

# APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA AO DESEMPENHO MOTOR DE ESCOLARES EM TURNO INTEGRAL: UM ESTUDO DE CASO

Jucimar Júnior Nesello\*

## Resumo

Neste presente estudo, foram observados e analisados através de testes físicos; o desempenho motor de jovens meninos em idade escolar. Os meninos dividiram-se em dois grupos, onde um tratava-se de participantes do Projeto Mais Educação e o outro, frequentavam a escola apenas em seu turno de aula. Após as análises, foi possível verificar, que os alunos que participam da escola em turno integral (Projeto Mais Educação); mostraram um melhor desempenho em todos os testes físicos; mostrando assim, a importância da participação em projetos e que os bons resultados adquiridos podem melhorar com a continuidade destas aulas no turno inverso.

**Palavras-chave:** testes físicos, desempenho motor, meninos, Projeto Mais Educação.

## Abstract

In this present study, we observed and analyzed through physical tests, the motor performance of young school-age boys. The boys were divided into two groups, one aim was to project participants More Education and the other went to school only in its part of class. After analysis, we found that students who participate in school fulltime (More Education Project), showed a better performance in all physical tests, thus showing the importance of participation in projects and that the good results obtained can improve the continuity of these classes on the opposite shift.

**Keywords:** physical tests, motor performance, boys, More Education Project.

## Introdução

A falta de segurança nas ruas e praças públicas, faz com que pais e responsáveis, não permitam que seus filhos brinquem, corram, e pratiquem atividades físicas na quantidade necessária para um bom desempenho motor de uma criança.

---

\* Aluno do Curso de Especialização em Educação Integral Integrada na Escola Contemporânea da UFRGS. Professor de Educação Física da rede Municipal de Gravataí – email: jucinessello@hotmail.com

Durante o processo de desenvolvimento motor ocorre uma série de mudanças físicas e onde os fatores do crescimento físico, da maturação, do desenvolvimento da aptidão física, da atividade física, da idade e da experiência estão inter-relacionados. As mudanças estão representadas pelas alterações das características somatomotoras de cada criança que tem diferentes aspectos relaciona-se com o desempenho da aptidão física (GALLAHUE, 2003).

Nesta atual realidade os projetos de Educação Integral vem atuando para melhorar esta realidade e aumentar o tempo diário de cada crianças nas práticas esportivas; este presente projeto vem analisar se através de atividades físicas as crianças que participam das oficinas esportivas do Projeto Mais Educação, tem um desempenho motor mais aprimorado em comparação com crianças que não participam deste projeto.

## **OBJETIVO GERAL**

Analisar os níveis de desempenho motor de crianças praticantes de atividades extraclasse (projetos) e não praticantes.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- a) analisar o desempenho nos testes de agilidade;
- b) avaliar o desempenho teste de força explosiva de membros inferiores (salto horizontal);
- c) analisar o desempenho no teste de velocidade de deslocamento (corrida de 20 metros);
- d) diagnosticar o desempenho no teste de força explosiva de membros superiores (arremesso de medicineball);
- e) Comparar o desempenho de alunos praticantes de atividades da educação Integral (Mais Educação) e não praticantes.

## **PROBLEMA DE PESQUISA**

“Qual a influência das atividades esportivas desenvolvidas no turno integral, no desempenho motor das crianças e jovens?”

## PROJETO DE PESQUISA

“Aptidão física relacionada ao desempenho motor de escolares em turno integral: um estudo de caso”.

## REFERENCIAL TEÓRICO

Através do tempo integral nas escolas, os educandos terão a oportunidade de ter um convívio social mais digno. Como a permanência na escola é maior, os alunos terão atividades diversificadas, com acesso aos Esportes, as Artes e as Atividades Culturais, além de uma alimentação nutritiva e balanceada, diminuindo assim a desigualdade social imposta por anos de defasagem educacional. A educação em tempo integral deve apresentar novos horizontes e perspectivas educacionais para não evidenciar a tendência de “fazer em mais tempo aquilo que já se faz hoje” (PARO, 2008).

A educação em tempo integral surgiu como uma forma de inserir o aluno no mercado de trabalho, no século XIX. Durante este período, seguiam-se dois conceitos: o conceito dos anarquistas e o conceito dos socialistas. Para os Anarquistas, as crianças eram enviadas para instituições educacionais gratuitas, a partir dos 10 anos de idade, onde eram preparadas para trabalhar na linha de produção das fábricas da Inglaterra. Já para os Socialistas, toda criança deixa de ser responsabilidade da família, após os 5 anos de idade, e passa a ser a escola, responsável pela educação científica ou teórica e também pela educação industrial.

As primeiras experiências de escola em tempo integral foram concebidas por Paul Robin, na França, e por Francesc Ferrer, (criador da Escola Moderna em 1901), na Espanha; onde ambos utilizavam no cotidiano escolar jogos e atividades artísticas como: música, dança, escultura, pintura e literatura.

As experiências educacionais da Escola Nova desenvolvidas durante o século XX tinham algumas das características básicas que poderiam ser consideradas como sendo uma concepção de escola de educação integral. As próprias denominações assumidas por estas escolas já indicavam seus objetivos. São elas: “escolas de vida completa” inglesas; os “lares de educação no campo” e as “comunidades escolares livres” na Alemanha; a “escola universitária” nos EUA; as “casas das crianças” orientadas por Montessori, na Itália; a “casa dos pequenos”,

criada por Claparède e Bovet em Genebra; a “escola para a vida”, criada por Decroly em Bruxelas, Freinet, na França e muitas outras mais.

