



**WENDELL LUIZ LINHARES
(ORGANIZADOR)**

A EDUCAÇÃO FÍSICA EM FOCO 2

Atena
Editora
Ano 2019

Wendell Luiz Linhares
(Organizador)

A Educação Física em Foco 2

Atena Editora
2019

2019 by Atena Editora
Copyright © Atena Editora
Copyright do Texto © 2019 Os Autores
Copyright da Edição © 2019 Atena Editora
Editora Executiva: Prof^a Dr^a Antonella Carvalho de Oliveira
Diagramação: Rafael Sandrini Filho
Edição de Arte: Lorena Prestes
Revisão: Os Autores

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^a Dr^a Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Prof^a Dr^a Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Prof^a Dr^a Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Prof^a Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof^a Dr^a Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof^a Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Prof^a Dr^a Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Darllan Collins da Cunha e Silva – Universidade Estadual Paulista
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof^a Dr^a Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Prof.^a Dr.^a Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará

Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Conselho Técnico Científico

Prof. Msc. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo
Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba
Prof. Msc. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão
Prof.ª Drª Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico
Prof. Msc. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Msc. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará
Prof. Msc. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista
Prof.ª Msc. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia
Prof. Msc. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof.ª Msc. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal
Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)	
E24	A educação física em foco 2 [recurso eletrônico] / Organizador Wendell Luiz Linhares. – Ponta Grossa, PR: Atena Editora, 2019. – (A Educação Física em Foco; v. 2) Formato: PDF. Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader. Modo de acesso: World Wide Web. Inclui bibliografia. ISBN 978-85-7247-453-5 DOI 10.22533/at.ed.535190507 1. Educação física – Pesquisa – Brasil. I. Linhares, Wendell Luiz. II. Série. CDD 613.7
Elaborado por Maurício Amormino Júnior CRB6/2422	

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná - Brasil
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

Com o passar do tempo, a Educação Física tem demonstrado cada vez mais ser uma disciplina, a qual, se caracteriza por uma configuração multifacetada, possibilitando o diálogo, não só com a área do conhecimento biológica, mas também, com a das humanas e sociais. Compreender a importância desta interdisciplinaridade é um grande desafio para o profissional da Educação Física.

A obra “A Educação Física em Foco 2 e 3 ” é um e-book composto por 32 artigos científicos, os quais estão divididos por dois eixos temáticos. No primeiro intitulado “Educação Física Escolar, Formação e Práticas Docentes” é possível encontrar estudos que apresentam aspectos teóricos e empíricos do contexto escolar e como esses influenciam a prática docente. Ainda, é possível verificar relatos de experiências sobre atividades que contribuíram na profissional do indivíduo. No segundo eixo intitulado “Políticas Públicas, Saúde, Esporte e Lazer na Educação Física”, é possível verificar estudos que apresentam desde aspectos biológicos e fisiológicos relacionados ao exercício físico, até os que discutem a proposição e aplicação de políticas públicas voltadas para o esporte e lazer.

O presente e-book reúne autores de diversos locais do Brasil e, por consequência, de várias áreas do conhecimento, os quais abordam assuntos relevantes, com grande contribuição no fomento da discussão dos temas citados anteriormente.

Portanto, é com entusiasmo e expectativa que desejo a todos uma boa leitura.

Wendell Luiz Linhares

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	1
ANÁLISE DA PRÁTICA COMO CONTRIBUIÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA	
Jacqueline Rodrigues Chiquito Samuel de Souza Neto	
DOI 10.22533/at.ed.5351905071	
CAPÍTULO 2	12
APRENDIZAGENS SOBRE EXERCÍCIOS FÍSICOS POR MEIO DA METODOLOGIA BASEADA NA RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	
Ademir Testa Junior Ídico Luiz Pellegrinotti	
DOI 10.22533/at.ed.5351905072	
CAPÍTULO 3	26
COMO TRABALHAR ESTADOS EMOCIONAIS INERENTES ÀS PRÁTICAS CORPORAIS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UM DESAFIO DOCENTE	
Rodolfo Gazzetta Rubens Venditti Júnior Adriane Beatriz de Souza Serapião André Luis Aroni	
DOI 10.22533/at.ed.5351905073	
CAPÍTULO 4	41
CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A FORMAÇÃO HUMANA OMNILATERAL: UMA ABORDAGEM COM BASE NA FILOSOFIA SOCIAL MARXIANA	
Zuleyka da Silva Duarte Maristela Silva Souza	
DOI 10.22533/at.ed.5351905074	
CAPÍTULO 5	55
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: NOVOS TEMPOS E ESPAÇOS	
Sandra Regina Trindade de Freitas Silva Enéas Machado Rafael Feijó Torres	
DOI 10.22533/at.ed.5351905075	
CAPÍTULO 6	60
ENRIQUECIMENTO CURRICULAR NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA ALUNOS EM PROCESSO DE IDENTIFICAÇÃO DE AH/SD	
Rodolfo Lemes de Moraes Rubens Venditti Júnior Denise Rocha Belfort Arantes-Brero Taís Pelição Marcos Gabriel Schuindt Acácio Letícia do Carmo Casagrande Morandim Vera Lucia Messias Fialho Capellini	
DOI 10.22533/at.ed.5351905076	

