dos exercícios.

AULA 26/05: A aula em questão foi dividida em duas partes. Em um primeiro momento, na sala de ginástica, foram trabalhados exercícios de resistência muscular localizada para diferentes partes do corpo. A importância do desenvolvimento dessa

capacidade física foi colocada pelo professor na introdução da aula, onde fatores preventivos da mesma foram tema de conversa com os alunos. Durante os exercícios, as partes do corpo atuantes em cada exercício eram mencionadas pelo professor, que ao final da atividade pediu aos alunos que dessem exemplos de exercícios para cada parte do corpo, visando observar a fixação do conteúdo proposto. Em um segundo momento, os alunos se deslocaram para o pátio, onde foi proposto um jogo que desenvolvia habilidades do basquete e do futsal ao mesmo tempo. Após essa atividade, o professor conversou sobre a fonte energética atuante na atividade esportiva, bem como sobre as musculaturas solicitadas para a realização dos fundamentos durante o jogo. Os alunos gostaram muito da atividade, principalmente pelo fato de ela ter sido diferente do que até então eles haviam vivenciado em seus anos escolares.

AULA 01/06: a aula foi desenvolvida na sala de ginástica da escola, onde foram propostos exercícios ginásticos de alongamento e resistência muscular localizada, visando o desenvolvimento da flexibilidade e da resistência muscular localizada. Durante as atividades, questões ligadas às capacidades físicas e musculaturas atuantes eram constantemente propostas pelo professor. Os alunos souberam responder a maioria das questões. Ao final da aula, tópicos referentes à alimentação foram discutida com a turma, que se mostrou bastante receptiva e interessada no tema teórico abordado.

AULA 02/06: a aula em questão foi desenvolvida no pátio da escola. Em um primeiro momento, foram trabalhados exercícios de alongamento em duplas e individuais, visando o trabalho da flexibilidade. Após isso, os alunos praticaram exercícios de deslocamento em corrida durante 12 minutos. Essa atividade teve bastante resistência por parte de alguns alunos, principalmente às meninas, que não mostraram esforço para realização da atividade e relatavam, em alguns momentos, “não saber correr”. Posteriormente, a temática alimentação foi contextualizada na aula, dando sequência ao proposto na aula anterior. Ao final da aula, foi proposta uma atividade esportiva que mesclava fundamentos do basquete e do handebol.

AULA 08/06: a aula foi desenvolvida na sala de ginástica da escola. Foram propostos exercícios de resistência muscular localizada, realizados individualmente e em duplas, com e sem incrementos. Muitos alunos faltaram à aula, sendo que alguns responderam a chamada em sala de aula e posteriormente não

compareceram a parte prática. Um dos fatores prejudiciais é a falta de fiscalização e rigidez normativa da escola, que permite que certas atitudes dos alunos não tenham consequências para os mesmos. Os alunos que compareceram à aula realizaram as atividades de maneira satisfatória.

AULA 09/06: a aula foi desenvolvida no pátio da escola sendo dividida em três partes distintas. Primeiramente, foi proposta uma corrida de alguns minutos em volta da quadra. Foi notável que alguns alunos, mesmo com a constante motivação do professor, não realizaram a corrida de maneira intensa, mostrando preguiça e desinteresse em certos momentos. Posteriormente, os alunos realizaram um circuito de atividades que mesclava exercícios ginásticos e fundamentos esportivos. Nessa parte, os alunos realizaram as atividades sem muita resistência a prática, contudo, alguns alunos ainda mostravam resistência às atividades propostas. Em um terceiro momento foi realizada uma revisão dos conteúdos teóricos trabalhados, onde os alunos mostraram que algumas partes dos conteúdos ministrados ainda deveriam ser reforçadas pelo professor. Na última parte, foi desenvolvida uma atividade esportiva, cuja aderência por parte da turma foi bem abaixo do esperado.

AULA 15/06: A aula em questão foi desenvolvida na sala de ginástica da escola, tendo a presença de boa parte da turma. Foram trabalhados exercícios de flexibilidade em dupla, onde os alunos foram motivados a perceber a diferentes partes corporais nas quais cada exercício proposto atuava. Posteriormente, os alunos realizaram exercícios abdominais em diferentes velocidades, visando perceber a diferença na dificuldade de execução proporcionada pela velocidade do esforço. Ao final da aula, foram discutidas algumas doenças crônicas degenerativas e suas relações com a prática de exercícios e a manutenção de bons hábitos alimentares. Os alunos demonstraram conhecer alguns tópicos relativos ao assunto. Entretanto, o conhecimento mostrado por eles parece ser bastante derivado de informações extraescolares. Nesse sentido, o aprofundamento das questões foi bastante útil e interessante para os alunos, que se mostraram bastantes atentos às informações colocadas pelo professor.

AULA 16/06: A aula foi desenvolvida no pátio da escola, sendo dividida em quatro momentos. Na primeira parte, os alunos realizaram uma corrida com duração de sete minutos em volta da quadra com orientação do professor. É notável que atividades de corrida tem sido bastante difíceis, pois existe uma grande resistência

por parte dos alunos para realização das mesmas. Na segunda parte, foram realizados exercícios de alongamento de forma individual com orientação do professor, onde os alunos foram constantemente questionados sobre as musculaturas atuantes e a utilidade do desenvolvimento da flexibilidade. Na terceira parte da aula, os alunos foram divididos em três grupos, e realizaram atividades com corridas curtas, exercícios abdominais e fundamentos esportivos, sob forma de competição de forma individual e coletiva. Na última parte, foi desenvolvido um jogo de futsal com regras diferentes das usuais. A aula, de forma geral, foi boa, com uma boa participação por parte dos alunos que aderiram à prática. Alguns alunos, como tem sido constante, ficaram de fora das atividades, não mostrando muita preocupação com as consequências de não participar das mesmas.

Aula 22/06: a aula em questão foi desenvolvida na sala de ginástica da escola, com participação de boa parte da turma. Em uma parte introdutória da aula, o professor debateu com os alunos aspectos já trabalhados em aula, relativos à especificidade de cada capacidade física e a importância de sua prática continuada. Posteriormente, foram trabalhados diferentes exercícios ginásticos visando o aprimoramento da resistência muscular localizada. Durante a atividade, os alunos foram constantemente questionados sobre as musculaturas atuantes em cada movimento. Além disso, o professor propôs que os alunos dessem outras sugestões de exercícios para determinadas musculaturas. A aula, de maneira geral, foi positiva, com boa participação da turma, sendo que os objetivos propostos foram atingidos.

AULA 23/06: Feriado de Corpus Christi.

AULA 29/07: a aula foi desenvolvida na sala de ginástica da escola. Primeiramente, o professor debateu com os alunos a questão política que interfere na manutenção de um estilo de vida ativo. A questão dos espaços públicos disponíveis na cidade e a simulação de situações que podem fazer parte do cotidiano dos alunos, como a falta de tempo para a prática de atividades físicas, foi discutida. Na parte prática, foram trabalhados exercícios de flexibilidade em duplas, onde o professor orientou os alunos constantemente sobre a questão da postura durante a atividade e a forma de ajuda do colega da dupla. De forma geral a aula foi interessante, com boa participação dos alunos e cumprimento dos objetivos propostos.

AULA 30/07: CONSELHO DE CLASSE

AULA 06/07: a aula em questão foi desenvolvida na sala de ginástica da escola. Primeiramente, foi dada sequencia ao debate acerca das questões políticas e sociais ligadas a prática de exercícios físicos. Os alunos se manifestaram bastante, principalmente quando indagados sobre as cidades nas quais moravam, os espaços públicos e as questões ligadas ao trabalho e ao exercício. Na parte prática, foram feitos exercícios abdominais, visando fazer os alunos enxergarem o quanto o músculo se fadiga a medida que é constantemente acometido a um esforço. A aula foi boa, e teve boa participação dos alunos.

AULAS 07/07: na primeira aula, os alunos correram de forma intervalada durante 12 minutos. Posteriormente, o professor conversou com os mesmos sobre a respiração durante a corrida, trazendo algumas curiosidades do esporte de alto rendimento, sempre procurando mostrar aos alunos a diferença de enfoque que é trabalhada durante as aulas. Os alunos fizeram muitas perguntas e mostraram-se interessados na discussão. Após essa atividade, foram trabalhados exercícios de flexibilidade de forma individual. Na segunda aula, foi desenvolvido um futsal adaptado.

AULA 13/07: Avaliação final resistência abdominal e prova teórica.

AULAS 14/07: Avaliação final flexibilidade e resistência aeróbia.

AULA 20/07: Aplicação do IPAQ, pesos e medidas

2.2 Relatório das Aulas Turma 2

DIA 04/05: a aula em questão consistiu na apresentação do professor à turma, bem como a exposição dos objetivos, métodos, avaliação e cronograma de atividades que seriam desenvolvidos junto aos alunos no período relativo à intervenção. Os alunos mostraram-se bastante atentos durante a explicação. A explanação acerca dos testes físicos que seriam aplicados nas aulas seguintes provocou uma reação de surpresa nos alunos, que pode ser explicada por uma falta de contato com atividades desse cunho durante suas vidas escolares. Dez alunos faltaram à aula, sendo que foi pedido aos colegas que passassem os informes aos que não compareceram.

DIA 05/05: Conforme planejado, as duas aulas em questão consistiram na aplicação dos testes de flexibilidade e resistência aeróbica junto à turma. Após a explicação detalhada de cada teste, os alunos foram divididos em três grupos: teste de

flexibilidade, teste de corrida e monitores. Os monitores ajudavam na contagem das voltas dos colegas que faziam o teste de corrida, colaborando com a avaliação e sendo instruídos a ter o máximo de atenção, devido à importância de seu papel enquanto monitores da avaliação. A turma teve um desempenho acima do esperado, mostrando muita dedicação durante os testes e entendimento sobre a importância dos mesmos para o processo avaliativo que seria desenvolvido durante a pesquisa.

AULA 11/05: A aula em questão consistiu na fase final da coleta de dados, onde foi aplicada a prova teórica e o teste de resistência abdominal. As atividades ocorreram conforme o planejado, sendo que dois alunos que fizeram a prova teórica não compareceram ao teste de resistência abdominal.

AULA 12/05: Esse dia foi o primeiro dia de aula pós-avaliações junto à turma. Foram desenvolvidas atividades de alongamento de forma individual, diferentes tipos de deslocamento, desde caminhadas até corridas de alta intensidade e atividades recreativas com fundamentos de basquetebol e futsal. Concomitantemente às atividades práticas, foram trabalhados conceitos teóricos acerca do comportamento da frequência cardíaca durante as diferentes formas de exercício trabalhadas, com os alunos participando ativamente por meio da auto avaliação de sua própria frequência cardíaca. Os alunos, de maneira geral, participaram ativamente dos exercícios propostos, mostrando interesse sobre os aspectos teóricos trabalhados.

