
EDUCAÇÃO FÍSICA

JULIANA CARDOSO DANIEL

**COMPARAR A INFLUÊNCIA NAS CAPACIDADES
FUNCIONAIS E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE DOIS
TIPOS DE AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM
ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO DO MUNICÍPIO
DE RIO CLARO-SP.**

JULIANA CARDOSO DANIEL

COMPARAR A INFLUÊNCIA NAS CAPACIDADES FUNCIONAIS E
NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE DOIS TIPOS DE AULA DE
EDUCAÇÃO FÍSICA EM ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO DO
MUNICÍPIO DE RIO CLARO-SP.

Orientador: Prof^o. Dr. Eduardo Kokubun

Co-orientador: Prof^a. Dra. Priscila M. Nakamura

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Instituto de
Biociências da Universidade
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita
Filho” Rio Claro, como parte dos
requisitos para obtenção do grau de
Licenciada em Educação Física.

Rio Claro - SP
2015

796.07 Daniel, Juliana Cardoso
D184c Comparação a influência nas capacidades funcionais e nível de atividade física de dois tipos de aula de educação física em adolescentes do ensino médio do município de Rio Claro-SP / Juliana Cardoso Daniel. - Rio Claro, 2015
56 f. : il.

Trabalho de conclusão de curso (licenciatura e bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro
Orientador: Eduardo Kokubun
Coorientador: Priscila M. Nakamura

1. Educação física - estudo e ensino. 2. Aptidão Física. 3. Exercícios físicos. 4. Ensino Médio. 5. Caderno do Estado. 6. Atividade Física em Escolares. I. Título.

Ficha Catalográfica elaborada pela STATI - Biblioteca da UNESP
Campus de Rio Claro/SP

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a pessoas muito especiais que passaram em minha vida, aos meus avôs Jesuíno Cardoso (Materno) e Geraldo Daniel (Paterno) e as minhas avós Julia Epfania Cardoso (Materna) e a minha avó Maria Aparecida Garcia Daniel (Paterna), que colocaram no mundo os meus amados pais Ana Maria Cardoso e Benedito Donizeti Daniel.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente quero agradecer a Deus que continuamente me ilumina e protege em todas as etapas da minha vida e de todos a minha volta nesta longa caminhada.

É com muita satisfação que eu agradeço a realização deste trabalho à dedicação de meus pais, em especial a minha Mãe querida Ana Maria Cardoso esta mulher guerreira que sempre esteve ao meu lado, me servindo de inspiração em todos os momentos da minha vida, com este seu gigante coração que sempre me apoiou e me acompanhou desde sempre, não sei o que seria de mim sem você. Ao meu pai Benedito Donizete Daniel, Estes que sempre prezaram por uma educação de qualidade me incentivando em cada passo da vida, me enchendo de palavras amigas e motivadoras nos momentos mais difíceis. Sendo assim, mãe e pai, esta vitória também é de vocês, pois mais um sonho foi conquistado.

A minha irmã Dulcinéia que sempre esteve ao meu lado nos momentos bons e ruins, alegrando mais os meus dias desde seu nascimento.

E não posso me esquecer de agradecer aos meus professores e funcionários de graduação, que com muita competência conduzem este tão reconhecido curso e, ao me fazerem olhar para trás, vejo o quanto aprendi durante estes anos de convivência, onde concretizei muitas amizades e muito trabalho. Gostaria também de registrar meu sincero agradecimento à Mestranda Luana Priscila e seu namorado Doutorando Paulo Henrique (Tocantins), pelas dicas e comentários durante a revisão de literatura contribuindo para importantes sugestões no momento da apresentação dos resultados e discussão deste trabalho. Sem a colaboração de vocês tudo isso não poderia ter sido concretizado.

Aos amigos que sempre estiveram ao meu lado, em especial Jonathan Faganello, Carina Fragelli, Adriana de Itacarambi, Monica Mine, Fernanda Perreira, Paula Colacique, Adriana Puerta, Renan, Jamile, Rodolfo Catilho, aos colegas que conquistei na faculdade da turma 1 e turma 2 do curso de educação física á todos os amigos que conquistei na biblioteca da Unesp-RC foram parceiros nesta difícil jornada acadêmica e que, assim como eu, passaram por difíceis momentos no decorrer deste curso, mas que sempre estiveram presentes e nunca negaram estender a mão para ajudar quem quer que fosse.

Um agradecimento especial aos meus amigos e Jonathan Faganello, Fernanda Pereira, Luana Priscila e seu namorado (Tocantins), á oportunidade que tiver de poder trabalhar e conhecer a professora Telma de Araujo e seus alunos da escola Chanceler, que em todos os momentos demonstraram por mim consideração e proporcionou esta oportunidade, sendo esta mais que uma professora, educadora, e sim uma grande amiga, por toda a ajuda e apoio durante á coletas dos dados e até o Renan, no momento de analisar e organizar as ideias deste trabalho. Sem o auxílio de vocês este trabalho não seria o mesmo. Pela amizade e respeito, de vocês, um muito obrigado.

O professor Eduardo Kokubun pelo voto de confiança e por possibilitar a realização deste trabalho e me aceitar como sua orientanda, a Pri pelo esforço e orientação, pois sem você Pri não seria possível a realização deste trabalho.

Aos adolescentes que participaram desta pesquisa com grande entusiasmo.

A oportunidade que tive de conhecer nos corredores da faculdade, as minhas grandes amigas Paula Colacique, Adriana Puerta, que sempre estiveram ao meu lado me ajudando a superar o estresse do fim dos semestres me incentivando com palavras amigas, além de sempre estarem dispostas de me escutarem, e haja papo hein! Meninas? Rsrs e ao animar o meu dia a dia. E por muitas vezes eu não querer sair ou estar com muitas tarefas para fazer me convidar para ir às baldas para eu me distrair um pouco. Onde sempre colocávamos as conversas em dia e nos divertíamos muito. Espero levar a amizade de você comigo para sempre. Amo muito vocês!!! Gatinhas.

Ao meu grupo de estágio Fernanda Pereira e Jonathan Faganello com quem tive a possibilidade de trabalhar de maneira divertida e aprender muito. Fer com este seu jeitinho de ser, que encanta por onde passa e sem falar é claro de seu grande coração e inteligência. Já ao Jonathan há quem não teve a oportunidade de conhecer durante esta figura na faculdade? Não tenho nem palavras para explicar esta grande parceria, que representou mais do que uma amizade e sim um mestre, um amigo irmão durante estes anos de graduação aprendi muito com você, dons momentos de muitas risadas e trabalhos juntos falando em trabalhos tenho que agradecer também a Adriana de Itacarambi esta louca que só me faz rir e com quem fiz diversos trabalhos inovadores. A Carina Fragelli garota de ouro com um carisma e generosidade que dá gosto de ver em uma pessoa muito especial, que desejo tudo de mais maravilhoso em sua vida.

Aos amigos que conquistei e ensinamentos primordiais para a realização deste trabalho, onde adquiri no laboratório NAFES e também a profª Eliete, através de coleta de dados, possibilitando o trabalhando conjunto com mestrandos e doutorandos. Além de me proporcionar a possibilidade de trabalhar com grupos especiais Diabéticos, Hipertenso e Sobrepeso nas unidades básicas de saúde da cidade de Rio Claro.

Ao laboratório do GEPPA que fiz parte os meus quatro anos de graduação e onde aprendi muitas coisas com a querida Profª Drª. Sara com o seu jeito exigente de ser, mas muito competente em tudo que realiza com relação à pesquisa onde aprendi a pesquisar e a realizar trabalhos que nunca imaginei que fosse capaz de desenvolver.

Aos bibliotecários pela paciência comigo que varias vezes queriam fechar a biblioteca e estava eu lá ainda procurando algum livro ou pesquisando mais alguma coisa kkk agradeço a Adriana Puerta, Mirian, Regiane, Celinha, Monica, Renan, Vivian e todos os demais bibliotecários que não foram citados, mas que de alguma forma contribuíram para a conclusão deste trabalho, pela atenção e carinho que tiveram comigo durante estes anos.

A moradia, minha “grande casa” que me acolheu assim que ingressei na faculdade, onde superei varias dificuldades e passei por varias vivencias onde passei a fazer parte de uma grande família, conquistando grandes amigos que quero levar para além dos muros da faculdade. Que me uni quando necessário às ocupações que fizemos para uma universidade melhor, onde comemorei vários dias dos vizinhos, festas de aniversários, festas juninas e entre outros momentos de conversas e risadas.

Agradeço a todos vocês ao apoio e parceria para a realização deste trabalho, galera sem vocês não conseguiria! Obrigada por tudo.

RESUMO

A prática regular de atividade física é capaz de prevenir e tratar diversas doenças e agravos não transmissíveis, tais como diabetes, hipertensão, obesidade e doenças cardiovasculares. Entretanto, a prevalência de inatividade física em adolescente em Rio Claro é de 83%. Desse modo, é necessário o incentivo a prática de atividade física através da comunidade, pais e principalmente das escolas. O objetivo foi verificar a influência de dois tipos de aula de Educação Física nas capacidades funcionais em adolescentes do ensino médio do município de Rio Claro-SP. Metodologia: Participaram do estudo 20 alunos de ensino médio, 8 meninos e 12 meninas. O estudo ocorreu em duas salas de ensino médio de uma escola pública do município de Rio Claro. Com a colaboração e participação na pesquisa de apenas 10 alunos em cada sala, as avaliações de todos os alunos ocorreram em meados do mês de julho no ano de 2012 com a realização da bateria de testes e aplicação do questionário PAQ-C no início das aulas do e após três meses. Todos os alunos foram submetidos à bateria de teste da Eurofit. Para comparar os valores da aptidão física para cada tipo de aula foi realizado a ANOVA *fatorial* para medidas repetidas através do programa SPSS e para o nível de Atividade Física foi realizado o teste *Wilcoxon*. Para comparar os valores de *delta* (momento pós-teste-momento pré teste de cada aptidão física) foi realizado o teste T. Para todas as análises foi adotado um $p < 0.05$. As aulas do G1 seguiram o cronograma proposto pelo Caderno do estado, onde trabalhou temas como corpo e beleza e a sua relação com a mídia nos dias atuais, prevalecendo aulas mais conceituais do que procedimentais. Diferente do que foi desenvolvido com o G2 que tiveram aulas foram voltadas para a aptidão física e condicionamento físico visando aumentar o nível de atividade física dentro e fora do ambiente escolar. Os resultados encontrados a partir dos dados coletados neste estudo indicam que a aptidão física não é trabalhada de forma continua ou expressiva dentro das aulas de Educação Física do ensino médio com a população estudada. Conclui-se que mesmo os resultados obtidos não terem atingido as expectativas esperadas, notamos que o estudo indicou que os aspectos ligados aptidão física se encontra abaixo do que se esperava. Indicando que a atividade física precisa ser mais trabalhada durante as aulas de educação física para que possa levar os escolares a importância de assumirem atitudes positivas quanto a pratica da atividade física relacionada á saúde dentro do cotidiano escolar.

Palavras-chave: Aptidão física, Caderno do Estado, Atividade Física em Escolares.

ABSTRACT

Regular physical activity can prevent and treat various diseases and non-communicable diseases such as diabetes, hypertension, obesity and cardiovascular disease. However, the prevalence of physical inactivity among adolescents in Rio Claro is 83%. Thus, it is necessary to encourage physical activity through the community, especially parents and schools. The objective was to investigate the influence of two types of gym class in functional abilities in high school students in the city of Rio Claro-SP. Methodology: The study included 20 students from high school, 8 boys and 12 girls. The study took place in two high school halls of a public school in the city of Rio Claro. With the collaboration and participation in only 10 students in each room search reviews of all students occurred in mid-July in the year 2012 with the completion of the battery of tests and application of PAQ-C questionnaire at the beginning of classes of and after three months. All students were subjected to the test battery Eurofit. To compare the values of physical fitness for each type of class was held factorial ANOVA for repeated measures using SPSS and the level of physical activity was performed the Wilcoxon test. To compare the delta values (post-test-time pre test every physical fitness) we performed the t test for all analyzes was adopted $p < 0.05$. Classes G1 followed the schedule proposed by the state's Notebook, where he worked subjects as body and beauty and its relationship with the media today, prevailing more conceptual classes than procedural. Unlike what has been developed with the G2 who had classes were focused on physical fitness and physical conditioning to increase the level of physical activity inside and outside the school environment. Result: The results from the data collected in this study indicate that physical fitness is not worked continuously or expressive within the Physical Education classes of high school to the population studied. Conclusion: We conclude that even the results did not reach the expected expectations, we note that the study indicated that physical fitness related aspects is lower than expected. Indicating that physical activity need to work harder during physical education classes to show the students the importance of taking positive attitudes towards the practice of physical activity related to health within the school routine.