CAPÍTULO 7	72
FUTEBOL, APENAS MENINOS JOGAM? UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NO CONTEXTO ESCOLAR	
Elizandra Bezerra Almeida	
Alberto Joz da Silva Pamponete	
Marlon Messias Santana Cruz	
DOI 10.22533/at.ed.5351905077	
CAPÍTULO 8	81
IDEOLOGIA E FORMAÇÃO INICIAL DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA	
Alvori Ahlert	
Adelar Aparecido Sampaio	
DOI 10.22533/at.ed.5351905078	
CAPÍTULO 9	109
METODOLOGIAS ATIVAS NO ENSINO SUPERIOR: UM ESTUDO DE CASO NA DISCIPLINA DE ANATOMIA BÁSICA I	
Cêjane Martins Carneiro Carvalho	
Khellen Cristina Pires Correia Soares	
Mariana da Silva Neta	
DOI 10.22533/at.ed.5351905079	
CAPÍTULO 10	122
O XADREZ E SUA INFLUÊNCIA NO PROCESSO DE ENSINO APRENDIZAGEM	
Kadydja Karla Nascimento Chagas	
Carla Virgínia Paulino da Silva	
DOI 10.22533/at.ed.53519050710	
CAPÍTULO 11	133
OS JOGOS E AS BRINCADEIRAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA INFANTIL DE PALMAS/TO	
Rodrigo Lema Del Rio Martins	
Maria Luiza Raphael Del Rio Martins	
Luísa Helmer Trindade	
André da Silva Mello	
DOI 10.22533/at.ed.53519050711	
CAPÍTULO 12	143
PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES SOBRE OS CONCEITOS TEMÁTICOS DE SAÚDE ABORDADOS NOS LIVROS DIDÁTICOS: SUPERFICIAL OU GENERALISTA?	
Arnildo Korb	
Ana Júlia Sandri	
Andrieli Schmitz	
Tatiani Todero	
Saionara Vitória Barimacker	
Suellen Fincatto	
Adriane Karal	
Ana Luisa Streck	
Leila Zanatta	
Danielle Bezerra Cabral	
DOI 10.22533/at.ed.53519050712	

CAPÍTULO 13	154
OS BENEFÍCIOS E MALEFÍCIOS DA CORRIDA DE RUA	
Gilcimar Fonseca Siqueira	
Ítalo Mateus Dantas Pinto	
José Araújo Souza	
DOI 10.22533/at.ed.53519050713	
SOBRE O ORGANIZADOR	167

APRENDIZAGENS SOBRE EXERCÍCIOS FÍSICOS POR MEIO DA METODOLOGIA BASEADA NA RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Ademir Testa Junior

Universidade Metodista de Piracicaba,
Faculdades Integradas de Jaú, Faculdade
Orígenes Lessa
Jaú – São Paulo

Ídico Luiz Pellegrinotti

Universidade Metodista de Piracicaba
Piracicaba – São Paulo

RESUMO: As aprendizagens sobre a prática de exercícios físicos, através da metodologia baseada na resolução de problemas foram descritas através de questionário que avaliou conhecimentos conceituais, procedimentais e atitudinais antes e após a aplicação de uma sequência didática, baseada na resolução de problemas, em 15 aulas de Educação Física com 36 estudantes de 12 e 13 anos de idade. Os conhecimentos conceituais e procedimentais dos estudantes ampliaram-se em quantidade e qualidade. Os estudantes mostraram-se mais ativos e/ou conscientes sobre o tema após a aplicação da sequência didática. A metodologia baseada na resolução de problemas é importante a medida em que os jovens passam a enfrentar a inatividade física como problema em sua vida.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Física escolar; Métodos de ensino; Resolução de problemas; Saúde.

ABSTRACT: The learning about the practice of physical exercises, using the methodology based on problem solving, was described by the evaluation of conceptual knowledge, procedural and attitudinal before and after application of a didactic sequence based on solving problems for 15 physical education classes 36 students of 12 and 13 years old. The conceptual and procedural knowledge of students increased in quantity and quality. Students were more active and / or conscious about the topic after the application of the teaching sequence. The methodology based on problem solving is interesting as young people spend look at physical inactivity as a problem in your life.

KEYWORDS: Physical Education; Teaching methods; Problem Solving; Health.