AULA 18/05: Nesse dia foi proposto um circuito de atividades ginásticas. Os alunos realizarão as tarefas em duplas, sendo que um realizava o exercício e o outro monitorava, contando repetições e corrigindo erros. Foi possível observar que os alunos tiveram muito pouco contato com práticas deste cunho em sua vida escolar, já que muitos exercícios eram desconhecidos dos mesmos. No entanto, a turma mostrou-se bastante motivada e participativa, se esforçando para o cumprimento das tarefas.

AULA 19/05: a aula em questão foi realizada no pátio da escola. Foram realizadas tarefas ligadas ao tema teórico da aula (fontes energéticas), onde os alunos puderam vivenciar diferentes formas de exercitação de acordo com o conceito teórico proposto. A turma mostrou-se bastante receptiva e realizou todas as atividades. Foi possível observar que muitos alunos sentem falta de aulas totalmente esportivas, no entanto, ainda assim eles realizam as atividades propostas de maneira dedicada e satisfatória.

AULA 25/05: a em questão foi desenvolvida na sala de ginástica da escola. Foram desenvolvidos exercícios de alongamento visando o desenvolvimento da flexibilidade. Concomitantemente, foram colocados conceitos ligados à importância da flexibilidade enquanto capacidade física, bem como as formas de desenvolvimento da mesma no cotidiano. A turma se mostrou bastante receptiva a proposta da aula, realizando as atividades com dedicação, tanto nas atividades individuais quanto em duplas. Alguns alunos questionaram alguns aspectos relacionados ao conteúdo da aula, o que parece mostrar que o que vem sendo desenvolvido tem despertado o interesse dos alunos a buscar mais informações acerca do que é desenvolvido durante as aulas.

AULA 26/05: A aula em questão foi dividida em duas partes. Em um primeiro momento, na sala de ginástica, foram trabalhados exercícios de resistência muscular localizada para diferentes partes do corpo. A importância do desenvolvimento dessa capacidade física foi colocada pelo professor na introdução da aula, onde fatores preventivos da mesma foram tema de conversa com os alunos. Durante os exercícios, as partes do corpo atuantes em cada exercício eram faladas pelo professor, que ao final da atividade pediu aos alunos que dessem exemplos de exercícios para cada parte do corpo, visando observar a fixação do conteúdo proposto. Em um segundo momento, os alunos se deslocaram para o pátio, onde foi proposto um jogo que desenvolvia habilidades do basquete e do futsal ao mesmo tempo. Após essa atividade, o professor conversou sobre a fonte energética atuante na atividade esportiva, bem como sobre as musculaturas solicitadas para a realização dos fundamentos durante o jogo. Os alunos gostaram muito da atividade, principalmente pelo fato de ela ter sido diferente do que até então eles haviam vivenciado em seus anos escolares.

AULA 01/06: A aula em questão foi desenvolvida na sala de ginástica da escola, onde foram propostos exercícios ginásticos intervalados para diversas partes do corpo. A importância do desenvolvimento da força e da resistência muscular localizada foi abordada no início e no fim das atividades. Durante os exercícios propostos pelo professor, as musculaturas atuantes em cada atividade eram faladas pelo professor. Ao final das atividades, os alunos deram exemplos de exercícios para diferentes musculaturas, sendo também questionados sobre a importância dos

mesmos, fator esse trabalhado na introdução da aula. Os alunos realizaram as atividades de maneira satisfatória.

AULA 02/06: A aula em questão foi dividida em duas partes. Em um primeiro momento, na sala de ginástica, foram trabalhados exercícios de alongamento visando o desenvolvimento da flexibilidade e exercícios de resistência muscular localizada. Durante as atividades, os alunos eram constantemente questionados sobre a importância daquele tipo de trabalho e sobre as partes do corpo atuantes em cada exercício trabalhado. Em um segundo momento, os alunos se deslocaram para o pátio, onde foi proposto um jogo que desenvolvia habilidades do basquete e do futsal ao mesmo tempo. Após essa atividade, o professor conversou sobre a fonte energética atuante na atividade esportiva, bem como sobre as musculaturas solicitadas para a realização dos fundamentos durante o jogo. A atividade ligada ao esporte, por ser um pouco diferente do esporte tradicional, foi questionada pelos alunos. No entanto, a realização da mesma fez com que os alunos a vissem de maneira diferente, gostando bastante da atividade ao final da mesma.

AULA 08/06: a aula foi desenvolvida na sala de ginástica da escola. Foram propostos exercícios de resistência muscular localizada, realizados individualmente e em duplas, com e sem incrementos. Alguns alunos faltaram à aula, sendo que os mesmos responderam a chamada em sala de aula e posteriormente não compareceram à parte prática. Um dos fatores prejudiciais é a falta de fiscalização e rigidez normativa da escola, que permite que certas atitudes dos alunos não tenham consequências para os mesmos. Os alunos que compareceram a aula realizaram as atividades de maneira satisfatória, apesar de alguns problemas disciplinares leves em certos momentos.

AULA 09/06: a aula foi desenvolvida no pátio da escola sendo dividida em três partes distintas. Primeiramente, foi proposta uma corrida de alguns minutos em volta da quadra. Foi notável que alguns alunos, mesmo com a constante motivação do professor, não realizaram a corrida de maneira intensa, mostrando preguiça e desinteresse em certos momentos. Posteriormente, os alunos realizaram um circuito de atividades que mesclava exercícios ginásticos e fundamentos esportivos. Nessa parte, os alunos realizaram as atividades sem muita resistência a prática, contudo, alguns alunos ainda mostravam resistência às atividades propostas. Na última parte,

foi desenvolvida uma atividade esportiva, cuja aderência por parte da turma foi bem abaixo do esperado.

AULA 15/06: A aula em questão foi desenvolvida na sala de ginástica da escola, tendo a presença de boa parte da turma. Foram trabalhados exercícios de flexibilidade em dupla, onde os alunos foram motivados a perceber a diferentes partes corporais nas quais cada exercício proposto atuava. Posteriormente, os alunos realizaram exercícios abdominais em diferentes velocidades, visando perceber a diferença na dificuldade de execução proporcionada pela velocidade do esforço. Conceitos básicos sobre alimentação foram discutidas com a turma, que se mostrou bastante interessada e fez muitos questionamentos pertinentes sobre a temática. A participação prática dos alunos foi boa, também não havendo problemas disciplinares.

AULA 16/06: A aula foi desenvolvida no pátio da escola, sendo dividida em quatro momentos. Na primeira parte, os alunos realizaram uma corrida com duração de sete minutos em volta da quadra com orientação do professor. É notável que atividades de corrida tem sido bastante difíceis, pois existe uma grande resistência por parte dos alunos para realização das mesmas. Na segunda parte, foram realizados exercícios de alongamento de forma individual com orientação do professor, onde os alunos foram constantemente questionados sobre as musculaturas atuantes e a utilidade do desenvolvimento da flexibilidade. Na terceira parte da aula, os alunos foram em quatro grupos, e realizaram atividades com corridas curtas, exercícios abdominais e fundamentos esportivos, sob forma de competição de forma individual e coletiva. Na ultima parte, foi desenvolvido um jogo de futsal com regras diferentes das usuais. A aula, de forma geral, foi boa, com uma boa participação por parte dos alunos que aderiram à prática. Alguns alunos, como tem sido constante, ficaram de fora das atividades, não mostrando muita preocupação com as consequências de não participar das atividades.

AULA 22/06: a aula em questão foi desenvolvida na sala de ginástica da escola. Em virtude do feriado no dia seguinte, apenas seis alunos compareceram à aula, o que faz com que a mesma tenha sido praticamente “perdida” do ponto de vista da pesquisa. Com os alunos que compareceram, foram trabalhados exercícios ginásticos localizados e conceitos ligados a prática continuada dos mesmos. Perguntas sobre os diferentes tipos de trabalhos físicos foram constantemente feitas

pelo professor, sendo que o grupo correspondeu de maneira satisfatória a proposta da aula. Infelizmente, a turma em questão tem mostrado um grande desinteresse nos últimos encontros, sendo notável que alguns alunos estão praticamente “sumidos” nas últimas duas semanas, o que pode ser um fator preocupante para a avaliação que será feita ao final do processo.

AULA 23/06: Feriado de Corpus Christi.

AULA 29/07: a aula foi desenvolvida na sala de ginástica da escola. Primeiramente, o professor revisou com os alunos algumas questões fisiológicas trabalhadas em aula, procurando mostrar aos alunos que os mesmos poderiam ser capazes de questionar as informações postas na mídia acerca do exercício como ferramenta de prevenção. Na parte prática, foram trabalhados exercícios de flexibilidade em duplas, onde o professor orientou os alunos constantemente sobre a questão da postura durante a atividade e a forma de ajuda do colega da dupla. De forma geral a aula foi interessante, com boa participação dos alunos e cumprimento dos objetivos propostos.

AULA 30/07: CONSELHO DE CLASSE

AULA 06/07: a aula em questão foi desenvolvida na sala de ginástica da escola. Primeiramente, as questões políticas e sociais ligadas a prática de exercícios físicos foram debatidas junto aos alunos. Os alunos se manifestaram bastante, principalmente quando indagados sobre as cidades nas quais moravam, os espaços públicos e as questões ligadas ao trabalho e ao exercício. Na parte prática, foram feitos exercícios abdominais, visando fazer os alunos enxergarem o quanto o músculo se fadiga a medida que é constantemente acometido a um esforço. A aula foi boa, e teve boa participação dos alunos.

AULAS 07/07: na primeira aula, os alunos correram de forma intervalada durante 12 minutos. Posteriormente, o professor conversou com os mesmos sobre a respiração durante a corrida, trazendo algumas curiosidades do esporte de alto rendimento, sempre procurando mostrar aos alunos a diferença de enfoque que é trabalhada durante as aulas. Os alunos fizeram muitas perguntas e mostraram-se interessados na discussão. Após essa atividade, foram trabalhados exercícios de flexibilidade de forma individual. Na segunda aula, foi desenvolvido um futsal adaptado.

AULA 13/07: Avaliação final resistência abdominal e prova teórica.

AULAS 14/07: Avaliação final flexibilidade e resistência aeróbia.

AULA 20/07: Aplicação do IPAQ, pesos e medidas.

