

AVALIAÇÃO FÍSICA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO FUNDAMENTAL II

Ana Paula Machado Leitão¹

Francisco José Fornari Sousa²

RESUMO


Introdução: Vemos hoje que a atividade física se torna cada vez mais presente na vida de cada um através de informações ligadas a qualidade de vida do indivíduo. É correto afirmar que se os profissionais da Educação Física levarem essa ideia e disseminarem no ambiente escolar poderão incentivar seus alunos a adotarem estilos de vida mais ativos e saudáveis. **Objetivos:** Avaliar por meio de testes físicos alguns componentes relacionados a saúde em escolares. **Metodologia:** Pesquisa de campo, descritiva e diagnóstica. Fizeram parte da amostra 10 alunos do 3º ano do Ensino Fundamental de uma escola particular do município de Lages- SC. Foram realizados testes físicos para avaliar a aptidão física relacionada a flexibilidade, força abdominal e Índice de Massa corporal IMC, baseados no Manual de Testes e Avaliações do Projeto Esporte Brasil, PROESP-BR (2016). Os dados foram analisados através de estatística básica (f e %) e apresentados na forma de tabelas. **Resultados:** em relação a flexibilidade todos os meninos estão na Zona de Risco à Saúde (ZRS) e a maioria das meninas (n=13, 81,25%) também. Meninos e meninas em sua maioria estão dentro da Zona Saudável (ZS) na avaliação da força abdominal. Metade dos meninos se encontra na ZS em relação ao IMC e metade na ZRS, entre as meninas a maioria está na ZRS. **Conclusão:** Os dados sugerem que meninos e meninas precisam rever seus hábitos de vida, tendo em vista os resultados dos testes aplicados. A flexibilidade e o IMC foram as avaliações que apresentaram dados mais preocupantes em relação a saúde dos alunos. Meninos e meninas em sua maioria estão dentro da ZS na avaliação da força abdominal.

Palavras-chave: Educação Física. Aptidão física. Avaliação.

¹ Acadêmico do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST.

CV: <http://lattes.cnpq.br/3444796204108871>

² Prof. Coordenador de curso e da disciplina de TCC I do Centro Universitário UNIFACVEST.

 <https://orcid.org/0000-0001-6976-8059> - CV: <http://lattes.cnpq.br/5505016568685967>

PHYSICAL EVALUATION IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN FUNDAMENTAL EDUCATION II

Ana Paula Machado Leitão¹

Francisco José Fornari Sousa²

ABSTRACT

Introduction: We see today that physical activity becomes increasingly present in each person's life through information related to the individual's quality of life. It is correct to say that if Physical Education professionals take this idea and disseminate it in the school environment, they can encourage their students to adopt more active and healthy lifestyles. **Objectives:** To evaluate, through physical tests, some health-related components in schoolchildren. **Methodology:** Field, descriptive and diagnostic research. The sample included 10 students from the 3rd year of elementary school in a private school in the city of Lages-SC. Physical tests were carried out to assess physical fitness related to flexibility, abdominal strength and BMI Body Mass Index, based on the Manual of Tests and Assessments of Projeto Esporte Brasil, PROESP-BR (2016). The data were analyzed using basic statistics (f and%) and presented in the form of tables. **Results:** regarding flexibility, all boys are in the Health Risk Zone (ZRS) and most girls (n = 13, 81.25%) also. Most boys and girls are within the Healthy Zone (ZS) in assessing abdominal strength. Half of the boys are in the ZS in relation to BMI and half in the ZRS, among the girls the majority are in the ZRS. **Conclusion:** The data suggest that boys and girls need to review their lifestyle, in view of the results of the tests applied. Flexibility and BMI were the assessments that presented the most worrisome data regarding students' health. Most boys and girls are within the ZS in assessing abdominal strength.

Keywords: Physical Education, Physical Fitness, Evaluation.

1. INTRODUÇÃO

A avaliação física nas aulas de educação física, tem como objetivo trazer informações importantes para que o professor possa estar organizando seu planejamento e também poder alertar aos pais e familiares a importância da atividade física para a qualidade de vida de seus filhos.