No Brasil, o pioneiro do sistema de escola em tempo integral, foi Anísio Teixeira que, em 1950, fundou em Salvador, na Bahia, a Escola Parque. Os alunos atendidos nessa instituição estudavam em um período nas chamadas Escolas-Classe e no turno complementar praticavam atividades diversificadas na Escola Parque.

Anísio Teixeira se inspirou na filosofia de John Dewey, que foi seu professor, quando fez pós-graduação nos Estados Unidos e que considerava “... a educação uma constante reconstrução da experiência”, passou então, de gestor, a ser considerado um filósofo da Educação e disse: “... fatos considerados como verdadeiros não são definitivos, e a busca deve ser contínua”.

Para Anísio Teixeira, a escola tinha que ser de tempo integral para alunos e professores, devendo também ser municipalizada para assim poder atender os interesses da comunidade.

Anísio Teixeira, enquanto secretário da Educação e Saúde do Estado da Bahia (1947) criou também o Centro Educacional Carneiro Ribeiro, em Salvador.

*PS: Mesmo estando presente em sua obra, Anísio Teixeira não usa a expressão “educação integral”.*

Avaliar os níveis de desempenho motor, principalmente em crianças e adolescentes, além de proporcionar importantes informações para o desenvolvimento das capacidades motoras envolvidas em diversas modalidades esportivas, pode favorecer a prevenção, conservação e melhoria da capacidade funcional resultando em melhores condições de saúde e de qualidade de vida para a população (GUEDES; BARBANTI, 1995). Neste sentido, Ronque et al. (2007) dizem que investigar o comportamento de componentes do desempenho motor em jovens pode propiciar importantes informações para a adoção de políticas públicas que possam favorecer a melhoria da qualidade de vida e do estado geral de saúde da população, tanto no presente quanto no futuro.

A aplicação de testes motores, contribuir para a análise do crescimento de desenvolvimento de crianças comparando os resultados com padrões populacionais já estabelecidos pela literatura. Sendo assim, o elemento essencial na infância e juventude é a realização de uma avaliação prévia e atualizada periodicamente, para

identificar as características do crescimento, composição corporal e desempenho motor.

De acordo com Barbanti (2004), os estudos envolvendo o desempenho motor de crianças e adolescentes têm sido amplamente difundidos em diversos países desde a metade da década de 1950. O interesse em se obter informações quanto aos níveis de desempenho motor da população jovem, provocou o surgimento de diferentes tipos de testes motores, que estabelecem o comportamento de normalidade do desenvolvimento motor, como parte dos estudos de crescimento, além de poder comparar os níveis de aptidão física de crianças e adolescentes em diferentes populações.

Durante o processo de desenvolvimento motor ocorre uma série de mudanças físicas e mecânicas, onde os fatores do crescimento físico, da maturação, do desenvolvimento da aptidão física, da atividade física, da idade e da experiência estão inter-relacionados. As mudanças estão representadas pelas alterações das características somatomotoras do indivíduo que em diferentes aspectos relaciona-se com o desempenho da aptidão física (FERREIRA; BÖHME, 1998, GALLAHUE, 2000)

A aptidão física (ApF) possui elementos relacionados à saúde e ao desempenho, sendo que a interação entre os componentes de aptidão relacionados à saúde e atividade física estão mais voltadas para as capacidades de resistência cardiorespiratória, força, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal. Concomitantemente a aptidão relacionada ao desempenho e a atividade física estão mais dirigidas às capacidades de velocidade, coordenação, força explosiva, equilíbrio e agilidade (BÖHEME, 1993; MATSUDO et al, 1998; GALLAHUE, 2000; SOUZA, NETO, 2002).

O processo de avaliação física envolve não somente a fase de coleta de dados, mas também a interpretação dos resultados alcançados nos testes e medidas propostos. Assim, desde que os procedimentos adotados respeitem os limites de cada sujeito, públicos de diferentes faixas etárias, gêneros ou níveis de aptidão física podem ser avaliados.

A preocupação do homem em atingir bons níveis de aptidão física e mantê-los por durante a vida não é uma busca recente, muito embora nos dias atuais, as facilidades obtidas com o avanço tecnológico, têm incentivado a modificar seus hábitos, favorecendo o sedentarismo e um estilo de vida menos ativo. E, quando se

fala, especificamente de adolescentes, nota-se, paulatinamente, o desinteresse de jovens, sobretudo do sexo feminino, em práticas que envolvam a atividade física (GUEDES e GRONDIM, 2002). Jogos eletrônicos, programas televisivos e outros tipos de entretenimentos acabam sendo priorizados, e as brincadeiras populares, como jogos de pegas, bola, pião, etc., em que há grande atividade motora, são desprezadas. Diante de desta situação um estudo que mensure a situação se torna bastante útil. A aptidão física caracteriza-se como capacidade para realizar atividades físicas com vigor, bem como pela demonstração de que se consegue fazê-las, com um risco minimizado de se desenvolver doenças.

Por sua vez, o desempenho motor pode ser definido como a capacidade de realizar atividades que exijam um empenho muscular, sobretudo, na realização de trabalho (SHEPHARD e BOUCHARD, 1995). Atualmente, parece existir uma maior consciência no sentido de se abandonar o conceito tradicionalmente empregado em termos de saúde, procurando-se incorporar uma definição mais abrangente, que permita exprimir de forma mais objetiva a multiplicidade de aspectos que a envolve (GUEDES e GUEDES, 1993).

