

Evento: VII Mostra de Iniciação Científica Júnior

**OS EFEITOS NA APTIDÃO FÍSICA DE ALUNOS DO ENSINO MÉDIO A
PARTIR DE UMA UNIDADE DIDÁTICA¹
THE EFFECTS ON THE PHYSICAL FITNESS OF MIDDLE SCHOOL
STUDENTS FROM A TEACHING UNIT**

Diego Colpo², Fabiana Ritter Antunes³

¹ Trabalho de Conclusão de Curso

² Graduado em Educação Física - UNIJUI

³ Professora do curso de Educação Física da UNIJUI

INTRODUÇÃO

De maneira geral, é possível considerar que a evolução de um indivíduo, é viabilizada conforme as influências e ações que recebe durante o decorrer de sua vida, estando presente desde o nascimento e acompanhada até a morte. É um processo que está relacionado com a idade, mas que não depende dela.

Para a evolução do indivíduo as aulas de Educação Física - EDF voltadas para aptidão física atuam no processo de evolução do aluno, também tiram o mesmo da zona de conforto, saindo da rotina das aulas somente voltadas ao esporte. Os benefícios da aptidão física vão muito mais além do que somente saúde, traz benefícios para a mente e melhoras nas tarefas do cotidiano.

A Educação Física Escolar segundo González e Fensterseifer (2014, p. 264) tem como objetivo “formar indivíduos dotados de capacidade crítica em condições de agir autonomamente na esfera da cultura corporal de movimento e de forma transformadora como cidadãos políticos”. Nesse sentido, a EDF atua como interlocutora desse processo de aprendizagem e construção de conhecimento, desempenhando papel importante no desenvolvimento do aluno. Tendo assim, a consciência em relação às características motoras, viabilizando conhecer as experiências que conseqüentemente irão garantir uma progressão dentro dos padrões. Para que os professores atinjam um desempenho considerável, é necessário um planejamento dos conteúdos que irão ser desenvolvidos em aula.

Para identificar a influência e/ou possíveis melhoras na aptidão física dos alunos que participaram do estudo, foi aplicado os testes de aptidão física da plataforma Projeto Esporte Brasil¹ (PROESP 2015). Os testes motores tendem a identificar os possíveis efeitos, conforme o sistema de avaliação do PROESP: força membros superiores, inferiores e abdominal; agilidade; flexibilidade; capacidade cardiorrespiratória; velocidade de deslocamento. Sendo que estes testes foram inferidos antes e após a aplicação de uma Unidade Didática.

Segundo Godoi Filho e Farias (2015) diversos instrumentos são utilizados para avaliar o desenvolvimento da aptidão física na escola. Os testes utilizados pelo PROESP são de fácil aplicação e possuem um alto nível de confiabilidade, podendo ser aplicados simultaneamente e não requerem muito treinamento do professor, servindo para avaliar as capacidades físicas na sua

Evento: VII Mostra de Iniciação Científica Júnior

totalidade. A prática de exercícios reforça a musculatura e do sistema cardiovascular, ajudam a prevenir doenças, a diminuir o peso e aumentar a aptidão física. É dever de o professor saber qual o nível de aptidão física e o desenvolvimento do aluno, pois assim saberá quais as atividades desenvolver nas aulas.

Esta pesquisa teve como objetivo geral: Avaliar os efeitos da aptidão física em alunos do ensino médio da Região Centro Oeste do RS. E como sustentação, tivemos como objetivos específicos, Verificar a aptidão física dos alunos do ensino médio de uma Escola da Região Centro Oeste do RS; Avaliar a aptidão física antes e após os testes de força membros superiores, inferiores e abdominal, agilidade, flexibilidade, capacidade cardiorrespiratória, velocidade de deslocamento dos alunos do ensino médio de uma Escola da Região Centro Oeste do RS; Verificar se as aulas com a metodologia da utilização de circuitos sobre as capacidades físicas têm efeitos na aptidão física dos alunos do ensino médio de uma Escola da Região Centro Oeste do RS que participaram da pesquisa e ainda; Comparar as diferenças entre os sexos e idades dos alunos do ensino médio de uma Escola da Região Centro Oeste do RS.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como quali-quantitativo, com traços descritivos. Contou com a participação de 15 alunos, com idade entre 15 e 17 anos, sendo seis meninas e nove meninos, todos alunos do Ensino Médio da referida Escola.