ARTIGO

**EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO: CONHECIMENTO E APTIDÃO
FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE**

Professor Mestrando Marcel Anghinoni Cardoso

Universidade Federal de Pelotas – Escola Superior de Educação Física

Professor Doutor Flávio Medeiros Pereira

Universidade Federal de Pelotas – Escola Superior de Educação Física

Endereço: Rua Afonso Pena, nº 355, Bairro Fragata, Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil

Email: mcanghinoni@yahoo.com.br

EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO: CONHECIMENTO E APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE

Resumo: o objetivo desse estudo foi verificar as modificações na aptidão física relacionada à saúde, conhecimento e escore de atividade física proporcionados por aulas de Educação Física (EF). O estudo de delineamento quase-experimental com amostra não-probabilística intencional composta por 40 alunos (24 meninos, 16 meninas) com média de idade de 14,5 anos ($sd = \pm 0,6$). A aptidão física (APF) foi medida mediante os testes sentar e alcançar, percurso em corrida de 9 minutos e nº máximo de repetições de exercício abdominal em 60 segundos. O conhecimento foi determinado por prova teórica, escrita. O escore de atividade física (ATF) foi estimado pela versão longa do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Em 32 aulas de EF com cada uma das duas turmas de Ensino Médio (EM) os conteúdos de ensino foram: cognitivos, por meio de explicações verbais e distribuição de textos como atividade extraclasse, e gímnicos: Ginástica Intervalada, exercitação sem implementos, e corridas. Encontraram-se mudanças significativas na resistência abdominal, flexibilidade e conhecimento para ambos os sexos e na resistência aeróbia para meninas. Tais resultados indicam que a EF, trabalhada mediante procedimentos de ensino que liguem a prática com a teoria e que visem à promoção da saúde, podem modificar a aptidão física e o conhecimento no EM.

Palavras chave: Educação Física, Conhecimento, Aptidão Física, Ginástica Intervalada, Ensino Médio.

1. CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Os benefícios da exercitação física relativos à saúde são muito conhecidos. Sua prática é um fator preventivo para diferentes patologias e, em diferentes faixas etárias, a prática de exercícios traz consequências positivas do ponto de vista fisiológico, psicológico e social (BOREHAM & RIDDOCH, 2001, HALLAL et al., 2006, STRONG et al., 2005).

Sob o prisma pedagógico, cada vez mais a Educação Física Escolar (EFE) é uma alternativa de intervenção em contrapartida aos preocupantes dados de crianças e adolescentes, com baixos níveis de aptidão física relacionada à saúde e estilo de vida sedentário. Hoehner et al. (2008) destaca que o único grupo de intervenções com evidências conclusivas são as aulas de EF. Salmon et al. (2007) indicam que as aulas de EFE são as mais indicados para a realização de programas interventivos.

Partindo dessa premissa, diferentes autores trazem abordagens que visam subsidiar o trato pedagógico da promoção da saúde na EFE (DEVIDE et al., 2005, FERREIRA, 2001, NAHAS & CORBIN, 1992, PEREIRA, 1997). A análise crítica das mesmas permite concluir que a promoção da saúde na EFE pode ser desenvolvida mediante procedimentos de ensino que se baseiem em três pontos básicos: contextualização teórica e prática acerca dos fatores biológicos, econômicos, políticos, sociais e culturais atinentes ao exercício físico; conteúdos de ensino que vão além dos tradicionais esportes de quadra; aulas que trabalhem com exercícios físicos em intensidade moderada e vigorosa.

As questões levantadas pelos autores em questão também tiveram bastante influência na elaboração dos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) da EFE, tanto no Ensino Fundamental (BRASIL, 1998) quanto na primeira versão do Ensino Médio (BRASIL, 1999). Nesse sentido, é notável que a preocupação com a promoção da saúde na escola não seja apenas da comunidade científica, mas também de documentos que tem sua existência prevista em lei e que são de fácil acesso no meio escolar.

Apesar disso, a pesquisas mostram que os pontos salientados como chave pelos autores colocados anteriormente não têm sido destacados nas práticas pedagógicas da EFE. A EFE tem evidenciado que a prática de esportes de quadra em detrimento a outros conteúdos de ensino (PEREIRA 1997, GUEDES 1997, PEREIRA & SILVA 2004) não tem impacto no conhecimento dos alunos em relação a aspectos ligados ao exercício físico (SILVEIRA & SILVA, 2011, PEREIRA, 2000,) e oferece poucos estímulos motores de intensidade moderada e vigorosa, que poderiam ocasionar modificações a médio e longo prazo na aptidão física de crianças e adolescentes (GUEDES & GUEDES, 2001, HINO et al., 2007, KREMER, 2010).

Essa lacuna existente entre o que propõe a literatura e o que é feito na prática dá sustentação à elaboração de propostas que visem trabalhar a promoção da saúde em aulas regulares de EF. Parte-se de procedimentos de ensino que proponham o desenvolvimento de conteúdos pouco abordados na realidade atual da EF, de práticas pedagógicas que considerem a unicidade entre teoria e prática nos processos de ensino-aprendizagem e que ofereçam estímulos motores que possam modificar a aptidão física relacionada à saúde dos alunos. Além disso, objetiva-se ter impacto para a adoção de um estilo de vida ativo por parte dos mesmos.

Nesse sentido, conteúdos como a Ginástica, cuja essência é a exercitação motora, trazem em seu cerne o trabalho com exercícios elementares, como apoios, abdominais, alongamentos, corridas, caminhadas, dentre outros, poderiam constituir-se como uma boa alternativa ao desenvolvimento de uma EF voltada à promoção da saúde. Ainda sobre a Ginástica, salienta-se que a mesma, ao longo dos anos, de acordo com Toledo (1999), perdeu espaço na escola, sendo muito mais vista em atividades extraescolares, como em academias, por exemplo. Além disso, estudo de Azevedo Jr, Araujo e Pereira (2006) mostra que a musculação e a ginástica

de academia obtiveram um considerável aumento na preferência dos jovens nas últimas décadas.

Outro ponto importante a ser considerado é que a ginástica, assim como o esporte, as lutas e a dança é um dos conteúdos a serem desenvolvidos na EFE. Focando a promoção da saúde, a ginástica possui um grande potencial didático-pedagógico, podendo contribuir para o ensino de diferentes questões teóricas e práticas atinentes à exercitação motora. Dessa maneira, poderia ser possível que o aluno, subsidiado pela teoria e pela prática, aprenda a praticar e gostar da ginástica, tornando-a parte de seu cotidiano.

Dessa forma, esse estudo teve como objetivo verificar o impacto de procedimentos de ensino centrados em atividades ginásticas e subsidiados pelas bases teórico-pedagógicas que trazem como escopo principal a promoção da saúde sobre a aptidão física, o nível de atividade física e o conhecimento sobre elementos sócio-políticos, biológicos e técnico-motores relacionados à EF em escolares do EM.

2. METODOLOGIA

Este estudo teve caráter quase-experimental, composto por uma amostragem não-probabilística intencional (RICHARDSON, 2010). Não contou com grupo controle por motivos institucionais. Os dados foram coletados na única escola com necessárias condições de trabalho que aceitou a realização do estudo.

As aulas foram ministradas pelo pesquisador responsável, de forma voluntária. Antes do início da coleta de dados, o projeto de pesquisa passou por avaliação no Comitê de Ética do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas, sendo aprovado sob o número de protocolo 018/2010. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi entregue a todos os alunos participantes do projeto para que levassem aos seus responsáveis, tendo em vista que eram menores de idade. A participação foi voluntária com liberdade de afastamento

do projeto. Os dados foram coletados no início e no fim do período de intervenção, sendo mantidos em sigilo absoluto.

2.1 Caracterização da amostra

A amostra deste estudo foi composta por duas turmas de primeiro ano de EM, totalizando 40 alunos com média de idade de 14,5 anos ($sd = \pm 0,6$). Foram excluídos da amostra aqueles alunos: a) impossibilitados de realizar todos os testes propostos; b) que não realizaram as duas fases de avaliação (pré e pós- teste); c) que não tiveram 75% de frequência nas aulas práticas; d) que não devolveram o TCLE assinado pelos pais. Os discentes que não fizeram parte da amostra final desta pesquisa não foram excluídos de nenhuma das atividades desenvolvidas durante o estudo, apenas não foram incluídos na amostragem.

A fim de caracterizar a amostra pertencente a este estudo, foram coletadas informações relativas ao sexo, nível socioeconômico, medido pelo Critério de Classificação Econômica do Brasil (ABEP, 2010), atividade física extraclasse, por meio da ficha de avaliação do PROESP Brasil e índice de massa corporal, determinada por meio de medidas de peso e altura.

2.2 Características da instituição de ensino e da disciplina de EF

A escola onde foi realizado o estudo pertence à rede federal e ofertava o EM juntamente à educação profissional. Semanalmente existiam uma aula isolada de EF e outras duas sequenciais em dois encontros semanais. Cada aula tinha duração de 45 minutos. Para sua realização, a escola contava com uma sala de ginástica, uma quadra poliesportiva, dois campos de futebol ao ar livre e grande espaço disponível inerente a uma instituição voltada para a agroindústria. Quanto ao material, havia a contento, colchonetes, bolas, cones e outros que se adequaram ao desenvolvimento da pesquisa.

2.3 Estrutura das aulas de EF

Ao total o estudo compreendeu 32 aulas de EF com cada turma, incluindo testes e re-testes, perfazendo 21 encontros pedagógicos entre o Autor e os alunos das duas turmas. O trabalho foi realizado entre os meses de maio e julho de 2011, pois o ano letivo na instituição teve início em abril. A coleta de dados só pode ser iniciada em maio, com a justificativa da instituição de que era necessário o período de um mês para que os estudantes se ambientassem à escola. Assim, nesse primeiro mês, Os alunos tiveram aulas de EF com o professor titular dessas turmas.

As aulas que foram desenvolvidas neste estudo tiveram como referencial teórico básico as propostas teóricas voltadas à promoção da saúde na EF. Do ponto de vista prático, o conteúdo de ensino principal foi a Ginástica, trabalhada mediante a metodologia de Pereira (2005) denominada de Ginástica Intervalada (GI).

A GI compreende a prática de conjunto de exercícios físicos, com alternância na intensidade dos esforços, em ações conscientes, processuais e objetivadas. A GI é uma forma ginástica onde, metodicamente, exercícios mais suaves, com de caráter de espaçamento e de manutenção do corpo em atividade, se intercalam com outros exercícios ginásticos mais fortes e mais específicos. (Pereira, p.10, 2005)

Basicamente, a GI objetiva a prática de exercícios elementares, como apoios, polichinelos, abdominais, alongamentos, corridas estacionárias e com percurso, caminhadas, etc. Visa a melhoria de capacidades físicas como a flexibilidade (FLX), a resistência aeróbia (RA) e a resistência muscular localizada (RML) e requer que o praticante se concentre mentalmente no que está realizando.

Concomitantemente à GI foram desenvolvidas atividades esportivas. Elas já vinham sendo trabalhadas pelo professor da escola, titular das turmas que participaram desta pesquisa e faziam parte do plano de ensino da escola. Além disso, conforme constatado durante diálogo

com os participantes em sala de aula, durante todo o Ensino Fundamental em aulas regulares de EF a grande maioria dos alunos teve contato apenas com práticas de cunho esportivo e recreativo. Assim, o Esporte foi inserido no plano de ensino junto à GI, sendo trabalhado conforme o que propõe a base didático-pedagógica usada nesse trabalho.