Nesse sentido, Marques (2008) *apud* Silveira *et al.* (2017, p.656):

[...] reforça que os hábitos e as opções que permeiam e determinam o estilo de vida de um indivíduo são formados e consolidados, em grande parte, antes da vida adulta, ou seja, enquanto criança ou adolescente e, acredita-se, que os fatores que contribuem para a aquisição de determinados comportamentos são decorrentes do ambiente físico e social do meio em que vive. Desta forma, compreendemos que a EFE, por ser um componente da área da saúde e figurar obrigatoriamente no corpo de disciplinas da escola, se impõe como um poderoso meio para promoção da saúde.

Para a realização desta pesquisa foi utilizado o Manual de Testes e Avaliação Versão 2016 (PROESP), aplicado a alunos do 3º ano do Ensino Fundamental de uma Escola particular, localizada no município de Lages- SC. Os dados serão analisados através de estatística básica (f e %), apresentados na forma de tabelas e analisados tendo como base os autores da área.

Este artigo teve como objetivo avaliar por meio de testes físicos a flexibilidade, força abdominal e IMC nas aulas de Educação Física.

2. A EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE

O presente trabalho descreve sobre a importância em avaliar a aptidão física das crianças no decorrer do ano e demonstrar a sua aptidão física, para que o professor possa verificar a evolução e desenvolvimento, assim como poder interferir positivamente conforme os resultados.

Tendo em vista o momento de pandemia do COVID-19 que estamos vivendo na atualidade, a Educação Física na escola tem importância no sentido de promover e incentivar a prática de atividade física, pensamos na melhoria e manutenção da aptidão física como instrumento para trazer benefícios para toda a comunidade escolar, trazendo impacto positivo na qualidade de vida.

A aptidão física é um importante elemento da Educação Física Escolar, sendo que os seus componentes são organizados em duas categorias:

O primeiro corresponde à aptidão física relacionada à saúde e envolve basicamente as seguintes capacidades físicas: resistência cardiorrespiratória, força/resistência muscular e flexibilidade. O segundo componente diz respeito à aptidão física relacionada ao desempenho motor, e abrange as seguintes habilidades: potência (ou força explosiva), velocidade, agilidade, coordenação e equilíbrio (GUEDES, 2007

apud FUHRMANN, PANDA, 2015, p.82).

Nesse sentido, o papel do profissional de Educação Física é refletir sobre sua prática pedagógica, definindo que metodologias utilizar para melhorar a aptidão física dos alunos.

O protocolo a ser utilizado será do manual de testes e avaliações do Projeto Esporte Brasil, PROESP-BR, que avalia a aptidão física relacionada a saúde, entre eles a composição corporal, aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade e resistência muscular.

O PROESP-BR é um sistema de avaliação da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho esportivo de crianças e adolescentes no âmbito da educação física escolar e do esporte educacional. O é composto por três ferramentas intimamente integradas: a) Bateria de testes [...]; b) Critérios e normas de avaliação; c) Apoio Virtual amigável (GAYA; GAYA, 2016, p.3).

O PROESP-BR procura levar em conta a carência das escolas brasileiras na sua estrutura e de materiais para as aulas de educação física e esporte, desenvolvendo assim uma bateria de testes com padrões rigorosos de validade, fidedignidade e objetividade. São avaliados os parâmetros de saúde e desempenho motor, com baixo custo e com o mínimo de materiais sofisticados, de fácil acesso e aplicação (GAYA; GAYA, 2016).

Entende-se a Educação Física Escolar como uma disciplina que introduz e integra o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, capacitando-o para usufruir os jogos, os esportes, as danças, as lutas e as ginásticas em benefício do exercício crítico da cidadania e da melhoria da qualidade de vida. (CONFEEF, 2002)

Partindo do pressuposto que a atividade física é parte integrante do comportamento humano, envolve componentes culturais, sócio-econômicos, psicológicos e de fatores ambientais, onde o homem ao passar dos anos diminuiu sua atividade física, devido as inovações das máquinas, que cada vez mais exigem menos movimentos físicos. Porém o homem necessita diariamente de movimento para a manutenção e sustentação de seu próprio organismo, buscando assim melhorar sua aptidão física (CONFEEF, 2002).

Os componentes da aptidão física têm diferentes dimensões, podendo voltar-se para a saúde. Assim valorizando as variáveis como potência aeróbica máxima, força, flexibilidade e os componentes da composição corporal para as habilidades desportivas onde a agilidade, equilíbrio, coordenação motora e velocidade são mais valorizadas como objetivo do desempenho desportivo (GAYA; GAYA, 2016).