Assim, a saúde deve ser entendida não somente como "ausência de doenças ou enfermidades", mas, sobretudo, como um "estado de completo bem-estar físico, social e psicológico" (BOUCHARD, 1991). Faz-se necessário a análise de outras variáveis a fim de que se obtenha o maior número de informações possíveis para acompanhar o crescimento saudável de crianças e adolescentes. Uma variável considerável é o desempenho motor associado às capacidades físicas, é interpretar os resultados do desempenho motor de crianças e adolescentes, por meio de testes motores, avaliar os jovens estudantes e, com isso, identificar os pontos deficitários, procurando corrigi-los da melhor forma possível, porém, deve-se levar em conta uma série de fatores como aspectos ambientais, além dos processos de crescimento, desenvolvimento e maturação. (OKANO *et al.*, 2001) (SEABRA *et al.*, 2001) (GALLAHUE e OZMUN, 2001).

Ainda deve-se considerar que a escola, em muitas das vezes, é o único lugar onde as crianças conseguem obter a prática da cultura corporal, isso por meio da educação física (GAYA e TORRES, 1996), especialmente com crianças de classes sociais menos favorecidas. A escola por si só não deve ser a única responsável, deve-se valorizar as atividades realizadas fora do contexto escolar, mesmo no caso de crianças de famílias com recursos financeiros limitados, que não têm condições

para fornecer ao seu filho, por exemplo, atividades esportivas (MARQUES e GAYA, 1999). Existem diferentes formas de se avaliar a aptidão física. Uma das formas é a normativa, que tem como finalidade diferenciar as respostas dos sujeitos em determinada bateria de testes e posicioná-lo no seu grupo. Essa avaliação define o nível de desempenho, e, logo após, compara entre seus integrantes (LORENZI *et al.*,2005).

Neste presente estudo, será analisado o desempenho nos testes de agilidade, teste de força explosiva de membros inferiores (salto horizontal), teste de velocidade de deslocamento (corrida de 20 metros), teste de força explosiva de membros superiores (arremesso de medicineball), em 60 crianças idade escolar (13 à 15 anos); sendo 30 que participantes das atividades da Educação Integral (Mais Educação) em 30 não participantes. As mensurações do teste de agilidade, força explosiva de membros inferiores (salto horizontal) e teste de força explosiva de membros superiores (arremesso de medicineball), foram baseadas no protocolo do Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR, 2007).

## **METODOLOGIA**

### **INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS**

Serão escolhidos aleatoriamente 30 meninos de 13 à 15 anos que participam das atividades esportivas do Projeto Mais Educação; e 30 meninos da mesma idade que não participam do projeto, para realizarem os testes propostos no presente estudo.

### **APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA AO DESEMPENHO MOTOR**

A aptidão física é voltada ao dimensionamento das capacidades para realização de trabalhos musculares (GUEDES *col.*,2002). É um dos componentes da saúde e pode ser entendido como a capacidade das pessoas realizarem esforços físicos que possam garantir sua sobrevivência em boas condições orgânicas no meio em que vivem. O acompanhamento das ApF durante a infância e a adolescência pode prevenir o aparecimento de uma série de problemas na idade

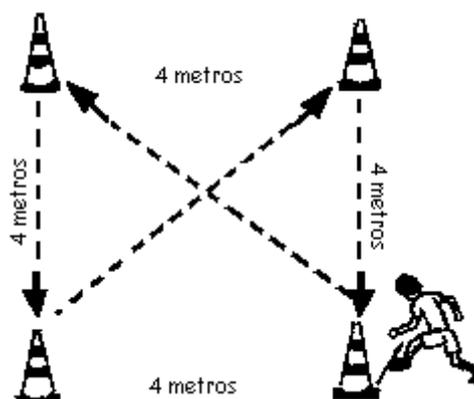
adulta, por esse motivo o número de estudos investigando a ApF em crianças vem aumentando

Nesse sentido parece ser necessário um estudo que investiga a ApF relacionada ao desempenho, considerando a relevância que reveste a velocidade, agilidade e a potência enquanto capacidades físicas no desenvolvimento motor de crianças e adolescentes.

### Teste de agilidade (teste do quadrado)

- **Material:** um cronômetro, um quadrado desenhado em solo antiderrapante com 4m de lado, 4 cones de 50 cm de altura ou 4 garrafas de refrigerante de 2 l do tipo PET (figura 1).

- **Orientação:** O aluno parte da posição de pé, com um pé avançado à frente imediatamente atrás da linha de partida. Ao sinal do avaliador, deverá deslocar-se até o próximo cone em direção diagonal. Na sequência, corre em direção ao cone B à sua esquerda e depois se desloca para o cone em diagonal (atravessa o quadrado em diagonal). Finalmente, corre em direção ao último cone, que corresponde ao ponto de partida. O aluno deverá tocar com uma das mãos cada um dos cones que demarcam o percurso. O cronômetro deverá ser acionado pelo avaliador no momento em que o avaliado realizar o primeiro passo tocando com o pé no interior do quadrado. Serão realizadas duas tentativas, sendo registrado o melhor tempo de execução.

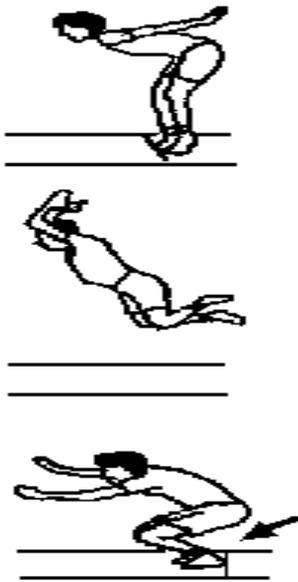


**Figura 1-** teste de agilidade

FONTE: PROESP-UFRGS

### Teste força explosiva de membros inferiores (salto horizontal).

- **Material:** Uma trena e uma linha traçada no solo (figura 2).
- **Orientação:** A trena é fixada ao solo, perpendicularmente à linha, ficando o ponto zero sobre a mesma. O aluno coloca-se imediatamente atrás da linha, com os pés paralelos, ligeiramente afastados, joelhos semi-flexionados, tronco ligeiramente projetado à frente. Ao sinal o aluno deverá saltar a maior distância possível. Serão realizadas duas tentativas, registrando-se o melhor resultado.
- **Anotação:** A distância do salto será registrada em centímetros, com uma decimal, a partir da linha traçada no solo até o calcanhar mais próximo desta.