Keywords: Physical fitness. State's Notebook. Physical Activity in School.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Teste T dos valores de delta de acordo com os grupos em cada aptidão física.....36

Tabela 2 – Nível de Atividade Física.....37

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico1– Média de IMC.....	31
Gráfico 2 – Média das variáveis de aptidão física de acordo com os grupos e momentos.....	34

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
2. OBJETIVO.....	16
3. JUSTIFICATIVA	17
4. METODOLOGIA.....	20
4.1. Sujeitos.....	20
4.2. Procedimentos de coleta dos dados	20
4.3. Desenho experimental.....	21
4.3.1 Aula do Caderno São Paulo	22
4.3.2 Aulas de aptidões físicas.....	24
4.4 AVALIAÇÕES.....	24
4.5 AFERIÇÕES.....	24
5. INSTRUMENTOS UTILIZADOS.....	25
5.1 <i>Physical Activity Questionnaire- Children</i> (PAQ-C):	25
5.2 Bateria de teste da Eurofit	26
5.2.1 Corrida ida-e-volta de resistência (CIVR).....	26
5.2.2 Dinamometria manual (DM)	26
5.2.3 Salto em comprimento sem corrida (SC).....	27
5.2.4 Suspensão braços fêtidos (SBF).....	27
5.2.5 Sentado, flexão tronco à frente (FTF)	27
5.2.6 Corrida-ida-e-volta 10 x 5 metros (CIV).....	28
5.2.7 Bater em discos (BD)	28
5.2.8 Sentado, flexão do tronco á frente (FLT).....	28
5.2.9 Teste de equilíbrio flamingo (EFL)	29
5.3. Análise Estatística	29
6. RESULTADOS	31
7. DISCUSSÃO	37
8. CONCLUSÃO.....	40
REFERÊNCIAS.....	42
APÊNDICE A – FICHA DE AVALIAÇÃO.....	50
ANEXO A - COMITE DE ÉTICA.....	51
ANEXO B- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO- (TCLE).....	52

ANEXO C – QUESTIONÁRIO PAQ-C	54
------------------------------------	----

1. INTRODUÇÃO

A área de educação física escolar tem a necessidade de investigar sua prática pedagógica com o objetivo de ampliar o conhecimento sobre a prática de atividade física e seus benefícios para a saúde dos adolescentes (DARIDO et al., 2001), e isso demanda pesquisas que sejam realizadas em situações reais de ensino.

Muitos são os estudos científicos que nos trazem claramente a relação entre a prática de atividade física e a condição de saúde de forma geral (BRINGEL, 2013), mas há poucos trabalhos que nos trazem um estudo mais aprofundado de como é trabalhada a aptidão física nas aulas de educação física (SILVA 2009). A falta de estudos mais específicos se deve a um conceito de educação física escolar que, apesar de muito restrito, é o mais disseminado pelos profissionais da área. Este conceito considera apenas as atividades pré-desportivas, ou seja, as atividades “de quadra” como importantes para o desenvolvimento dos adolescentes, sem levar em consideração o desenvolvimento da aptidão física que está diretamente relacionada à saúde (Guedes Guedes, 1994).

A prática regular de atividade física é capaz de prevenir e tratar diversas doenças e agravos não transmissíveis, tais como diabetes, hipertensão, obesidade e doenças cardiovasculares (NAHAS, 1995).

Weineck (2003) aponta que o treinamento do esporte escolar visa a melhora da capacidade de desempenho. Porém, não tem como objetivo principal o alcance do desempenho individual máximo. Já na fase de pré-puberdade, de 11-14 anos, poderá dar início ao treinamento específico e maior ênfase, visando à melhora das capacidades de coordenação, como a flexibilidade. No período da puberdade pode-se ver o desenvolvimento das capacidades de condicionamento, onde se destaca a força, velocidade e resistência. Mas é preciso considerar que a coordenação e o condicionamento devem ser desenvolvidos em paralelo, apenas adaptando os níveis de intensidade e duração da atividade física a cada fase de desenvolvimento.

Nesta fase, podemos observar grandes mudanças tanto físicas quanto psicológicas e comportamentais. Período também que ocorre um grande aumento de peso, que geralmente acompanha os ganhos em altura. Este aumento no peso está relacionado ao crescimento da altura e dos órgãos, como coração e o pulmão.

Nos meninos, o aumento no peso está mais relacionado ao ganho de massa muscular. Porém, em alguns casos este ganho é de massa adiposa e pouca massa muscular. Já em outros esse ganho de peso não ocorre, muitas vezes devido às dietas, exercícios, fatores gerais de estilo de vida e fatores hereditários (GALLAHUE, 2001).

As meninas se apresentam bem vaidosa, com o uso vidente de maquiagens, calças jeans bem justas, entre outros acessórios. Já os meninos estão preocupados com o ganho de massa corporal e a estética. Aqui pode-se notar a não prática de atividade pela falta de habilidade, que não foi bem desenvolvida nos anos anteriores de escola, e o surgimento da vergonha do erro e até mesmo vergonha do próprio corpo. (PCNS, 1998)

Quanto às aptidões físicas relacionadas à saúde, evidencia-se nos meninos uma aceleração nos níveis de aptidão, como melhora da capacidade de força e resistência. Já as meninas apresentam melhor desempenho em trabalhos de flexibilidade, dança e ginásticas expressivas. Também demonstram ênfase nas tarefas motoras que exigem movimentos complexos. Esta diferença de melhora entre meninos e meninas pode estar relacionada a fatores sociais e culturais. (GALLAHUE, 2001).

De acordo com a declaração do colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM 2000), a aptidão física de crianças e adolescentes devem ser desenvolvidas com o incentivo à adoção de um estilo de vida para com a prática de exercícios para toda vida, com intuito de desenvolver e manter o condicionamento físico suficiente para melhoria da capacidade funcional e da saúde.

Além dos benefícios atribuídos à realização de práticas corporais na infância e na adolescência, evidências apontam que as experiências positivas associadas à prática de atividade física nessa idade contribuem para o bem-estar e qualidade de vida, enaltecendo a presença da educação física no ambiente escolar.

Entretanto, a prevalência do sedentarismo nas últimas décadas vem demonstrando uma tendência para a redução do nível de atividade física, principalmente em crianças e adolescentes, e tem sido amplamente descrita em vários países. Apesar da percepção de que as crianças e adolescentes são, por natureza, fisicamente ativos, a prevalência de inatividade física nesse grupo populacional tem-se mostrado elevada (FARIAS JÚNIOR, 2006).

A falta de atividade física e a exposição a comportamentos sedentários, sendo este um mecanismo que visa aumentar o sobrepeso e a obesidade, através do aumento da ingestão de energia e a redução dos gastos energéticos, onde o tempo gasto em atividades sedentárias reduz o gasto energético e consequentemente leva ao sobrepeso e à obesidade (CURRIE et al.2008). Já nos resultados do Youth Risk Behavior Surveillance (2012) há evidências que: 1) 36% dos jovens norte-americanos não realizam atividades físicas vigorosas, necessárias para manter ou melhorar a aptidão cardiorrespiratória; 2) moças têm uma participação ainda menor em atividades físicas vigorosas; 3) a participação em atividades físicas diminui com o avanço no estágio de escolarização.

No Brasil, de acordo com os dados da revista Pense (2012):

[...] “em um conjunto de capitais e do Distrito Federal, 43,1% dos escolares eram ativos em termos de prática de atividade física. E mais da metade dos escolares do sexo masculino foram incluídos na categoria ativos (56,2%), enquanto entre os escolares do sexo feminino a frequência foi de 31,3%. As percentagens observadas entre escolares das redes privada e pública foram, respectivamente, 45,1% e 42,6%. Em Florianópolis, 51,5% dos escolares foram classificados como ativos e, em Curitiba, o percentual foi de 51,0%. As capitais com as menores proporções de escolares ativos foram São Luís, com 34,2% e Maceió, 35,5%” (PENSE, 2012).

Um importante indicador de sedentarismo é o hábito de assistir a televisão (SCHOENBORN, 2004). A OMS recomenda que crianças não devam estar mais que uma ou duas horas em frente à TV diariamente. O tempo em frente à TV também está associado ao consumo de alimentos calóricos, refrigerante e baixo consumo de frutas e vegetais, além de pouco gasto de energia (CURRIE *et al.*, 2008a). Os motivos pelos quais as crianças e adolescentes têm se apresentado menos ativos se dá pelo aumento do tempo gasto frente à TV, internet e videogame, reduções de aulas de Educação Física nas escolas e de opções de lazer ativo, em função da violência e da mobilidade dos pais com a segurança (RODRIGUEZ, 2005).

Em análise dos dados da PENSE (2012, p.55) apontou que: “30,1 % dos escolares eram ativos, ou seja, praticavam 300 minutos ou mais de atividade física por semana. A maioria dos adolescentes, 63,1%, foi classificada como insuficientemente ativa e 6,85%, como inativa”

Já no município de Rio Claro, o nível de inatividade é de 83% (LEMOS *et al.*, 2010).

Desse modo, torna-se necessário o incentivo à prática de atividade física através da comunidade, pais e principalmente das escolas. Percebe-se que o nível de inatividade física entre os adolescentes encontra-se crescente, principalmente pela facilidade que estes encontram hoje para desenvolverem diferentes atividades manuais relacionadas às novas tecnologias da informação e do entretenimento, como: videogames, televisão, internet e outras mídias digitais. Podemos ver que os alunos adolescentes estão cada vez menos ativos e cada vez mais desmotivados para a prática de atividade física, e estas características são observadas durante as aulas de educação física (MATSUDO, 2001).

Atento aos dados estatísticos e percebendo a necessidade de um material voltado para direcionar o professor, e facilitar a orientação acerca do trabalho pedagógico escolar, a Secretaria de Educação do Estado de São Paulo, por volta do ano de 2008, elaborou e distribuiu às escolas públicas estaduais uma proposta curricular que deveria ser incorporada de imediato em forma de apostilas intituladas “Caderno São Paulo Faz Escola”. No caso, para o Ensino de educação física, a proposta visava organizar os conteúdos necessários para as crianças e adolescentes do ciclo II do Ensino Fundamental e do Ensino Médio, a fim de garantir o desenvolvimento das habilidades corporais com qualidade e responsabilidade no que diz respeito à saúde (SÃO PAULO, 2008).

A falta de sistematização dos conteúdos desta área sempre foi alvo de reclamações de professores, principalmente por ser entendida como um dos fatores que levava à desvalorização da área no ambiente escolar (DARIDO; GALVÃO, 2011). Neste sentido, o currículo do Estado de São Paulo foi o primeiro a apresentar uma sistematização organizada e detalhada para a Educação Física, contribuindo para melhorar a qualidade e se mostrando como essencial para o cotidiano das relações entre educadores e educandos durante as aulas de Educação Física na escola (SOUZA JUNIOR, 2009).

No Brasil, discussões desta natureza são abundantes. De acordo com Soares (1992, p.89), por exemplo, “a caótica situação da educação física (...) resultava de uma ausência de reflexões e justificativas convincentes de sua validade pedagógica, bem como de clareza em relação aos objetivos que perseguia” (p. 89). Já Bracht (1989, p.30), que também abordava o tema através da sistematização dos

conteúdos, chama nossa atenção para as consequências de uma educação física carente de teoria específica. Deixando claro que a atuação dos professores fica a mercê de influências do sistema, por não apresentar autonomia ou identidade pedagógica, não fornecendo assim um referencial com relação às expectativas de comportamento dos alunos.

Apesar de este material possibilitar o trabalho cada vez mais sistematizado dos professores por meio da sequência didática dos conteúdos expressos no currículo oficial, garantindo assim maior qualidade à educação, este traz também desvantagens.

Seus conteúdos foram desenvolvidos com o propósito de ser o ponto de partida para os professores trabalharem com melhor qualidade durante as suas aulas, sendo que o material deveria ser entendido como material didático de “apoio”, e não como uma verdade. Entretanto, com a sua obrigatoriedade os professores passam a não se capacitarem da devida maneira com relação aos diferentes conteúdos e assim acabam por perder a verdadeira essência que o caderno apresentava inicialmente, por utilizarem-no como único meio de informação para a preparação de suas aulas (DARIDO; GALVÃO, 2011).

Deste modo, podemos perceber a necessidade para a área de Educação Física Escolar de estudos com relação à utilização deste material (Caderno São Paulo Faz Escola) em sala de aula. Se a proposta está sendo desenvolvida de acordo com seus objetivos e o quanto as aulas elaboradas pelo próprio professor são capazes de melhorar a aptidão física e o nível de atividade física dos seus praticantes no contexto escolar.

2. OBJETIVO

Este trabalho tem como objetivo comparar a influência nas capacidades funcionais e nível de atividade física de dois tipos de aula de Educação Física em adolescentes do ensino médio do município de Rio Claro- SP, mediante a aplicação do teste da Eurofit e de um questionário sobre atividade física regular – PAQ-C.

3. JUSTIFICATIVA

Observa-se que o processo de Inatividade Física e sedentarismo estão a se instalar desde muito cedo em diferentes ambientes (escola, trabalho, tempo livre etc.). Além da redução do tempo de lazer, ainda se soma o fato de que parte significativa deste tempo é gasto passivamente, inativo, frente à televisão, principalmente nos finais de semana (MATSUDO, 2001). Já na escola, as atividades curriculares requerem, em sua grande maioria, o comportamento “sentado e quieto”, nas quais frequentemente as tarefas se reduzem ao cérebro (atividades intelectuais), ao par olhos-mãos (digitação e linha de produção), ao tempo livre sedentário (televisão, jogos de videogame e computador, internet, associados à diminuição dos espaços livres e questões de segurança) (DARIDO, 2012). Deste modo, notamos que vem ocorrendo considerável mudança na forma de viver da população brasileira, com uma vida cada vez mais inativa, sedentária, acarretando uma redução importante do gasto energético.

