

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, DANÇA E FISIOTERAPIA

Filipe Veeck dos Santos Vescia

**SAÚDE E EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UM ESTUDO COM AS ALUNAS DO
PRIMEIRO ANO DE UM COLÉGIO ESTADUAL DE PORTO ALEGRE**

Porto Alegre

2017

Filipe Veeck dos Santos Vescia

**SAÚDE E EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UM ESTUDO COM AS ALUNAS DO
PRIMEIRO ANO DE UM COLÉGIO ESTADUAL DE PORTO ALEGRE**

Monografia submetida ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Fabiano Bossle

Porto Alegre

2017

Filipe Veeck dos Santos Vescia

**SAÚDE E EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UM ESTUDO COM AS ALUNAS DO
PRIMEIRO ANO DE UM COLÉGIO ESTADUAL DE PORTO ALEGRE**

Conceito final:

Aprovado em _____, de _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Mauren Lúcia de Araújo Bergmann - UNIPAMPA

Orientador – Prof. Dr. Fabiano Bossle - UFRGS

Dedico este trabalho à toda minha família.

Amo vocês!!

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer...

... primeiramente a Deus, por estar sempre iluminando meu caminho.

... aos meus pais, Daniela Veeck dos Santos Vescia e Márcio Westphalen Vescia, por me proporcionarem sempre o melhor possível, sem os conhecimentos passados e a educação dada, não me tornaria a pessoa que sou hoje.

... à minha namorada, Bruna Zanella Ghinzelli, que sempre esteve ao meu lado, apoiando-me e dando força e coragem.

... ao meu irmão, cunhado, cunhadas, sogro, sogra, primos, tios e avós, pela torcida e pelo carinho que tem por mim.

... à todos os meus amigos que sempre estiveram presentes comigo.

... aos professores que tive durante minha formação, em especial Fabiano Bossle, Ronei Silveira Pinto, Eduardo Lusa Cadore e Giovani dos Santos Cunha, que contribuíram de forma marcante minha passagem acadêmica.

... enfim, à todos aqueles que contribuíram direta ou indiretamente para que este curso fosse concluído com sucesso.

Agradeço de coração todos aqueles que a cada dia me ajudam a ser uma pessoa melhor.

A todos estes, meu mais sincero agradecimento!!

“Na vida, nada é impossível. É só lutar dia a dia pelos seus sonhos”

(Cristiano Ronaldo).

RESUMO

O presente trabalho teve por objetivo analisar a compreensão de uma turma de meninas do 1º ano do Ensino Médio de uma escola pública de Porto Alegre sobre as aulas de Educação Física relacionadas à exercício físico e saúde. Trata-se de um estudo causal de abordagem qualitativa. A amostra é constituída por 17 sujeitos do sexo feminino. A coleta de dados foi realizada durante o estágio curricular de ensino médio. Foi realizado um questionário no início dos contatos para o diagnóstico e aproximação às alunas, um questionário de auto avaliação ao final do semestre e, por último, um outro questionário para verificar a apropriação sobre processo de construção do programa de exercícios físico. Os dados coletados através dos instrumentos citados acima, foram analisados tendo como referência o objetivo geral do estudo. Para análise de dados, foram aproximadas as respostas dos questionários e do programa elaborado por elas mesmas no esforço de encontrar convergências ou não com o que foi apresentado na literatura. Visto isso, verificou-se que a construção das aprendizagens por parte das alunas no decorrer do processo, ou seja, a produção do programa de exercícios físicos, foi satisfatória, visto que todos contemplavam os conteúdos abordados em aula. Além disso, as meninas no questionário de auto avaliação relataram obter novas aprendizagens nas aulas de Educação Física a partir do que foi desenvolvido nas aulas sobre saúde.

Palavras chave: Educação Física Escolar; Saúde na escola; Promoção da Saúde; Planejamento.

ABSTRACT

The present study had the aim of analyzing the understanding of a girls group of the 1st year of high school in a public school in Porto Alegre about Physical Education classes related to physical exercise and health. This is a causal study of a qualitative approach. The sample consisted of 17 female subjects. Data collection was performed during the middle school curriculum. A questionnaire was carried out at the beginning of the contacts for the diagnosis and approach to the students, a questionnaire in the self assessment at the end of the semester and, finally, another questionnaire to verify the appropriation about the process of construction of the physical exercise program. The data collected through the instruments mentioned above were analyzed with reference to the general aim of the study. For the analysis of data, the answers of the questionnaires and the program prepared by them in the effort to find convergences or not with what was presented in the literature were approximated. As such, it was verified that the construction of the learning by the students during the process, that is, the production of the physical exercise program, was satisfactory, since all contemplated the contents approached in class. In addition, the girls in the self assessment questionnaire reported to obtain new learning in the Physical Education classes from what was developed on health in the classes.

KeyWords: Scholar Physical Education; School health; Health Promotion; Planning.

LISTA DE GRÁFICOS

| | |
|---|----|
| Gráfico 1 – Expectativas das aulas de Educação Física..... | 22 |
| Gráfico 2 – Atividades que gosta de fazer no cotidiano..... | 24 |
| Gráfico 3 – Atividades que não gosta de fazer no cotidiano..... | 25 |
| Gráfico 4 – Possibilidade de realizar o programa de exercícios físicos..... | 27 |
| Gráfico 5 – Dificuldades na realização do programa de exercícios físicos..... | 27 |
| Gráfico 6 – Como foram as aulas de Educação Física?..... | 29 |
| Gráfico 7 – Aprendizagens das aulas de Educação Física..... | 30 |

SUMÁRIO

| | |
|---|----|
| 1. INTRODUÇÃO..... | 12 |
| 1.1 OBJETIVO GERAL..... | 13 |
| 1.2. OBJETIVO ESPECÍFICO..... | 13 |
| 1.3. QUESTÕES DE PESQUISA..... | 13 |
| 2. REFERENCIAL TEÓRICO..... | 14 |
| 2.1. EDUCAÇÃO..... | 14 |
| 2.1.1. ESCOLA..... | 14 |
| 2.2. EDUCAÇÃO FÍSICA..... | 15 |
| 2.2.1. HISTÓRICO..... | 15 |
| 2.2.2. COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E RISCOS À SAÚDE..... | 16 |
| 2.2.3. PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE..... | 18 |
| 3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS..... | 20 |
| 3.1. CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA..... | 20 |
| 3.2. SUJEITOS DA PESQUISA..... | 20 |
| 3.3. INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DA COLETAS DE DADOS..... | 20 |
| 3.4. ANÁLISE DE DADOS..... | 21 |
| 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO..... | 22 |
| 4.1. EXPECTATIVA PARA AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA..... | 22 |
| 4.2. ATIVIDADES QUE GOSTAM OU NÃO DE REALIZAR NO DIA A DIA..... | 24 |
| 4.3. PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SUA APLICABILIDADE..... | 27 |
| 4.4. COMO FORAM AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA..... | 29 |
| 4.5. APRENDIZAGENS DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA..... | 30 |
| 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 32 |
| 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 34 |

| | |
|--------------------|----|
| 7. ANEXOS | 39 |
| 7.1. ANEXO 1 | 39 |
| 7.2. ANEXO 2 | 40 |
| 7.3. ANEXO 3 | 41 |

1. INTRODUÇÃO

A obesidade alcançou números alarmantes tanto em países desenvolvidos quanto em países subdesenvolvidos. Com base nos registros deste aumento alarmante em excesso de peso e obesidade, suas consequências para a saúde foram demonstradas, como a ocorrência de síndrome metabólica, que representa uma condição da idade adulta relacionada à morbidade cardiovascular (Todendi et al., 2016). Esses dados são preocupantes visto que estão associados a morbidades como hipertensão e diabetes tipo 2, por exemplo.

Mais recentemente especialistas têm chamado a atenção para o aumento da prevalência de obesidade na infância e na adolescência (Reilly, 2005; Reilly, 2006). Mas há, também, destaque para este problema em virtude de evidências de que a ocorrência na infância aumenta a chance de obesidade na vida adulta (Morabla et al., 2005).

A inatividade física e o mau hábito alimentar estão associados ao aparecimento e desenvolvimento de fatores de risco que podem predispor maior incidência de distúrbios metabólicos. O controle e o acompanhamento dos níveis de prática da atividade física em populações jovens tornam-se fundamental à área da saúde, e também, em função de sua possível influência na participação futura do adulto em programas regulares de exercícios físicos (Guedes e Guedes., 2001).

Portanto, praticar atividade física regularmente é um comportamento importante no combate às doenças crônicas e deve ser estimulado durante todo o processo de crescimento e desenvolvimento para que esse comportamento tenha maiores chances de ser transferido para a idade adulta (Ceschini et al., 2009). Entretanto, uma grande parcela da população não chega a ter acesso, à educação, e também não possuem as condições mínimas satisfeitas, o que seriam, por si só, fatores relevantes para o afastamento da prática da atividade física regular. Há, também, um grande número de indivíduos que embora tenham as condições mínimas satisfeitas para a prática da atividade física não a realizam (Darido, 2004).