**Figura 2-** teste de força explosiva de membros inferiores (salto horizontal) - FONTE: PROESP-UFRGS

### Teste de velocidade de deslocamento (corrida de 20 metros)

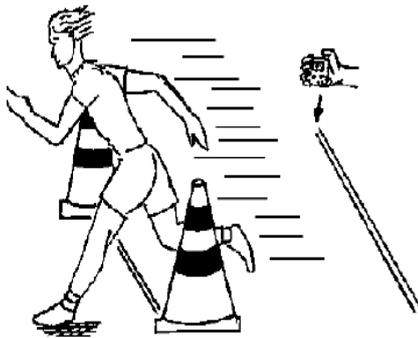
- **Material:** Um cronômetro e uma pista de 20 metros demarcada com três linhas paralelas no solo da seguinte forma: a primeira (linha de partida); a segunda, distante 20m da primeira (linha de cronometragem) e a terceira linha, marcada a um metro da segunda (linha de chegada). A terceira linha serve como referência de chegada para o aluno na tentativa de evitar que ele inicie a desaceleração antes de

cruzar a linha de cronometragem. Duas garrafas do tipo PET de 2 litros para a sinalização da primeira e terceira linhas (figura 3).

- **Orientação:** O estudante parte da posição de pé, com um pé avançado à frente imediatamente atrás da primeira linha (linha de partida) e será informado que deverá cruzar a terceira linha (linha Manual do Projeto Esporte Brasil 2012).

Ao sinal do avaliador, o aluno deverá deslocar-se, o mais rápido possível, em direção à linha de chegada. O avaliador deverá acionar o cronômetro no momento em que o avaliado ao dar o primeiro passo toque o solo pela primeira vez com um dos pés além da linha de partida. O cronômetro será travado quando o aluno ao cruzar a segunda linha (linha de cronometragem) tocar pela primeira vez ao solo.

- **Anotação:** O cronometrista registrará o tempo do percurso em segundos e centésimos de segundos (duas casas após a vírgula).



**Figura 3-** Teste de velocidade de deslocamento (corrida de 20 metros). - FONTE: PROESP-UFRGS

### **Teste de força explosiva de membros superiores (arremesso de medicineball);**

- **Material:** Uma trena e uma medicineball de 2 kg (ou saco de areia com 2 kg) (figura 4).
- **Orientação:** A trena é fixada no solo perpendicularmente à parede. O ponto zero da trena é fixado junto à parede. O aluno senta-se com os joelhos estendidos, as pernas unidas e as costas completamente apoiadas à parede. Segura a medicineball junto ao peito com os cotovelos flexionados. Ao sinal do avaliador o aluno deverá lançar a bola a maior distância possível, mantendo as costas apoiadas na parede. A distância do arremesso será registrada a partir do ponto zero até o local em que a bola tocou ao solo pela primeira vez. Serão realizados dois arremessos, registrando-se o melhor resultado. Sugere-se que a medicineball seja

banhada em pó branco para a identificação precisa do local onde tocou pela primeira vez ao solo.



**Figura 4-** Teste de força explosiva de membros superiores (arremesso de medicineball); - FONTE: PROESP-UFRGS

- **Anotação**

A medida será registrada em centímetros com uma casa decimal

## Análises

A seguir apresentamos os índices em todos os testes de aptidão física, conforme as categorias de expectativa de desempenho esportivo.

Força explosiva de membros superiores (arremesso do *medicineball*) – Masculino.

SEXO MASCULINO	Idade	Fraco	Razoável	Bom	M.Bom	Excelência
	6	< 145	145 a 159	160 a 182	183 a 239	> 239
	7	< 164	164 a 179	180 a 201	202 a 249	> 249
	8	< 180	180 a 199	200 a 224	225 a 269	> 269
	9	< 200	200 a 219	220 a 249	250 a 299	> 299
	10	< 212	213 a 239	240 a 269	270 a 329	> 329
	11	< 238	238 a 260	261 a 293	294 a 361	> 361
	12	< 264	264 a 296	297 a 329	330 a 422	> 423
	13	< 300	300 a 339	340 a 389	390 a 499	> 499
	14	< 350	350 a 399	400 a 449	450 a 561	> 561
	15	< 400	400 a 439	440 a 499	500 a 608	> 608
	16	< 453	453 a 499	500 a 552	553 a 689	> 689
17	< 480	480 a 521	520 a 589	590 a 699	> 699	

FONTE: PROESP-UFRGS

## Força explosiva de membros inferiores (salto em distância) – Masculino

SEXO MASCULINO	Idade	Fraco	Razoável	Bom	M.Bom	Excelência
	6	< 105	105 a 114	115 a 127	128 a 151	> 151
	7	< 111	111 a 121	122 a 133	134 a 159	> 159
	8	< 118	118 a 127	128 a 139	140 a 165	> 165
	9	< 129	129 a 139	140 a 151	152 a 178	> 178
	10	< 135	135 a 146	147 a 157	158 a 187	> 187
	11	< 140	140 a 151	152 a 164	165 a 191	> 191
	12	< 149	149 a 159	160 a 173	174 a 203	> 203
	13	< 159	159 a 169	170 a 184	185 a 216	> 216
	14	< 170	170 a 183	184 a 199	200 a 230	> 230
	15	< 180	180 a 193	194 a 209	210 a 242	> 242
	16	< 186	186 a 199	200 a 214	215 a 248	> 248
17	< 188	188 a 203	204 a 219	220 a 250	> 250	