Como aponta Guedes e Guedes (1994), a promoção de um estilo de vida mais ativa e saudável nas crianças é tarefa para ser desenvolvida pela escola, especificamente nas aulas de educação física conferindo assim um significado didático-pedagógico relevante para estas aulas. Vejamos:

Não é o bastante tomar conhecimento de que os fatores de risco das doenças degenerativas devem ser identificados e controlados na infância e adolescência, evitando desse modo eventuais disfunções futuramente. É preciso que a escola assuma sua real função educacional, intervindo decisivamente na tentativa de corrigir essas falhas de formação de nossa sociedade, procurando modificar a atual realidade. (...) parece que a educação física pode desempenhar um papel preponderante (...) na medida em que suas atividades de ensino devem estar voltadas fundamentalmente ao aspecto motor como componente de um estilo de vida fomentador da saúde (GUEDES E GUEDES, 1994, p.8).

No Brasil estima-se que, o acesso à escola é de 97,4% para a população de 6 a 14 anos e de 87,7% na faixa etária de 15 e 19 anos de idade, independente da classe social (PESQUISA NACIONAL POR AMOSTRA DE DOMICILIOS 2011, 2012). Portanto, a escola constitui-se como importante intermediador na estimulação

e monitoramento da saúde e da prática de atividade física dos jovens. (MCGINNIS; DEGRAW, 1991; SALLIS; MCKENZIE, 1991).

Segundo a OMS, no mundo, mais de 100 países já fazem monitoramento da saúde dos estudantes, ajudando na modificação de currículos e estruturando programas de saúde voltados para a faixa etária dos adolescentes, comprovando dessa maneira os benefícios dos exercícios para melhoria das condições de saúde (CURRIE *et al.*, 2008b, 2012). Uma das mais importantes descobertas das últimas décadas é que a atividade física pode trazer resultados mesmo se for feita de forma mais tranquila, ou seja, mesmo sem manter rigorosa regularidade, a atividade física promove saúde.

Estudos enfatizam a importância e a estimulação da prática de atividade física em crianças e adolescentes, sendo recomendado nesta faixa etária que os jovens pratiquem pelo menos uma hora de atividade física acumulada por semana, segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS (World Health Organization - WHO) (CURRIE *et al.*, 2008a).

Estudos recentes, usando dados de mais de 100 países, mostrou que apenas 20,0% dos adolescentes de 13 a 15 anos de idade realizam atividade física diária com duração de uma hora ou mais, sendo este percentual maior entre os meninos (CURRIE *et al.*, 2008a; HALLAL *et al.*, 2010). A partir de então, podemos ver que a escola é um espaço privilegiado para a difusão de informações para crianças e jovens sobre a importância da prática de atividade física para a promoção de uma vida com mais saúde, desenvolvendo o interesse dos alunos pelas atividades, esportes e exercícios abordados nas aulas de Educação Física.

E como isso é fundamental desde a infância, faz-se necessário estimular as crianças de 6 anos de idade à práticas de atividades físicas regulares, de três a cinco vezes por semana, de forma lúdica, pois é importante se trabalhar a atividade física desde cedo para assim ser possível colher bons frutos na fase adulta. (FLORINDO, 2009).

Sob esta ótica a escola é considerada um dos lugares ideais para se implementar um programa de atividade física, pois ao estar integrado com o componente curricular, é possível a difusão de informações para crianças e jovens sobre a importância da prática de atividade física, participação da comunidade, de pais e professores, favorecendo hábitos mais saudáveis e a prevenção de doenças

como as doenças e agravos não transmissíveis, como o sobrepeso, obesidade, diabetes e hipertensão arterial (VILARTA, 2008).

De acordo com o relatório Surgeon General Physical Activity and Health (1996), “qualquer pessoa pode se beneficiar com a atividade física regular mediante a um aumento discreto das atividades diárias, podendo assim melhorar a sua qualidade de vida”. Além disso, nos trás dados de que a participação diária em aulas de educação física diminuiu, entre os estudantes secundaristas, de 42%, em 1991 para 25%, em 1995.

Portanto, grande número de doenças que ocorrem na fase adulta, poderia ser minimizado se trabalhada a atividade física desde cedo (GUEDES, 1999).

A aptidão física relacionada à saúde é, segundo Nahas (2001), a própria aptidão para a vida, pois inclui elementos considerados fundamentais para uma vida ativa, com menos riscos de doenças hipocinéticas (obesidade e doenças cardiovasculares) e perspectiva de uma vida mais longa e autônoma. Assim, para o autor, são importantes os seguintes componentes: aptidão cardiorrespiratória (ou resistência aeróbia), flexibilidade (ou mobilidade corporal), resistência muscular (ou resistência de força) e composição corporal (nível de gordura corporal).

Várias pesquisas são realizadas na área de Educação acerca da aptidão física, mas pouco são os estudos desenvolvidos com relação a este tema voltados aos escolares adolescentes (NAHAS, 2001).

Uma das principais preocupações na área da educação física e da saúde pública vem sendo a busca de alternativas que possam auxiliar ou reverter a grande incidência de patologias associadas à falta de atividade física em escolares de diferentes faixas etárias (GUEDES e GUEDES, 1997). Nesse sentido é preciso desenvolver atitudes positivas quanto à prática de atividade física, pois ao ser bem implantado será importante para uma participação na prática da atividade física mais efetiva na fase adulta.

A partir das referências já citadas podemos ver o quanto é importante se trabalhar a aptidão física com as diferentes faixas etárias, mas principalmente com os escolares que se apresentam cada vez mais inativos e pouco participativos nas aulas de educação física. Este fato aponta a necessidade de se desenvolver um programa de atividade física visando às expectativas dos adolescentes, diferenciando as aulas de educação física na escola, ou seja, ainda há muito para se pesquisar com relação ao nível de aptidão física de escolares, considerando, no

caso, a Proposta Curricular do Estado de São Paulo para o ensino da educação física na escola.

4. METODOLOGIA

4.1. Sujeitos

Este estudo foi realizado com uma amostra composta por estudantes do ensino médio de uma escola pública do município de Rio Claro (SP), na qual participaram um total de 32 adolescentes com idade entre 15 e 17 anos, de ambos os sexos, sendo 10 alunos pertencentes ao GRUPO 1, que praticaram as aulas do caderno do estado, 10 participantes pertencentes ao GRUPO 2 que foram submetidos às aulas voltadas para a aptidão física e 12 alunos que desistiram de participar dos testes e de responder aos questionários no decorrer da pesquisa.

A escolha da escola foi dada pelo fato de já ter um acesso prévio na mesma através de disciplinas anteriores, como a disciplina de Estágio Curricular Supervisionado. Facilitando assim o acesso para a realização da pesquisa. E por já conhecer o trabalho da professora responsável pelas turmas.

4.2. Procedimentos de coleta dos dados

O projeto de pesquisa passou pelo comitê de ética da Universidade Estadual Paulista (UNESP), que através da carta de aceite dada pelo comitê de ética (CEP 066/2012 protocolo nº 10352) (ANEXO-A) e do TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) (Anexo-B) com explicação clara dos procedimentos da pesquisa, convidava a escola e os sujeitos a participarem da pesquisa para possível aplicação do questionário e execução da bateria de testes de aptidão física. A participação foi voluntária e o estudante tinha a possibilidade de deixar de responder qualquer pergunta ou todo o questionário. As informações do estudante ficaram em sigilo e a escola também não foi identificada. Explicava-se que se tratava de um estudo sobre educação física, com ênfase na aptidão física e condicionamento, levando em consideração o caderno de São Paulo e que maiores informações seriam fornecidos pelo próprio pesquisador.

De início foi explicado para a direção da escola como se procederia a pesquisa e para a professora responsável, com a condição de que as coletas fossem compatíveis aos horários de aula da escola e dos horários da pesquisadora.

A partir da aceitação da escola, procedeu-se um contato com o professor de educação física responsável pela turma que concordou em auxiliar na execução da pesquisa com os seus alunos e que também decidiu quais turmas que estavam compatíveis com os horários da escola e os horários da pesquisadora disponíveis para as coletas, afim de não prejudicar nenhuma das partes. Em seguida foi realizada uma reunião com as turmas que realizariam a pesquisa, explicando os procedimentos e a entrega do TCLE para os pais ou responsáveis para a possível participação na pesquisa. A equipe colaboradora foi constituída pela professora responsável pela turma, estagiários do Núcleo de Atividade Física Esporte e Saúde-(NAFES), alunos da turma que não queriam participar da realização das aulas ou que não participaram da pesquisa pelo fato de seus pais não autorizarem, consequência do fato de apresentarem dispensa da prática de atividade física por motivo de saúde. Outros pelo fato de optarem por não participar da pesquisa ou apresentar vergonha para a realização dos testes. Consequentemente alunos estes que não participaram da pesquisa, mas que se prontificaram em ajudar durante as aulas e demais estagiários da professora.

Após os alunos entregarem o TCLE devidamente assinado por seus responsáveis, iniciou-se a pesquisa, com explicação de como se procederiam as etapas da pesquisa. Em seguida, os dados foram coletados durante as aulas de Educação Física e realizadas em duas quadras da escola. Uma delas coberta e outra externa garantindo melhor aproveitamento de espaço e tempo para a realização dos testes físicos e aplicação do questionário. Sendo assim, foram entregue os questionários para os alunos, que demandavam em torno de 15 minutos para serem respondidos individualmente, após a explicação de como deveriam ser preenchidos, os quais eram recolhidos logo em seguida. Dando início assim à bateria de teste e aos procedimentos da pesquisa em ambos os grupos.

4.3. Desenho experimental

Os participantes foram divididos em dois grupos de acordo com a sala de aula. O grupo I foi submetido à aula de Educação Física sugerida pelo Caderno São

Paulo para o ensino médio e o grupo II à aula de Educação Física com objetivo de desenvolver as aptidões físicas dos adolescentes. Todos os participantes realizaram uma vez na semana, aulas de Educação Física com duração de 01h40min cada aula, durante 3 meses.

Para caracterizar as especificidades das aulas (Aula do caderno São Paulo Faz Escola e aulas de aptidão física), por meio da observação foi necessário recorrer ao embasamento das mesmas. As aulas foram elaboradas e ministradas em parceria com a professora responsável da turma e com a pesquisadora.

4.3.1 Aula do Caderno São Paulo

De acordo com São Paulo (2009), o objetivo das aulas de Educação Física para os alunos do Ensino Médio é a compreensão do jogo, esporte, ginástica, luta e atividade rítmica, como fenômenos socioculturais, ampliando seus conhecimentos na cultura do movimento, visando à construção da autonomia crítica e autocrítica.

Os cinco grandes eixos de conteúdos (lutas, jogo, esporte, ginástica e atividade rítmica) se relacionam com eixos temáticos relevantes e atuais na sociedade, tais como *Corpo, Saúde e Beleza; Contemporaneidade; Mídias; Lazer e Trabalho*. Esses eixos permitem a reflexão sobre temas como preconceito racial no esporte, o papel da mídia na construção de padrões de beleza corporal, relações entre exercício físico e saúde, entre outros (SÃO PAULO, 2009).

As atividades foram ministradas levando em consideração à faixa etária a ser trabalhada considerando o nível de desenvolvimento motor e cognitivo da criança. Buscando atender as competências trazidas pelo currículo do Estado de São Paulo (SEE/SP, 2008) a educação física para o ensino médio tem como um dos eixos temáticos corpo, saúde e beleza. Onde pede para o professor discutir a questão de doenças como o sedentarismo, focado também no exercício físico como forma de prevenção a essas doenças. O currículo de São Paulo busca uma de suas relações à saúde como exercício físico para discutir com os alunos do ensino médio a questão do corpo (São Paulo, 2008).

Abaixo se encontra os conteúdos do caderno do estado (2008) abordados nas aulas de educação física para o 2º ano do ensino médio.

CONTEÚDO 2ª SÉRIE DO ENSINO MÉDIO (3º BIMESTRE)

Tema 1- Esporte

Modalidade “alternativa” ou popular em outros países: beisebol, badminton, fresbee ou outra.

Tema 2- Corpo, Saúde e beleza.

Fatores de risco á saúde: sedentarismo, alimentação, dietas e suplementos alimentares, fumo, álcool, drogas, doping e anabolizantes, estresse e repouso.

Doenças hipocinéticas e relação com a atividade física e o exercício físico: obesidade, hipertensão e outras.

Tema 3 – Mídias

A transformação do esporte em espetáculo televisivo

Dados de Ribeiro (2008), coletados junto a adolescentes, mostraram que tanto alunos que tiveram contato apenas com preceitos teóricos acerca de formas de aumentar o nível de atividade física cotidiano, quanto alunos que tiveram contato apenas com práticas motoras, modificaram seu nível de atividade física ao longo do tempo. Contudo, poucos estudos se destinam a intervir, apesar de a escola e, por conseguinte, a EF, ser um dos espaços mais cobrados pelo estilo de vida cada vez mais sedentário de crianças e adolescentes.

De acordo com as colocações de ((PEREIRA, 1997;1992); GUEDES E GUEDES, 1993); NAHAS E CORBIN, 1992)) dentre outros, a EFE deve propiciar aos escolares, além de práticas motoras que estimulem o aumento da aptidão física relacionada à saúde, conhecimentos que fundamentem a aprendizagem.