1 | INTRODUÇÃO

Sabe-se que os pais são fortes influenciadores do nível da prática de exercícios físicos nos jovens e que 80,8% dos adultos brasileiros dos quais 68,7% do Estado de São Paulo são sedentários, portanto a quantidade de jovens sedentários tende a continuar avançando juntamente com a incidência de doenças derivadas da falta de prática de exercícios físicos (PETROSKY e PELEGRINI, 2009).

Entre os estudantes obesos, a saúde é o principal motivo para a aderência à prática de atividades físicas e entre os estudantes com sobrepeso é a estética. Os indivíduos eutróficos dividiram-se entre a saúde, estética e o prazer em praticar atividades físicas como principais motivos para a aderência (BALBINOTTI et al., 2011; GONÇALVES e ALCHIERI, 2010).

Participar das aulas de Educação Física favorecem o aumento da prática de atividades físicas durante os períodos não escolares (COLEMAM et al., 2014; SOARES e HALLAL, 2015), e também promovem o aumento da força e resistência na região superior do corpo, força e flexibilidade do tronco, e flexibilidade dos músculos posteriores da coxa (BABO et al., 2015).

Em um estudo onde participaram 4418 alunos, observou-se que a participação em atividades de intervenção que abordaram a prática de atividades físicas e a saúde favoreceram o aumento da média de conhecimentos significativamente (3,1 para 3,7 pontos; $p < 0,05$), no entanto não promoveu aumento no nível da prática de atividade física habitual (SPOHR et al., 2014; RIBEIRO e FLORINDO, 2010).

Apesar dos estudos existentes na área, a Educação Física escolar pouco tem contribuído para a construção de aprendizagens que favoreçam o desenvolvimento da autonomia reflexiva e prática sobre o estilo de vida fisicamente ativo e o estado de saúde. Assim, há necessidade em estabelecer apontamentos metodológicos para a abordagem da saúde nas aulas de Educação Física.

Nesse contexto, a metodologia baseada na resolução de problemas pode ser um caminho viável e interessante na abordagem da saúde na escola, pois se as pessoas entenderem o sedentarismo como um problema social e individual, talvez passem a buscar soluções e, por consequência, ocorram mudanças comportamentais.

O objetivo deste artigo é descrever as aprendizagens sobre a prática de exercícios físicos, através da metodologia baseada na resolução de problemas, de estudantes do 8º ano do ensino fundamental de uma escola pública.

2 | MÉTODO

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual Paulista – UNESP de Bauru/SP, sob o processo nº 7623/46/01/11.

2.1 Sujeitos de Pesquisa

A pesquisa foi realizada com 36 estudantes com idade entre 12 e 13 anos e um dos seus familiares. Os estudantes estavam matriculados no 8º ano do ensino fundamental de uma escola pública do município de Bocaina/SP.

A escolha dos participantes ocorreu através de convite. Para participar da pesquisa, os estudantes deveriam apresentar o Termo de Consentimento Livre e

Esclarecido (TCLE) devidamente assinado pelos seus respectivos responsáveis legais e desenvolver todas as atividades propostas ao longo do processo de pesquisa.

2.2 Procedimentos de Pesquisa

Foi aplicada a entrevista semiestruturada inicial – E(i) com os familiares dos estudantes antes de iniciar a aplicação da intervenção didática, que foram registradas com aparelho gravador de voz e, posteriormente, transcritas.

A E(i) foi composta pelo seguinte roteiro: 1. Seu filho (a) pratica algum tipo de exercício físico? Se sim, qual? 2. Classifique por frequência de execução, iniciando pela de maior frequência, pelo menos 10 atividades que seu filho (a) realiza durante toda a semana. 3. Por que você acha que seu filho (a) realiza muitas ou poucas atividades físicas, durante a semana? 4. Você percebe se ele (a) considera importante as atividades físicas que realiza? Como? 5. Como você percebe que seu filho (a) encara a prática de exercícios físicos na vida dele (a)?

Após a aplicação da E(i) e antes do início da aplicação da intervenção didática, realizou-se a avaliação inicial A(i) com os estudantes. A A(i) foi elaborada com questões abertas, que abordavam desde os conceitos até as relações e procedimentos pertinentes ao tema “prática de exercícios físicos relacionada à saúde”.

A A(i) foi composta pelas seguintes questões: 1. Como você conceitua: saúde, exercícios aeróbios, exercícios anaeróbios? 2. Escolha um exercício físico que você conhece, explique como podemos realizá-lo corretamente, por que deveríamos praticá-lo e quais benefícios poderíamos conseguir com a prática desse exercício. 3. Quais tipos de exercícios físicos você consegue identificar? Quais benefícios podemos conseguir através de cada um deles? Como e quando devemos praticar cada um deles?