FONTE: PROESP-UFRGS

## Teste de agilidade (quadrado) – Masculino

SEXO MASCULINO	Idade	Excelência	M.Bom	Bom	Razoável	Fraco
	6	< 6,41	6,41 a 7,30	7,31 a 7,79	7,80 a 8,19	> 8,20
	7	< 6,08	6,08 a 7,00	7,01 a 7,43	7,44 a 7,76	> 7,76
	8	< 5,98	5,98 a 6,78	6,79 a 7,20	7,21 a 7,59	> 7,59
	9	< 5,82	5,82 a 6,50	6,51 a 6,89	6,90 a 7,19	> 7,19
	10	< 5,59	5,59 a 6,25	6,26 a 6,66	6,67 a 7,00	> 7,00
	11	< 5,40	5,40 a 6,10	6,11 a 6,50	6,51 a 6,87	> 6,87
	12	< 5,18	5,18 a 6,00	6,01 a 6,34	6,35 a 6,70	> 6,70
	13	< 5,01	5,01 a 5,86	5,87 a 6,16	6,17 a 6,53	> 6,53
	14	< 5,01	5,01 a 5,69	5,70 a 6,00	6,01 a 6,37	> 6,37
	15	< 4,91	4,92 a 5,59	5,60 a 5,99	6,00 a 6,26	> 6,26
	16	< 4,90	4,91 a 5,42	5,43 a 5,75	5,76 a 6,10	> 6,10
17	< 4,85	4,85 a 5,40	5,41 a 5,73	5,74 a 6,03	> 6,03	

FONTE: PROESP-UFRGS

## Teste de velocidade (20 metros) – Masculino.

SEXO MASCULINO	Idade	Excelência	M.Bom	Bom	Razoável	Fraco
	6	< 3,73	3,73 a 4,20	4,21 a 4,53	4,54 a 4,80	> 4,80
	7	< 3,66	3,66 a 4,12	4,13 a 4,42	4,43 a 4,61	> 4,61
	8	< 3,51	3,51 a 4,00	4,01 a 4,21	4,22 a 4,46	> 4,46
	9	< 3,16	3,16 a 3,88	3,89 a 4,09	4,10 a 4,30	> 4,30
	10	< 3,08	3,08 a 3,74	3,75 a 3,98	3,99 a 4,14	> 4,14
	11	< 3,01	3,01 a 3,62	3,63 a 3,86	3,87 a 4,02	> 4,02
	12	< 3,00	3,00 a 3,50	3,51 a 3,74	3,75 a 3,95	> 3,95
	13	< 2,98	2,98 a 3,37	3,38 a 3,60	3,61 a 3,80	> 3,80
	14	< 2,91	2,91 a 3,23	3,24 a 3,46	3,47 a 3,66	> 3,66
	15	< 2,88	2,88 a 3,16	3,17 a 3,38	3,39 a 3,59	> 3,59
	16	< 2,82	2,82 a 3,12	3,13 a 3,33	3,33 a 3,50	> 3,50
17	< 2,73	2,73 a 3,10	3,11 a 3,30	3,31 a 3,48	> 3,48	