Mesmo reconhecendo que vários determinantes contribuem de maneira impactante na saúde de jovens, ainda assim é possível verificar que os cursos de formação de professores de Educação Física ainda estão centrados na melhoria da aptidão física e preocupados exclusivamente com a aprendizagem de gestos e técnicas motoras (BAGRICHEVSKY, 2007 *apud* SILVEIRA *et al*, 2017, p.658).

Para mudar esta situação, propostas com a de Nahas (2003) vendo a Educação Física como uma oportunidade concreta de trabalhar os seus conteúdos tendo como objetivo a adoção de um estilo de vida mais saudável são importantes. Promovendo aos alunos hábitos saudáveis dentro e fora da escola, a aptidão física buscada nas aulas de Educação Física deve abranger a

todos os alunos não somente os mais aptos.

“A Educação Física prioriza as práticas corporais em todas as suas formas, sendo a manifestação expressiva de um sujeito” (BRASIL, 2018).

Nahas (2003, p.148) afirma que:

[...] se um dos objetivos é fazer com que os alunos venham a incluir hábitos de atividades físicas em suas vidas, é fundamental que compreendam os conceitos básicos relacionados com a saúde e a aptidão física e que desenvolvam um certo grau de habilidade motora, o que lhes dará a percepção de competência e motivação para essa prática.

3. METODOLOGIA

“Pesquisa é o conjunto de procedimentos sistemáticos, baseado no raciocínio lógico, que tem por objetivo encontrar soluções para problemas propostos, mediante a utilização de métodos científicos.” (ANDRADE, 1999, p.103)

Foi desenvolvida uma pesquisa de campo, descritiva e diagnóstica de corte transversal. Tendo como orientação o material produzido por Gaya e Gaya (2016), Projeto Esporte Brasil, versão 2016.

Fizeram parte da amostra 22 alunos do 4º ano (média de 9 anos de idade) do Ensino Fundamental de uma escola particular do município de Lages, S.C.

Como instrumento de coleta de dados utilizou-se os dados repassados pelo professor responsável pelas aulas de educação física de uma escola particular que aplicou os testes para verificar o condicionamento físico dos alunos. O protocolo utilizado foi o do PROESP-BR (2016). O professor responsável assinou declaração da anuência da participação na pesquisa por meio de Termo de Consentimento Esclarecido.

Os testes que foram utilizados na pesquisa, são: Bateria de testes: testes de aptidão física para a saúde:

- 1 – Índice de massa corporal
- 2 – Flexibilidade
- 3 – Resistência abdominal

Os dados foram analisados através de estatística básica (f e %) e apresentados na forma de tabelas.

Para a realização da pesquisa inicialmente o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética da instituição com Número do Parecer: 4.324.429 e Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) número 38643120.6.0000.5616.

3.1 Análise e discussão dos dados

Segundo os dados coletados em relação a avaliação de flexibilidade apresentados na tabela 1, todos os meninos (n=6, 100%) estão na Zona de Risco à Saúde (ZRS), as meninas (n=3, 18,75%) estão na Zona Saudável (ZS) e (n=13, 81,25%) estão na ZRS.

Tabela 1. Avaliação da flexibilidade em meninos e meninas de nove anos.

	ZS		ZRS	
	f	%	f	%
Masculino	0	0	6	100
Feminino	3	18,75	13	81,25

Legenda: ZS = Zona Saudável e ZRS = Zona de Risco à Saúde.

Fonte: dados da pesquisa.

Os dados mostram que todos os meninos e a maioria das meninas estão dentro da ZRS, demonstrando a necessidade de realizarem mais atividades para desenvolverem e aprimorarem a sua flexibilidade.

“A flexibilidade é considerada como um importante componente da aptidão física relacionada à saúde” (NAHAS, 2003). Ela também é definida como a amplitude de movimento de uma articulação sem risco de lesão (POLLOCK; WILMORE, 1993).

Em pesquisa para avaliar a aptidão física relacionada à saúde de crianças e adolescentes entre 9 à 17 anos de escolas públicas, Souza *et al.* (2020) encontrou na faixa etária de 9 anos a flexibilidade das meninas e meninos, todos na ZS.