De posse das respostas das E(i) e das A(i), iniciou-se a aplicação da intervenção didática contemplando o tema “prática de exercícios físicos relacionada à saúde”. A intervenção foi realizada em 15 aulas de Educação Física, com duração de 50 minutos cada aula, duas vezes por semana. Todas as aulas caracterizaram-se como teórico-práticas. De cada três aulas, duas foram predominantemente práticas e uma teórica.

A intervenção didática foi composta por 6 etapas de desenvolvimento: 1- Definição do problema: esse momento foi o de ajudar os estudantes a identificarem o problema apresentado pelo professor, reconhecendo-o como problema a ser resolvido; 2- Compreensão do problema: nesse momento foi necessário que os estudantes compreendessem o problema; 3- Conceber um plano: após a compreensão do problema, os estudantes elaboraram um plano para conseguir alcançar possíveis respostas para o problema; 4- Execução do plano: os estudantes realizaram a coleta e interpretação de dados, e informações coletadas; 5- Elaboração de mapas conceituais: através dos dados coletados, e das inferências realizadas, os estudantes elaboraram desenhos gráficos que representaram a compreensão e organização conceitual das

informações e até resultados obtidos; 6- Comunicação e visão retrospectiva dos resultados e conclusões: todos exibiram, de forma escrita e oral, seus resultados e aprendizagens com o processo de pesquisa.

Terminada a aplicação da intervenção didática realizou-se a avaliação final A(f), idêntica a A(i), acrescida das seguintes questões: 5. Quais conclusões você alcançou na tentativa de resolver nosso problema de pesquisa? 6. Elabore um plano de ação, que vise disseminar a prática de exercícios físicos para o seu município. 7. E você... depois de estudar e vivenciar diferentes tipos de atividades físicas que podem beneficiá-lo com a manutenção e melhoria na saúde, está participando de alguma atividade física, exercício físico ou esporte? Por que?

Por último realizou-se a entrevista final E(f) com os familiares dos estudantes, composta pelo mesmo roteiro da E(i), incluindo apenas a questão: 6. Você notou alguma modificação no comportamento, relativo a prática de atividade física, em seu filho (a), após as atividades que desenvolvemos na escola nos últimos dois meses?

2.3 Análise dos Dados

Antes da análise dos dados, realizou-se a transcrição das entrevistas gravadas. Inicialmente analisou-se as avaliações, buscando identificar padrões e diferenças nas respostas apresentadas pelos estudantes nas avaliações. O mesmo procedimento foi realizado a partir das informações transcritas nas entrevistas E(i) e E(f). Os dados das entrevistas e avaliações, foram categorizadas separadamente, em forma de quadro, buscando elucidar as semelhanças e diferenças segundo as variáveis: conhecimentos conceituais e procedimentais para A(i) e A(f) e atitudinais para E(i) e E(f).

As avaliações iniciais A(i) foram comparadas com as avaliações finais A(f) e, posteriormente, as entrevistas iniciais E(i) com as entrevistas finais E(f).

3 | RESULTADOS

3.1 Antes do Processo de Intervenção

Diante da tarefa de conceituar o termo saúde, como apresentado no quadro 1, os estudantes apontaram a boa alimentação, a prática de exercícios físicos, que podem ser aspectos para a melhoria da saúde, mas não explicam o seu conceito. Outros estudantes percebem a saúde como algo bom, benéfico, ordenado, contrário às doenças, importante, e direcionado ao físico.

Termo	Categoria conceitual	Texto do participante
Saúde	Aponta procedimentos para a melhoria da saúde.	“Saúde - ...o exercício é fundamental para ter uma saúde boa” (N08).
		“precisa-se se alimentar bem...” (R01).
		“...com uma alimentação saudável...” (N09).
		“...muito importante... fazer exercícios traz uma boa saúde” (M16).
	Reconhece a saúde como importante.	“Saúde: ...corpo está em ordem, sem doenças” (S02).
		“A saúde é um tipo de coisa... quem nunca pode faltar” (M14).
		“Saúde é não ter problemas... é vida...” (E12).
		“É o que nós temos que manter bem em nós” (C10).
	Associado ao bem estar e qualidade de vida.	“Saúde - qualidade de vida, bem estar físico” (M13).
		“o bem estar” (R15).
		“modo de vida... bem estar” (E23).
		“bem estar...” (G25).

Quadro 1 – Representação da conceituação do termo saúde pelos estudantes na Avaliação Inicial.

Fonte: Os autores (2018).

Com relação ao conceito de exercícios aeróbios e anaeróbios (Quadro 2), a maioria declarou não saber ou omitiu a resposta, outros definiram como aqueles que requerem aparelhos para sua realização. O estudante que apresentou uma definição mais complexa relacionou os exercícios aeróbios à respiração e os anaeróbios a falta de respiração.