FONTE: PROESP-UFRGS

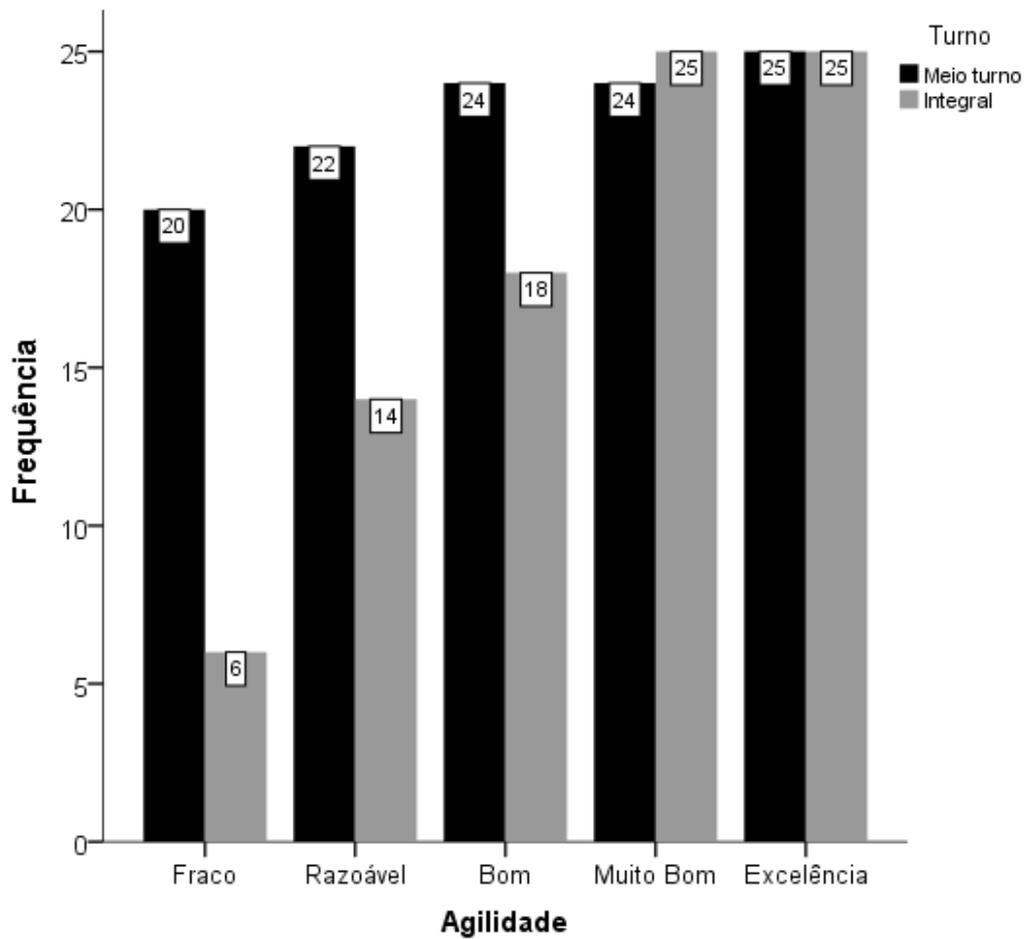
## Coleta de dados

ALUNO	TURNO*	IDADE	QUADRADO	SALTO	VELOCIDADE	MEDICINE BALL
1	1	14	6,78	1,67	4,82	2,41
2	1	15	5,98	2,00	3,82	3,08
3	1	15	6,94	1,68	4,00	2,80
4	1	15	6,69	1,77	4,16	3,60
5	1	15	4,46	1,90	3,84	4,02
6	1	15	6,15	1,87	3,71	3,55
7	1	14	6,85	1,78	4,09	2,78
8	1	13	6,16	1,80	4,15	2,49
9	1	14	6,91	1,86	3,90	3,58
10	1	15	6,40	2,13	3,93	4,33
11	1	15	6,97	1,67	3,95	4,12
12	1	13	6,88	1,61	3,80	2,55
13	1	13	7,12	1,72	4,02	2,41
14	1	13	6,91	1,78	3,88	2,70
15	1	15	6,29	1,91	3,98	3,80
16	1	15	6,20	1,89	3,87	3,05
17	1	14	6,45	1,71	4,13	2,36
18	1	14	6,58	1,59	4,02	2,47
19	1	13	6,81	1,65	4,20	2,64
20	1	13	6,76	1,66	4,09	3,03
21	1	13	6,74	1,55	3,97	2,98
22	1	14	6,39	1,98	4,16	3,02
23	1	14	6,41	1,89	4,21	2,71
24	1	13	6,83	1,73	4,23	2,69
25	1	14	6,42	1,99	4,06	3,04

\*TURNO 1=  
ESCOLA

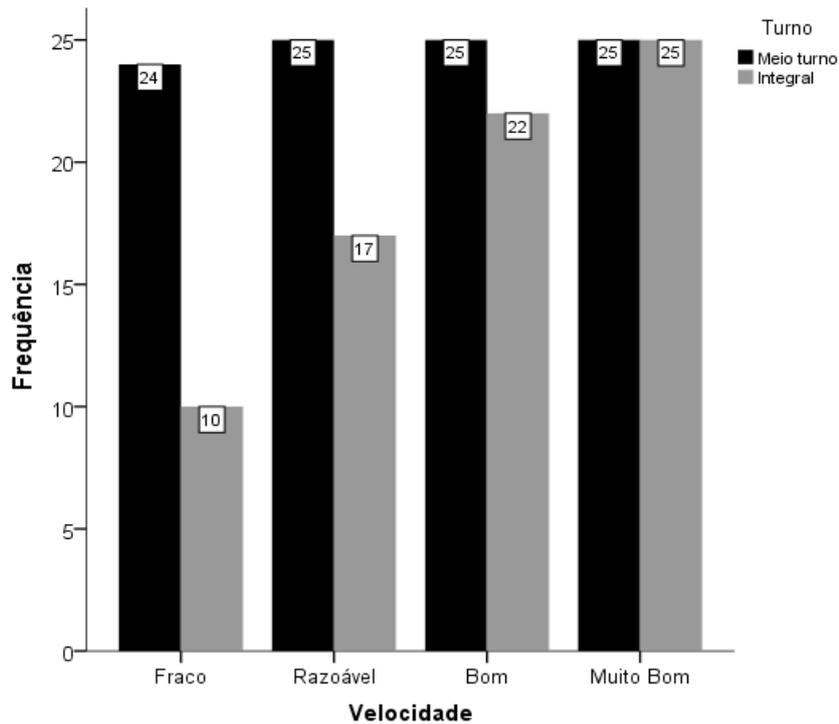
ALUNO	TURNO*	IDADE	QUADRADO	SALTO	VELOCIDADE	MEDICINE BALL
1	2	13	6,29	2,02	3,91	2,89
2	2	14	5,88	2,01	3,75	2,70
3	2	13	6,66	2,16	3,66	3,04
4	2	14	5,62	1,80	3,60	4,22
5	2	14	6,14	1,96	3,47	3,00
6	2	14	6,76	2,00	3,70	2,98
7	2	13	5,89	1,98	3,53	3,58
8	2	13	6,35	1,88	3,87	3,11
9	2	13	5,65	2,01	3,47	2,88
10	2	14	6,50	1,63	3,65	2,90
11	2	14	6,37	1,87	4,00	3,85
12	2	13	5,72	1,9	3,40	2,45
13	2	15	6,47	1,58	4,18	3,95
14	2	13	5,88	1,96	4,03	3,54
15	2	14	6,10	1,65	4,22	3,98
16	2	15	5,46	1,91	3,68	3,15
17	2	15	5,88	2,16	3,03	4,10
18	2	13	5,84	1,86	3,80	3,13
19	2	15	5,38	2,16	3,35	3,78
20	2	15	6,04	1,79	3,99	3,02
21	2	15	6,03	2,34	3,34	3,87
22	2	15	6,10	1,79	3,47	4,01
23	2	15	6,00	1,92	3,53	3,62
24	2	15	5,59	2,13	3,12	6,10
25	2	13	6,72	1,65	3,28	3,19