A escola tem sido reconhecida como a instituição em melhor posição para estimular e atender as necessidades de prática de atividade física dos jovens (McGinnis & DeGraw, 1991; Sallis & McKenzie, 1991). Portanto, a Educação Física na escola deveria propiciar condições para que os alunos obtivessem autonomia em relação à prática da atividade física, ou seja, após o período formal de aulas os alunos deveriam manter uma prática de atividade regular, sem o auxílio de especialistas, se assim desejarem (Darido, 2004). Nessa mesma perspectiva, Nahas

(1997) sugere que a função da Educação Física para o ensino médio deve ser a educação para um estilo de vida ativo, ensinando os conceitos básicos da relação atividade física, aptidão física e saúde, além de proporcionar vivências diversificadas.

Neste sentido, o presente trabalho tratará de um entendimento de alunas do 1º ano de ensino médio sobre os conteúdos abordados nas aulas de Educação Física, através de um programa de exercícios físicos, nas quais elas mesmo produziram, tendo como base a importância da atividade física para construção e adoção de hábitos de vida mais ativos.

1.1. OBJETIVO GERAL

O objetivo deste estudo será analisar a compreensão de uma turma de meninas do 1º ano do Ensino Médio de uma escola pública de Porto Alegre sobre as aulas de Educação Física relacionadas à exercício físico e saúde.

1.2. OBJETIVO ESPECÍFICO

- Verificar a importância da Educação Física escolar para educação e promoção da saúde;
- Verificar as expectativas das alunas sobre as aulas de Educação Física;
- Verificar as atividades que as alunas gostam e não gostam de fazer no dia a dia;
- Verificar a possibilidade de as meninas realizarem o programa de atividade física;
- Verificar as dificuldades das alunas em realizar o programa de atividade física.

1.3. QUESTÕES DE PESQUISA

- Qual a importância da Educação Física escolar na educação e promoção da saúde?
- Qual o entendimento das alunas sobre as aulas de Educação Física? Está de acordo com os conteúdos que foram abordados nas aulas?
- Quais as maiores dificuldades na realização das práticas de exercícios físicos?

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1. EDUCAÇÃO

A educação, num sentido amplo, cumpre uma iniludível função de socialização, desde que a configuração social da espécie se transforma em um fator decisivo da hominização e em especial da humanização do homem (Goméz, 1998).

Como propõe Geertz (1989), em forma de teia de significados na qual nós nos inserimos tecendo-a, podemos afirmar que a educação, em sentido amplo, nos insere na cultura, potencializando-nos para “tecê-la”. Pré-requisito para isso é tratar os conteúdos veiculados pelas diferentes disciplinas como construções históricas, o que significa passível de alterações pelos sujeitos que a produzirão (González e Fensterseifer, 2010).

2.1.1. ESCOLA

Falando da escola como instituição, podemos concluir com Arendt (2002) que ela é fundamentalmente reprodutora cumprindo um papel formador e só formamos porque temos uma forma que, real ou virtualmente, está preconcebida. As instituições nos ultrapassam como indivíduos isolados. Elas são produto de uma espécie de contrato social que nos antecede (González, 2009). E qual é o verdadeiro papel da escola? O que cabe à escola primeiramente conservar e transmitir os conteúdos culturais de uma civilização ou nação. Preparar a passagem do privado (família) para o público (política/cidadania), viabilizando sua inserção e sua ação no mundo, por meio da qualificação da capacidade de interlocução, colocando-se à altura dos problemas de seu tempo (Carvalho, 1996).

A escola, para além de socializar, deverá ainda, organizar criticamente a informação recebida e oferecer aos alunos “ferramentas cognitivas para torná-la proveitosa ou, pelo menos, não nociva. Tudo isso sem que ele próprio se torne um novo sugestionador, e sem pedir outra adesão que não a de inteligências em via de formação responsável rumo à sua autonomia”. (Savater, 2000). Nessa mesma perspectiva, Arendt (2002) refere em seu estudo que, o conhecimento é “a fonte mais legítima da autoridade do professor”.

Um dos principais objetivos da escola é a formação de sujeitos críticos e formadores de opinião. Assim sendo, Sacristán (1998) diz que, deve se provocar e facilitar a reconstrução dos

conhecimentos, atitudes e formas de conduta que os alunos assimilam direta e acriticamente nas práticas sociais de sua vida anterior e paralela à escola. Nesse mesmo sentido, Libâneo (1992) acrescenta, sujeitos capazes de produzir democratização da sociedade, que consiste na conquista, pelo conjunto da população, das condições materiais, sociais, políticas e culturais por meio das quais se possibilite a ativa participação de todos na direção da sociedade.

2.2. EDUCAÇÃO FÍSICA

2.2.1. HISTÓRICO

A Educação Física é o componente curricular que tematiza as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos e patrimônio cultural da humanidade (Base Nacional Comum Curricular, 2016).

Segundo González e Fensterseifer (2010), entende-se por Educação Física, um campo onde deve se ocupar dos conhecimentos referidos: às possibilidades do “se movimentar” dos seres humanos; às práticas corporais sistematizadas vinculadas ao campo do lazer e à promoção da saúde; e às estruturas e representações sociais que atravessam esse universo. Esta última se refere a que uma disciplina escolar deve possibilitar a releitura e a apropriação crítica dos conhecimentos do campo da cultura que estuda, oportunizando que o aluno reconheça a condição histórica das práticas sociais das quais se ocupa.

Pelo menos desde o início da década de 80 do século XX, a Educação Física tem tentado se livrar do estigma de uma disciplina meramente prática, na qual os alunos não têm o que estudar (Referenciais Curriculares - Linguagens Códigos e suas Tecnologias: Educação Física e Arte, 2009). A Europa de fins do século XVIII e início do século XIX constitui-se em palco da construção e consolidação de uma nova sociedade - a sociedade capitalista - onde os exercícios físicos terão um papel destacado (Coletivo de autores, 1992). Desta forma, tornou-se necessário a construção de um homem mais forte, mais ágil, mais empreendedor. A força física era vendida com uma mercadoria, tornando o exercício físico como principal fonte para essa construção desse modelo. Para tanto, recorria-se aos métodos ginásticos preconizados por Basedow, Guths Muths e Ling (Guedes, 1999; Coletivo de autores, 1992). Na forma de associações livres, essas Escolas de Ginástica alemãs difundem-se para outros países da Europa

e da América e pressionam a inclusão da ginástica, considerada como educação física, no ensino formal de todos os países que já dispunham daquela forma de difusão do saber (Metodologia do Ensino da Educação Física).

Posteriormente com a implementação do Estado Novo, década de 30, surge uma educação física no âmbito militarista (Guedes, 1999). As aulas de Educação Física nas escolas eram ministradas por instrutores físicos do exército, que traziam para essas instituições os rígidos métodos militares da disciplina e da hierarquia (Coletivo de autores, 1992). no final da década de 40, com o fim da II Guerra Mundial e inspirada no discurso liberal da escola nova, surgiu a tendência biopsicossocial, com um caráter mais pedagógico (Guedes, 1999). A partir dos anos 70, influenciado pelo sucesso alcançado por equipes brasileiras em âmbito internacional, por exemplo, seleção brasileira campeã da copa do mundo de 1970, o esporte determina o conteúdo da Educação Física. O esporte influenciava no desenvolvimento de jovens talentos, com o intuito de que um país desenvolvido, deveria ter competitividade em âmbito esportivo, além disso, o esporte poderia auxiliar na formação de um cidadão ideal (Guedes, 1999; Coletivo de autores, 1992).

2.2.2. COMPORTAMENTOS SEDENTÁRIO E RISCOS À SAÚDE

Visto as tendências apresentadas, a educação para a saúde não obteve tanto significado na Educação Física. Nos últimos anos, o Brasil vem sofrendo intenso processo de urbanização. Pode-se perceber a ampliação de problemas sociais, culturais, econômicos e ambientais (Castells, 1994). Como consequência, podemos analisar desigualdades sociais/econômicas, altos índices de desemprego e aumento da violência, por exemplo. Podemos analisar também o contexto do desenvolvimento da indústria farmacêutica e à acentuada medicalização da sociedade, a difusão de novos hábitos e padrões de comportamento alterou as condições e qualidade de vida da população, o que causou mudanças no perfil das doenças e agravos à saúde (Moretti et al., 2009). Os problemas gerados nesse período são: estresse, utilização de drogas, maus hábitos alimentares, inatividade física, condições precárias de saneamento básico e poluição. Como consequência, doenças cardiovasculares, psicossomáticas, câncer, lesões musculoesqueléticas, infectocontagiosas e neurológicas (Moretti et al., 2009; Lacaz, 2000).

Analisando as possíveis causas referidas anteriormente, destaco os hábitos e padrões de comportamento adotados pela população, a má alimentação e a inatividade física. Atualmente na sociedade em que vivemos, as pessoas estão mais ocupadas nos estudos, trabalho e vida

social, com menos tempo para o lazer e para prática de atividades físicas regulares. Outros fatores que têm contribuído são os comportamentos sedentários como assistir TV, jogar vídeo games, usar o computador e ausência nas aulas de Educação Física (Carmo et al., 2013; Biddle et al., 2004; Gorely et al., 2007). O sedentarismo é considerado como principal inimigo da saúde pública, atinge cerca de 70 % da população brasileira e sua morbidade é maior que algumas patologias como diabetes, tabagismo, colesterol alto, obesidade e hipertensão (Carmo et al., 2013). O estilo de vida sedentário é responsável por 54% do risco de morte por infarto e 50% do risco de morte por acidente vascular cerebral, as principais causas de morte cerebral (Alves, 2007).