Termo	Categoria conceitual	Texto do participante
Exercício Físico Aeróbio	Não sabem	“Exercícios aeróbios: deve ser um exercício muito bom...” (M16)
		“Exercícios aeróbios: não sei” (N20).
		“Exercícios aeróbios □ nunca ovi falar” (N08).
		“Exercícios aeróbios: não sei” (R06).
	Com uso de aparelhos	“Exercícios aeróbios: ...que mexe com aparelho...” (N09)
		“exercícios aeróbicos são quando usa aparelho” (M30).
		“Exercícios aeróbios: ...com aparelhos” (J27).
		“Exercícios aeróbios: ...com aparelhos” (G25).
	Exercício mental	“Exercícios aeróbios: ...de concentração” (C10).
	Associada à respiração	“Exercícios aeróbios: exercícios que usam a respiração” (S02).
	Atividade em uma certa parte do corpo	“Exercícios aeró bicos: ...treinar os braços” (A19).
	Citam exemplos	“Exercícios aeróbios: ...como: caminhada, alongamento” (D17).
		“Exercícios aeróbios: ...alongamentos” (D22).

Exercício Físico Anaeróbio	Não sabem	“Exercícios anaeróbios: não sei” (N20).
		“Exercícios anaeróbios- não sei” (R06).
		“Exercícios anaeróbios: não sei” (B07).
	Sem uso de aparelhos	“Exercícios anaeróbios: ...sem aparelhos” (E23).
		“Exercícios anaeróbios: ...sem aparelhos” (G25).
		“Exercícios anaeróbios: ...sem a ajuda de aparelhos” (J27).
	Associada à ausência de respiração	“...anaeróbios: que não usam a respiração” (S02)
	Atividade em certa parte do corpo	Exercícios anaeróbicos: ...que treina as pernas” (A19).
	Citam exemplos	Exercícios anaeróbios: ...exercícios mais pesados, mais rápidos, como: corrida” (D17).
		“Exercícios anaeróbios: esporte” (D24).
“Exercícios anaeróbios: ...exercícios “pesados” (E12).		

Quadro 2 – Representação da conceituação dos termos Exercício Físico aeróbio e anaeróbio pelos estudantes na Avaliação Inicial.

Fonte: Os autores (2018).

Como apresentado no quadro 3, ao elencarem alguns tipos de exercícios físicos e seus respectivos benefícios, os estudantes citaram os esportes, bem como as capacidades físicas que lhes parecem peculiares à modalidade. Outros citaram os nomes de determinados exercícios, seus possíveis benefícios, mas não sua tipologia. Alguns omitiram as informações, provavelmente por não saberem, outros relacionaram os exercícios/esportes à saúde. Assim, verificou-se que as tentativas de explicitação de conhecimentos procedimentais acerca dos exercícios físicos, estiveram posicionadas muito distante daquilo que considera-se uma descrição dos procedimentos corretos para a prática de determinado exercício físico.

Termo	Categoria conceitual	Texto do participante
Procedimentos para execução correta de determinados exercícios físicos	Descrevem cuidados para a prática de atividade física ao invés de procedimentos	“Caminhada=não deve ser muito rápida, nem muito lenta... realizado nas horas que o sol não está muito violento” (S02).
		“Natação, ...você tem que estar de sunga e óculos para proteger os olhos” (L32).
		“Caminhada: ...lugar fresco... com calma... acompanhado com água...” (D17).
	Apresentam boa explicação procedimental, apesar de simples	“Marinheiro: deitar no chão esticar os braços e as pernas e levantar o corpo com os braços... ajuda... na saúde e a desenvolver os músculos do braço” (E23).
		“Corrida. ...você deve manter sempre o mesmo ritmo, 70% dos batimentos cardíacos. ...faz bem para a circulação e perde calorias” (A21).
		“Abdominal, tem que está deitada, com a perna firme no chão, que a mão na cabeça e levanta cabeça, perde peso, ganha massa e corpo” (G28).
	Citam esportes e as peculiaridades de cada modalidade	“Natação= ...resistência... 400 calorias. Basket=alonga...” (S05).
		“Basket: pegar a bola com a mão e ir quiquano até chegar e fazer a sexta” (P31).
		“Futebol se joga com a bola e 10 jogadores cada lado e tem que fazer gol” (M30).
	Citam exercícios físicos e possíveis benefícios, mas não sua tipologia	“Musculação: ...conseguir massa muscular... abdominal: ...massa muscular na barriga. Alongamento: diminui o risco de lesões” (G04).
	Não apresentam procedimentos para a execução de exercícios físicos	“Dança e natação: uma boa saúde...” (M16).
		“Exercício físico que conheço que é muito bom hiphop ele da saúde” (V29).
		“Caminhada. Para melhorar a saúde. Queimar calorias” (B07).