O objetivo de ensino deste estudo foi de proporcionar estímulos motores e cognitivos, visando alterar a aptidão física relacionada à saúde e os conhecimentos relativos aos elementos sócio-políticos, biológicos e técnico-motores ligados à EF.

Esses conteúdos foram trabalhados aula a aula, utilizando subsídios advindos das próprias práticas motoras propostas, tanto nas atividades centradas na GI quanto nas esportivas e de atividades extras propostas pelo professor, como a leitura de textos complementares e trabalhos em casa. Os conteúdos desenvolvidos a cada aula eram contextualizados não apenas sob um ponto de vista biológico, mas também considerando questões culturais, políticas, sociais e econômicas que têm influência sobre a aquisição de um estilo de vida ativo.

Durante todo o desenvolvimento do estudo sempre o Autor esteve presente e trabalhou de forma aproximada dos alunos. Nas fases cognitivas e ginásticas apoia-se no que Schuldheisz & Van der Mars (2001) consideram como “supervisão ativa”, e que propicia ganhos efetivos na aprendizagem.

Embasando em Xiang & Lee (2002) sobre a forte ligação entre o atingimento dos objetivos e o ambiente motivacional, valorizava-se cada pequeno progresso evidenciado pelos alunos.

De forma similar ao estudo realizado com alunos do EM (PEREIRA, 2006), numa mesma aula sempre se utilizava mais de um procedimento de ensino, variando as técnicas, os métodos e os estilos de ensino.

Quanto aos *métodos de ensino*, em 100% das aulas durante a exercitação ginástica utilizou-se o global. Também apoiado em Xavier (1985) com esse conteúdo, o método parcial

foi usado quando algum aluno evidenciava dificuldade de coordenação motora ao realizar determinado exercício - o que ocorreu em cinco aulas, no início do processo – essa tarefa motora era fracionada e ensinada parcialmente. Durante as práticas esportivas esse método não foi usado.

Referente à interação entre os alunos na parte gímnica em todas as aulas utilizou-se *técnicas de ensino* individuais, em duplas e em trios. Quanto à quantidade de escolares interagindo na execução dos exercícios de GI, em todos os encontros, utilizou-se de técnicas de ensino: a) individualizadas, sem interação imediata entre os alunos; b) técnicas de ensino em duplas, com um auxiliando ou participando da exercitação do outro. Em quatro ocorrências houve exercitação ginástica em trios.

Quanto aos *estilos de ensino*, baseado no constructo de Mosston & Aswhorth (1990), utilizou-se, principalmente, de:

- tarefas (professor determinava as tarefas e os alunos executavam) em todas as 27 aulas;
- auto checagem (tarefas determinadas pelo professor com auto avaliação dos alunos) em 13 ocorrências;
- inclusão (todos alunos em tarefas propostas pelo professor, modificadas de acordo com a capacidade de cada um), em 10 situações;
- descoberta guiada (o professor determina as tarefas, e por meio de perguntas aos alunos os conduz a descobrir e sanar seus erros), em 5 ocorrências;
- produção divergente (os alunos tomam decisões diversas para atingir os objetivos propostos) em 4 casos.

O desenvolvimento das atividades ginásticas não contou com a presença de implementos nem de acompanhamento musical. Mesmo enfatizando a região abdominal, membros inferiores e superiores, a exercitação ginástica buscava trabalhar todas as partes do corpo.

Na prática esportiva de Futsal, Handebol e Basquetebol, sempre os alunos se organizaram em grandes grupos, em equipes. Também apoiado em Mosston & Ashworth (1990) nessa parte esportiva, devido à imprevisibilidade das ações e a autonomia dos alunos durante o jogo, o estilo de ensino predominante foi o *iniciado pelo aluno* (os alunos planejam todas as suas atividades).

Embasando-se em metodologia de ensino de conteúdos cognitivos, de estudos anteriores e da proposta por Pereira (2011), o conhecimento foi trabalhado nas partes iniciais e finais das aulas, utilizando como base de discussão sobre o que seria e o que fora tratado na parte prática das aulas de EF. Eram feitos questionamentos, esclarecidas dúvidas e enfatizada a importância do conhecimento para subsidiar práticas motoras imediatas e futuras. Contudo, as aulas práticas não eram interrompidas para se trabalhar a teoria. Durante a parte prática eram feitos apontamentos pelo Autor, retomados de forma mais aprofundada no final da aula. Em nenhum momento do estudo foi realizada alguma aula totalmente teórica, em sala de aula.

Havia uma alteração metodológica entre a aula isolada (quarta-feira) e a dupla (quinta-feira). Nas aulas isoladas eram desenvolvidos conteúdos somente com GI. Nas aulas duplas, devido ao maior tempo disponível, inicialmente eram trabalhadas atividades de corridas/caminhadas e GI e, numa segunda parte, parte final, a prática dos esportes já citados.

2.4 Avaliação do processo.

A aptidão física relacionada à saúde foi avaliada mediante a realização de três testes: sentar e alcançar (FLX), corrida de 9 minutos (RA) e resistência abdominal (ABD), protocoladas pela bateria de testes da PROESP-Brasil (GAYA et al., 2009).

Apoiado em Pereira (2000) o componente cognitivo foi avaliado mediante a realização de uma prova teórica, com oito questões de múltipla escolha e uma questão dissertativa, tendo como nota máxima 10 e nota mínima zero, validada por especialista da EF. O instrumento

tinha como temas norteadores questões biológicas (fisiologia, nutrição, anatomia), sócio-políticas (fatores influentes na manutenção de um estilo de vida ativo) e tecno-motoras (execução correta de exercícios, biomecânica de exercícios ginásticos).

O nível de atividade física foi medido pela versão longa do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Foram consideradas para a análise apenas as seguintes seções: atividade física como meio de transporte; atividades físicas de recreação, esporte, exercício e de lazer.

2.5 Análise Estatística

A análise estatística foi desenvolvida no pacote estatístico Stata versão 10.0. A simetria das variáveis foi averiguada mediante o teste formal de hipótese Shapiro Wilk, bem como a inspeção visual da curva normal. Por meio disso, constatou-se o comportamento assimétrico das variáveis deste estudo, optando-se por testes estatísticos não paramétricos para análise dos dados.

Os resultados iniciais e finais foram confrontados mediante a realização do Teste de Wilcoxon pareado. Foram considerados significativos resultados com valor $p < 0,05$. A influência da frequência nas aulas foi correlacionada com os resultados dos testes finais, por meio da Correlação de Spearman.

3. RESULTADOS

3.1 Apresentação dos Resultados

TABELA 1

A tabela 1 mostra a existência de uma distribuição homogênea entre meninos e meninas na amostra final (60 e 40%, respectivamente). Quanto ao nível socioeconômico, a

maior parte dos alunos se situa na classe B2 (50%), seguida pela classe C1 (30%), C2 (10%), B1 (7,5%) e A2 (2,5%). No que diz respeito à atividade física extraclasse, 62,5% dos alunos relataram praticar alguma atividade extraclasse, enquanto 37,5% relataram não realizar nenhuma atividade. Quanto ao IMC, 90% dos alunos se encontravam em situação normal, com apenas três casos de sobrepeso e um de obesidade.

TABELA 2

A tabela 2 mostra mudanças altamente significativas estatisticamente para a resistência abdominal e na avaliação teórica para alunos de ambos os sexos. No que diz respeito à flexibilidade, foram encontradas mudanças significativas tanto para alunos quanto para alunas. A resistência aeróbica modificou-se significativamente nas alunas.

A mensuração do escore de ATF dos alunos no deslocamento e no lazer, por meio do IPAQ, foi utilizada somente para verificar as possíveis modificações no nível de atividade física ocorridas durante o estudo. Estatisticamente, não foram encontradas mudanças significativas nem para alunos nem para alunas.

TABELA 3

Os resultados expostos na tabela 3 mostram que a frequência nas aulas durante o estudo teve uma correlação muito forte com a resistência abdominal final, alta com o escore de ATF, moderada com a flexibilidade final e uma fraca correlação com os resultados relativos à prova teórica e ao teste de resistência aeróbica.

TABELA 4

A Tabela 4 mostra os resultados dos testes de abdominal, flexibilidade, resistência aeróbica, prova teórica e escore de AF da amostra, de acordo com a prática de atividade

extraclasse. Os resultados indicam que os alunos que não praticavam nenhuma atividade extraclasse tiveram mudanças altamente significativas na resistência abdominal e no conhecimento e significativas na flexibilidade e na resistência aeróbica. A resistência abdominal e o conhecimento tiveram mudanças altamente significativas para os alunos que relataram praticar atividades extraclasse. A flexibilidade e a resistência aeróbica não se modificaram significativamente para este grupo. O escore de ATF não se modificou significativamente em nenhum dos dois grupos.

A quantidade média de alunos por aula foi de 35,87 ($sd = \pm 5,36$). A média de infrequências a cada aula foi de 4,13 ($sd = \pm 5,36$). O comportamento da frequência DOS ALUNOS ao longo do período do estudo é mostrado na figura 1.

FIGURA 1

3.2 O cotidiano das aulas

A duração das aulas de EF era de 45 minutos. Contudo, a cada aula isolada eram perdidos, em média, 15 minutos ($sd = \pm 1,3$), devido ao deslocamento dos alunos de suas salas de aula até o local da aula de EF, uniformização dos mesmos e controle da frequência, concordando com Pereira (1997) que, em análise do cotidiano das aulas de EF, encontrou uma realidade similar a esta. Dessa forma, o tempo de cada aula isolada se reduzia, em média, para 30 minutos. Quando aula era sequencial o tempo médio foi de 75 minutos.

A falta de um intervalo entre os dias de aula também foi prejudicial à análise dos dados, à medida que a organização das aulas não respeita, conforme Powers & Howley (2005), a recuperação entre as sessões, um dos princípios básicos do treinamento desportivo. Dessa forma, analisando o trabalho realizado sob um prisma fisiológico, a organização do horário foi um fator limitante à coleta de dados.

Outro problema constatado ao longo do processo foi a quebra de sequência nas aulas. Em dois momentos, em virtude de um feriado e de um conselho de classe, duas aulas sequenciais acabaram não acontecendo. Em decorrência disso, os alunos internos, que moravam na instituição, acabavam deixando a escola um dia antes do que habitualmente faziam para ficarem mais tempo em suas cidades de origem. Essa situação acabou prejudicando o estudo em duas semanas consecutivas, pois um feriado e um conselho de classe aconteceram na segunda e quarta semana do mês de junho, como visto na figura 1.