De acordo com os dados sobre a avaliação de força abdominal apresentados na tabela 2, os meninos (n=4, 66,7%) estão na ZS e (n=2, 33,3%) na ZRS, as meninas (n=11, 68,75%) estão na ZS e (n=5, 31,25%) estão na ZRS.

Tabela 2. Avaliação da força abdominal em meninos e meninas de nove anos.

	ZS		ZRS	
	f	%	f	%
Masculino	4	66,70	2	33,30
Feminino	11	68,75	5	31,25

Legenda: ZS = Zona Saudável e ZRS = Zona de Risco à Saúde.

Fonte: dados da pesquisa.

Meninos e meninas em sua maioria estão dentro da ZS na avaliação da força abdominal. O fortalecimento da musculatura abdominal agrega na qualidade de vida do indivíduo, podendo assim, futuramente evitar problemas como a lombalgia, por exemplo.

“A força de resistência isométrica da musculatura abdominal tem papel importante na estabilização da coluna, sendo hipoteticamente responsável pelo controle pélvico e lombar e, desta forma, contribuindo para o potencial controle de problemas lombares.” (KNUDSON, 1999 apud SCHOENELL *et al.*, 2013, p.562)

No teste de força abdominal Souza *et al.* (2020) encontrou na faixa etária de 9 anos as meninas em sua maioria na ZS e os meninos ZRS.

A coleta de dados sobre a avaliação do IMC (Índice de Massa Corporal) (tabela 3) mostrou que metade dos meninos (n=3, 50%) estão na ZS e metade (n=3, 50,0%) na ZRS, enquanto as meninas (n=7, 43,75%) estão na ZS, (n=9, 56,25%) estão na ZRS.

Tabela 3. Avaliação do IMC em meninos e meninas de nove anos.

	ZS		ZRS	
	f	%	f	%
Masculino	3	50,00	3	50,00
Feminino	7	43,75	9	56,25

Legenda: ZS = Zona Saudável e ZRS = Zona de Risco à Saúde.

Fonte: dados da pesquisa.

A tabela 3 mostra que metade dos meninos se encontra na ZS e metade na ZRS. Já a maioria das meninas, estão na ZRS. Meninos e meninas precisam rever seus hábitos de vida. “O IMC tem sido recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como um indicador da gordura corporal por ser obtido de forma rápida e praticamente sem custo nenhum.” (GLANER, 2005, p.244)

“O sobrepeso ou obesidade é caracterizado pelo acúmulo excessivo de gordura que traz risco a saúde. Este acúmulo é medido pelo IMC, sendo a divisão da massa corporal (kg) pelo quadrado da altura (m), podendo existir diferença entre idade e sexo.” (SOUZA et al 2017, p.601)

Sobre o IMC Souza *et al.* (2020) encontrou na faixa etária de 9 anos meninas e meninos todos na ZS.

4. CONCLUSÃO

Os dados indicam meninos e meninas precisam rever seus hábitos de vida, tendo em vista os resultados dos testes aplicados. A flexibilidade e o IMC foram as avaliações que apresentaram dados mais preocupantes em relação a saúde dos alunos. Meninos e meninas em sua maioria estão dentro da ZS na avaliação da força abdominal.

Após analisar os resultados, é possível entender a importância na aplicação dos testes nas aulas de Educação Física. Através de uma avaliação física programada e com protocolos reconhecidos o professor tem a oportunidade de conhecer a realidade de seus alunos e poder interferir positivamente na adoção de hábitos saudáveis.

Com a análise dos dados concluída, conseguimos entender que o teste físico é mais um instrumento de coleta de dados do professor de Educação Física, o qual vem para somar no trabalho diário dentro de sala, e ajudar a proporcionar uma melhora na qualidade de vida do aluno.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Maria Margarida de. **Introdução à metodologia do trabalho científico: Elaboração de trabalhos na graduação**. 4.ed. São Paulo: Atlas, 1999.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**. 2018. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/> Acessado. 21/04/2020.

CONFED. **Educação Física Escola**. 2002. Disponível em: http://www.confed.org.br/extra/revistaef/arquivos/2002/N05_DEZEMBRO/02_EDUCACAO_FISICA_ESCOLAR.PDF Acessado em: 26/05/2020.