Quadro 3 – Representação da descrição procedimental de determinados exercícios físicos na Avaliação Inicial.

Fonte: Os autores (2018).

Observou-se através da E(i) que a maior parte dos estudantes participantes da pesquisa não esteve adepta das atividades físicas intencionais. Os empecilhos explicitados pelos familiares dos estudantes para a prática de atividade física são: a ausência de espaços adequados próximos à sua residência e o interesse dos filhos por outras áreas. Portanto, segundo seus responsáveis as atividades relacionadas à informática são as mais praticadas pelos jovens. As principais atividades dos estudantes, segundo seus responsáveis, foram aquelas relacionadas aos recursos eletrônicos (Quadro 4).

Categoria comportamental	Relato dos familiares
Práticas de atividades relacionadas aos recursos eletrônicos	“É... o que ela faz pra mim é ir no supermercado, porque ela fazia natação mas parou né... computador né...” (FM-B07).
	“Ele fica muito tempo diante do computador... criando alguma coisa lá, do interesse dele, e... mas boa parte, se envolvendo com jogos” (FP-S02).
	“Computador... mexe... fica no computador...” (FM-G04).
	“...o computador é a primeira atividade. ... TV. Depois futebol. Agora quando ele tem mais tempo, que nem essa semana, ele já foi mais vezes jogar futebol”(FM-C10).

Quadro 4 – Mudanças no comportamento dos estudantes, mencionadas pelos familiares na Entrevista Final.

Fonte: Os autores (2018).

3.2 Após O Processo de Intervenção

Como apresentado no quadro 5, os dados obtidos através da A(f) evidenciaram que os estudantes passaram a utilizar predominantemente o conceito de saúde definido pela Organização Mundial da Saúde.

Termo	Categoria conceitual	Texto do participante
Saúde	Definição da Organização Mundial da Saúde.	“Saúde: bem-estar mental, social e físico. Exemplo: eu me machuco (B.E.F.), então não posso jogar, e fico triste (B.E.M.), chego em casa, e brigo com a minha mãe (B.E.S.)” (D17).
		“saúde mental, física e social...” (R01).
		“Saúde= bem estar físico (corpo) ...mental (psicológico) ...social (com as pessoas)” (S02).
		“Saúde é fisicamente, socialmente, e mentalmente” (L03).
	Aponta procedimentos para a melhoria da saúde.	“A saúde é uma coisa muito importante... traz benefícios como, bem estar, alegria... é preciso ter uma alimentação balanceada e praticar exercícios 3 vezes por semana” (G25).

Quadro 5 – Representação da conceituação do termo saúde pelos estudantes na Avaliação Final.

Fonte: Os autores (2018).

Foi possível verificar que, como apresentado no quadro 6, os estudantes conceituaram exercício aeróbio, predominantemente, como o tipo de exercício que é menos intenso e mais prolongado, também associado ao uso de oxigênio durante sua prática. O conceito de exercício anaeróbio é praticamente o oposto a isto.

Termo	Categoria conceitual	Texto do participante
Exercício Físico Aeróbio	Associado ao uso de oxigênio, longa duração e baixa intensidade	“aeróbios □ longa duração e menos intensidade” (L03).
		“Exercícios aeróbios= ...que exigem respiração... longa duração e baixa intensidade” (S02).
		“...aeróbio = longa duração e baixa intensidade” (J27).
		“...aeróbios = longa duração e baixa intensidade” (D24).
Exercício Físico Anaeróbio	Dependente do conceito de exercícios aeróbios - oposto	“Anaeróbios □ ...menos tempo e muita intensidade” (L03).
		“Exercícios anaeróbios= ...exigem pouca respiração... baixa duração e alta intensidade” (S02).
		“...anaeróbio = pequena duração e alta intensidade” (J27).
		“...anaeróbios = curta duração e alta intensidade” (D24).

Quadro 6 – Representação da conceitualização dos termos Exercício Físico aeróbio e anaeróbio pelos estudantes na Avaliação Final.

Fonte: Os autores (2018).

Pensando na dimensão procedimental do conhecimento, os estudantes tentaram explicar os exercícios físicos vivenciados durante as aulas práticas do nosso plano de trabalho. Além de apresentarem o nome do exercício e a descrição detalhada de sua execução, os estudantes descreveram suas características e classificação, como apresentado no quadro 7.

Termo	Categoria conceitual	Texto do participante
Procedimentos para execução correta de determinados exercícios físicos	Descreveram os exercícios vivenciados durante as aulas de Educação Física	“Polichinelo. É um exercício aeróbio, você tem que pular com as pernas apertadas e depois fechar-las... as pernas e seus braços estaram para cima juntos...” (R01).
		“Golfinho= ...parece um golfinho. É um exercício resistido... e pode ser do modo isotônico (com movimento) ou isométrico (sem movimento). Golfinho isotônico: deita-se de barriga para baixo segurando uma bola... erguer os braços e as pernas... subir e descer. No golfinho isométrico... levantar os braços e as pernas e ficar com eles levantados” (S02).
		“...polichinelo... com as mãos nas pernas e os pés juntos, depois pulando, você vai afastando as pernas e levando as mãos esticadas para cima, depois volte na mesma posição do início... Esse é um exercício aeróbio” (D17).