Os professores de educação física devem incorporar uma nova postura frente à estrutura educacional, procurando proporcionar em suas aulas, não mais uma visão exclusiva à prática de atividades esportivas e recreativas, mas também, alcançarem metas voltadas à educação para a saúde, mediante seleção, organização e desenvolvimento de experiências que possam propiciar aos alunos não apenas situações que os tornem crianças e adolescentes ativos fisicamente, mas, sobretudo, que os conduzam a optarem por um estilo de vida saudável ao longo de toda a vida (GUEDES, 1999). Sabemos que a Educação Física Escolar não tem unicamente o objetivo de apresentar uma formação educacional direcionada à promoção da saúde, mas que dê aos alunos o acesso a um mundo de informações

e experiências que venham a permitir a independência e o empoderamento quanto à prática da atividade física ao longo da vida, tendo como consequência a qualidade e o sucesso dos programas de ensino.

4.3.2 Aulas de aptidões físicas

As aulas foram planejadas de acordo com as necessidades dos alunos, levando em consideração as habilidades motoras, cognitivas e também as habilidades do dia a dia, como correr, saltar, manipular, percepção corporal, equilíbrio e outros.

As aulas desenvolvidas tinham como principal instrumento atividades de intensidades moderadas a vigorosas, visando melhorar a aptidão física dos alunos. Utilizando-se de jogos e brincadeiras; modalidades esportivas pouco conhecidas ou pouco vivenciadas como, por exemplo, o atletismo, a ginásticas, as lutas, dentre outras modalidades esportivas.

As aulas foram compostas por parte inicial, principal e final, sendo os minutos iniciais de 5-10 minutos compostos por alongamento e aquecimento; Principal: 20-30 min. Com aplicação das aulas planejadas e propostas para a melhora da aptidão física para a faixa etária. Final de 10-15 min. Atividade de volta à calma.

4.4 AVALIAÇÕES

As avaliações ocorreram no início da intervenção, 3º Bimestre e após três meses. Todos os alunos foram submetidos à bateria de teste da Eurofit e responderam a um questionário (Anexo C) para avaliar o nível de atividade física total o *Physical Activity Questionnaire - Children (PAQ-C)*.

4.5 AFERIÇÕES

- Aferição da massa corporal: Foi utilizada uma balança Mecânica Adulta Antropométrica W110CH, marca Welmy. O aluno permaneceu no centro da balança,

com o peso corporal distribuído entre ambos os pés. O aluno foi orientado para retirar os sapatos e blusas antes da aferição.

- Aferição da estatura: Uma fita métrica foi fixada em uma parede trena métrica emborrachada 3 metros graduação em milímetros e polegadas com trava - recolhimento automático marca profield, sem rodapé, onde o aluno permaneceu de costas para a mesma. As aferições foram realizadas com os alunos descalços ou de meias em uma superfície plana. O peso corporal foi distribuído entre ambos os pés e a cabeça ficou posicionada paralelamente ao solo. Os braços ficaram soltos pelo tronco, com as palmas das mãos voltadas para as coxas. O aluno manteve os calcanhares unidos e encostados na parede, as escápulas também foram encostadas na parede. O aluno manteve a posição ereta e realizou uma inspiração no momento da aferição, que por sua vez foi realizada com o auxílio de um esquadro de madeira (90°) que foi colocado no ponto superior da cabeça com pressão suficiente para comprimir o cabelo.

5. INSTRUMENTOS UTILIZADOS

5.1 *Physical Activity Questionnaire- Children (PAQ-C):*

Para mensurar o nível de aptidão física (AF) regular dos adolescentes foi utilizado o questionário de AF para crianças *Physical Activity Questionnaire- Children (PAQ-C)* (KOWALSKI *et al*, 1997). Esse questionário é composto de perguntas sobre a prática de esportes e jogos, as atividades físicas na escola e no tempo de lazer, incluindo o final de semana. Tem como objetivo investigar o nível de AF moderada e intensa de crianças e adolescentes nos 7 dias anteriores ao preenchimento do questionário. Cada questão tem valor de 1 a 5 e o escore final é obtido pela média das questões 1 a 7, 9 e 13. A classificação de nível de AF é realizada através dos escores: a) 1 e 2 – inativo fisicamente; b) 3- moderadamente ativo; c) 4- ativo e d) 5 – muito ativo. Incluindo também uma questão sobre o tempo médio diário gasto assistindo a televisão

O PAQ-C inclui ainda uma questão sobre a média do número de horas diárias de assistência à TV, duas sobre o nível comparado de atividade física com pessoas

do mesmo gênero e idade e uma sobre a existência de doença que impedisse o entrevistado de haver praticado atividade física na semana avaliada. As respostas às últimas 4 questões não entram na construção do escore.

5.2 Bateria de teste da Eurofit

5.2.1 Corrida ida-e-volta de resistência (CIVR)

O aluno deverá se coloca em afastamento ântero-posterior das pernas, com o pé anterior o mais próximo possível da linha de saída.

Através da voz de comando: "**Atenção!.... Já!**", o avaliado inicia o teste com o acionamento concomitante do cronômetro. O avaliado em ação simultânea, corre à máxima velocidade até os blocos dispostos equidistantes da linha de saída à 9,14m (nove metros e quatorze centímetros) de distância.

Lá chegando, pega um deles e retorna ao ponto de partida, depositando esse bloco atrás da linha. Em seguida, sem interromper a corrida, vai à busca do segundo bloco, procedendo da mesma forma.

Ao pegar ou deixar o bloco, o (a) candidato (a) terá que cumprir uma regra básica do teste, ou seja, transpor pelo menos um dos pés as linhas que limitam o espaço demarcado. O bloco não deve ser jogado, mas sim, colocado ao solo. O cronômetro é travado quando o (a) candidato (a) coloca o último bloco no solo e ultrapassa com, pelo menos, um dos pés a linha final.

5.2.2 Dinamometria manual (DM)

Utilizando-se de um dinamômetro manual aferido com pega adaptável. O aluno deve pegar no dinamômetro com a mão mais forte (a mão habitual). Apertar o mais vigorosamente possível mantendo-o afastado do corpo. Ele não pode tocar o corpo durante a prova. O aluno deve exercer pressão de modo progressivo e contínuo, mantendo-a durante pelo menos 2 segundos. Repetir o teste pela segunda vez e registrar o melhor resultado obtido.

5.2.3 Salto em comprimento sem corrida (SC)

Salto em comprimento a partir de uma posição em pé. O aluno deve manter os pés à mesma altura, os dedos dos pés logo atrás da linha de partida. Dobrar os joelhos levantando os braços para a frente, horizontalmente com um impulso vigoroso, acompanhado de um balançar dos braços, deverá saltar o mais longe possível. Aterrissar os pés juntos, sem perder o equilíbrio. Efetuar o teste duas vezes, sendo contado o melhor salto.

5.2.4 Suspensão braços fletidos (SBF)

O aluno deverá manter os braços fletidos em suspensão numa barra. O aluno de vê se posicionar abaixo da barra, agarrar com as mãos à largura dos ombros, colocando os dedos por cima e o polegar por baixo. O examinador ajudá-lo-á a levantar até o queixo ultrapassar o nível da barra. Manter esta posição tanto tempo quando possível sem apoiar no queixo. O teste termina quando a altura dos olhos descer abaixo da barra.

5.2.5 Sentado, flexão tronco à frente (FTF)

Resistência muscular abdominal. O aluno deverá efetuar, em ½ minuto, um número Máximo de flexões a partir da posição sentado.

O aluno em posição sentada, tronco na vertical, mãos atrás da nuca, joelhos dobrados (90°) e as plantas dos pés no chão. A partir desta posição, estender as costas, com os ombros em contato com o chão, depois para posição sentada levando os cotovelos para a frente em contato com os joelhos. As mãos devem permanecer juntas na nuca durante o exercício todo. Ao comando “pronto... vai!” repita este movimento o mais rápido possível durante 30 segundos continue até o comando do avaliador de “pare”. Este teste deve ser executado uma só vez.

É registrado o número de total de flexões corretas e completamente executadas em 30 segundos.

5.2.6 Corrida-ida-e-volta 10 x 5 metros (CIV)

É um teste de corrida ida e volta a uma velocidade máxima. O aluno deve se colocar em posição alta atrás de uma linha, colocando um pé logo atrás desta. Ao sinal de partida, correr o mais rápido possível até a outra linha, passar com ambos os pés e voltar o mais depressa possível até a outra linha de partida. Isto constitui um ciclo. Deve ser feito 5 ciclos. À 5ª vez, não diminuir a velocidade quando chegar à linha terminal, mas continuar a correr. O teste é efetuado uma só vez.

Parar o cronometro quando o aluno passar a linha de chegada com um pé só. E também não pode deslizar no decorrer do teste.

5.2.7 Bater em discos (BD)

Bater rápido e alternadamente em 2 discos com a mão escolhida. Após ser fixados horizontalmente na mesa a uma distância de 60 cm (os seus centros estão a 80 cm um do outro). Colocar uma placa retangular (10x20 cm) entre os dois discos. O aluno coloca-se em frente da mesa, em pé, com os pés ligeiramente afastados. Ponha uma mão no centro da placa retangular. com a outra (a mão escolhida), o aluno deverá fazer um movimento de vai e volta tão rápido quanto possível entre os dois discos, passando por cima da mão colocada no meio.

Ao comando “pronto...vai!” do examinador, o aluno efetua rapidamente 25 ciclos com a mão, batendo nos discos 1 e 2. Não parar antes do sinal do examinador. Esta conta em voz alta o número de ciclos efetuados. O teste é feito duas vezes e o melhor resultado é registrado.

5.2.8 Sentado, flexão do tronco à frente (FLT)

Em posição sentada, flexão para frente o mais longe possível, o aluno coloca os pés verticalmente contra a caixa, a ponta dos dedos das mãos na margem da placa horizontal. Inclina o tronco para frente o mais longe possível sem dobrar os

joelhos, empurra lenta e progressivamente a régua vara a frente, sem choques e mantendo as mãos estendidas. O aluno fica imóvel na posição mais avançada.

O aluno deve manter esta posição mais avançada que consiga atingir na escala com a ponta dos dedos. O aluno deve aguardar esta posição durante o tempo de contar pelo menos até 2, de maneira que permita ao examinador ler corretamente o resultado.

O teste deve ser efetuado lenta e progressivamente sem nenhum movimento irregular.

5.2.9 Teste de equilíbrio flamingo (EFL)

Este teste o aluno deve se posicionar em equilíbrio em um pé, em cima duma trave com dimensão de 50 cm de comprimento, 4 cm de altura e 3 cm de largura. A estabilidade é assegurada por dois suportes de 15 cm de comprimento e 2 cm de largura.

“Apoiando-se no seu pé de predileção, no eixo longitudinal da trave, deverá tentar o equilíbrio tanto tempo possível. Dobrar a perna livre e agarrar a planta do pé com a mão do mesmo lado imitando a posição do flamingo. Utilizando-se do outro braço para manter o equilíbrio. Para se colocar na posição correta, apoiar no antebraço do examinador. O teste começa quando este apoio cessar. O aluno deverá tentar manter o equilíbrio nesta posição durante um minuto. O teste será interrompido e uma penalidade imposta a cada perda de equilíbrio (por exemplo, se a mão deixar escapar o pé) ou se uma parte qualquer do corpo entrar em contato com o chão. Depois de cada interrupção nova partida até que um minuto se tenha passado”. (EUTROFIT, 1990 p.52)

5.3. Análise Estatística

Para comparar os valores da aptidão física para cada tipo de aula foi realizado a *ANOVA Fatorial* através do programa SPSS (*Statistical Package for Social Science for Windows*) e para o nível de atividade física foi realizado o

Wilconxon . Para comparar os valores no (momento pós teste– momento pré teste) de cada aptidão física foi realizado o Teste T agora que eu vi tinha me confundido este teste é o TESTE DE WILCOXON e não o teste de student verifiquei o erro através de um livro de estatística confundi pelo fator de haver vários testes t achei que fosse este) Para todas as análises foi adotado um $p < 0.05$ ¹

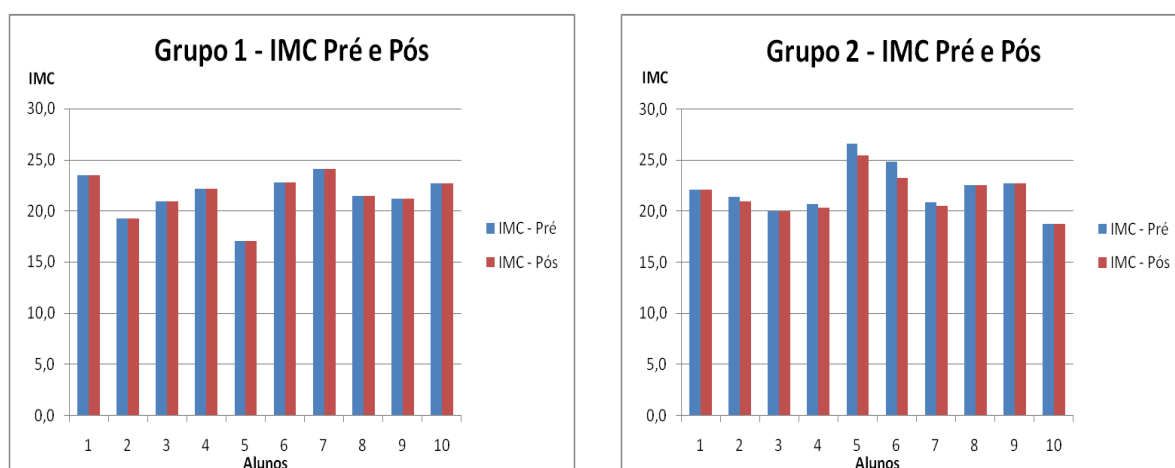
¹ Sendo $p < 0.05$ o nível de significância, ou seja, o valor de p representa a probabilidade de observar diferenças entre grupos.