DUMITH, Samuel Carvalho et al. **Aptidão física relacionada ao desempenho motor em escolares de sete a 15 anos**. Rev. bras. educ. fís. esporte (Impr.). São Paulo, v. 24, n. 1, p. 5-14, Mar. 2010. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092010000100001&lng=en&nrm=iso. Acessado em: 21/04/2020.

FERREIRA, Heraldo Simões; OLIVEIRA, Braulio Nogueira de; SAMPAIO, José Jackson Coelho. **Análise da percepção dos professores de Educação Física acerca da interface entre a saúde e a Educação Física escolar: conceitos e metodologias**. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Porto Alegre, v.35, n.3, p.673-685, Sept. 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892013000300011&lng=en&nrm=iso. Acessado em: 21/04/2020.

FUHRMANN, Marlon; PANDA, Maria Denise Justo. **Aptidão Física Relacionada à saúde e ao Desempenho Esportivo de Escolares do PIBID/ UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA**. 2015. Disponível em: http://revistaeletronica.unicruz.edu.br/index.php/BIOMOTRIZ/article/view/81%20-%2099/pdf_13 Acessado em: 26/05/2020.

GAYA, Adroaldo; GAYA, Anelise Reis. **Projeto Esporte Brasil PROESP-Br**. Manual de testes e avaliação. Versão 2016. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/proesp/arquivos/manual-proesp-br-2016.pdf>. Acessado em: 26/05/2020.

GLANER, Maria Fátima. **Índice de massa corporal como indicativo da gordura corporal**

comparado às dobras cutâneas. 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbme/v11n4/26867.pdf>. Acessado em: 12/11/2020.

LOPES, Everton Luis de Oliveira. **Educação para Saúde: Um desafio para a Educação Física Escolar.** 2013. Disponível em: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2013/2013_13_unicentro_edfis_pdp_everton_luis_de_oliveira_lopes.pdf Acessado em: 26/05/2020.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 3 ed. Londrina: Midiograf, 2003.

POLLOCK, M. L.; WILMORE, J. K. **Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação.** 2.ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1993. 718p.

SCHOENELL, Ms. Maira Cristina Wolf; TIGGEMANN, Carlos Leandro; CADORE, Eduardo Lusa; TARTARUGA, Ms. Marcus Peikriszwili; KRUEL, Dr. Luiz Fernando Martins. **Correlação e Reprodutibilidade de Testes Abdominais em Mulheres Jovens.** 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbce/v35n3/03.pdf>. Acessado em: 12/11/2020.

SILVEIRA, M; A; A; AGUIAR, J; B; GURGEL, L; A; RIBEIRO, G; K. **Educação e Promoção da Saúde.** 2017. Formação do profissional de Educação Física e sua atuação na escola in PONTES JUNIOR, José Airton de Freitas. **Conhecimentos do professor de educação física escolar.** [livro eletrônico](Organizador). Fortaleza, CE: EdUECE, 2017. Disponível em: <http://www.uece.br/eduece/dmdocuments/Conhecimentos%20do%20professor%20de%20Educacao%20Fisica%20escolar.pdf>. Acessado em 28/08/2020

SOUZA, Francisco José Rosa; ASSIS, Yuri Alberto Freire; PEREIRA, Lucas Soares; PAULO, Lucas Nogueira; JUNIOR, José Airton de Freitas Pontes. **Aspectos fisiológicos do exercício físico no público infante/juvenil: A Educação Física Escolar como meio para promoção à saúde in PONTES JUNIOR, José Airton de Freitas. Conhecimentos do professor de educação física escolar** [livro eletrônico](Organizador). Fortaleza, CE: EdUECE, 2017. Disponível em: <http://www.uece.br/eduece/dmdocuments/Conhecimentos%20do%20professor%20de%20Educacao%20Fisica%20escolar.pdf>. Acessado em: 12/11/2020.

SOUZA, Jean Cesar Andrade de. **Aptidão física relacionada à saúde de escolares de 9 a 17 anos do ensino público do município de Votuporanga-SP.** Revista Saúde e Meio Ambiente – RESMA, Três Lagoas, v. 10, n. 1, p. 106-118, Janeiro/Julho. 2020. ISSN: 2447-8822. Disponível em: <https://desafioonline.ufms.br/index.php/sameamb/article/view/10060/7409>. Acessado em: 12/11/2020.