Em um estudo de Tenório et al. (2010), onde desejou-se identificar a prevalência e fatores associados ao nível insuficiente de prática de atividade físicas e exposição ao comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio, entrevistou-se 4210 estudantes (14-19 anos), e foi verificado que 65,1% apresentaram níveis insuficientes de atividade física, sendo que a proporção de exposição foi muito maior para as meninas do que para os meninos, 70,2% para 57,6%, respectivamente. Em relação ao comportamento sedentário, verificou-se 40,9% nos dias de semana e 49,9% nos finais de semana. Deve se levar em conta que ela foi realizada em uma região específica do país. Neste mesmo sentido, Ceschini et al. (2009), a prevalência geral de inatividade física em adolescentes (14-19 anos) do ensino médio de escolas públicas estaduais da cidade de São Paulo foi de 62,5%, sendo 74,1% maior em meninas, no grupo etário mais velho (71,6%). Além disso, metade dos adolescentes relataram não participar das aulas de Educação Física, sendo as meninas o grupo mais prevalente (78,2%). A prevalência de inatividade física foi significativamente maior em alunos que não participaram regularmente das aulas de Educação Física (61,6%).

Silva et al. (2009) estimou as prevalências de atividade física insuficiente, de comportamento sedentário e de ausência nas aulas de Educação Física, assim como analisar os fatores demográficos e socioeconômicos associados a estes desfechos em 5028 estudantes (15-19 anos) de escolas públicas do estado de Santa Catarina. A prevalência de adolescentes insuficientemente ativos foi de 28,5% e não foram observadas diferenças significativas entre os sexos e as idades investigadas. Os comportamentos de risco analisados nos escolares apresentaram prevalências distintas, com elevada exposição para níveis insuficientes de atividade física (28,5%), ausência nas aulas de Educação Física (48,6%) e excesso de comportamento sedentário (38,4%). A ausência nas aulas de Educação Física foi maior entre

os escolares mais velhos e entre aqueles que trabalhavam, e não foi encontrada associação com a prática de atividade física.

Uma observação sistemática conduzida em sete escolas do Ensino Médio no Texas, Estados Unidos, encontrou baixa proporção (24%) de atividade física moderada a vigorosa durante as aulas (Simons et al., 1994). Neste mesmo sentido, Gordon et al. (2000), em um estudo longitudinal, demonstrou baixa participação dos adolescentes americanos em programas de Educação Física (21,3%).

2.2.3. PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE

Provavelmente, os jovens e a sociedade em geral desencadearam a falta de interesse pela prática de atividade física relacionada à saúde através da falta de elementos como princípios teóricos relacionados à atividade física, à aptidão física e à saúde (Guedes, 2001).

Sabe-se que a Educação Física escolar é um ambiente favorável para promover mudança de comportamento, no entanto, a dinâmica das aulas tem sido questionada por apresentar um baixo aproveitamento de tempo para a prática apropriada de atividade física (Toigo, 2007). Acredita-se que a participação na Educação Física contribua para o aumento da atividade física habitual, como evidenciado em programas de intervenção (Barros et al., 2009; Hoehner et al., 2008; Cale e Harris, 2006). Ainda neste sentido, Gordon et al. (2000) observou que a maior frequência semanal de aulas aumentava as chances dos estudantes se enquadrarem em elevadas categorias de atividade física moderada a vigorosa.

Oliveira et al. (2017) teve como objetivo de seu estudo verificar o efeito de um programa de intervenção em Educação Física sobre os níveis de aptidão física relacionados à saúde na juventude: aptidão cardiorrespiratória, estado nutricional, flexibilidade e resistência abdominal. A amostra foi composta por 40 meninos e 48 meninas de primeiro ano de ensino médio durante o ano letivo. Os resultados mostram efeito significativo nos níveis de aptidão cardiorrespiratória, resistência abdominal e flexibilidade de meninos e meninas. Os resultados são evidências importantes pela necessidade de promoção da saúde para os alunos e a prática de atividade física regular.

Neste mesmo sentido, Coledam e Ferraiol (2017) examinou as associações de engajamento em aulas de educação física com aptidão física e obesidade, de acordo com a prática esportiva, entre os jovens brasileiros. Os benefícios do engajamento em aulas de educação física sobre a

aptidão cardiorrespiratória e a força muscular só foram observados entre estudantes que não praticavam esportes. No entanto, assim como no estudo de Casazza et al. (2013), os resultados demonstram que a educação física da escola, como normalmente é oferecida, não reduz ou evita a obesidade. Mesmo que não atuando diretamente, a educação física tem o potencial para ajudar a controlar a obesidade, havendo uma necessidade de implementar políticas mais rigorosas para promover a educação física (Kahan e McKenzie, 2015).

De maneira geral, a educação física deve assumir a incumbência de desenvolver programas que levem os educandos a perceberem importância de se adotar um estilo de vida saudável, fazendo com que a atividade física direcionada à promoção da saúde torne-se componente habitual em seu cotidiano (Guedes, 1999). Assim, o envolvimento do adolescente com atividades físicas promovidas por programas de promoção da saúde dentro ou fora da escola poderiam contribuir para a redução da inatividade física, provavelmente por proporcionar maior conhecimento sobre a importância e os benefícios para a saúde e também pelo maior envolvimento dos adolescentes nessas atividades (Ceschini et al., 2009).

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1. CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

É uma pesquisa causal com abordagem qualitativa. A pesquisa qualitativa lida com a subjetividade, portanto implica organicamente os sujeitos que a empreendem Goellner et al. (2010). Por conseguinte, o estudo tem como objetivo observar as práticas a partir dos alunos. Isso significa, desenvolver a investigação vinculada à experiência pessoal no campo e a partir da observação direta dos acontecimentos sociais, na relação de comunicação entre o investigador e aqueles que são os protagonistas do contexto cultural em estudo (Laplatine, 1994; Fonseca, 1999).

3.2. SUJEITOS DA PESQUISA

O presente estudo foi inicialmente composto por 40 alunos (todos do sexo feminino), da turma de primeiro ano, turno manhã, de um Colégio Estadual de Ensino Médio, localizado na cidade de Porto Alegre, Rio Grande do Sul. A turma formada por alunas entre 14 e 17 anos. Das 40 alunas da turma, 17 alunas compuseram a amostra para este estudo. Seguindo os parâmetros avaliados, das 40 alunas, 23 foram excluídas, sendo 1 por apresentar atestado de trabalho e não realizar as aulas de Educação Física, 1 por ausência em todas aulas de Educação Física e 21 por não realizarem a atividade proposta para avaliação (elaboração do programa de exercícios físicos).

3.3. INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DA COLETAS DE DADOS

Para aquisição dos dados, a coleta de dados foi realizada durante o estágio curricular de ensino médio. Foi realizado um questionário no início dos contatos para o diagnóstico (ANEXO 1) e aproximação às alunas, possibilitando analisar o perfil da turma relacionado ao que gostam ou não gostam de fazer em suas atividades do dia a dia e quais as suas expectativas para as aulas de Educação Física. Além disso, as meninas deveriam realizar um programa de exercícios físico, abordando os conteúdos de aula e responder um questionário para verificar a apropriação

sobre processo de construção do programa. Por fim, um questionário realizado ao final do semestre (ANEXO 2), onde as meninas puderam referir como foram as aulas de Educação Física e quais suas aprendizagens. Ambos os questionários contemplaram questões abertas, sendo que o questionário do programa de exercício físico contemplou uma questão fechada. A orientação do programa de exercício físico que seria entregue no final do semestre foi dada verbalmente nas aulas, e através de um ‘anexo por e-mail (ANEXO 3). Foram realizadas de forma individual, durante e fora das aulas de Educação Física.

O processo de ensino projetado para as alunas no estágio curricular do ensino médio, trouxe temas relacionados à saúde, treinamento e importância da educação física. As aulas tinham em sua grande parte caráter teórico, mas sempre aliando a prática, seja na demonstração de exemplos ou nas práticas realizadas em alguns momentos das aulas. Foi apropriado do conteúdo contemplado no nosso currículo (Licenciatura em Educação Física) para levar as alunas de ensino médio:

- Fisiologia do exercício: bioenergética;
- Avaliação e prescrição de práticas corporais e saúde: doenças relacionadas à inatividade física e maus hábitos alimentares; avaliação de composição corporal; e recomendações de treinamento (aeróbio/força);
- Treinamento de força e treinamento físico: princípios e variáveis do treinamento;
- Cinesiologia, biomecânica e avaliação e educação postural: técnica e execução de movimentos.

3.4. ANÁLISE DE DADOS

Os dados coletados através dos instrumentos citados acima, foram analisados tendo como referência o objetivo geral do estudo. De modo qualitativo, foram aproximadas as respostas dos questionários e do programa elaborado por elas mesmas no esforço de encontrar convergências ou não com o que foi apresentado na literatura. Sendo assim, as respostas e a literatura combinadas constituem o corpo de análise deste estudo.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para melhor analisar as informações recolhidas no campo de estudos, optei por dividi-las em blocos, procurando partir do processo de ensino-aprendizagem inicial, questionário 1, para os demais questionários. A partir disso faço a análise e interpretação dos blocos de cada pergunta. Desta forma, discorrerei aqui sobre a análise das respostas obtidas nesse bloco de perguntas, apresentando uma análise geral das respostas das alunas buscando relacioná-las com o que vem sendo dito na literatura.