\*TURNO 2= TURNO INTEGRAL



O gráfico apresenta o desempenho dos alunos no teste de agilidade, onde percebeu-se que os alunos que frequentam a escola apenas por meio turno, tiveram uma totalidade de 20% considerados fracos, 22% razoáveis, 24% bons, 24% muito bons e 25% atingiram a excelência.

Diferentemente dos alunos que frequentam as oficinas do turno integral, apenas 6% dos alunos obtiveram um desempenho fraco, 14% razoável, 18% bom, 25% muito bom e 25% obtiveram excelência.



Observando o gráfico do teste de velocidade, os alunos que frequentam a escola apenas por meio turno; tiveram desempenho equivalente a 24% fraco, 25% bom e 25% muito bom, mostrando um resultado homogêneo entre estes alunos.

Por outro lado, os alunos que frequentam as aulas oferecidas no turno integral, foram 10% fracos, 17% razoável, 22% bons e 25% muito bons; mostrando que a maioria dos alunos deste grupo obtiveram bons resultados. Já para os testes de força, não foi necessária a construção de gráficos, pois os dois grupos mostraram um fraco rendimento e resultados semelhantes.

#### Descrição dos resultados

Turno		Agilidade	Força de membros Inferiores	Velocidade	Força de membros superiores
Meio turno	Média	6,52	1,79	4,04	3,04
	N	25	25	25	25
	Desvio Padrão	0,52	0,14	0,21	0,57
Integral	Média	6,05	1,92	3,64	3,48
	N	25	25	25	25
	Desvio Padrão	0,38	0,18	0,31	0,73
Total	Média	6,28	1,85	3,84	3,26
	N	50	50	50	50
	Desvio Padrão	0,51	0,17	0,33	0,69

Roetert (2004) afirma que o número de crianças e jovens praticantes de esportes ou aulas de Educação Física, diminuem o seu tempo de envolvimento com atividade física mediante vão avançando em sua vida acadêmica, acaba-se priorizando apenas os estudos, a prática de atividades físicas pode ser encarada como perda de tempo ou distração, ou mudança no nível sócio econômico, tem-se observado que crianças e jovens de baixa renda tendem a ser menos ativos, pois acabam tendo se preocupar em ajudar suas famílias com as despesas domésticas, e conseqüentemente, acabam por apresentar níveis mais baixos de aptidão física.

A comparação paralela dos resultados fica mais clara, quando observamos a média de tempo de cada grupo; onde no teste de agilidade, o grupo que participa no turno integral, conseguiram ter um tempo 0'47" mais velozes em comparação aos estudantes de meio turno.

No teste de força de membros inferiores, o grupo do turno integral, conseguiram saltar 13cm mais longe que o grupo do meio turno. No teste de velocidade o grupo do turno integral, obteve uma diferença de 0'40" mais rápidos que o outro grupo; enfim, no teste de força de membros superiores, o grupo que participa do turno integral conseguiu saltar com uma média de 0,44cm mais longe que o outro grupo.

## **Considerações Finais**

Devemos pensar no aluno como um ser integral, como um sujeito em condição multidimensional, que tem sonhos e desejos de crescimento e que deverá desenvolver-se em seus aspectos cognitivo, físico, afetivo e social, sendo a ele garantida a cidadania.

Deve-se lembrar sempre que a escola deve ser um local agradável, onde a criança sinta o desejo de querer estar, de querer conviver com colegas e professores, produzindo sua própria cultura coletivamente, através de aprendizagens alternativas.

A educação integral deve agregar novos paradigmas entre escolas e espaços de organizações socioculturais e esportivas, entre outras, e isso é possível, através da ampliação da jornada escolar que surge como um avanço significativo para

diminuir as desigualdades sociais e para ampliar democraticamente as oportunidades de aprendizagem.

Sendo assim, após verificar que os alunos que estudam em tempo integral, mostraram melhores resultados em comparação aos alunos que não participam; devemos incentivar e tornar mais presente na vida deles a participação em projetos que só vem a acrescentar em sua qualidade de vida e trazer benefícios, tanto em questões de saúde quanto em aspectos sociais.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBANTI, Valdir Jose ; TRICOLI, V. ; UGRINOWITSCH, C. **Relevância do conhecimento científico na prática do treinamento físico.** Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v. 18, n. especial, p. 101-109, 2004

BARBANTI, Valdir Jose . **O que é esporte?**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 2, p. 54-58, 2006.

BERGMANN, G. B. **Crescimento somático, aptidão física relacionada à saúde e estilo de vida em escolares de 10 a 14 anos: um estudo longitudinal.** Dissertação de Mestrado em Ciências do Movimento Humano – Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS. Brasil, 2006.

BÖHME, M. T. S. **Relação entre aptidão física, esporte e treinamento.** Revista Brasileira Ciência e Movimento. Brasília, v.11, n.2, p. 95-99, 2003.