6. RESULTADOS

O estudo teve a participação de 32 alunos, (sendo 9 do sexo feminino e 7 do sexo masculino para o Grupo de Aptidão Física e 8 do sexo feminino e 8 para o sexo masculino participantes do Grupo do caderno do estado). Destes 12 alunos, (2 alunos do sexo feminino e 4 do sexo masculino do Grupo de Aptidão física e 3 do sexo feminino e 3 do sexo masculino do Grupo do caderno do estado), desistiram de participar dos testes e de responder aos questionários no decorrer da pesquisa, sendo assim foram descartados da pesquisa. Permanecendo na pesquisa um total de 20 alunos, sendo 10 pertencentes ao Grupo 1 com aulas do Caderno do Estado e 10 participantes do Grupo 2 com aulas voltadas para as aulas de Aptidão física.

No gráfico 1 estão apresentados os dados da Média de IMC do Grupo 1 onde podemos ver que o G1 no pré e pós da aferição de peso não demonstrou uma melhora significativa entre os valores e sim permaneceu igual aos resultados pré e pós. Já o G2 na aferição de peso pré e pós obteve uma significativa melhora do IMC.

Gráfico 1- Média de IMC



Fonte: Dados da pesquisadora/ Elaborado pela autora

Analisando os dados do gráfico 2 identificou que no teste de Corrida ida e volta de resistência (CIVR): G1: No teste de CIVR houve redução no tempo da corrida. Isto significa mudança positiva. G2: houve aumento no tempo da corrida. Essa mudança é negativa para o grupo, pois indica redução na resistência. No geral o G2 é mais resistente que o G1. No entanto, os testes pós indicaram aumento de resistência no G1 em comparação ao G2. Estes resultados mostram que pode ter tido interferências externas na realização dos testes, podendo ser elas culturais ou até mesmo dificuldades motoras, voltadas para a prática de atividades físicas; a possibilidade dos alunos do G1 serem mais ativos do que o G2 e praticarem de mais atividade física fora do ambiente escolar ou até mesmo necessidade de mais tempo para o G2 se adaptar na realização dos testes realizados;

Teste de equilíbrio flamingo (EFL)/ N° de tentativas: Neste teste ambos os grupos obtiveram redução no número de ensaios. Entretanto, o G1 apresentou maior redução. Isto demonstra que as aulas voltadas para a Capacidade Equilíbrio alcançaram o seu objetivo em ambas as turmas e que talvez os alunos no G1 apresentem uma facilidade na realização dos testes do que G2, ou realizam no período da pesquisa, várias atividades que visam à melhora do equilíbrio.

Bater em dico (BD) kg: Neste teste o G2 apresentou uma variação maior sobre os resultados de G1, pois conseguiu realizar o n° de ciclos exigidos no teste em menor tempo. Isto se deve pelo fato das atividades realizadas com o G2 conseguiram trabalhar a habilidade exigida; ou pelo fato dos alunos realizarem várias atividades dentro ou fora do ambiente escolar que trabalhem esta habilidade como jogar videogame. Usar computador entre outros. Mas o G1 não ficou muito para trás pois apresentou uma variação mínima entre os testes pré e pós.

Sentado, flexão tronco à frente (FLT/cm): Pode ser visto que ambos os grupos G1 e G2 não demonstraram uma variação significativa entre os testes pré e pós de FTF e consequentemente nenhuma variação significativa entre um e outro. Ou seja, não obtiveram nem melhora nem piora permaneceram estáveis com relação a esta capacidade física. Isto quer dizer que as atividades realizadas não aumentaram os valores desta habilidade, mas colaboram para a sua manutenção ou que para adquirir esta habilidade física é necessário de mais tempo.

Salto em comprimento sem corrida(SC/m): Neste o teste o G1 se manteve estável não apresentando variação significativa no pré e pós testes. Já G2 obteve um melhor resultado no SC com relação a G1, com a melhora dos resultados no pós

com aumento do salto em (m). Podendo assim, ser justificado pela melhora das habilidades que trabalham a força muscular dos membros inferiores com as aulas a serem aplicadas, ou orientações a serem passadas para a prática fora do ambiente escolar.

Pressão manual (DM/Kg): Através deste teste de DM pode ser visto que o G1 não apresentou melhora nem positiva nem negativa em relação ao teste de DM e simplesmente manteve os valores do pré e pós teste. Ao contrário do que pode ser visto com o G2, que apresentou uma pequena variação no pós teste com relação ao pré-teste. Significando assim que G2 obteve melhores resultados com relação a DM em Kg do que G1. Isto mostra que as atividades trabalhadas em ambas as atividades trabalham a DM mas que as atividades do caderno precisam ser mais trabalhadas, para que este número possa vir a ser significativo também.

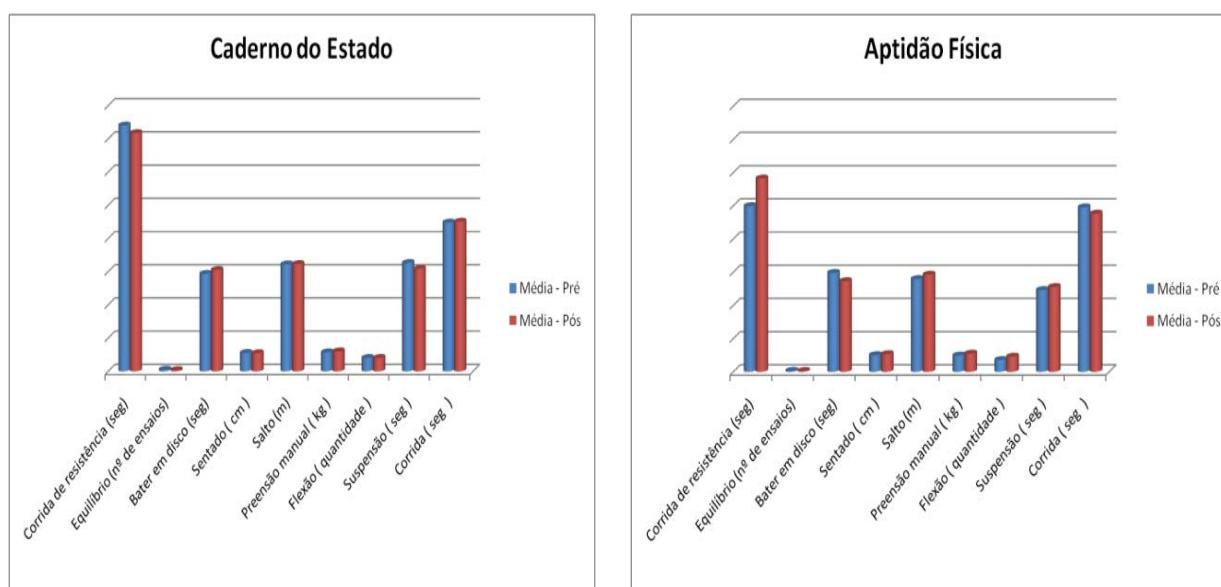
Flexão tronco à frente (FTF/Quantidade): Neste teste o G1 não apresentou variação positiva nem negativa se manteve estável, mas relacionado com o G2 mostrou valores negativo os seus resultados pois o G2 no teste FTF obteve melhores valores com relação a quantidade do nº de flexões realizadas com valores melhores do que G1 com relação ao pós teste.

Suspensão braços fêtidos (SBF/seg): Analisando este teste observa-se que o G1 pré e pós-teste demonstrou uma piora dos seus resultados, mostrando que os resultados do pré-teste se apresentaram maiores do que no pós-teste. E com relação ao G2 obteve resultando negativos. Pois para o G2 podemos ver uma melhora com relação ao pré e pós-teste onde no pós teste obteve uma pequena variação positiva para o grupo. Podendo ser justificado pela dificuldade em realização do teste pelos alunos ou simplesmente pelo fato do caderno não enfatizar esta habilidade ou trabalhas em sala de aula.

Corrida- ida- e- volta (CIV/ seg): Este teste nos mostra que o G2 conseguiu fazer mais ciclos em menor tempo e que os resultados observados pós-teste se expressou de maneira positiva com relação ao pré-teste. Já o G1 manteve os valores de CIV de tal maneira que os resultados pré e pós não sofreram nenhuma variação significativa. Isto quer dizer que o G2 apresenta melhores resultados com relação ao pós-teste do que G1. Demonstrando que este teste necessita de muita atenção condicionamento para ser realizado, e que com a interferência externa pode atrapalhar para o bom andamento do teste, ou simplesmente pelo fato das aulas

voltas para aptidão física atingiram ao esperado e que as aulas do caderno precisam ser mais aprimoradas para assim obter melhores resultados.

Gráfico 2: Média das variáveis de aptidão física de acordo com os grupos e momentos



Fonte: Dados da pesquisadora/ Elaborado pela autora

A tabela 1 corresponde à comparação dos dados referentes aos valores do teste T do delta de acordo com os grupos considerando cada aptidão física, sabendo que *Delta* é a diferença entre o pré e o pós de cada grupo por testes individualmente.

Podemos ver que, mesmo após essa intervenção, não foram observadas melhoras significativas em ambos os Grupos com relação aos testes de aptidão física dos adolescentes, sendo verificados resultados significativos somente para com os testes de *corrida de resistência (seg)* com variação estatística positiva para o G1; *Bater em disco (seg)* os dados apresentou variação maior para o grupo G2 do que para o G1; *Flexões (quantidade)* os dados apresentaram valores menor no momento pós do que relacionado com o pré para ambos os grupos e *corrida (seg)*,

demonstrou uma diferença positiva de valores para o grupo com variação de valores maior para o G2 do que comparado com o G1.

Os resultados declarados nesta tabela nos demostram que os testes de aptidão física que apresentaram uma diferença estatística foram de Corrida de resistência (CIVR) onde houve uma correlação estatística significativa de -11,3 para o G1, sugerindo assim, que o G2 não apresentou melhora com relação a esta mesma aptidão física, com a possível hipótese, de ser pequeno o tempo para a realização dos testes, necessitar de maior tempo para uma maior afinidade com o teste; por não executar atividades do seu dia a dia que trabalhe com frequência a melhora da resistência cardiorrespiratória, ou pelo fato de já se apresentar ativos nas atividades voltadas para aptidão física. De tal forma que em vez dos testes, se apresentarem com o caráter para melhorar de suas capacidades aumentou o esforço físico e com isso aumentou se a possibilidade de over traine dificultando na realização das atividades refletindo assim nos resultados dos testes.

Os valores obtidos com o teste de Bater em disco (BC) apresentou um valor de 5,8, e no teste de corrida (CIV) 1,4 sabendo que os resultados de ambos deveriam ser realizados em menor tempo, demonstrando valor do pós-teste positivo com relação ao pré-teste. Dessa forma ao olharmos a tabela 3 podemos ver que o G1 novamente demonstrou melhoras se comparado com os resultados obtidos por G2. Com é defendido por GUEDES E GUEDES (1997), que nos mostra que quanto menos atividade realizada em aula, mais será realizada fora do ambiente escolar.

Na análise com do teste de flexão (FLT) demonstrou resultados de 5,2 para o G2, onde quanto maior o valor pós-teste melhor o desempenho do grupo. Podendo ser justificado pela afinidade para com este tipo de teste ou exercício; com a qualidade das atividades realizadas pelos alunos; podemos considerar também a sua característica biológica favorável e individual de cada aluno para conseguirem uma melhora para com este tipo de atividade.

Tabela 1: Teste t dos valores de delta de acordo com os grupos em cada aptidão física.

Variáveis	Caderno do Estado	Aptidão Física	P
	Delta	Delta	
Corrida de resistência (seg)	-11,3	41,6	0,00 *
Equilíbrio (nº de ensaios)	-0,7	-0,18	0,14
Bater em disco (seg)	5,8	-12,4	0,04 *
Sentado (cm)	-0,4	1,54	0,17
Salto (m)	0,5	6,5	0,24
Preensão manual (kg)	1,6	2,7	0,21
Flexões (quantidade)	0,1	5,2	0,00*
Suspensão (seg)	-8,8	4,4	0,06
Corrida (seg)	1,4	-9	0,00*

* $p < 0,05$

Na tabela 2 foi realizado o teste Qui-Quadrado, para analisar a relação entre inatividade física e atividade física dos grupos estudados levando em consideração o numero de participantes e sua respectiva porcentagem com relação a prática de atividade física. Ao observar a tabela notamos que o G2 todos os participantes apresentaram como resultado 100% ativos antes da realização dos testes, e os resultados pós-testes mostrou 80% ativos com n igual á 8 e 20% inativos com n igual á 2. Esta proporção pode ser explicada por fatores externos como faltas constantes, a perda do contato com a atividade física a pós iniciar as aulas por n motivos podendo ser eles fisiológicos, sócio econômicos ou até mesmo pelo ao aumento constante dos adolescentes estarem ingressando para o mercado de trabalho cada vez mais cedo, não apresentando dessa maneira indisponibilidade

para a prática de atividade física fora do horário de aula ou simplesmente a não prática das aulas de educação física de maneira sistemática.