4.1. EXPECTATIVAS PARA AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

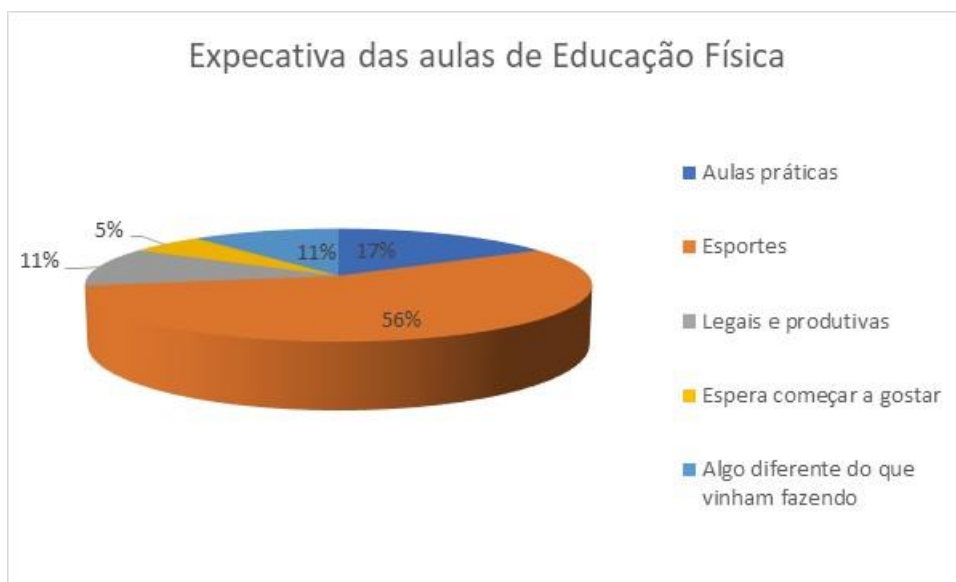


Gráfico 1 – Expectativas das aulas de Educação Física

Ao realizar o primeiro questionário, para identificação do perfil da turma e descobrir quais as expectativas das meninas para as aulas de Educação Física, nota-se que 56% das respostas trazem uma Educação Física de caráter esportivo. Esse resultado vai ao encontro do estudo de Caviglioli (1976), onde aproximadamente 80% dos escolares entrevistados consideraram a Educação Física sob uma ótica esportiva.

Como visto anteriormente, após a Segunda Guerra Mundial, o esporte na Educação Física, afirma-se paulatinamente, em todos os países sob a influência cultural europeia, como o elemento hegemônico da cultura de movimento (Bracht, 1992, p. 22). Em pleno regime militar, o esporte se torna referência fundamental na Educação Física. Neste sentido, o decreto 69.450/71 que fixa a aptidão física como referência da orientação do processo pedagógico na Educação Física, converge com o que diz Souza e Vago (1997), a partir da 5ª série e até o ensino superior, o único conteúdo citado explicitamente pelo decreto a ser incluído nos programas é o das atividades de natureza esportiva ou práticas desportivas. Desta forma, podemos notar que o esporte se consolidou ainda mais como conteúdo das aulas de Educação Física.

Essas considerações demonstram que as aulas de Educação Física acabam se limitando ao esporte, deixando de proporcionar diversos outros conteúdos e formas de manifestação cultural para os alunos. Atualmente, o esporte é o veículo mais utilizado como forma de difusão do movimento corporal na escola de 1º e 2º graus (Betti, 1991). Além disso, Betti (1992) verificou que o conteúdo desenvolvido raramente ultrapassa a esfera esportiva, restringindo-se ao voleibol, basquetebol e futebol.

Por outro lado, apenas 11% das respostas das alunas trazem a expectativa de aprender algo diferente do que vinham tendo. A resposta vai ao encontro a dos entrevistados em Betti (1992), que relataram aprender um ou dois esportes, afirmando que gostariam de uma maior diversificação dos conteúdos ensinados. Em seu estudo, Betti (1991) presenciou uma enorme resistência dos professores a novas propostas de ensino, mostrando que durante o ano letivo, o “quarteto fantástico” (futebol, voleibol, basquetebol e handebol) era oferecido, quando não, apenas um destes é escolhido como conteúdo principal da disciplina. Sob a ótica apresentada e as minhas observações nas primeiras aulas de estágio curricular em Educação Física, possivelmente as alunas tiveram uma Educação Física de caráter esportiva durante os anos letivos.

Por conseguinte, a minha intervenção teve como objetivo oferecer um novo conteúdo às alunas, o qual pudesse propicia-las novas aprendizagens, criatividade, reflexões, significação do conteúdo e formação como sujeitas críticas. A intervenção teve caráter construtivista, como sugere Freire (1994), buscando-se métodos qualitativos, onde o professor deve criar situações de desequilíbrio para com o saber do aluno, para que através do novo e do já conhecido possa-se criar um conflito e assim, assimilar e incorporar o conteúdo a ser aprendido.

4.2. ATIVIDADES QUE GOSTAM OU NÃO DE REALIZAR NO DIA A DIA



Gráfico 2 – Atividades que gosta de fazer no cotidiano



Gráfico 3 – Atividades que não gostam de fazer no cotidiano

A análise destes dados foi determinante para escolha do conteúdo oferecido às alunas durante o estágio curricular em Educação Física. Foi realizado um diagnóstico prévio da turma, tendo como objetivo averiguar quais atividades elas gostavam ou não de realizar.

Nota-se que nos gráficos, 54% das respostas das meninas referiam-se ao gosto pelas atitudes de caráter sedentário, como comer, dormir, fazer nada e mexer no celular/computador. Amaral e Pimenta (2001) citam que o uso de equipamentos eletrônicos, em especial a televisão, contribui para a instalação da obesidade, pois são atividades com baixíssimo gasto energético e estão associadas, na maioria das vezes, às propagandas de produtos alimentícios, induzindo ao consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcares. Ainda neste sentido, Celestrino e Costa (2006) em sua pesquisa, constataram que 50% dos indivíduos com sobrepeso e obesidade dispõem médias de tempo muito elevadas quanto à utilização dos equipamentos eletrônicos, como televisão, videogame e computador.

Atualmente estima-se que um milhão e meio de jovens são obesos com maior predominância no sexo feminino (Celestrino e Costa, 2006). Os avanços tecnológicos e a revolução industrial somados com hábitos alimentares irregulares, sedentarismo e distúrbios emocionais no âmbito familiar contribuem acentuadamente para o alarde do problema em questão. Oehischiaeger et al (2004), estudando os fatores associados ao sedentarismo em adolescentes, notaram que as meninas são mais sedentárias que os meninos.

Ao analisar o gosto do envolvimento das alunas nas práticas de atividades físicas do cotidiano, constata-se que 32% das respostas mostram que elas não gostam de praticar determinados esportes. Entretanto, 15% mostram-se gostar desta prática. Neste sentido, Guedes

et al. (2001) em seu estudo, mostra a relação da participação dos adolescentes na prática de exercícios físicos e de esportes, e verificou-se que não mais de 13,4% das moças se identificaram com essas atividades. Com o avanço da idade, as moças que optaram pela prática de exercícios físicos e de esportes apresentaram redução significativa no tempo médio dedicado a essa prática. Aos 15 anos de idade, em média, as moças dedicaram 1,28 horas/semana à prática de exercícios físicos e de esportes. Aos 18 anos, o tempo médio se reduziu a 30 minutos/semana das moças (65%).

Chicati (2000) através de seu estudo, concluiu que hoje em dia os alunos que frequentam as aulas de Educação Física do ensino médio possuem uma carência de conteúdo, pois desde o ensino fundamental tem o esporte como conteúdo. Um dos grandes motivos para que os alunos do ensino médio se afastem das aulas dessa disciplina, visto que os mesmos conteúdos sendo ministrados todas as aulas podem fazer com que os alunos, que já não possuem tanto interesse pelas mesmas, os tenham cada vez menos, e os que se interessam, percam-no gradativamente.

Outro dado que chamou atenção foi que 31% das respostas referiam-se que elas não gostavam de limpar a casa. Analisando o contexto sociocultural das alunas, pode-se relacionar ao estudo de Guedes et al. (2001), onde as moças pertencentes à classe socioeconômica familiar mais baixa são levadas frequentemente a assumir tarefas domésticas que envolvem por vezes trabalho manual de moderada intensidade.

Por fim, ao analisar os dados gerais das respostas das meninas, estudos sugerem que, com o avanço da idade, pelas circunstâncias socioculturais impostas aos adolescentes, estes tendem a substituir atividades do cotidiano mais vigorosas por atividades menos intensas fisicamente, como maior quantidade de horas de estudo, convívio social com amigos e entrada no mercado de trabalho envolvendo menor participação de esforços físicos (Sallis et al., 1992; Raudsepp e Viira, 2000; Douthitt, 1994).

O meio sociocultural em que a criança se desenvolve nem sempre fomenta suficiente e adequadamente a prática de atividades físicas, de tal maneira que esta passa a se identificar com atitudes sedentárias (Guedes et al., 2001). Considerando o processo de aprendizagem como capaz de gerar atitudes positivas nos jovens, pode-se supor que, na escola e, mais diretamente, nas aulas de educação física, os adolescentes escolares tenham oportunidades de modificar e consolidar suas atitudes diante da prática de atividade física habitual (Guedes, 1999; Guedes et al., 2001; Ceschini et al., 2009).