O fato de a coleta de dados ter iniciado um mês após o início das aulas também foi outro fator a ser considerado. Nesse período foram desenvolvidas aulas predominantemente esportivas. Nesse contexto, a inserção de aulas centradas em atividades ginásticas demorou a ser aceita pelos alunos. Contudo, ao longo do processo essa situação foi se revertendo, estimulada pelos procedimentos de ensino desenvolvidos nesta pesquisa.

4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os dados encontrados nessa pesquisa abrem precedentes para diversas discussões. A possibilidade de a EFE ser um espaço para o aprimoramento da aptidão física relacionada à saúde, a viabilidade de aplicação de procedimentos de ensino que tenham como foco a promoção da saúde na EFE e a possibilidade de utilização de conteúdos diferentes dos esportes de quadra, nesse caso, a Ginástica, são os pontos primordiais que serão abordados na discussão dos resultados desse estudo.

No que diz respeito ao aprimoramento da APF relacionada à saúde em aulas de EFE, os dados mostram que, em três capacidades físicas analisadas, duas apresentaram modificações significativas para ambos os sexos. Estudos realizados na realidade educacional brasileira, que traz uma carga horária cada vez mais reduzida para EF e que oferece condições de trabalho

muitas vezes questionáveis do ponto de vista financeiro e de condições de efetivação das ações docentes, também encontraram resultados que se assemelham aos deste trabalho.

Milanezi (2001), em pesquisa realizada com 96 alunos do sexo masculino durante 34 semanas no Ensino Fundamental, constatou que alunos que frequentaram apenas aulas de EF apresentaram evolução significativa na resistência abdominal, resistência aeróbia e flexibilidade ao fim do processo. Salvo quanto à resistência aeróbia, os dados do estudo de Milanezi (2001) convergem com os achados dessa pesquisa quanto à aptidão física relacionada à saúde.

Schonardie Filho (2001), em um estudo aplicado junto a 28 alunos de uma turma de EM durante o período de um ano letivo, encontrou mudanças significativas tanto na aptidão física relacionada à saúde (flexibilidade, resistência aeróbia e resistência abdominal) quanto no conhecimento acerca de fatores relacionados ao exercício físico, medidos por intermédio de uma avaliação teórica. Os achados em questão novamente se assemelham aos de nossa pesquisa, sendo importante considerar que, assim como nesse estudo, Schonardie Filho (2001), por intermédio das aulas de EFE, conseguiu modificar significativamente questões ligadas ao conhecimento dos alunos sobre fatores ligados ao exercício físico.

Pereira (2006), em pesquisa realizada também com o EM, mostra mudanças significativas na resistência abdominal, flexibilidade e nota de avaliação teórica após intervenção pedagógica focando o ensino da EF por intermédio de aulas direcionadas à prática da Ginástica, com ênfase na GI. O presente estudo, além de encontrar resultados semelhantes aos encontrados nessa pesquisa, faz alusão à Ginástica na condição de conteúdo de ensino para o aprimoramento da aptidão física relacionada à saúde e no conhecimento.

Dessa forma, tanto os estudos relacionados acima quanto os dados conseguidos em nosso estudo apontam para a possibilidade de aprimoramento da aptidão física e do conhecimento por intermédio da EFE. No que diz respeito à resistência aeróbia, variável que não teve

alterações significativas neste estudo para ambos os sexos, é notável salientar que esse estudo, quando comparado aos estudos de Milanezi (2001) e Schonardie Filho (2001), não teve um período de aulas tão extenso, o que pode ter sido preponderante para as modificações nessa capacidade física. A melhora não significativa estatisticamente também pode ser explicada pelas quebras de sequência durante o processo.

Acerca da avaliação teórica, apesar da existência de modificações significativas nessa variável, a análise da correlação mostra que a frequência às aulas não foi importante para a melhoria do conhecimento. Contudo, deve-se salientar que o conhecimento além de ser metodicamente tratado durante as aulas, também foi objeto de estudo em período extraclasse.

Outro ponto a se considerar é o fato de que os alunos que tiveram uma frequência maior às aulas obtiveram melhores resultados nos testes de flexibilidade e resistência abdominal. Tal fator mostra que a exercitação ginástica, durante as aulas foi fundamental já que escolares não informaram práticas de abdominais e ou de alongamentos em períodos extraclasse. Assim, o conhecimento teve um reforço fora das aulas deste estudo, diferentemente das capacidades físicas.

No que diz respeito ao escore de ATF, os dados deste estudo mostram que as aulas de EF não propiciaram mudanças significativas. Contudo, considerando que a recomendação atual para a prática de ATF na adolescência é de 300 minutos de atividades moderadas e/ou vigorosas (STRONG et al., 2005; PATE et al., 2002), os resultados iniciais e finais relativos às seções deslocamento e lazer, se somadas ao tempo de atividades das aulas de EF, faz com que os alunos pertencentes a esta amostra atinjam os valores esperados para a adolescência.

Ainda sobre o escore de ATF, o número de aulas deste estudo pode não ter influenciado tanto para uma maior evolução do mesmo, pois a mudança de hábitos de vida parece não acontecer em tão pouco espaço de tempo. Mesmo assim, pode-se observar a existência de uma correlação significativa entre a frequência às aulas e o escore de ATF. Esse dado parece

indicar que a EFE pode também ter uma influência positiva, se trabalhada mediante práticas pedagógicas que evidenciem a promoção da saúde, sobre o nível de atividade física dos discentes.

Dados de Ribeiro (2009), coletados junto a adolescentes, mostraram que tanto alunos que tiveram contato apenas com preceitos teóricos acerca de formas de aumentar o nível de atividade física cotidiano, quanto alunos que tiveram contato apenas com práticas motoras, modificaram seu nível de atividade física ao longo do tempo. Contudo, poucos estudos se destinam a intervir na realidade, apesar de a escola e, por conseguinte, a EF, ser um dos espaços mais cobrados pelo estilo de vida cada vez mais sedentário de crianças e adolescentes.

A análise dos dados também permitiu concluir que os alunos que não realizavam nenhuma atividade extracurricular obtiveram modificações significativas em todas as capacidades físicas analisadas, bem como na avaliação do conhecimento. Os alunos que realizavam atividades extraclasse tiveram modificações significativas na resistência abdominal e no conhecimento.

Tais achados indicam a possibilidade de a EFE, se trabalhada mediante aulas estruturadas, ser um espaço para possíveis modificações na aptidão física relacionada à saúde, a curto e longo prazo. Além disso, as modificações significativas na avaliação teórica mostram que, mais que um espaço para a realização de exercícios, as aulas de EF podem oferecer ao aluno momentos de aprendizado e reflexão sobre as questões relativas ao exercício físico e à saúde.

Além do destaque às modificações quantitativas na aptidão física e no conhecimento dos escolares intermediados por esta pesquisa, é necessário também discutir a viabilidade de propostas pedagógicas que tenham como escopo a promoção da saúde na escola. Fundamentadas por: Devide et al. (2005), Ferreira (2001), Guedes (1993), Pereira (1997) e Nahas & Corbin (1992), as aulas desenvolvidas neste trabalho tiveram como preocupação

central, além de aprimorar o condicionamento físico dos escolares, dar sentido às atividades praticadas nas aulas, mostrando o quanto as mesmas são importantes para suas vidas.

O sentido pedagógico a que se remeteu esse trabalho consistiu em oferecer aos escolares respaldos teóricos que lhes possibilitassem compreender os benefícios concedidos pela prática de exercícios físicos e entender as interferências de questões biológicas, técnico-motoras e sociopolíticas. Conforme Pereira (1997) é necessário unir o físico e o social por intermédio do exercício físico, tendo em vista que este é o fator que diferencia a EF das demais disciplinas na escola. Dessa forma, os escolares ao finalizar a Educação Básica, podem se tornar indivíduos fisicamente ativos e conscientes das inter-relações que afetam a cultura de tempo livre.

Os resultados encontrados nesta pesquisa, e também das citadas anteriormente, mostram que é viável o desenvolvimento de uma EFE que tenha como foco central a promoção da saúde. Além disso, de acordo com os PCNs (BRASIL, 1999), a EF pode ter impacto na educação social dos escolares, quando tem como objetivo pedagógico o exercício físico na manutenção de uma boa saúde e qualidade de vida. Contudo, é necessário que ações pedagógicas, como as que foram desenvolvidas neste estudo, façam parte do cotidiano das aulas de EF, possibilitando a mais alunos benefícios cognitivos e motores tais como encontrados neste e em outros trabalhos.

No que diz respeito aos conteúdos de ensino desenvolvidos nessa pesquisa, deu-se ênfase à Ginástica, trabalhada mediante a metodologia denominada como GI. Esse destaque foi dado visando desenvolver um conteúdo que, ao longo dos anos, perdeu espaço nas aulas de EF, que cada vez mais têm priorizado as atividades esportivas (GUEDES; GUEDES 1997, PEREIRA & SILVA, 2004, TOLEDO, 1999, RINALDI & SOUZA 2003, dentre outros). Neste estudo comprova-se que, com apropriada metodologia, é possível reativar a ginástica como conteúdo de ensino na EF no EM.

No início do estudo observou-se que os escolares, por haverem tido pouco contato com exercícios ginásticos como abdominais, agachamentos, apoios, corridas, caminhadas, alongamentos, apresentaram resistência a esses conteúdos. No entanto, no decorrer da pesquisa, a partir da análise do diário de campo, constatou-se que esses alunos foram aderindo melhor às atividades, motivados pelos subsídios teóricos que eram dados para justificar a presença da GI nas aulas de EFE.

A resistência à Ginástica foi objeto de estudo de Pereira et al. (2010), que constatou que quando os escolares informaram não gostar” ou “detestar” conteúdos de EFE citavam exercícios como: alongamentos, abdominais, apoios e corridas. Dentre os motivos alegados, estavam desconfortos corporais (cansaço, fazer força, esforço), problemas didáticos (“chato”, “parado”, “não ter utilidade”), pretextos subjetivos e preconceitos (“ginástica é coisa de menina”).

Do ponto de vista motivacional, a GI, trabalhada focando práticas como alongamentos, abdominais, apoios, corridas e caminhadas, não pode ser comparada às atividades recreativas. Contudo, verificou-se que, mesmo não sendo a Ginástica um conteúdo tão “recreativo”, os alunos, no decorrer do processo, passaram a entender sua importância para uma vida saudável, participando ativamente das aulas e entendendo a sua importância.

Os resultados desta pesquisa reforçam a importância da Ginástica para o cotidiano da EFE. Para o desenvolvimento da Ginástica como conteúdo de ensino da EF, sem desconsiderar os outros, é necessário que a mesma seja subsidiada por procedimentos de ensino dotados de consistência metodológica.