Quadro 7 – Representação da descrição procedimental de determinados exercícios físicos na Avaliação Final.

Fonte: Os autores (2018).

Analisando os dados da E(f), como apresentado no quadro 8, observou-se que após a aplicação do plano de trabalho, os estudantes mostraram-se, segundo seus pais, mais ativos. Muitos passaram a praticar mais atividades aeróbias.

Ao classificar as atividades mais desenvolvidas pelos estudantes, os pais ainda nos mostraram a presença prioritária das atividades sedentárias, tais como assistir TV e praticar jogos virtuais. Outros apresentaram o equilíbrio na participação em atividades físicas e não físicas.

Categoria comportamental	Relato dos familiares
Passaram a praticar atividades físicas por iniciativa própria	“...porque foi ensinado pra ela sobre qualidade de vida... Que nem a bicicleta, agora ela quer ir todo dia... ela sempre gostou só que ela... fazia menos...” (FM-B07). “...ela ficou interessada...” (FI-B07).
	“...antes ela ficava muito parada em frente ao computador, muito deitada, muito relaxadinha... agora já não... ela se exercita mais...” (FM-D17).
	“É... ela começou ficar mais animada pro exercício, começou me falar que tinha que praticar o exercício” (FM-D22).
Conscientizaram-se mas não praticam	“...eu acredito que ela descobriu lá que é algo interessante pra ela... sabe... que ela precisa fazer, praticar para ter benefício, inclusive pra ela... ela descobriu que é importante, interessante pra ela” (FP-M13).
	“Ele ainda não tomou iniciativa, mas ele já está mais consciente...” (FP-S02).
	“...ela descobriu que é importante, interessante pra ela” (FP-M13).
Continuam ativos	“...eu não senti diferença, porque é uma coisa que pra ela, já era normal... não é agora que ela começou a praticar esportes... ela sempre foi das brincadeiras que exigia um pouco... assim exigia em termos aeróbicos, né” (FM-J27).
	“Brinca de bicicleta com eles a noite... sai andar... o meu pai sai andar a cavalo com eles...” (FM-T18).
Continuam inativos	“Não, continua normal... não sei... eu falo... acho que esse moleque vai demorar pra escolher o que ele vai ser quando crescer... parece que ele se entusiasma, mas passa rapidinho... não sei” (FM-R15).
	“...ela sabe que é importante mas não faz...” (FM-D22).
	“Mas ele assim... Ele gosta de aula de “física”, mas mais na classe... do que no... esporte” (FM-E23).

Quadro 8 – Mudanças no comportamento dos estudantes, mencionadas pelos familiares na Entrevista Final.

Fonte: Os autores (2018).

4 | DISCUSSÃO

Os comportamentos e resultados apresentados na A(i) podem estar vinculados ao pequeno ou nenhum contato com os conceitos e vivências presentes na A(i), por parte

dos estudantes. Afinal, observou-se que os estudantes não alcançaram a percepção aprofundada acerca dos conceitos solicitados.

A debilidade na conceituação dos termos certamente é derivada do pouco ou nenhum contato com os conceitos por parte dos estudantes. As tentativas de conceituação podem ser consequentes das vivências e informações encontradas pelos estudantes ao longo da vida, seja por meio da TV, internet, entre outros, e por isso apresentaram-se limitados.

Não se nega a existência dos conhecimentos prévios (AUSUBEL, 2003), mas quando compara-se a conceituação feita pelos estudantes aos conceitos de saúde, atividade física, exercício físico, exercício aeróbico e exercício anaeróbico (BARBANTI, 2003), entende-se a existência de um baixo nível na percepção dos estudantes sobre tais conceitos). Na maior parte dos casos, a tentativa de conceituação dos estudantes é superficial, o que é compreensível, já que as vivências ainda não lhe permitiram a aquisição desses conhecimentos conceituais.

A limitação procedimental pode ser derivada da limitação conceitual, pois os estudantes tornar-se-ão capazes de executar satisfatoriamente e autonomamente os exercícios à medida em que os compreendem (SPOHR et al., 2014; RIBEIRO e FLORINDO, 2010).

O baixo nível de prática de atividade física identificado se relaciona com os dados da Aplicação da A(i), que apontaram para a falta de conhecimentos sobre este tema. Um dos fatores que determinam o fato da criança ou jovem praticar ou não atividades regradas de movimentos corporais está associado à influência educacional familiar (PETROSKY e PELEGRINI, 2009).