4.3. PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SUA APLICABILIDADE



Gráfico 4 – Possibilidade de realizar o programa de exercícios físicos

Analisando o contexto de uma Educação Física voltada à saúde, onde a maioria das meninas não realizam atividade física, pode-se notar que no gráfico 4, 15 das 17 meninas acreditam ser possível realizar o programa de exercício físico nas quais elas mesmas planejaram. No entanto, existem algumas dificuldades para pôr em prática o programa de exercícios físico. As principais dificuldades encontradas pelas meninas foram preguiça (28%), falta de tempo (24%) e um local para a realização da prática (24%).



Gráfico 5 – Dificuldades na realização do programa de exercícios físicos

Em relação à preguiça, como visto anteriormente, os avanços tecnológicos e os hábitos alimentares geram um comodismo no indivíduo, que somado à falta de informação deste sobre os riscos relacionados a esses costumes, levam ao sedentarismo, podendo acarretar prejuízos à saúde. A preguiça pode estar associada também a falta de tempo e ao local para a realização da prática, visto que o indivíduo por estudar e trabalhar durante o dia, ao chegar em casa não tem motivação para a realização de exercício físico, por estar se sentindo cansado. Mas também, não havendo locais próximos para a realização de exercício, torna o sujeito mais cômodo a não praticar.

Além disso, a condição financeira é outro fator influenciador, visto que desta forma os indivíduos não conseguem contratar um profissional da área para acompanhamento ou pagar uma academia para a realização do programa, por exemplo (sendo esses dois exemplos fatores determinantes nas repostas referentes a não possibilidade de execução do programa de exercícios físico). Num estudo realizado nos Estados Unidos da América, a proporção de adultos que reportaram estar sedentários no último mês, em 1991, foi de 40,14%; 32,00%; 25,43%; e, 18,64% para os indivíduos que apresentavam, respectivamente, rendimentos anuais de <14.999; 15.000-24.999; 25.000-50.000; e, >50.000 (Pate et alii, 1995).

Contudo, a revolução tecnológica, o aumento da violência e a redução dos espaços para a prática de atividade física nas grandes cidades levaram ao abandono das brincadeiras ou jogos tradicionais, minimizando os níveis de atividade física entre a população juvenil (Mello et al., 2004). Além disso, como visto anteriormente, com o avanço da idade, as questões socioculturais e socioeconômicas influenciam nesses indivíduos, como horas de estudo, convívio social e entrada no mercado de trabalho.

É nesse sentido que a escola e a disciplina Educação Física assumem papéis fundamentais na saúde dos indivíduos. A escola oferece um ambiente que faz parte do cotidiano dos adolescentes, não havendo dificuldades de acesso ao local, e possui as estruturas necessárias para a prática de atividade física o que favorece a adesão e resultado da atividade física (Celestrino e Costa, 2006). Acrescenta-se a isso, outra característica da escola, que se refere à aquisição e reformulação de valores, nesse caso relacionados à prática de atividade física, hábitos alimentares e outras variáveis que levam a instalação da obesidade (Costa et al, 2001).

4.4. COMO FORAM AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

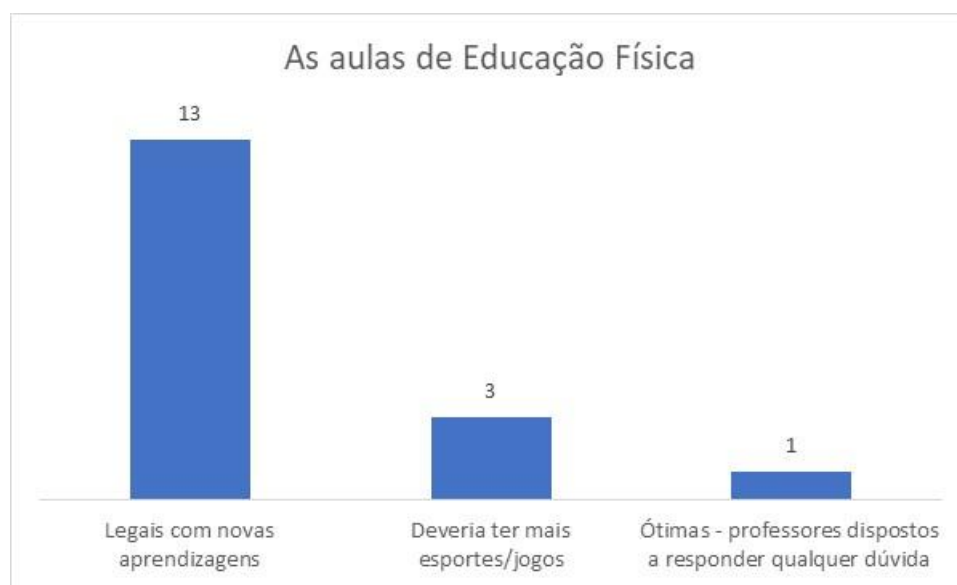


Gráfico 6 – Como foram as aulas de Educação Física?

Pode-se notar que as aulas de Educação Física voltada a saúde e exercício física tiveram aprovação da maioria das meninas. Das 17 meninas, 14 referiram-se gostar das aulas, sendo que 13 delas puderam obter a oportunidade de aprender novos conteúdos. Como visto anteriormente, 3 meninas referiram-se sentir falta dos esportes/jogos, possivelmente por terem sido acostumadas a uma Educação Física de caráter esportivo.

Neste contexto, para além de diversificar os conteúdos na escola, o esporte pelo exercício físico e saúde, é necessário aprofundar os conhecimentos, produzindo significado para as alunas. Os conteúdos são os meios pelos quais o aluno deve analisar e abordar a realidade de forma que, com isso, possa ser construída uma rede de significados em torno do que se aprende na escola e do que se vive (Darido, 2015). Assim, nesta abordagem, para além do saber fazer exercícios físicos (dimensão procedimental), as aulas de Educação Física na escola preocuparam-se também com o saber sobre a saúde e qualidade de vida (dimensão conceitual) e as atitudes favoráveis à prática regular do exercício (dimensão atitudinal).

Visto que as alunas obtiveram novas aprendizagens, destaco a disciplina de Educação Física como aquela que oferece condições para despertar o interesse dos alunos para a preocupação com a saúde, tornando-se um meio ou um veículo para a adoção de hábitos de vida saudáveis, representados por um estilo de vida ativo e permanente (Bagrichevsky, 2003, p. 142) Ainda neste sentido, a Educação Física contribui no sentido de aumentar os níveis de atividade

física diários desses adolescentes e de abordar conceitos associados a temas de saúde e obesidade (Celestrino e Costa, 2006).

4.5. APRENDIZAGENS DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Por fim, são apresentados os dados a respeito de quais foram as aprendizagens das meninas relacionadas as aulas de Educação Física. 50% das respostas dos sujeitos mostraram que elas aprenderam a importância da realização de atividade física para saúde. Além disso, todos os dezessete programas de exercício físico produzidos por elas mesmas (ANEXO 4) foram adequados e obtiveram aprovação, pois contemplavam aquilo que tinha sido apresentado em aula, tornando-as aptas a praticarem deste em seu dia a dia.

Considerando o processo de aprendizagem como capaz de gerar atitudes positivas nos jovens, pode-se supor que, na escola e, mais diretamente, nas aulas de educação física, os adolescentes escolares tenham oportunidades de modificar e consolidar suas atitudes diante da prática de atividade física habitual (Guedes et al., 2001). Se a realização de atividade física regular é importante para a saúde, talvez fosse importante torna-lo um hábito entre os indivíduos.

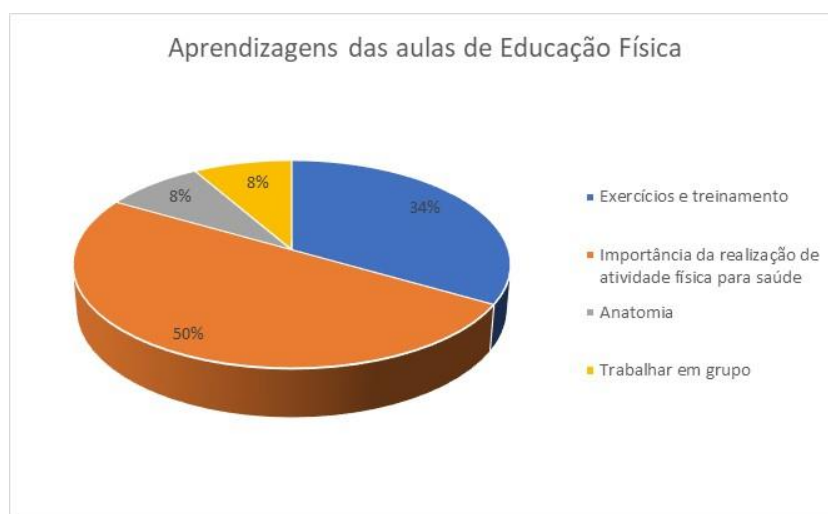


Gráfico 7 – Aprendizagens das aulas de Educação Física

A proporção dos sedentários para os níveis de educação foram: 48,06%; 33,57%; e, 20,16% para aqueles que têm, respectivamente, o “segundo grau incompleto”; o

“segundo grau” e o “alguma formação técnica superior, pós segundo grau” (Pate et alii, 1995). Neste contexto, entendemos que a escola possa situar-se no centro das preocupações com a educação para a saúde. Isso devido ao fato de que crianças e jovens tem acesso à escola e nela tem a possibilidade de participarem das aulas de Educação Física.