FERREIRA, M.; BÖHME, M. T. S. **Diferenças sexuais no desempenho motor de crianças: influência da adiposidade Corporal.** Revista Paulista de Educação Física. São Paulo, v.12, n. 2 p. 92-181, 1998.

BOUCHARD, C. **Heredity and the path to overweight and obesity.** *Medicine and science in sport and exercise*, 1991.

GONÇALVES DA SILVA, G. M. **Talento Esportivo: um estudo dos indicadores somatomotores para a seleção de jovens escolares.** Dissertação de mestrado em Ciências do Movimento Humano –Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS. Brasil. 2005

GALLAHUE, D. **Educação física desenvolvimentista.** Cinergis, Santa Cruz do Sul, v. 1, n. 1, p. 7-18, 2000.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, John C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos.** São Paulo Phorte:, 2001

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, jovens e adultos.** São Paulo: Phorte Editora, 2003.

GAYA, A , TORRES. C. L. **Estilo de vida e hábitos desportivos em alunos de escolas públicas de Porto Alegre.** *Revista Brasileira de Ciências do Esporte.* V17, n. 1,p. 61-71 1996

GAYA, A.; SILVA, G. **Projeto Esporte Brasil; Manual de aplicação de medidas e testes, normas e critérios de avaliação.** Porto Alegre: PROESP-BR, 2007.

GUEDES, D. P. ; BARBANTI, Valdir Jose . **Desempenho motor em crianças e adolescentes.** Revista Paulista de Educação Física, v. 9, p. 37-50, 1995.

GUEDES, D.P; GRONDIM, L. M.V. **Percepção de hábitos saudáveis por adolescentes: associação com indicadores alimentares prática de atividade física e controle de peso corporal.**Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, v.24, n.1, p. 23-45, set. 2002.

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, Londrina, V14, n.7, p16-23,1993. Pesquisa em Educação Física - Vol.11, n.1, 2012 - ISSN: 1981-4313 148.

LORENZI, T., GARLIPP, D., BERGMANN, G., MARQUES, A.C., GAYA, A., TORRES, L., SILVA, M., SILVA, G., MOREIRA, R., LEMOS, A., MACHADO, D. **Aptidão Física relacionada ao desempenho motor de crianças e adolescentes do Rio Grande do Sul.** Revista Perfil, VII, n.7, 2005.

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

MATSUDO, S.M.M. et al. **Nível de atividade física em crianças e adolescentes de diferentes regiões de desenvolvimento.** Revista da APEF. Londrina, v.3, n.4,1998.

RONQUE, E. R. V.; CYRINO, E. S.; DÓREA, V.; SERASSUELO JÚNIOR, H.; GALDI, E. H. G.; ARRUDA, M. DE. **Diagnóstico da aptidão física em escolares de alto nível socioeconômico: avaliação referenciada por critérios de saúde.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 13, n. 2, 2007.

OKANO, A.H.; ALTIMARI, L.R.; DODERO, S.R.; COELHO, C.F.; ALMEIDA, P.B.L; CYRINO, E.S. **Comparação entre o desempenho motor de crianças de diferentes sexos e grupos étnicos.** Revista Brasileira Ciência e Movimento. v.9 n.3 p.39-44. 2001. Disponível em: <[http://www.ucb.br/mestradoef/RBCM/9/9%20-%203/completo/c\\_9\\_3\\_5.pdf](http://www.ucb.br/mestradoef/RBCM/9/9%20-%203/completo/c_9_3_5.pdf)>. Acesso em 10 nov 2012.

PARO, V. **Educação integral em tempo integral: uma concepção de educação para a modernidade.** I Seminário Nacional Educação em Tempo Integral (Neephi). Rio de Janeiro: UniRio, 2008.

ROBIN, Paul.: Educação Integral. In: GARCÍA MORIYÓN, F. (org) **Educação Libertária – Bakunin e outros.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1989.

ROETERT, E.P. **The lack of childhood activity in the United States.** Strength Cond J. V26 n2, p.22-23, 2004.

SEABRA, A.; MAIA, J. A.; GARGANTA, R. **Crescimento, maturação, aptidão física, força explosiva e habilidades motoras específicas. Estudo em jovens futebolistas e não futebolistas do sexo masculino dos 12 aos 16 anos de idade.** Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. v.1, n.2 p.22–35, 2001.

SHEPHARD, R. .; BOUCHARD, C. **Relationship between perception of physical activity and health-related fitness**. Journal Sports Medicine Physical Fitness. 35(3):149-58, 1995.  
SOUZA, O. F de; NETO CÂNDIDO, S. P. **Alteração anual do desenvolvimento físico de meninos de 9 para 10 anos de idade**. Revista Brasileira Ciência e Movimento. Brasília, v.10, n.3, p. 19-24, 2002.

<http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1980-6574.2010v16n2p387/2984> - acesso em: 03 nov. 2012

[http://www.proesp.ufrgs.br/proesp/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11&Itemid=13](http://www.proesp.ufrgs.br/proesp/index.php?option=com_content&view=article&id=11&Itemid=13) - acesso em: 20 jul. 2012

[http://www.nuteses.temp.ufu.br/tde\\_busca/processaPesquisa.php?pesqExecutada=2&id=581&listaDetalhes%5B%5D=581&processar=Processar](http://www.nuteses.temp.ufu.br/tde_busca/processaPesquisa.php?pesqExecutada=2&id=581&listaDetalhes%5B%5D=581&processar=Processar)

[http://www.proesp.ufrgs.br/proesp/images/pdf/MANUALDOPROESP-BR\\_2012.pdf](http://www.proesp.ufrgs.br/proesp/images/pdf/MANUALDOPROESP-BR_2012.pdf) acesso em 03/11/2012.