Além disso, também se deve fazer menção à importância da união entre teoria e prática nas aulas. A EF, espaço na escola dedicado ao aprendizado de diferentes práticas corporais, não pode oferecer aos alunos atividades desprendidas dos pressupostos teóricos. Concordando com proposições de Pereira (1988 e 1997), Guedes (1993), Nahas & Corbin (1992) dentre

outros, a EFE deve propiciar aos escolares, além de práticas motoras que estimulem o aumento da aptidão física relacionada à saúde, conhecimentos que fundamentem e dêem significado às aprendizagens e, principalmente, a reflexão sobre: porque, como, para que e quando praticar.

A pedagogia da EF que atente aos pressupostos teóricos associados às práticas motoras poderia, sem dúvida, justificar a presença de diferentes conteúdos nas aulas de EF. Além disso, poderia motivar os escolares a exercitarem-se, com estímulos capazes de alterar sua aptidão física. Dessa forma, a EF poderia ser vista na escola como uma disciplina contextualizada e importante para a vida dos alunos, capaz de contribuir para formar cidadãos que tenham autonomia e capacidade crítica para entender o mundo que os cerca.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo central verificar o impacto que aulas de EF centradas em atividades ginásticas e cognitivas teriam sobre a aptidão física relacionada à saúde e ao conhecimento de alunos do EM. As aulas de EF, no contexto desta investigação, foram utilizadas como um espaço de exercitação física consciente, em que, além dos estímulos motores inerentes à melhoria da aptidão física, os alunos tiveram contato com os pressupostos técnico-motores, biológicos, sociopolíticos e culturais relacionados às práticas motoras propostas.

Apesar de algumas limitações logísticas comuns em um trabalho de caráter interventivo desenvolvido em um espaço educacional, este estudo mostrou modificações significativas tanto na aptidão física relacionada à saúde quanto no conhecimento em escolares do EM. O que foi encontrado aproximou-se dos resultados de outras intervenções de caráter pedagógico, o que mostra que a EF pode ter um impacto maior sobre a APF e o conhecimento no EM.

Os dados conseguidos nesta pesquisa abrem precedentes para a reflexão acerca do importante papel que a EF pode ter na formação de indivíduos ativos, conhecedores dos benefícios da exercitação física continuada e, futuramente, cidadãos que se utilizem dos conceitos adquiridos durante sua vida escolar para a obtenção de uma melhor qualidade de vida. Os resultados mostram que a EFE, trabalhada de forma estruturada no que diz respeito aos seus procedimentos de ensino e aos conteúdos, pode cumprir uma função muito mais importante na escola do que a desempenha atualmente.

As aulas deste trabalho tiveram como conteúdo de ensino primordial a Ginástica, trabalhada por meio da GI. A Ginástica é prevista em diferentes referenciais teóricos da EF como um dos conteúdos a ser desenvolvido na escola. Contudo, dados da realidade mostram que a Ginástica não vem sendo contemplada apropriadamente na EFE. Os resultados deste estudo abrem precedentes para que, assim como a Ginástica, outros conteúdos pouco trabalhados no universo da EF, como as Lutas e a Dança, por exemplo, sejam desenvolvidos no cotidiano escolar. Dessa forma, a EF atenderá a um dos pressupostos básicos da promoção da saúde na EF: a variabilidade de conteúdos de ensino.

Por fim, para que os efeitos positivos de uma intervenção pedagógica voltada ao estímulo e a compreensão da prática de exercícios físicos, mostrada neste trabalho possa se tornar uma realidade mais constante, é necessário que o atual quadro da EFE se modifique drasticamente. É essencial que sejam possibilitadas aos alunos práticas pedagógicas dotadas de cientificidade, providas de comprometimento tanto por parte dos órgãos públicos quanto por parte dos docentes. É fundamental que uma EF de qualidade não seja apenas um objeto de pesquisa, e sim uma realidade concreta no meio escolar, para que, dessa maneira, ela adquira a devida valorização na escola. Para tal, devem ser propiciados aos docentes, além de uma remuneração digna, condições materiais e instalações apropriadas e tempo disponível para elaboração e desenvolvimento das aulas, avaliações e suas discussões com os alunos.

PHYSICAL EDUCATION IN MIDDLE SCHOOL: KNOWLEDGE AND HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS

Abstract: The aim of this study was to investigate the changes in health-related physical fitness, knowledge and physical activity score provided by the Physical Education classes. The study of quasi-experimental design with intentional non-probabilistic sample comprised 40 students (24 boys, 16 girls) with a mean age of 14.5 years ($sd = \pm 0.6$). Physical fitness was measured by the sit and reach test, running 9 minutes and abdominal in 1 minute. Knowledge was measured by theoretical test writing. The physical activity score was estimated by the long version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). In 32 Physical Education classes, with two classes of high school education were the cognitive content, through verbal explanations and distribution of texts such as extracurricular activities, and gymnastics: Interval Gym, exercises with no attachments, and running. As a result, we found significant changes in abdominal endurance, flexibility and knowledge to both sexes and endurance for girls, indicating that physical education, teaching procedures crafted by linking theory with practice and aimed at promoting health, can modify the physical fitness and knowledge in middle school.

Keywords: Physical Education, Knowledge, Physical Fitness, Gym, Middle School.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABEP. **Critério de Classificação Econômica Brasil**. São Paulo, ABEP, 2010. Disponível em <http://www.abep.org/novo/Content.aspx?ContentID=301>, acessado em novembro de 2010

AZEVEDO JUNIOR, M.R, ARAÚJO, C.LP., PEREIRA, F.M. **Atividades Físicas e Esportivas na adolescência: mudanças de preferências ao longo das últimas décadas.**

Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.20, n.1, p.51-58, 2006

BARRETA, E., BARRETA, M., PERES, K.G. **Nível de atividade física e fatores associados em adultos no município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil.** Cadernos de Saúde Pública,

Rio de Janeiro, v.23, n.7, p.1595-1602, 2007

BOHME, M.T.S. **Aptidão Física: aspectos teóricos.** Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v.7, p.52-68, 1993

BOREHAM, C. RIDDOCH, C. **The physical activity, fitness and health of children.**

Journal Sports Science, v.19, p.15-29, 2001

BRASIL, Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Média e Tecnológica. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física.** Brasília: Secretaria de Educação Média e Tecnológica, 1999

BRASIL, Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física.** Brasília: Secretaria de Educação Fundamental, 1998

DEVIDE, F.P., OLIVEIRA, G.A.S, FERREIRA, M.S. **Ampliando o campo de intervenção da Educação Física Escolar a partir da análise da Escada da aptidão para toda a vida.**

Revista Pensar a Prática, Goiânia, v.8, n.1, 2005

FERREIRA, M.S. **Aptidão Física e Saúde na Educação Física Escolar: Ampliando o Enfoque.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, v.22, n.2, p.41-54, 2001

GAYA, A.C.A. **PROESP: Projeto Esporte Brasil: Manual de aplicação de medidas e testes, normas e critérios de avaliação.** Porto Alegre, 2009

GUEDES, D.P. **Educação para a Saúde mediante programas de Educação Física Escolar.** Revista Motriz, Rio Claro, v.5, n.1, 1999

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Esforços Físicos nos programas de Educação Física Escolar.** Revista. Paulista de Educação. Física, São Paulo, v.15, n.1, p.33-44, 2001

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Educação física escolar: uma proposta de promoção da saúde.** Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina. v.14, n.7, p.16-23, 1993

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Características dos programas de Educação Física Escolar.** Revista Paulista de Educação Física, São Paulo. v.15, n.1, p.33-44, 2011

HALLAL, P. C. et al. **Adolescent physical activity and health: a systematic review.** Sports Medicine, v.36, n.12, p.1019-1030, 2006.

HALLAL, PC., BERTOLDI, A.D., GONÇALVES, H., VICTORA, C.G. **Prevalence of sedentary lifestyle and associated factors in adolescents aged 10 to 12 years.** Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.22, n.6, 2006

HINO, A.A.F, REIS, R.S, AÑEZ, C.R.R. **Observação dos níveis de atividade física, contexto das aulas e comportamento do professor em aulas de Educação Física do Ensino Médio da Rede Pública.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Pelotas, v.12, n.3, p. 2007

HOENHER, C.M, et al. **Physical Activity Interventions in Latin America: A systematic Review.** American Journal Preventive Medicine, v.32, n.3, p. 2008

KREMER, M.M. **Intensidade e duração dos esforços físicos em aulas de Educação Física curriculares.** 2010. 131f. Dissertação de Mestrado – Curso de Mestrado em Educação Física. Universidade Federal de Pelotas, Pelotas/RS

MATSUDO, S.M., et al. **Nível de Atividade Física da população do estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília v.10, n.4, 2002

MILANEZI, J.Z. **Atividade Física para saúde no Ensino Médio e no tempo livre: estudo quase-experimental em Bauru-SP.** 2001. 94f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)- Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas

MOSSTON, M., ASHWORTH, S. **The spectrum of teaching styles: from command to Discovery**. New York, Longman, 1990.

NAHAS, M. V.; CORBIN, C. B. **Aptidão física e saúde nos programas de educação física: desenvolvimentos recentes e tendências internacionais**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. São Caetano do Sul, v.6, n.2, p.47-58, 1992.

PATE, R.R., FREEDSON, P.S., SALLIS, J.F., TAYLOR, W.C., SIRARD, J., TROST, S.G., DOWDA, M. Compliance with physical activity guidelines: prevalence in a population of children and youth. **Annals of Epidemiology**, v.12, p.303-308, 2002

PEREIRA, F.M **Dialética da cultura física: introdução à crítica da Educação Física, do esporte e da recreação**. São Paulo. Ícone, 1988.

PEREIRA, F.M., PINHO, S.T., NUNES. V.V., RODRIGUES, J.L.V., AFONSO, M.R. **Os escolares detestam os conteúdos ginásticos nas aulas de Educação Física: motivos e alternativas**. Revista da Educação Física/UEM, Maringá, v.21, n.2, 2010

PEREIRA, F. M.; BERNÍ, K. D. C. **Educação Física escolar: Os conteúdos das aulas**. Anais, XVIII Simpósio Nacional de Educação Física. Pelotas, ESEF/UFPel. 300, 1999.

PEREIRA, F.M.. SILVA, A.C. **Sobre os Conteúdos da Educação Física no Ensino Médio em diferentes redes educacionais do Rio Grande do Sul**, Revista da Educação Física/UEM, Maringá, v.15, n.1, p.68-77, 2004.

PEREIRA, F.M. **A favor da ginástica no cotidiano da Educação Física no Ensino Médio**, Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Pelotas, v.11, n.2, 2006.