Já no G1 notamos que a diferença pré e pós para ativos e inativos se apresentou na mesma proporção sendo de 50% para um n de 5 participantes para os testes pré e pós. Isto pode ser explicado que mesmo com a aplicação dos testes, não foi encontrado uma modificação dos hábitos dos participantes para com a prática de atividade física, de tal maneira que o G1 apresentou valores maiores de inativos 50% pós teste, do que se comparado com o G2 com apenas 20% pós teste.

Tabela 2 - Nível de atividade física

Nível de AF	Aptidão Física		Caderno do Estado	
	Pré	Pós	Pré	Pós
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)
Inativo	0 (0)	2 (20)	5 (50)	5 (50)
Ativo	10(100)	8 (80)	5 (50)	5 (50)
P	0,93		0,90	

Fonte: Dados da pesquisadora/ Elaborado pela autora.

7. DISCUSSÃO

Este presente estudo apresentou como objetivo analisar se a aptidão física é ou não uma temática trabalhada nas aulas de Educação física utilizando ou não o caderno do estado nas aulas do ensino nível médio.

A partir dos dados coletados neste estudo, constatou-se que a Aptidão física não é trabalhada de forma expressiva dentro das aulas de EF no Ensino Médio na população estudada. Tal constatação leva a consideração de uma preocupante realidade, tendo em vista a importância do conhecimento sobre os benefícios do exercício físico e do desenvolvimento de uma boa aptidão física em adolescentes em idade escolar.

A associação entre hábitos de atividade física e a saúde em crianças e adolescentes ainda não está bem esclarecida necessitando dessa maneira de mais

estudos. No entanto, percebe-se que os jovens que apresentam um estilo de vida ativo fisicamente tendem a apresentar hábitos de vida mais ativo e positivo, como um maior consumo de frutas e verduras, menor consumo de gorduras saturadas e bebidas alcoólicas e menor uso de fumo. (NOVAES; SHIGUNOV, 2003)

Aaron et al. (2002) sugere que a escola e a comunidade insira as crianças e adolescentes em atividades físicas ao invés de excluí-las por inabilidade motora, falta de acesso para a prática de atividades físicas. O que também nos faz ressaltar a importância da Educação física como promotora de hábitos saudáveis e proporcionadora de um maior repertório motor a fim de promover hábitos que repercutam em suas vidas dentro e fora do ambiente escolar, com a pretensão de permanecer para a vida toda.

Ressaltando neste estudo que uma das dificuldades encontradas foi com relação à falta de recursos que a apresentava escola e ao tempo para a realização dos testes, sem contar com a pouca aderência dos alunos para a realização da pesquisa. Porém isto não comprometeu a representação das amostras. Podendo isto ser explicado pelo fato do município não apresentar uma cultura para com pesquisas epidemiológicas no ambiente escolar.

Através dos achados de Almeida e Cauduro (2007) com adolescentes do Ensino Médio que não participaram das aulas também foi o desinteresse dos alunos. Observando certo descontentamento com a metodologia do professor, com os conteúdos ministrados e com o relacionamento professor-aluno.

No estudo realizado por (NOVAES; SHIGUNOV, 2003) demonstrou que mais da metade dos jovens (57,9%; n=240) não possuíam o hábito de praticar atividade física por trinta minutos ao dia, cinco ou mais vezes na semana, sendo que essa característica era mais comum nas moças (66%; n=159) do que rapazes (46,6%; n=81). Observou ainda, que quase metade dos jovens (48%; n=201) praticava exercícios que envolvem força e alongamento muscular pelo menos duas vezes por semana, e verificou-se que os rapazes (52,5%; n=93) tendem a praticar esses exercícios com maior frequência que as moças (44,6%; n=108). Ainda constatou-se que as atividades de caminhar ou pedalar não se diferenciavam pela diferença de sexo.

Em estudo realizado com estudantes de 14 a 19 anos, do ensino médio de escolas particulares do Recife, verificou-se que 61,6% dos adolescentes eram inativos ou irregularmente ativos, sendo os rapazes mais ativos que as moças.

(SOUZA; DUARTE, 2005). Em outro estudo com estudantes do ensino médio da rede pública do estado de Pernambuco (TENÓRIO, 2005), obteve-se que 70,1% não atingiram a recomendação para a prática de atividade física.

A prática de atividade física habitual também foi investigada no Brasil. Guedes et al. (2001) alertaram que um elevado número de adolescentes (97% de moças e 74% de rapazes) não atende às recomendações quanto à prática de atividade física que alcance impacto satisfatório na saúde. Em um estudo posterior, Guedes et al. (2002) analisaram associações entre informações relacionadas à prática de atividade física habitual e indicadores dos componentes de aptidão física relacionada à saúde de adolescentes brasileiros entre 15 e 18 anos. Em média, os adolescentes investigados (de ambos os sexos) permaneceram inativos fisicamente por volta de 20 horas por dia.

Importante ressaltar, que o comportamento ativo está vulnerável a sofrer constantes modificações na vida do indivíduo. Como por exemplo, no trabalho, fatores psicológicos, crenças e conhecimentos e influência de fatores ambientais como segurança, moradia, aspectos econômicos, saúde básica, educação, transporte, espaço físico disponível. Sendo estas relações determinantes para o desenvolvimento populacional para as atividades físicas.

A avaliação dos níveis de atividade física, em adolescentes, fornece informações para estudos para determinar a expansão dos problemas que os adolescentes estão expostos, para que se possam planejar ações a fim de promover estilos de vida mais ativos. Oliveira et. al. (2003)

Nessa perspectiva, cabe destacar que o currículo não é simplesmente um conjunto de planos a serem implementados, mas um processo contínuo e ativo, em que o planejamento, a ação e as avaliações estão reciprocamente relacionados e integrados (JEWET; BAIN; ENNIS, 1995). Valentini e Toigo (2006) destacam que o planejamento de um programa de ensino reflete uma relação dialética entre o conhecimento e crenças pessoais, construídos ao longo dos anos, as necessidades do contexto social da escola pública e as aspirações dos alunos, sendo que o papel do professor na construção de uma proposta metodológica é crucial. É bem provável que os resultados encontrados no presente estudo sejam reflexos do compromisso dos professores com uma proposta metodológica orientada para a aprendizagem.

Partindo dessa lógica, Guedes (1999) afirma a importância do professor na construção de uma EF voltada à saúde dentro da escola, sendo importantíssima a

sua atuação e utilização de conteúdos que tragam ênfase a aptidão física e sua manutenção por toda vida. Sendo assim, vê-se que tratar a aptidão física dentro das aulas é de suma importância, e que devemos lutar para soluções políticas mais efetivas e buscar soluções no próprio contexto escolar, desenvolvendo essa temática com maior frequência dentro das aulas de EF.

8. CONCLUSÃO

Embora os resultados encontrados não tenham atingido as expectativas esperadas, nota-se que o estudo indicou que os aspectos ligados à aptidão se encontram baixo ao esperado. Indicando que a aptidão física precisa ser mais trabalhada durante as aulas de educação física. Tendo em vista a sua importância para que a saúde seja estimulada dentro do cotidiano escolar no nível médio de ensino.

Levantando como hipótese para este quadro se altere desenvolver um programa de atividade física, em contra turno do horário escolar para incentivar a adoção de um estilo de vida mais saudável. Sabendo que o incentivo à prática regular de atividade física é apontado como importante serviço a ser realizado pela saúde pública, o que vem criando oportunidade para o surgimento de iniciativas de grande abrangência populacional, sob a forma de programas e campanhas em prol de estilos de vida mais ativos. (MATSUDO *et al.*, 2003).

Buscar e identificar a melhor maneira de se investigar a atividade física com esta população e sugerir novos meios de mensuração da aptidão física dessa população através do desenvolvimento de mais trabalhos longitudinais sobre a área.

A educação física escolar precisa reorientar seus programas, estimulando atitudes positivas em relação aos exercícios físicos e a prática esportiva, com independência auto-avaliação, escolha de atividades, programas etc. para atender mais efetivamente à sua função educacional, assumindo com plenitude sua função exclusiva e relevante de educar sobre e através das atividades físicas, formando cidadãos capazes de tomar decisões bem informadas. Antes de tudo, é preciso que nossos governantes tenham vontade política para que as mudanças possam ocorrer. Enquanto isso não acontece, professores, alunos e pais (a comunidade escolar)

devem se mobilizar os dirigentes e governantes de que vivemos uma era em que o estilo de vida, mais que outros fatores, podem determinar como e quanto vivermos. Trazendo um plano de ensino em educação física que faça com que o aluno queira voltar na próxima aula atingindo esse objetivo a realização dos demais fica bem mais fácil.

É fundamental que uma EF de qualidade não seja apenas um objeto de pesquisa, e sim uma realidade no meio escolar, para que, dessa maneira, ela adquira a devida valorização na escola. Para tal, devem ser propiciados aos docentes, além de uma remuneração digna, condições materiais e instalações apropriadas e tempo disponível para elaboração e desenvolvimento das aulas, avaliações e suas discussões com os alunos.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, P. C.; CAUDURO, M. T. O desinteresse pela educação Física no ensino médio. **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 106, p.1-7, mar. 2007. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd106/o-desinteresse-pela-educacao-fisica-no-ensino-medio.htm>>. Acesso em: 28 jan. 2015.
- AARON, D. J; STORTI, K. L; ROBERTSON, R. J; KRISK, A.M; LAPORTE, R. E. Longitudinal study of the number and choice of leisure time physical activities from mid to late adolescence: implications for school curricula and community recreation programs. **Arch. Pediatr. Adolesc. Med.** Chicago, v. 156, n. 11, p. 1075-1080, 2002.
- ACSM, stand on progression models in resistance training for healthy adults. **Guidelines for exercise testing and prescription**. 6 th ed. William & Wilkins, 2000a.
- ARRUDA, E. L. M. **Gordura corporal, nível habitual de atividade física e hábitos alimentares de escolares masculino do município de Lages: região serrana de Santa Catarina – Brasil**. Dissertação (Mestrado)-Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis (SC), 1995.
- BARROS NETO, Turibio Leite de. **Exercício, Saúde e Desempenho Físico**. São Paulo: Editora Atheneu, 1997.
- BETTI, M. **Caderno do Professor, Educação física: ensino médio 1ª série 1º bimestre**. São Paulo: SEE, 2008.
- BRACHT, V. Educação física: em busca da autonomia pedagógica. **Revista da Educação Física**, UEM, n. 0, 1989, v. 1, p. 22-33.
- BRASIL. Decreto de lei n. 69450, de 10 de novembro de 1971. Regulamenta o artigo 22 da lei n. 4024, de 20 de dezembro de 1968 e dá outras providências. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, 3 nov. 1971.
- BRASIL. Lei n. 6251, de 8 de outubro de 1975. **Institui normas gerais sobre desportos e dá outras providências**. Brasília, 8 out. 1975.
- BRASIL. Secretaria de Ensino Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: Educação Física**. Brasília: MEC/SEF, 1998.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Secretaria de Educação Básica. Linguagens, códigos e suas tecnologias**. Brasília, 2006. Orientações Curriculares para o ensino médio; v1.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022**. Brasília, DF: 2011ª. 160p. (Série B. Textos básicos de saúde) Disponível em: <http://actbr.org.br/uploads/conteudo/918_cartilha_dcmt.pdf>. Acesso em: fev. 2014.

BRINGEL, A. Medicina focada no exercício. **Super saudável**. São Paulo. V. 18, n. 57, p.4-5, Jan./Mar. 2013.

CANDONA, A.L, **Obesidade infantil**. Trabalho de conclusão de curso (Graduação)- Instituto de Biociências de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, 1988.

CASPERSEN, C. J., K. E. Powell, et al.. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Rep**: 126-131, 1985.

CINTRA, I. P; FISBERG, M. **Crianças e Adolescentes obesos: como avaliar e tratar**. Disponível em: <www.unifesp.br>. Acesso em: 06 jan. 2013.

CURRIE, C. et al. (Ed.) Inequalities in young people's health: Health Behavior in School-Aged Children (HBSC) international report from 2005-2006. Copenhagen: world Health Organization – WHON; Edinburg: University of Edinburgh, Child and Adolescents Health Research Unit – CAHRU, 2008 a. 206 p. (Health policy for children and adolescents, n.5). Disponível em: <http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/53852/e914116.pdf>. Acesso em: 06 jan. 2014.

CURRIE, C. et al. (Ed.). Social determinants of health and well-being among young people: **Health Behavior in School-Aged Children (HBSC) study**: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen: World Health Organization – WHO; Edinburg: University of Edinburgh, Child and Adolescent Health Research Unit – CAHRU, 2012. 252 p. (Health policy for children and adolescents, n. 6). Disponível em: <http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-yong-people.pdf>. Acesso em: 06 jan. 2014

CLARK, B. A. Tests for fitness in older adults: AAHPERD Fitness Task Force. **Journal of Physical Education Recreation and Dance**, v.60, n.3, p. 66-71, 1989.