Neste sentido, Ferreira (1997) afirma que o saber escolar de que trata a Educação Física deve instrumentalizar os alunos para uma autonomia quanto à exercitação física permanente. Nessa mesma perspectiva, Nahas (1997) sugere que a função da Educação Física para o ensino médio deve ser a educação para um estilo de vida ativo, ensinando os conceitos básicos da relação atividade física, aptidão física e saúde, além de proporcionar vivências diversificadas.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como propósito analisar a compreensão de uma turma de meninas do 1º ano do Ensino Médio de uma escola pública de Porto Alegre sobre as aulas de Educação Física relacionadas à exercício físico e saúde.

Para isso foram realizadas leituras de artigos que possibilitaram o suporte teórico necessário para que fosse feita relações com os questionários aplicados e o programa de exercício físico realizado por elas mesmas. Ressalto que foram utilizados os questionários como estratégia de pesquisa para compreender o contexto das meninas, as percepções delas sobre as aulas de Educação Física e as aprendizagens das alunas, sendo esta última, como unidade principal de análise e foco da pesquisa.

Por conseguinte, foi possível analisar, nas respostas das alunas, que a grande maioria não realizava ou não gostava de praticar atividade física, e que priorizava exercer em suas atividades do cotidiano atitudes sedentárias, como comer, dormir e mexer no celular e computador. Além disso, foi possível verificar que a na visão das alunas e nas minhas observações, a Educação Física era caracterizada unicamente pela prática de esportes.

Como analisado, a escola, referindo-se principalmente a disciplina de Educação Física, não cumpria com seu papel na formação de cidadãos críticos, capazes de terem uma visão mais ampla sobre a cultura corporal do movimento e de atores sociais, capazes de problematizar a realidade da sociedade a qual se encontram. Diante disso, notou-se uma necessidade de apresentar um novo conteúdo a elas, exercício físico e saúde.

Ressalta-se que a disciplina de Educação Física não se responsabiliza pela aquisição de saúde, mas pode contribuir para tal finalidade desde um ponto de vista crítico e reflexivo. O papel da Educação Física ultrapassa o ensinar esporte em seus fundamentos e técnicas, ela inclui atribuir valor a esta prática, garantindo-lhes significado para aquilo que se estão aprendendo. Nesse sentido, a abordagem adotada com as alunas, foi além do saber fazer (dimensão procedimental), tendo também preocupação com o saber sobre saúde, exercício físico e qualidade de vida (dimensão conceitual), e de terem atitudes favoráveis à prática regular do exercício físico (dimensão atitudinal).

Visto isso, verificou-se que a construção das aprendizagens por parte das alunas no decorrer do processo, ou seja, a produção do programa de exercícios físicos, foi satisfatória, visto que todos contemplavam os conteúdos abordados em aula, sendo que 15 das 17 meninas se disse

possível aplicá-lo na prática no seu cotidiano. Ainda que, as meninas no questionário de auto avaliação relataram obter novas aprendizagens nas aulas de Educação Física.

Diante disso, conclui-se que a Educação Física voltada ao exercício físico e saúde proporcionou as alunas informações e experiências que permitissem autonomia das escolares, tornando-as capazes de escolherem quais as práticas queiram realizar e de que maneira proceder, além de auxiliá-las a perceber a importância de se adotar um estilo de vida saudável, fazendo com que a atividade física se tornasse componente do seu cotidiano ao longo da vida. Esse estudo apresenta resultados que aproximam dos Marcos Legais para o Ensino Médio, que preveem a autonomia dos estudantes na resolução de problemas, pesquisa científica e desenvolvimento de um processo de ensino pautado pela reflexão e crítica. Entendo que o trato com o conteúdo saúde foi uma forma de aproximação ao contexto e às realidades das jovens participantes, que talvez, tenham produzido outros significados para suas relações particulares com o próprio corpo, sua saúde e a saúde da população.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ALVES, U. S. Não ao sedentarismo, sim à saúde: contribuições da Educação Física escolar e dos esportes. **O Mundo da Saúde**, v. 3, p. 464-469, 2007.
2. AMARAL, A. P. A. & PIMENTA, A. P. Perfil epidemiológico da obesidade em crianças: relação entre televisão, atividade física e obesidade. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. Brasília, v.9, n.4, p. 19 – 24, out./ 2001.
3. ARENDT, H. A crise na educação. In: ARENDT, H. **Entre o passado e o futuro**. São Paulo: Perspectiva, 2002.
4. BAGRICHEVSKY, M.; PALMA, A.; ESTEVÃO, A. A saúde em debate na educação. In: DEVIDE, F. P. **A educação física escolar como via de educação**. Blumenau (SC): Edibes, 2003.
5. BARROS MVG. *et al.* Effectiveness of a school-based intervention on physical activity for high school students in Brazil: The Saude na Boa Project. **Journal of Physical Activity and Health** 2009; 6:163-9.
6. BETTI, I. C. R. Esporte na escola: mas é só isso, professor? **Motriz** – Volume 1, Número 1, 25 -31, junho/1999
7. BETTI, I.C.R. **O prazer em aulas de Educação Física Escolar: a perspectiva discente**. Campinas: FEFUNICAMP, 1992. Dissertação (Mestrado em Educação Física Escolar).
8. BETTI, M. Educação Física e sociedade. São Paulo: **Movimento**, 1991.
9. BETTI, M.; ZULIANI, L. R. Educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esportes**. Bauru, Ano I, Número I, 2000.
10. BIDDLE SJH.; GORELY T.; STENSEL DJ. Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. **Journal of Sports Sciences** 2004; 22:679-701.
11. BRACHT, V. **Educação Física e aprendizagem social**. Porto Alegre: Magister, 1992.
12. BRASIL, MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO; SECRETARIA DA EDUCAÇÃO BÁSICA; SECRETARIA DA EDUCAÇÃO CONTINUADA, ALFABETIZAÇÃO, D. e I. S. de E. P. e tecnológica. C. N. de E. **Base Nacional Comum Curricular**. [s. l.], p. 396, 2017.
13. CA VIGLIO LI B. **Sport et adolescents**. Paris: 1. Vrin, 1976.
14. CALE L, HARRIS J. Interventions to promote Young people’s physical activity: issues, implications and recommendations for practice. **Health Education Journal** 2006; 65:320-37.
15. CARMO, N. *et al.* A importância da educação física escolar sobre aspectos de saúde: sedentarismo. **Revista Educare CEUNSP**, [s. l.], v. 1, n. 1, p. 21–29, 2013.
16. CARVALHO, J. S. F. Algumas reflexões sobre o papel da escola de 2º grau. **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo: Suplemento 2, 1996, p. 36-39.
17. CASAZZA K, FONTAINE KR, ASTRUP A, *et al.* Myths, presumptions, and facts about obesity. **New England Journal of Medicine**. 2013;368(5):446-54.

18. CASTELLS, M. Flujos, redes e identidades: uma teoria critica de la sociedad informacional. In: CASTELLS, M.; FLECHA, R.; FREIRE, P.; GIROUX, H. A.; MACEDO, D.; WILLIS, P. **Nuevas perspectivas críticas em educación**. Barcelona: Paidós, 1994. p. 13-53.
19. CELESTRINO, J. O.; COSTA, A. S, A prática de atividade física entre escolares com sobrepeso e obesidade. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – 2006, 5(especial):47-54
20. CESCHINI, F. L. *et al.* Prevalence of physical inactivity and associated factors among high school students from state's public schools. **Jornal de Pediatria**, [s. l.], v. 0, n. 0, p. 301–306, 2009.
21. CHICATI, K. C. **Motivação nas aulas de educação física no ensino médio** 1. [s. l.], p. 97–105, 2000.
22. COLEDAM, D. H. C.; FERRAIOL, P. F. Engagement in physical education classes and health among young people: does sports practice matter? A cross-sectional study. **Sao Paulo Medical Journal**, [s. l.], n. 0, p. 8–10, 2017.
23. COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino da Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992. Coleção Magistério 2º grau – série formação do professor.
24. COSTA, E. Q.; RIBEIRO, V. M.B.; R., E. C. O. Programa de alimentação escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. **Revista Nutrição**. São Paulo, v.14, n.3, p. 225 – 229, set./dez. 2001.
25. DARIDO, S. C. A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, [s. l.], v. 18, n. 1, p. 61–80, 2004.
26. DARIDO, S. C. **Os conteúdos na educação física**. [s. l.], n. July, 2015.
27. DARIDO, S. C.; FERREIRA, L. A.; FIORIN, G. **Educação Física No Ensino Médio : Reflexões E Ações**. [s. l.], v. 5, p. 138–145, 1999.
28. DEVIDE, F. P.; DISCUSSÃO, C. A. Educação Física e saúde: em busca de uma reorientação para a sua práxis. **Movimento**, [s. l.], n. 1992, p. 44–55, 1996.
29. DOUTHITT VL. Psychological determinants of adolescent exercise adherence. **Adolescence** 1994; 29:711-22.
30. FERREIRA, M.G. Crítica a uma proposta de educação física direcionada à promoção da saúde a partir do referencial da sociologia do currículo e da pedagogia crítico-superadora. **Movimento**, v.4, n.7, p.21-33, 1997.
31. FONSECA, C. Quando cada caso não é um caso: pesquisa etnográfica e educação. **Revista Brasileira de Educação**, São Paulo, n. 10, p.58-78, 1999.
32. FREIRE, J. B. **Educação de corpo inteiro: teoria e prática da Educação Física**. São Paulo: Scipione, 1994.
33. GEERTZ, C. **A interpretação das culturas**. Rio de Janeiro: Livros Técnicos e Científicos, 1989.
34. GOELLNER, S. V. *et al.* Pesquisa qualitativa na educação física brasileira: marco teórico e modos de usar. **Revista da Educação Física** Maringá, v. 21, n. 3, p. 381-410, 3. trim. 2010.