PEREIRA, F.M. **O cotidiano escolar e a Educação Física necessária**. 2ed. Pelotas: Universitária, UFPEL. 1997. p.284

PEREIRA, F.M. **Ginástica Intervalada: Exercite-se Pensando**. Pelotas: Universitária, UFPEL, 2005

PEREIRA, F.M. **Nível Médio de Ensino, Educação Física e conhecimento**. Revista Paulista de Educação Física, SP, v.14, n 1, 32-53, 2000

PEREIRA, F.M. **Procedimentos de ensino de conteúdos cognitivos em aulas de Educação Física escolar** Revista Biomotriz, UNICRUZ/Cruz Alta, n. 05, 2011,

RIBEIRO, E.H.C. **Efeito de dois programas de intervenção no nível de atividade física de adolescentes matriculados em escolas da rede pública da Zona Leste da cidade de São Paulo-SP**. 2009. 121f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública)-Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo

RICHARDSON, J. R. **Pesquisa Social: Métodos e Técnicas**. 3ed. São Paulo: Atlas, 2010, p.327

RINALDI, I.E.B, SOUZA, E.P.M. A Ginástica no percurso escolar dos ingressantes dos cursos de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual de Maringá e da

Universidade Estadual de Campinas. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v.24, n.3, p.159-173, 2003

SALMON, J., BOTH, M.L., PHONGSAVAN, P., MURPHY, N., TIMPERIO, A. **Promoting Physical Activity Participation among Children and Adolescents**. *Epidemiologic Review*, v.29, n.1 p.144–159, 2007.

SCHULDHEISZ, J. M. & VAN DER MARS, H. **Active supervision and students physical activity in middle school Physical Education**. *Journal of Teaching in Physical Education*. v.21, n.1, p.75-90, 2001.

SHONARDIE FILHO, L. **Educação Física na Primeira Série do Ensino Médio: Uma Prática por compromisso**. 2001. 167f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas

SILVEIRA, E.F., SILVA, M.C. Conhecimento sobre atividade física dos estudantes de uma cidade do sul do Brasil. **Revista Motriz**, Rio Claro, v.17, n.3, p.456-467, 2011

STRONG, W. B. et al. **Evidence based physical activity for school-age youth**. *Journal of Pediatrics*, v.146, n.6, p.732-737, Jun., 2005.

TOLEDO, E. **Proposta de conteúdos para Ginástica Escolar: um paralelo com a teoria de Coll**. 1999. 202f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas

XAVIER, T. P. **Métodos de ensino em Educação Física.** São Paulo, Manole, 1985.

XIANG, P. & LEE, A. **Achievement goals, percived motivacional climate and students sef-reported mastery behaviors.** Research Quarterly for Exercise and Sport. v.73. n.1. p.58-65, 2002.

TABELA 1: Caracterização da amostra quanto ao sexo, nível socioeconômico, prática de atividade extraclasse e índice de massa corporal (IMC)

Sexo			Nível Socioeconômico			Atividade Extraclasse			IMC		
	N	%		N	%		N	%		N	%
Masculino	24	60	A2	1	2,5	Sim	15	37,5	Normal	36	90
Feminino	16	40	B1	3	7,5	Não	25	62,5	Sobrepeso	3	7,5
			B2	20	50				Obesidade	1	2,5
			C1	12	30						
			C2	4	10						

TABELA 2: Valores médios, desvio padrão e significância estatística da Resistência Abdominal (ABD), Flexibilidade (FLX), Resistência Aeróbia (RA), Avaliação Teórica (COH) e Escore de Atividade Física (ATF) pré-teste e pós-teste de acordo com gênero.

Variáveis		Pré-teste	Pós-teste	Valor p*
ABD (n° de rep.)	Masculino	31,5 ±8,9	41,9 ±10,4	<0,001
	Feminino	24,4 ±6,4	34,6 ±9,1	<0,001
FLX (cm)	Masculino	31,3 ±9,4	32,73 ±9,9	0,009
	Feminino	36,5 ±5,9	38,88 ±5,6	0,005
RA (m/9')	Masculino	1570,8 ±202,6	1645 ±226,4	0,076
	Feminino	1200,3 ±142,1	1291 ±155,7	0,009
COH. (nota)	Masculino	3,6 ± 1,3	6,3 ±1,8	<0,001
	Feminino	3,5 ±0,8	6,4 ±1,8	<0,001
ATF (min. semana)	Masculino	234,4 ± 134,1	278,9 ± 135,4	0,886
	Feminino	181,8 ± 175,1	185,31 ± 111,6	0,309

*Teste de Wilcoxon Pareado

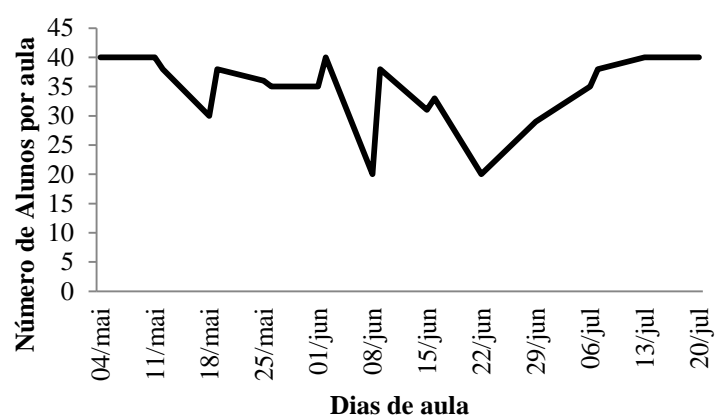
TABELA 3: Correlação entre frequência dos escolares e os resultados finais de Resistência Abdominal, Flexibilidade, Resistência Aeróbia, Avaliação Teórica e Escore de ATF

Variáveis	Coefficiente de Correlação (r)*
Frequência x resistência abdominal	0,95
Frequência x flexibilidade	0,62
Frequência x corrida de 9'	0,25
Frequência x Conhecimento	0,37
Frequência x Escore de ATF	0,82
*Correlação de Spearman	

TABELA 4: Valores médios, desvio padrão e significância estatística da Resistência Abdominal (ABD), Flexibilidade (FLX), Resistência Aeróbia (RA), Avaliação Teórica (COH) e Escore de Atividade Física (ATF) pré-teste e pós-teste de acordo a prática de atividade física extraclasse.

Variáveis		Pré-teste	Pós-teste	Valor p*
ABD (nº de rep.)	Sim	32,3 ± 9,4	43,1 ± 11,7	<0,001
	Não	26,1 ± 7,6	36,1 ± 8,8	<0,001
FLX (cm)	Sim	33,3 ± 9,7	34,8 ± 10,2	0,028
	Não	34,1 ± 7,4	35,9 ± 7,9	0,005
RA (m/9')	Sim	1648,4 ± 156,2	1742,7 ± 179,7	0,137
	Não	1283,3 ± 207,5	1360,8 ± 199,8	0,002
COH. (nota)	Sim	3,3 ± 1,3	6,2 ± 2,1	<0,001
	Não	3,8 ± 1,1	6,5 ± 1,6	<0,001
ATF (min. semana)	Sim	285,6 ± 110,1	314,3 ± 104,4	0,337
	Não	169,8 ± 120,4	172,1 ± 157,7	0,841

*Teste de Wilcoxon Pareado

FIGURA 1: : Comportamento da frequência ao longo do processo de ensino

PRESS RELEASE

Aulas de Educação Física no Ensino Médio propiciam aumento no conhecimento e na aptidão física relacionada à saúde

O papel da exercitação física regular na manutenção da saúde já é bastante conhecido na comunidade científica. Benefícios físicos, cognitivos e sociais podem vir a ser conseguidos mediante a prática continuada de exercícios físicos, em qualquer faixa etária.

A Educação Física Escolar (EFE), nesse contexto, possui um papel fundamental na formação de crianças e jovens conhecedores dos benefícios da prática de exercícios físicos, bem como indivíduos fisicamente ativos. A mesma deve se ater a processos pedagógicos que busquem trabalhar a importância da exercitação física regular no cotidiano do aluno.

Apesar disso, estudos mostram que a EFE não tem cumprido esse papel, pois as aulas regulares não atingem intensidades de exercício capazes de modificar a aptidão física dos estudantes, não oferece subsídios teóricos para o entendimento acerca dos benefícios da prática continuada de exercícios físicos. Além disso, a literatura indica que as aulas de Educação Física (EF) têm se resumido às práticas esportivas, o que omite do aluno a vivência de uma maior diversidade de experiências motoras.

Partindo desses pressupostos, o estudante do Curso de Mestrado em Educação Física da ESEF/UFPel, Marcel Anghinoni Cardoso, sob orientação do professor Doutor Flávio Medeiros Pereira, realizou um estudo que com o objetivo de verificar o impacto de procedimentos de ensino centrados em atividades ginásticas sobre a aptidão física relacionada à saúde, conhecimento e escore de atividade física. O processo de ensino desenvolvido apoiou-se, teoricamente, em diversos autores da área da EF, que indicam como um dos principais objetivos a serem cumpridos por essa disciplina na escola é a promoção da saúde.

No que tange às questões metodológicas, o estudo, de caráter quase experimental, foi desenvolvido junto a duas turmas de 1º ano de Ensino Médio de uma instituição da cidade de Pelotas. A amostra total foi de 40 adolescentes (24 meninos, 16 meninas) com média de idade de 14,5 anos.

O autor do estudo ministrou, de forma voluntária e condizente com os preceitos éticos de pesquisa, 32 aulas de EF, incluindo testes e re-testes. As avaliações

mediram a resistência aeróbia, resistência muscular localizada abdominal e flexibilidade (parte prática). O conhecimento relacionado ao exercício físico foi medido por intermédio de uma prova teórica. O escore de atividade física (ATF) também foi coletado no início e no fim do processo. Por se tratar de um estudo de caráter educacional, os dados coletados, além de servirem como objeto de análise do pesquisador, também foram utilizados na avaliação da disciplina de EF.

Pedagogicamente, a parte prática das aulas foi desenvolvida mediante atividades ginásticas, que incluíram exercitação intervalada, corridas e caminhadas. O Esporte foi também trabalhado, mas com menos ênfase. Quanto aos conteúdos cognitivos, os mesmos visaram trabalhar com os alunos as questões sociopolíticas, técnico-motoras e biológicas atinentes ao exercício físico. Os mesmos eram desenvolvidos durante as aulas e atividades extraclasse propostas pelo pesquisador, (leituras de textos complementares e trabalhos em casa) sempre contextualizados com as atividades propostas na parte prática.

Como resultados, encontraram-se modificações altamente significativas na resistência abdominal e nota da prova teórica para ambos os sexos, mudanças significativas na flexibilidade para ambos os sexos e na resistência aeróbia para as meninas. A resistência aeróbia dos meninos e o escore de ATF não se modificaram significativamente. Quando correlacionados com a frequência às aulas, parâmetros estatísticos mostraram que os alunos com melhor frequência tiveram melhores resultados nos testes de abdominal, flexibilidade e no escore de ATF.