CROCKER PR, BAILEY DA, FAULKNER RA, KOWALSKI KC, and McGRATH R (1997) Measuring general levels of physical activity: preliminary evidence for the Physical Activity Questionnaire for Older Children. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 29: 1344-1349.

DÂMASO, A. R. **Obesidade**. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 2003.

DARIDO, S. C, RANGEL, I. C. A. **Educação Física Escolar: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

DARIDO, S. C. **Sistematização/ Organização dos Conteúdos de Educação Física Escolar: alguns apontamentos**. Rio Claro, 2012.

_____. **Educação física na escola: questões e reflexões**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

DARIDO, S. C. RANGEL, B.; RAMOS, G. N.; GALVÃO, Z.; FERREIRA, L. A.; SILVA, E. V. M.; RODRIGUES, L. H.; SANCHES, L.; PONTES, G.; CUNHA, F. A educação Física, a formação do cidadão e os parâmetros curriculares nacionais. **Revista paulista de Educação física**, v.15, n.1, p.17-32, jan./jun., 2001.

DARIDO, S. C.; GALVÃO, Z.; RANGEL, I. C. A. Proposta curricular do Estado de São Paulo, organização dos conteúdos da educação física e a opinião dos professores. IN: VII Seminário Internacional de Educação física, Lazer e Saúde, 2011. Braga-Portugal. **Anais do VII Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde**, Braga, Portugal: [s.n.], 2011. p. 545-559.

EFARTIGOS. **Obesidade**: o papel da escola. Disponível em:<[HTTP://WWW.efartigos.hpg.ig.com.br/efescolar/atigo10.html](http://WWW.efartigos.hpg.ig.com.br/efescolar/atigo10.html)>. Acesso em: 19 out. 2011.

ECKERT, H. M. **Desenvolvimento Motor**. São Paulo: Manole, 1993.

FARIAS JÚNIOR, J.C. Prevalência e fatores de influência para inatividade física em adolescentes. **R. bras. Ci e Mov**. 2006; v. 14, n. 1, p. 63-70. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/688/693>>. Acesso em: 19 out. 2011.

FARINATTI, P.T.V. Educação Física Escolar e Aptidão Física: um ensaio sob o prisma da promoção de saúde. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 16, n. 1, p. 42-48, 1994.

FILHO, D. P., SANTOS, J. A. **Metodologia Científica**. 3ª Ed. São Paulo: Futura, 1998.

FINI, M.I. (Coord.). **Proposta curricular do estado de São Paulo: Educação Física**. São Paulo: SEE, 2008.

FLORINDO, A. A; RIBEIRO, E. H. C. **Atividade Física em Crianças e Adolescentes**. In: Dante, R. Jr.; Alessandro H. N. et al. Esporte e atividade física na infância e na adolescência: Uma abordagem multidisciplinar. 2ªed. 2009. P 23-44. São Paulo.

FREIRE, J. B.; SCAGLIA A. J. **Educação como prática corporal**. São Paulo: Scipione, 2004.

GUEDES, D. P. et al. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol. 7, nº 6, nov/dez, 2001, p. 187-199.

_____. Atividade física habitual e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 10, n. 1, p. 1321, 2002.

GUEDES, D. P; GUEDES, J. E. R. P. Sugestões de conteúdo programático para programas de educação física escolar direcionada á promoção de saúde. **Revista da APEF**, Londrina, n. 16, 1994, v. 9, pp. 3-14.

_____. Educação física escolar: uma proposta de promoção da saúde. **Rev Assoc Prof Educ Fís Londrina**. 1993; 14: 16-23.

_____. Esforços físicos nos programas de educação física escolar. **Rev. Paul. Educ. Fís.** São Paulo, v. 15, n.1, p. 33-44, 2011.

_____. **Exercícios Físicos na promoção da Saúde**. Londrina PR. Midiograf, 1995.

_____. Atividade Física, aptidão física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.1, n.1, p.18-35, 1995.

_____. Características dos programas de Educação física Escolar. **Rev. Pul. Educ. Fis.** , São Paulo, v.11, n 1 , p.49-62, Jan/ Jun. 1997.

_____. **Controle do peso corporal**: composição corporal, atividade física e nutrição. 2 ed. Rio Janeiro: Shape, 2003, p. 327.

_____. Reprodutibilidade e validade do questionário internacional de atividade física em adolescentes. **Revista brasileira de medicina no Esporte**. São Paulo, v.11, n.2, p.151, 2005.

GUEDES, D. P. Educação para a saúde mediante programas de educação física Escolar. **MOTRIZ**, Rio Claro, v. 5, n. 1, p. 10-15, 1999.

GUINSELINI, M. **Aptidão física saúde e bem-estar**: Fundamentos teóricos e exercícios práticos 2.ed.- São Paulo: Phorte, 2006.

HALLAL, P. C. et al. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro: Associação Brasileira de Saúde Coletiva – Abrasco, v. 15, supl. 2, p. 3035-3042, out. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc0v15s2/a08v15s2.pdf>>. Acesso em: 06 jan. 2014

KOWALSKI, K. C. CROCKER, P. R. E., FAULKNER, R. A. Validation of the Physical Activity Questionnaire for Older Children. **Pediatric Exercise Science**. United State America, v. 9, ISS2, 1997.

JEWET, A. E.; BAIN, L. L.; ENNIS, C. D. **The curriculum process in physical education**. Madison: Brown & Benchmark Publishers, 1995.

MATSUDO, V. K. et al. Promoção de saúde mediante o aumento do nível de atividade física: a proposta do programa Agita São Paulo. **Revista Âmbito Medicina Esportiva**, 2001, v. 7, p. 5-15.

Matsudo S. M. M. et al. Nível de atividade em crianças e adolescentes de diferentes regiões de desenvolvimento. **Revista Brasileira Atividade Física e Saúde**. 1998; v. 3, n. 4, p.14-26.

_____. The Agita São Paulo activity to promote health. **Rev. Panam Salud publica/ panam j. Public Health**, v. 14, n. 4, 2003.

McGINNIS, J. M.; DREGRA W. C. Healthy Schools 2000: creating partnerships for the decade. **Journal of School Health**, v. 61, p. 292-297, 1991.

MISNISTÉRIO DA SAUDE. Portaria Nº 1.893, de 15 outubro de 2001. Brasília: **Diário Oficial da União**, de 16 de outubro de 2001.

MINISTÉRIO DA SAUDE. **Projeto Saúde**: estudo sobre o estilo de vida. Brasília, 1998. P.122.

MCARDLE, K. K. **Fundamentos de Fisiologia do exercício**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

NAHAS, M. V. et al. Educação para atividade física e saúde. **Revista Brasil Atividade Física Saúde**, n. 1, 1995, v. 1, p. 57-65.

NAHAS M. V, CORBIN C. B. Aptidão física e saúde nos programas de educação física: desenvolvimentos recentes e tendências internacionais. **Rev Bras Cienc Mov**. 1992; 6:47-58.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Curitiba, Midiograf 2003.

_____. **Atividade Física, Saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina. Midiograf, 2001.

NISTA-PICCOLO, V. L. (org.). **Educação Física Escolar: Ser ou não ter?** Campinas: Ed. Unicamp, 1995.

NOVAES, A. J; SHIGUNOV, V. Estilo de vida relacionado à saúde e hábitos comportamentais em escolares do ensino médio. IN: NASCIMENTO, J. V.; LOPES, A. S. **Investigação em educação física**: primeiros passos, novos horizontes. Londrina: Midiograf, 2003. p. 61-75.

OEHLSCHLAEGER, M. H. K et al. Prevalência e fatores de associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. **Rev Saúde Pública**. 2004; 38, n. 2, p.157-63.

OLIVEIRA, E. S. A; PIRES, E. A. G.; DE BEM, M.F.L. Medidas de atividades físicas em adolescentes. In: Barros, M.V.B; Nahas, M. V. (Org.) **Medidas da atividade física teoria e aplicação em diversos grupos populacionais**. Londrina: Midiograf, 2003 p. 71-79.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Estratégia Global em alimentação Saudável, atividade física e saúde**. OMS, 2004.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Action creating health promoting schools, 2000. Disponível em: <www.euro.who.int/document/E73519.pdf>. Acesso em: 20 jun 2013.

PATE, R. R., P. S. FREEDSON, et al. Compliance with physical activity guidelines: prevalence in a population of children and youth. **Ann Epidemiol**: v. 303 n. 8, 2002.

PEREIRA F. M. **O cotidiano escolar e a educação física necessária**. 2a ed. Pelotas: Universitária/UFPEL; 1997

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

PESQUISA nacional de saúde do escolar 2012. Rio de Janeiro: IBGE, 2013. 140p. Acompanha 1 CD-ROM. Disponível em <<http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/pense/default.shtm>>. Acesso em: 10 jan. 2014.

PESQUISA NACIONAL POR MOSTRA DE DOMICÍLIOS 2008/2011. Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, v. 29/31, 2008-2012. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/trabalhoerendimento/pnad2011/default.shtm>>. Acesso em: 10 jan. 2014.

RAPPAPORT, C. R. **Psicologia do desenvolvimento**: a idade escolar e a adolescência. São Paulo: EAU, 1981.

REY, L. **Dicionário da saúde e da prevenção de seus riscos**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

RIBEIRO E. H. C. **Efeito de dois programas de intervenção no nível de atividade física de adolescentes matriculados em escolas da rede pública da zona leste da cidade de São Paulo - SP [dissertação]**. São Paulo (SP): Universidade de São Paulo, Faculdade de Saúde Pública; 2009.

RODRIGUES, M. C. M. et al. **Los adolescentes españoles y su salud**: resumen del estudio

SALLIS, J. F.; MCKENZIE, T. L. Physical education's role in public helth. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v. 62, p. 124-37,1991.

SÃO PAULO (Estado). Secretaria da Educação. **Currículo do estado de São Paulo: Linguagens, códigos e suas tecnologias/Secretaria da Educação**; coordenação geral: Maria Inês Fini; Coordenação de área, Alice Vieira. São Paulo: SEE, 2010.

SÃO PAULO (Estado). Secretaria da Educação. **Proposta Curricular do Estado de**

São Paulo: educação física: ensino fundamental Ciclo II e ensino médio. SÃO PAULO: SEE, 2008

SILVA, E. Influência da Prática de Atividade Física para adolescentes com obesidade. **Efdeportes. Revista digital**, Buenos Aires, n. 128, p.1-1, Jan.2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd128/atividade-fisica-para-adolescentes-com-obesidade.htm>>. Acesso em: 04 Jan. 2013.

SHEPHARD, R. J. **Aging, physical activity and health**. Champaign: Human Kinetics, 1997.

SCHOENBORN, C A. Marital status and health: United States, 1999-2002. Advance Data from Vital and Health Statistics, Hyattsville [Estados Unidos]: National Center for Health Statistics - , n. 351, p. 1-32, Dec. 2004. Disponível em: <<http://www.cdc.gov/nchs/data/ad/ad351.pdf>> Acesso em: 20 Jan 2015

SOARES, C. L. et al. (COLETIVO DE AUTORES) **Metodologia do Ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

SOUZA, G. S; DUARTE, M. F. S. Estágios de mudança de comportamento relacionado à atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 11, n.2, 2005.

SOUZA, J. R. M. Saberes escolares e Educação física: o currículo como teoria e prática pedagógica. Herminda, J.F.(Org). **Educação Física: conhecimento e saber escolar**. João pessoa: Editora Universidade de UFPB, 2009.

TENÓRIO, M. C. M. **Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes**: estudo transversal com estudantes da rede pública de pernambuco. Dissertação (Mestrado). Universidade de Pernambuco, Camaragibe, 2005.

VALENTINI, N. C.; TOIGO, A. M. **Ensinando educação física nas séries iniciais**: desafios e estratégias. Canoas: Salles, 2006.

VILARTA, R. A Educação Física e a promoção da qualidade de vida na escola: desafios na saúde de comunidades escolares. In: VILARTA, R; BOCCALETTO, E. M. A. **Atividade física e qualidade de vida na escola**: conceitos e aplicações dirigidos a graduação em educação física. 1ª Ed. Campinas; SP: IPES, 2008. (p. 11-18)

WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. 9 ed. São Paulo; Manole 2003.

WHO report on the global tobacco epidemic, 2008: the MPOWER package. **Geneva: World Health Organization – WHO**, 2008. 329 p. Disponível em: <http://www.who.int/tobacco/mpower/mpower_report_full_2008.pdf>. Acesso em: 20 jan. 2015.

YOUTH risk behavior surveillance, UNITED States, 2011. **Morbidity and Mortality Weekly Report, Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention- CDC**,

v.61, n. 4, p. 1-162, jun. 2012. Disponível em:
<<http://www.cdc.gov/mmwr/pdf/ss/ss6104.pdf>> Acesso em: 20 jan 2015.