35. GONZÁLEZ, F. J; FENSTERSEIFER; P. E. Entre o “não mais” e o “ainda não”: pensando saídas do não lugar da EF Escolar I. In: **Cadernos de Formação RBCE**. Florianópolis, p 9-24, set. 2009.
36. GONZÁLEZ, F. J; FENSTERSEIFER; P. E. Entre o “não mais” e o “ainda não”: pensando saídas do não lugar da EF Escolar II. In: **Cadernos de Formação RBCE**. Florianópolis, p. 10-21, março. 2010.
37. GONZALEZ, Fernando Jaime; FRAGA, Alex Branco. Referencial Curricular de Educação Física. In: **Referencial Curricular de Educação Física**. Porto Alegre: Secretaria de Estado da Educação do Governo do Rio Grande do Sul, v. 2, 2009.
38. GORDON-LARSEN P.; MCMURRAY RG.; POPKIN BM. Determinants of adolescent physical activity and inactivity patterns. **Pediatrics** 2000; 105:1-8.
39. GORELY T. *et al.* Patterns of sedentary behaviour and physical activity among adolescents in the United Kingdom: Project STIL. **Journal of Behavioral Medicine** 2007; 30:521-31.
40. GUEDES, D. P. Educação Para a Saúde Mediante Programas De. **Motriz** [s. l.], v. 5, n. 1, p. 10–14, 1999.
41. GUEDES, D. P. et al. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [s. l.], v. 7, n. 6, p. 187–199, 2001.
42. GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Esforços físicos nos programas de educação física escolar. **Revista Paulista Educação Física**, São Paulo, 15(1):33-44, jan./jun. 2001.
43. GUEDES, J.E.R.P.; GUEDES, D.P. Características dos programas de educação física escolar. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, 11(1):49-62, jan./jun. 1997.
44. HOEHNER CM. *et al.* Physical activity interventions in Latin American: a systematic review. **American Journal of Preventive Medicine** 2008; 34:224-33.
45. KAHAN D, MCKENZIE TL. The potential and reality of physical education in controlling overweight and obesity. **American Journal of Public Health**. 2015; 105(4):653-9.
46. LACAZ, F. A. D. C. Qualidade de vida no trabalho e saúde/doença. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 5, n. 1, p. 151–161, 2000.
47. LAPLANTINE, F. **Aprender antropologia**. 8. ed. São Paulo: Brasiliense, 1994.
48. LIBÂNEO, J. C. **Didática**. São Paulo: Cortez, 1992.
49. MAGALHÃES, C. H. **Breve histórico da educação física e suas tendências atuais a partir da identificação de algumas tendências de ideais e ideias de tendências**. Maringá, [s. l.], v. 16,N.1, p. 91–102, 2005.
50. MCGINNIS, J.M.; DEGRAW, C. Healthy Schools 2000: creating partnerships for the decade. **Journal of School Health**, v.61, p.292-7, 1991.
51. MELLO, E. D.; LUFT, V. C.; MEYER, F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? **Jornal de Pediatria**. Porto Alegre, v.80, n.3, p. 98 – 119, maio/ jun. 2004.

52. MORABIA A.; COSTANZA MC. The obesity epidemic as harbinger of a metabolic disorder epidemic: trends in overweight, hypercholesterolemia, and diabetes treatment, in Geneva, Switzerland, 1993-2003. **American Journal of Public Health** 2005; 95:632-5.
53. MORETTI, A. C. *et al.* Práticas Corporais / Atividade Física e Políticas Públicas de Promoção da Saúde Corporal. **Saúde e Sociedade**, [s. l.], v. 18, n. 2, p. 346–354, 2009.
54. NAHAS, M. V. Educação Física no ensino médio: educação para um estilo de vida ativo no terceiro milênio. **Anais do IV Seminário de Educação Física Escolar/ Escola de Educação Física e Esporte**, p.17-20, 1997.
55. OEHLSCHLAEGER, M. H. K. *et al.* Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de áreas urbana. **Revista Saúde Pública**. São Paulo, v. 38, n.2, p. 157 – 163, abr. 2004.
56. OLIVEIRA, L. C. V. *et al.* Effect of an intervention in Physical Education classes on health related levels of physical fitness in youth. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [s. l.], v. 22, n. 1, p. 46–53, 2017.
57. Parâmetros Curriculares Nacionais: terceiros e quarto ciclos do ensino fundamental. **Mec**, [s. l.], p. 114, 1998.
58. PATE, R. *et al.* Physical activity and public health: a recommendation from the centers for disease control and prevention and the American College of Sports Medicine. **JAMA**, v.273, n.5, p.402-7, 1995.
59. RANGEL BETTI, I. C. Esporte na escola: mas é só isso, professor? **Motriz** [s. l.], v. 1, n. 1, p. 25–31, 1999.
60. RANGEL BETTI, I. C. Esporte na escola: mas é só isso, professor? **Motriz** [s. l.], v. 1, n. 1, p. 25–31, 1999.
61. RAUDSEPP L, VIIRA R. Sociocultural correlates of activity in adolescents. **Pediatric Exercise Science** 2000; 12:51-60.
62. REILLY JJ. Descriptive epidemiology and health consequences of childhood obesity. **Best Practice & Research: Clinical Endocrinology & Metabolism** 2005; 19:327-41.
63. REILLY JJ. Tracking the obesity epidemic: new approaches. **Archives of Disease in Childhood** 2006; 91:724-6.
64. SACRISTÁN, J. & GÓMEZ, A. **Funções sociais da escola: da reprodução à reconstrução crítica do conhecimento e da experiência. Compreender e transformar o ensino.**, [s. l.], 1998.
65. SACRISTÁN, J. G.; GÓMEZ, A. I. P. **Compreender e transformar o ensino**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 1998. 398p.
66. SALLIS JF. *et al.* Determinants of physical activity and interventions in youth. **Medicine Science Sports Exercise** 1992;24:S248-57.
67. SALLIS, J.F.; MCKENZIE, T.L. Physical education's role in public health. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v.62, p.124-37, 1991.
68. SAVATER, F. **O valor de educar**. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

69. SILVA, K. S. *et al.* Fatores associados à atividade física, comportamento sedentário e participação na Educação Física em estudantes do Ensino Médio em Santa Catarina, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 25(10):2187-2200, out, 2009.
70. SIMONS-MORTON BG; TAYLOR WC; SNIDER AS; HUANG IW; FULTON JE. Observed levels of elementary and middle school children's physical activity during physical education classes. **Preventive Medicine** 1994; 23:437-41.
71. SOUSA, E. S.; VAGO, T. M. O Ensino da Educação Física em Face da Nova LDB. In: Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (Orgs.). **Educação física escolar frente à LDB e aos PCN's: profissionais analisam renovações, modismos e interesses**. Ijuí: Sedigraf, 1997.

7. ANEXOS

7.1. ANEXO 1

Questionário de perfil da turma:

- 1- O que você espera das aulas de Educação Física?
- 2- O que você mais gosta de fazer?
- 3- O que você menos gosta de fazer?

7.2. ANEXO 2

Auto avaliação:

- 1- Que nota você daria para avaliar seu desempenho nesse semestre?
- 2- Qual sua opinião sobre as aulas de Educação Física?
- 3- Quais foram as aprendizagens desde que começou as aulas até hoje?

7.3. ANEXO 3

TRABALHO FINAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (ENTREGA ATÉ DIA 10/07/2017)

Elaborar um planejamento simulado de atividades físicas referente ao período de uma semana, utilizando-se de Treinamento Aeróbico e Treinamento de Força (musculação ou treinamento funcional). O planejamento deve se basear nas recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) para crianças e jovens entre 5 e 17 anos e Colégio Americano de Esportes e Medicina (ACMS), abordados em nossas aulas de Educação Física.