Os achados dessa pesquisa mostram que a EF, trabalhada de forma planejada e focando a promoção da saúde no contexto de suas aulas, pode oferecer aos alunos conhecimentos e práticas capazes de ocasionar modificações positivas na aptidão física e no conhecimento. Dessa forma, a mesma pode cumprir um papel importantíssimo na formação de nossos jovens e adolescentes.

APÊNDICE A
(Instrumento para avaliação do
conhecimento)

Instrumento para avaliação do conhecimento

Universidade Federal de Pelotas
Escola Superior de Educação Física
Curso de Mestrado em Educação Física

Projeto “Ações docentes visando melhorias na aptidão física e no conhecimento de adolescentes do Ensino Médio”

1. *Dentre as patologias (doenças) listadas abaixo, marque a alternativa que não é consequência da manutenção de hábitos de vida sedentários (1,0):*

- ☐ Infarto do miocárdio
- ☐ Hipertensão
- ☐ Osteoporose
- ☐ Câncer de pele
- ☐ Diabetes tipo II

2. *O seguinte texto: “É dever do Estado fomentar práticas desportivas formais e não-formais, como direito de cada um ...” encontra-se na(o)(1,0):*

- ☐ Esse texto inexistente
- ☐ Constituição Federal Brasileira
- ☐ Regimento do Comitê Olímpico brasileiro
- ☐ Parecer número 01 do Conselho Federal de Educação Física
- ☐ Estatuto da Confederação Brasileira de Desporto

3. *Sabendo que os alimentos fonte de carboidratos (CHO) (arroz, pão, massa, frutas), de gordura (LIP) (óleos, margarinas,) e de proteínas (PRO) (carnes, ovos, laticínios) são fonte de energia para a realização das funções orgânicas vitais, qual a proporção dos macronutrientes citados que é correta para a obtenção de uma alimentação diária equilibrada?*

- ☐ CHO > PRO > LIP
- ☐ PRO > CHO > LIP
- ☐ CHO > LIP > PRO
- ☐ LIP > CHO > PRO
- ☐ PRO > LIP > CHO

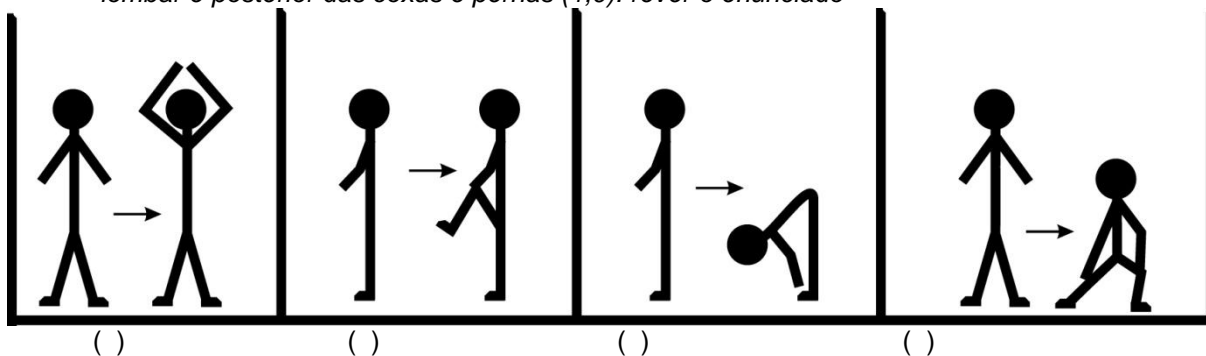
4. *Dentre as formas de exercitação listadas abaixo, qual delas caracteriza um exercício aeróbico (1,0):*

- ☐ Praticar Yoga durante 50 minutos
- ☐ Fazer musculação durante 60 minutos
- ☐ Jogar na posição de goleiro de futsal durante 40 minutos
- ☐ Realizar exercícios de alongamento durante 20 minutos
- ☐ Andar de bicicleta continuamente durante 60 minutos

5. *Dentre as patologias (doenças) citadas abaixo, qual delas tem como principal fator preventivo a prática de exercícios de força (1,0):*

- ☐ Câncer de pulmão
- ☐ Pneumonia
- ☐ Osteoporose
- ☐ Hipertensão
- ☐ Diabetes tipo I

6. Marque a alternativa que corresponde a um exercício de flexibilidade, para a região dorso-lombar e posterior das coxas e pernas (1,0): *rever o enunciado*



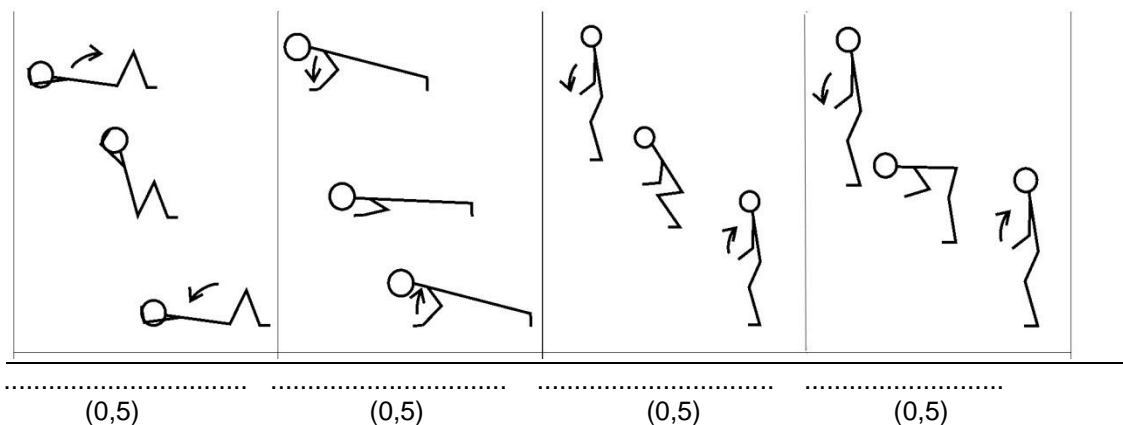
7. Durante uma corrida a pé de 10/15 minutos (corrida aeróbica), a respiração mais indicada é: (1,0)

- () Inspiração e expiração só pela boca.
- () Inspiração e expiração só pelo nariz.
- () Inspiração e expiração normal pela boca e nariz.
- () Inspiração pelo nariz com o abdome contraído.
- () Inspiração e expiração pelo nariz com o abdome contraído.

8. À medida que aumentamos nosso condicionamento físico a partir de exercícios aeróbicos, a frequência cardíaca de repouso (quando estamos parados):(1,0)

- () Aumenta em relação ao início do programa do exercício
- () Diminui em relação ao início do programa de exercício
- () Não se modifica
- () Se modifica negativamente
- () Nenhuma das anteriores está correta


9. Identifique, da forma mais completa possível, a(s) musculatura(s) responsável(is) pelo movimento nos seguintes exercícios: (2,0)



APÊNDICE B

(Ficha de Avaliação PROESP- Brasil)

FICHA DE AVALIAÇÃO PROESP BRASIL

			
ESCOLA:		SÉRIE:	TURMA:
ENDEREÇO:			
CIDADE:	BAIRRO:		CEP:
TELEFONE: ()	EMAIL:		
NOME COMPLETO DO ALUNO:			
SEXO: () M () F		DATA DE NASCIMENTO: / /	
NOME DA MÃE:			
NOME DO PAI:			
ENDEREÇO:			
CIDADE:	BAIRRO:		CEP:
TELEFONE: ()			
DATA DE AVALIAÇÃO: / /		HORÁRIO:	TEMPERATURA:
Modalidade Esportiva praticada com frequência:	Frequência semanal	Duração média de cada sessão	Tempo de prática
1-			
2-			
3-			
Apresenta alguma deficiência? Qual?			
OBSERVAÇÕES:			
9 minutos: m		6 minutos m	
Massa corporal: Kg		Salto em distância: cm	
Estatura: cm		Arremesso de Medicineball: cm	
Envergadura: cm		Quadrado: seg	
Sentar-e-alcançar: cm		Corrida de 20 metros: seg	
Abdominal: repetições			

APÊNDICE C
(Termo de Consentimento Livre e
Esclarecido)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Pesquisador responsável: Marcel Anghinoni Cardoso
Instituição: ESEF/UFPEL
Endereço: Rua Luís de Camões, 625 – CEP: 96055-630 - Pelotas/RS
Telefone: 3273 2752

Autorizo meu filho (a) a participar do estudo *“Educação Física no Ensino Médio: Conhecimento e Aptidão Física relacionada à saúde”*. Estou ciente de que todas as pessoas solicitadas a fazer parte do estudo participarão voluntariamente do mesmo.

PROCEDIMENTOS: Fui informado de que o objetivo geral será verificar de procedimentos de ensino centrados em atividades ginásticas e subsidiados pelas bases teórico-pedagógicas que trazem como escopo principal a promoção da saúde sobre a aptidão física, o nível de atividade física e o conhecimento sobre elementos sócio-políticos, biológicos e técnico-motores relacionados à EF em escolares do EM.

RISCOS E POSSÍVEIS REAÇÕES: Fui informado de que não existem riscos no estudo.

BENEFÍCIOS: O benefício de participar na pesquisa relaciona-se ao fato que os resultados irão ser incorporados ao conhecimento científico e posteriormente a situações de ensino-aprendizagem.

PARTICIPAÇÃO VOLUNTÁRIA: Como já me foi dito, a participação do(a) meu(a) filho(a) neste estudo será voluntária e poderei interrompê-la a qualquer momento.

DESPESAS: Eu não terei que pagar por nenhum dos procedimentos.

CONFIDENCIALIDADE: Estou ciente que a minha identidade e de meu filho permanecerá confidencial durante todas as etapas do estudo.

CONSENTIMENTO: Recebi claras explicações sobre o estudo, todas registradas neste formulário de consentimento. Os investigadores do estudo responderam e responderão, em qualquer etapa do estudo, a todas as minhas perguntas, até a minha completa satisfação. Portanto, estou de acordo com a participação do meu(a) filho(a) no estudo. Este Formulário de Consentimento Pré-Informado será assinado por mim e arquivado na instituição responsável pela pesquisa.

Nome do representante legal: _____ Identidade: _____

ASSINATURA: _____ DATA: __ __ / __ __ / 2011

DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE DO INVESTIGADOR: Expliquei a natureza, objetivos, riscos e benefícios deste estudo. Coloquei-me à disposição para perguntas e as respondi em sua totalidade. O participante compreendeu minha explicação e aceitou, sem imposições, assinar este consentimento. Tenho como compromisso utilizar os dados e o material coletado para a publicação de relatórios e artigos científicos referentes a essa pesquisa. Se o participante tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, pode entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) – Rua (Rua Luís de Camões, 625; Telefone: (3273.2752).

ASSINATURA DO INVESTIGADOR RESPONSÁVEL _____