APÊNDICE A – FICHA DE AVALIAÇÃO

Dados da Coleta

Escola: _____ Prof. Responsável: _____

Nome do AVALIADOR: _____ Data da coleta: __/__/__

Turma: 1 () 2 ()

Dados Pessoais

Nome _____ Completo: _____

Data de nascimento: __/__/__ Idade: _____

Tem telefone: Yes () No () Telefone fixo: _____ Tem celular: Yes () No ()

Telefone cel: _____

E-mail: _____ Sexo: F () M ()

Funcional

Corrida ida-e-volta de resistência (CIVR): 1 _____ 2 _____ 3 _____

Melhor _____

Dinamometria Manual (DM): _____ 2 _____ Melhor _____

Salto em comprimento sem corrida: 1 _____ 2 _____ 3 _____

Melhor _____

Suspensão braços fêtidos (SBF): 1 _____ 2 _____ 3 _____ Melhor _____

Sentado, Flexão tronco á frente (FTF): 1 _____ 2 _____ 3 _____

Melhor _____

Corrida ida e volta 10 x 5 metros (CIV): 1 _____ 2 _____ 3 _____

Melhor _____

Bater em disco (BD): 1 _____ 2 _____ 3 _____ Melhor _____

Sentado, Flexão do Tronco á frente (FLT): 1 _____ 2 _____ 3 _____

Melhor _____

Teste de equilíbrio flamingo (EFL): 1 _____ 2 _____ 3 _____

Melhor _____

Caminhada: _____ (min) _____ (seg) FC antes _____ FC depois _____

Pedômetro _____

Pressão arterial

Sistólica: _____ Diastólica: _____

Antropometria

Massa Corporal (Kg) _____ Altura (m) _____ Circunf. Abdom _____ Circuf.

Quadril _____

ANEXO A - COMITE DE ÉTICA

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
Câmpus de Rio Claro



Protocolo nº: 10352

Data Registro CEP: 21-12-2011

Rio Claro, 02 de abril de 2012.

Ofício CEP 066/2012

Prezado Senhor,

Aprovo "*ad referendum*" do Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Biociências, UNESP, Campus de Rio Claro (CEP-IB-UNESP), o projeto de pesquisa intitulado "*Comparar a influência nas capacidades funcionais e nível de atividade física de dois tipos de aula de Educação Física em adolescentes do Ensino Médio no município de Rio Claro - SP*", sob sua responsabilidade – orientanda: Juliana Cardoso Daniel.

Atenciosamente,

Profa. Dra. **Rosa Maria Feiteiro Cavalari**
Coordenadora

Ilmo. Sr.
Prof. Dr. **Eduardo Kokubun**
UNESP/IB-CRC

ANEXO B- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO- (TCLE)

Seu filho (a) está sendo convidado a participar da pesquisa intitulada: *“Comparar a influência nas capacidades funcionais e nível de atividade física de dois tipos de aulas de educação física em adolescentes do ensino médio do município de Rio Claro”*. Esta pesquisa é de responsabilidade do Prof. Dr. Eduardo Kokubun, professor adjunto da Universidade Estadual Paulista – UNESP – Campus Rio Claro, situada à Avenida 24-A, 1515 – Bela Vista, CEP : 13506-900.

A participação nesta pesquisa é de grande importância, pois, através das informações colhidas poderemos avaliar alguns fatores associados à influência nas capacidades funcionais e nível de atividade física de dois tipos de aula de Educação Física uma voltada para a proposta do estado e outra para melhoria da aptidão física em adolescentes do ensino médio do município de Rio Claro-SP. Ao participar da pesquisa o (a) seu (sua) filho (a) será solicitado (a) responder a um questionário sobre o seu nível de atividade física o Physical Activity Questionnaire-Children (PAQ-C) além de informações sobre idade, estado civil, renda e escolaridade. De forma simples e adicionalmente, será submetido há uma bateria de teste físico da Eurofit: teste de corrida ida-e-volta de resistência (CIVR); Dinamometria manual (medidor da força da mão dominante) (DM); Salto em comprimento sem corrida (salto para frente) (SC)); Suspensão braços fêtidos (força de membros superiores na barra) (SBF); Sentado, flexão tronco á frente (Flexibilidade do tronco) (FTF); Corrida ida e volta 10 x e metros (resistência)(CIV); Bater em disco (coordenação dos membros superiores)(BD); Sentado, flexão do tronco á frente(FLT); Teste de equilíbrio flamingo (Equilíbrio em um pé)(EFL) antes e após a intervenção com duração de 3 meses. Tanto o questionário quanto os testes serão aplicados por um entrevistador e avaliador durante as aulas de educação física. A entrevista poderá causar certo constrangimento do aluno devido a algumas perguntas e o teste poderá causar possível desconforto muscular porém são desconfortos similares ao de qualquer outro tipo de atividade física. O entrevistador e avaliador receberam treinamento para entrevistá-lo e são capazes de responder suas dúvidas e a de seus filhos, bem com evitar qualquer tipo de constrangimento. Sobre os testes físicos, o avaliador apresenta noções básicas de primeiros socorros e caso haja algum acidente o (a) aluno (a) será encaminhado para o Pronto Socorro e seus pais serão avisados. A

participação é voluntária e a eventual recusa em participar, seja ela em qualquer momento da pesquisa não lhe provocará nenhum dano ou punição.

As informações coletadas por meio do questionário e da bateria de testes serão confidencialmente estudadas e serão utilizadas somente para fins de pesquisa. Após as explicações e leitura deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, se alguma dúvida persistir ou se o senhor (a) julgar necessárias informações adicionais sobre qualquer aspecto deste projeto de pesquisa sinta-se à vontade para perguntar ao entrevistador ou entre em contato com os pesquisadores acima citados.

Local: _____; Data: _____

Dados do participante da pesquisa:

Nome: _____ RG: _____

Data de Nascimento: ____/____/____ Telefone: () _____

Endereço: _____

Após ter sido informado sobre o estudo acima descrito e ter esclarecido minhas dúvidas a respeito, declaro que concordo em **participar destas pesquisas e também que recebi cópia do presente termo.**

Assinatura do participante

Prof.Dr.Eduardo Kokubun

Dados do professor pesquisador responsável

Nome: Eduardo Kokubun

End.: Av. 24 A N° 1515 CEP: 13.506.900

Cidade: Rio Claro -Sp

Fone: (19)3526-4307

Email: ekokubun@rc.unesp.br

Dados do Aluno pesquisador responsável

Nome: Juliana Cardoso Daniel

End: Av. 16A N° 1300 Bela Vista

Cidade: Rio Claro -SP

Fone: (16)992759545

Email: jujubarccardoso@yahoo.com.br

Núcleo de Atividade Física e Saúde (NAFES) – UNESP Telefone: 3526-4307

ANEXO C – QUESTIONÁRIO PAQ-C

Nome: _____ Idade: _____ Sexo: M ____ F ____
 Data: _____

Gostaria de saber que tipos de atividade física você praticou NOS ÚLTIMOS SETE DIAS (nessa última semana). Essas atividades incluem esporte e dança que façam você suar ou que façam você sentir suas pernas cansadas, ou ainda jogos (tais como pique), saltos, corrida e outros, que façam você se sentir ofegante.

LEMBRE-SE:

A. Não existe certo ou errado - este questionário não é um teste.

B. Por favor responda a todas as questões de forma sincera e precisa - é muito importante para o resultado.

1. ATIVIDADE FÍSICA

Você fez alguma das seguintes atividades nos ÚLTIMOS 7 DIAS (na semana passada)? Se sim, quantas vezes?

** Marque apenas um X por atividade **

	Nenhuma	1-2	3-4	5-6	7 vezes ou mais
Saltos	☐	☐	☐	☐	☐
Atividade no parque ou playground	☐	☐	☐	☐	☐
Pique	☐	☐	☐	☐	☐
Caminhada	☐	☐	☐	☐	☐
Andar de bicicleta	☐	☐	☐	☐	☐
Correr ou trotar	☐	☐	☐	☐	☐
Ginástica aeróbica	☐	☐	☐	☐	☐
Natação	☐	☐	☐	☐	☐
Dança	☐	☐	☐	☐	☐
Andar de skate	☐	☐	☐	☐	☐
Futebol	☐	☐	☐	☐	☐
Voleibol	☐	☐	☐	☐	☐
Basquete	☐	☐	☐	☐	☐
"Queimado"	☐	☐	☐	☐	☐
Outros (liste no espaço)	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐

2. Nos últimos 7 dias, durante as aulas de Educação Física, o quanto você foi ativo (jogou intensamente, correu, saltou e arremessou)?

Eu não faço as aulas		☐	
Raramente		☐	marque
Algumas vezes		☐	apenas
Freqüentemente		☐	uma
Sempre		☐	

3. Nos últimos 7 dias, o que você fez na maior parte do RECREIO?

- | | | | |
|---|-------|--------------------------|--------|
| Ficou sentado (conversando, lendo, ou fazendo trabalho de casa) | | ☐ | |
| Ficou em pé, parado ou andou | | ☐ | marque |
| Correu ou jogou um pouco | | ☐ | apenas |
| Correu ou jogou um bocão | | ☐ | uma |
| Correu ou jogou intensamente a maior parte do tempo | | ☐ | opção |

4. Nos últimos 7 dias, o que você fez normalmente durante o horário do almoço (além de almoçar)?

- | | | | |
|---|-------|--------------------------|--------|
| Ficou sentado (conversando, lendo, ou fazendo trabalho de casa) | | ☐ | |
| Ficou em pé, parado ou andou | | ☐ | marque |
| Correu ou jogou um pouco | | ☐ | apenas |
| Correu ou jogou um bocão | | ☐ | uma |
| Correu ou jogou intensamente a maior parte do tempo | | ☐ | opção |

5. Nos últimos 7 dias, quantos dias da semana você praticou algum esporte, dança, ou jogos em que você foi muito ativo, LOGO DEPOIS DA ESCOLA?

- | | | | |
|--------------------------------|-------|--------------------------|--------|
| Nenhum dia | | ☐ | |
| 1 vez na semana passada | | ☐ | marque |
| 2 ou 3 vezes na semana passada | | ☐ | apenas |
| 4 vezes na semana passada | | ☐ | uma |
| 5 vezes na semana passada | | ☐ | opção |

6. Nos últimos 7 dias, quantas vezes você praticou algum esporte, dança, ou jogos em que você foi muito ativo, A NOITE?

- | | | | |
|-----------------------------|-------|--------------------------|--------|
| Nenhum dia | | ☐ | |
| 1 vez na semana passada | | ☐ | marque |
| 2-3 vezes na semana passada | | ☐ | apenas |
| 4-5 vezes na semana passada | | ☐ | uma |
| 6-7 vezes na semana passada | | ☐ | opção |

7. NO ÚLTIMO FINAL DE SEMANA quantas vezes você praticou algum esporte, dança, ou jogos em que você foi muito ativo?

- | | | | |
|-----------------|-------|--------------------------|--------|
| Nenhum dia | | ☐ | |
| 1 vez | | ☐ | marque |
| 2-3 vezes | | ☐ | apenas |
| 4-5 vezes | | ☐ | uma |
| 6 ou mais vezes | | ☐ | opção |

8. Em média quantas horas você assiste televisão por dia? _____ horas.

9. Qual das opções abaixo melhor representa você nos últimos 7 dias?

**** Leia TODAS AS 5 afirmativas antes de decidir qual é a melhor opção****

- A) Todo ou quase todo o meu tempo livre eu utilizei fazendo coisas que envolvem pouco esforço físico (assistir TV, fazer trabalho de casa, jogar videogames) ☐
- B) Eu pratiquei alguma atividade física (1-2 vezes na última semana) durante o meu tempo livre (ex. Praticou esporte, correu, nadou, andou de bicicleta, fez ginástica aeróbica) ☐ marque
- C) Eu pratiquei atividade física no meu tempo livre (3-4 vezes na semana passada) ☐ apenas
- D) Eu geralmente pratiquei atividade física no meu tempo livre (5-6 vezes na semana passada) ☐ uma
- E) Eu pratiquei atividade física regularmente no meu tempo livre na semana passada (7 ou mais vezes) ☐ opção

10. Comparando você com outras pessoas da mesma idade e sexo, como você se considera?

- Muito mais em forma ☐
- Mais em forma ☐ marque
- Igualmente em forma ☐ apenas
- Menos em forma ☐ uma
- Completamente fora de forma ☐ opção

11. Você teve alguma problema de saúde na semana passada que impediu que você fosse normalmente ativo?

- Sim ☐
- Não ☐

Se sim, o que impediu você de ser normalmente ativo?

12. Comparando você com outras pessoas da mesma idade e sexo, como você se classifica em função da sua atividade física nos últimos 7 dias?

- A) Eu fui muito menos ativo que os outros ☐
- B) Eu fui um pouco menos ativo que os outros ☐ marque
- C) Eu fui igualmente ☐ apenas
- D) Eu fui um pouco mais ativo que os outros ☐ uma
- E) Eu fui muito mais ativo que os outros ☐ opção

13. Marque a frequência em que você praticou atividade física (esporte, jogos, dança ou outra atividade física) na semana passada.

	Nenhuma vez	Algumas vezes	Poucas vezes	Diversas vezes	Muitas vezes
Segunda	☐	☐	☐	☐	☐
Terça	☐	☐	☐	☐	☐
Quarta	☐	☐	☐	☐	☐
Quinta	☐	☐	☐	☐	☐
Sexta	☐	☐	☐	☐	☐
Sábado	☐	☐	☐	☐	☐
Domingo	☐	☐	☐	☐	☐