EXEMPLO PARA REALIZAÇÃO DO TRABALHO:

PLANEJAMENTO SEMANAL:

| SEMANA | CATEGORIA |
|---------------|----------------------|
| SEGUNDA-FEIRA | TREINAMENTO AERÓBIO |
| TERÇA-FEIRA | TREINAMENTO DE FORÇA |
| QUARTA-FEIRA | DESCANSO |
| QUINTA-FEIRA | TREINAMENTO AERÓBIO |
| SEXTA-FEIRA | TREINAMENTO DE FORÇA |
| SÁBADO | TREINAMENTO AERÓBIO |
| DOMINGO | DESCANSO |

PLANEJAMENTO DA CATEGORIA:

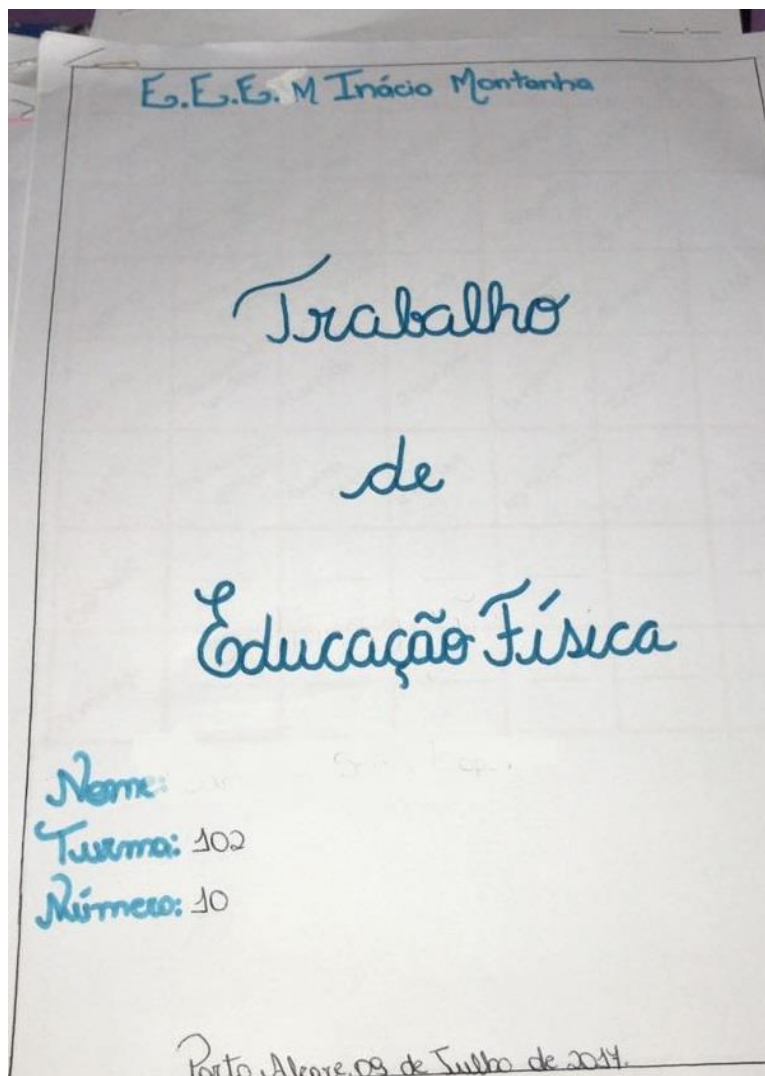
| TREINAMENTO AERÓBIO | TIPO DE EXERCÍCIO | VOLUME | INTENSIDADE |
|---------------------|-------------------|--------|-------------|
| SEGUNDA-FEIRA | CORRIDA | 30 MIN | MODERADA |
| TERÇA-FEIRA | - | - | - |
| QUARTA-FEIRA | - | - | - |
| QUINTA-FEIRA | - | - | - |
| SEXTA-FEIRA | - | - | - |
| SÁBADO | - | - | - |
| DOMINGO | - | - | - |

| TREINAMENTO DE FORÇA TIPO DE EXERCÍCIO | SÉRIES | REPETIÇÕES | INTENSIDADE | RECUPERAÇÃO |
|---|--------|------------|-------------|-------------|
| APOIO | 3 | 12 | | 60s |
| AGACHAMENTO | 2 | 10 | | 60s |
| - | | | | |
| - | | | | |
| - | | | | |
| - | | | | |

Responder à pergunta referente ao planejamento e às aulas dadas.

1. Você acha possível realizar o plano de atividades físicas elaborado? Quais dificuldades de colocá-lo em prática?

7.4. ANEXO 4



Planejamento Semanal

| | Tipo | Exercício | | Séries | Repetições | Intervalos | Duração (para TA) |
|----------------------|----------|-------------|------------------|--------|------------|------------|-------------------|
| Segunda-feira | TA | Bike | | - | - | 60s | 50min |
| Terça-Feira | TA e TF | Pular corda | Prancha | 2 | 8-12 | 120s | 20min |
| Quarta- feira | TF | Abdominal | | 4 | 8-12 | 60s | - |
| Quinta-feira | TA e TF | Caminhada | Elevação lateral | 3 | 8-12 | 120s | 45min |
| Sexta- feira | TA | Corrida | | - | - | 180s | 30min |
| Sábado | TF | Supino reto | | 3 | 8-12 | 120s | - |
| Domingo | Descanso | - | | - | - | - | - |

| SEMANA | EXERCÍCIOS | SÉRIES | REPETIÇÕES | INTERVALO |
|---------------|------------------------|--------|------------|-----------|
| SEGUNDA-FEIRA | ABDOMINAL | 2 | 10 | 1 MINUTO |
| TERÇA-FEIRA | AGACHAMENTO | 3 | 6 | 1 MINUTO |
| QUARTA-FEIRA | FLEXÕES | 2 | 15 | 1 MINUTO |
| QUINTA-FEIRA | PRANCHA | 4 | - | 1 MINUTO |
| SEXTA-FEIRA | APOIO | 3 | 10 | 1 MINUTO |
| SÁBADO | PONTE COM UMA PERNA SÓ | 5 | 2 | 1 MINUTO |
| DOMINGO | COICE PARA GLÚTEOS | 3 | 20 | 1 MINUTO |

Responder às perguntas referentes ao planejamento e às aulas dadas.

1. Você acha possível realizar o plano de atividades físicas elaborado? Quais dificuldades de colocá-lo em prática?

Planejamento Semanal

| | Tipo | Exercícios | Séries | Repetições | Intervalo | Duração |
|---------|-------|-----------------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda | TF | EXTENÇÃO DE PERNAS | 2 | 8-10 | 60s | " |
| Terça | TA | DANÇA | " | " | 120s | 90min |
| Quarta | TA/TF | BICICLETA/ PRANCHA | 2 | 5-8 | 60s | 60min |
| Quinta | TA | NATAÇÃO | 3 | 8-10 | 90s | 30min |
| Sexta | TF | AGACHAMENTO | 3 | 8-10 | 20s | " |
| Sábado | TA | CAMINHADA | " | " | 90s | 120min |
| Domingo | " | " | " | " | " | " |

Planejamento Semanal

| | Tipo | Exercícios | Séries | Repetições | Intervalos | Duração |
|---------------|----------|-------------------------|--------|------------|------------|---------|
| Segunda-feira | TA | Bike | 2 | - | 60s | 40min |
| Terça-feira | TA e TF | Futebol/Barra Fixa | 3 | 6-10 | 120s | 25min |
| Quarta-feira | TA | Natação | 2 | 6 | 60s | 30min |
| Quinta-feira | TA e TF | Corrida/ Agachamento | 2 | 6-10 | 120s | 30min |
| Sexta-feira | TA | Vôlei | - | - | 60s | 120min |
| Sábado | Descanso | - | - | - | - | - |
| Domingo | Descanso | - | - | - | - | - |

Perguntas:

é acha possível realizar o plano de atividades físicas
cada e quais as dificuldades de colocá-las em prática
falta de tempo.

Planejamento Semanal

| Semana | Exercício |
|---------------|--|
| Segunda-feira | Treinamento aeróbico e treinos de força. |
| Terça-feira | Treinamento aeróbico |
| Quarta-feira | Treinamento aeróbico e treinos de força. |
| Quinta-feira | Treinamento aeróbico. |
| Sexta-feira | Treinamento aeróbico e treinos de força. |
| Sábado | Descanso |
| Domingo | Descanso |

Treinamento aeróbico

| Semana | Exercício | Volume (tempo de duração) | Intensidade |
|---------------|-----------|---------------------------|-------------|
| Segunda-feira | Corrida | 45 minutos | Moderada |
| Terça-feira | Bicicleta | 30 minutos | Baixa |
| Quarta-feira | Vôlei | 60 minutos | Moderada |
| Quinta-feira | Futebol | 60 minutos | Moderada |
| Sexta-feira | Corrida | 50 minutos | Alta |



Treino de força

Segunda-feira

| Exercício | Série | Repetições | Intervalo |
|------------------|-------|------------|-------------|
| Apelo | 3 | 8-12 | 60 segundos |
| Elevação lateral | 4 | 8-12 | 60 segundos |
| Leg press | 2 | 8-12 | 60 segundos |
| Abdominal | 5 | 8-12 | 60 segundos |

Quarta-feira

| Exercício | Série | Repetições | Intervalo |
|---------------------------------------|-------|------------|-------------|
| Agachamento | 3 | 8-12 | 60 segundos |
| Pronha | 2 | 1 minuto | 60 segundos |
| Barra | 3 | 8-12 | 60 segundos |
| Perca Scott | 4 | 8-12 | 60 segundos |
| Flexão de braços com barras paralelas | 2 | 8-12 | 60 segundos |

Sexta-feira

| Exercício | Série | Repetições | Intervalo |
|----------------------------------|-------|------------|-------------|
| Leg press | 2 | 8-12 | 60 segundos |
| Abdominal | 4 | 8-12 | 60 segundos |
| Extensão lombar | 2 | 8-12 | 60 segundos |
| Agachamento com haltere de barra | 3 | 8-12 | 60 segundos |