Para a coleta das informações foram utilizados os seguintes instrumentos, uma ficha individual dos alunos para a coleta dos resultados e os testes propostos por Gaya (2015) que avaliam aptidão física.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Participaram do estudo quinze escolares, sendo nove do sexo masculino e seis do sexo feminino, com idade entre 15 e 17 anos. Esta pesquisa foi realizada com foco na Educação Física Escolar, não foi focada em competição ou desempenho esportivo para atletas.

Nos primeiros testes realizados os níveis de aptidão física dos participantes estavam baixos, como por exemplo, no teste de Velocidade de Deslocamento os primeiros resultados coletados foram de que apenas 22,2% dos meninos estavam com o desempenho bom e 33,2% das meninas, após a intervenção esse número subiu para 100% com o desempenho no mínimo bom ou muito bom, e 66,4% desempenho bom ou superior.

Referindo-se ao teste de Velocidade de Deslocamento comparando com o estudo de Verardi *et al* (2009) realizou este teste com 60 adolescentes de um projeto social, onde 94,1% do sexo masculino e 84,6 do sexo feminino tiveram o desempenho Fraco, razoável e muito fraco e o estudo de Dias, Podestá e Afonso (2007), que avaliaram 50 meninas onde 64% tiveram o desempenho fraco, razoável e muito fraco.

Evento: VII Mostra de Iniciação Científica Júnior

Após a aplicação dos testes do PROESP (2015) realizados antes e após da UD com o tema capacidade física, com tempo de duração de três meses e comparando os dados coletados ficou evidente que os todos os objetivos foram alcançados e que as aulas tiveram efeitos positivos na aptidão física dos participantes da pesquisa. Sendo assim, entra em pauta a importância do papel do professor de Educação Física, este possui a oportunidade de ser influente e principalmente possui a função de ensinar eficientemente, pois o mesmo se encontra em uma posição favorecida para criar instrumentos que aumentam a aptidão física dos alunos. Sugerem-se mais estudos de natureza longitudinal, pois assim saberemos melhor a ação das aulas no desempenho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo com base nas amostras dos resultados percebe-se uma melhora significativa na aptidão física dos participantes da pesquisa. Ao analisar a aplicação de uma Unidade Didática coerente, fica evidente que há possíveis efeitos, já que, o desenvolvimento da aptidão física está em constante evolução e, possui uma gama de aspectos, no qual o corpo está em contínua ação e consequentemente adaptando-se conforme as intervenções recebidas.

Podemos concluir que a maioria dos alunos que participaram da pesquisa encontra-se na zona de saúde conforme os padrões estabelecidos pelo PROESP (2015). Os maiores percentuais dos alunos nos testes realizados depois das intervenções foram: Testes de Flexibilidade, Agilidade, Velocidade de Deslocamento e Resistência Geral.

Palavras-chave: Testes Motores - Educação Física Escolar - Aptidão Física

Key words: Human motricity tests - Physical education at school - Physical fitness

REFERÊNCIAS

DIAS, D. F.; PODESTÁ, R. C.; AFONSO, C. A. Como identificar um possível talento. **Revista da Educação Física / UEM**. Maringá, v. 18, supl., p. 422 a 425, 2007.

GAYA, Adroaldo Cezar Araújo. **Projeto esporte Brasil**: manual de testes e avaliação/Adroaldo Gaya, Anelise Gaya. Porto Alegre: UFRGS, 2015.

GODOI FILHO, José Roberto de Maio; FARIAS, Edson dos Santos. Aptidão física de escolares do sudoeste da Amazônia Ocidental em diferentes estágios de maturação sexual. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, 2015 Out-Dez; 29.

Evento: VII Mostra de Iniciação Científica Júnior

GONZÁLEZ, Fernando Jaime; FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo (Orgs.). **Dicionário Crítico de Educação Física**. 3 ed. rev. e amp. Ijuí/RS: UNIJUI, 2014.

VERARD, Carlos Eduardo Lopes; Da SILVA, Ana Paula Lobo; DO AMARAL, Vilton Eder; DE LIMA, Vinicius Freitas; HIROTA, Vinicius Barroso. Análise da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho motor em crianças e adolescentes da cidade de Carneirinho-MG. **Rev Educ Phys Esporte**. 2009; 6:127-13.