Neste contexto entende-se que o ambiente social exerce sua influência sobre o comportamento humano e, portanto, favorece o aumento do sedentarismo através das novas tecnologias e da falta de conhecimentos sobre a prática de atividades físicas por parte das pessoas (GUEDES e GUEDES, 2001; FARIAS JUNIOR, 2006).

No entanto, observando os dados obtidos através da A(f) sobre conhecimentos conceituais, foi possível inferir que os estudantes passaram a encarar os termos com consciência de seu significado e suas características básicas (COLL et al., 2000; NEIRA, 2009).

Assim, se compreende que houve um aumento na complexidade conceitual e procedimental por parte dos estudantes, que é produto das vivências e demais atividades desenvolvidas através da metodologia baseada na resolução de problemas. A evolução conceitual e a procedimental podem estar relacionadas, pois verificou-se que a compreensão sobre os conceitos podem favorecer a aprendizagem de procedimentos, e vice-versa. Afinal a aquisição de conhecimentos conceituais, procedimentais e atitudinais ocorrem concomitantemente na escola e quase sempre em relação de dependência (COLL et al., 2000; NEIRA, 2009).

Estudos afirmam que proporcionar aos estudantes a aprendizagem acerca das práticas de movimentos corporais saudáveis é indispensável à abordagem da

saúde nas aulas de Educação Física (GUEDES e GUEDES, 1997; MAITINO, 2000; FERREIRA, 2001; NAHAS, 2006).

A metodologia baseada na resolução de problemas, como medida não diretiva da tendência metodológica aberta (FERREIRA, 2001), apresenta-se como uma proposta para a aprendizagem de conceitos e procedimentos indispensáveis à tomada de decisão sobre o estilo de vida ativo (BARELL, 2007; POZO, 1994; POLYA, 2006).

Entretanto, o maior desafio da abordagem da saúde nas aulas de Educação Física reside em ajudar os estudantes compreenderem os problemas derivados da inatividade física na vida cotidiana (TESTA JUNIOR e ZULIANI, 2010). Por isso o conhecimento deve transformar-se numa forma de agir, ou seja, deve atingir a dimensão atitudinal do conhecimento (FREIRE e OLIVEIRA, 2004).

É indispensável apontar que os participantes do presente estudo passaram, pelo menos, dedicar mais atenção à questão da atividade física, mesmo quando não apresentam mudanças no estilo de vida. Isto é importante na medida em que considera-se que os estudantes continuarão aprendendo sobre o assunto e poderão futuramente transformar tais conhecimentos em conduta, se assim desejarem.

As atividades físicas adotadas por aqueles que não se colocavam ativos foram exatamente as estudadas e vivenciadas durante a aplicação do plano de trabalho. Isso revela a importância de possibilitar durante as aulas de Educação Física o encontro dos estudantes com a diversidade de conhecimentos sobre a cultura corporal de movimento relacionado à saúde.

Foi possível compreender que os estudantes que passaram a praticar ou se conscientizaram da importância da prática de atividades físicas para a melhoria da saúde, passaram a enxergar a inatividade física como um problema em seu cotidiano, o que é indispensável ao êxito do trabalho metodológico baseado na resolução de problemas (POZO, 1994).

Resolver problemas apresentou-se como uma tarefa bastante complexa, que requer diferentes habilidades. Compreende-se que os resultados deste estudo apontaram para a necessidade de utilizar a metodologia baseada na resolução de problemas, primeiramente como conteúdo, porque a aprendizagem através da resolução de problemas aumenta suas possibilidades à medida que os estudantes compreendem e aprendem a trabalhar com procedimentos heurísticos (BARELL, 2007; POZO, 1994; POLYA, 2006).

5 | CONCLUSÃO

A proposta de estudos sobre a saúde nas aulas de Educação Física é importante já que o ser humano se apropria, reproduz e produz a cultura da prática de exercícios físicos, a fim de poder intervir e transformar a realidade.

A metodologia baseada na resolução de problemas apresentou-se como um

caminho viável e interessante à associação entre prazer e aprendizagens conceituais, procedimentais e atitudinais sobre a prática de exercícios físicos nas aulas de Educação Física, uma vez que foi capaz de promover aprendizagens para a conscientização e a adoção de comportamentos favoráveis à adoção do estilo de vida fisicamente ativo. Para tanto, observou-se que foi importante construir relações entre teoria e prática, além de diversificar as vivências nas aulas de Educação Física.

Talvez a proposta aplicada com os estudantes apresente resultados mais expressivos sobre a aprendizagem e as mudanças comportamentais relativas à saúde, se utilizada à longo prazo.

REFERÊNCIAS

ALVES, U. S. **Não ao sedentarismo, sim à saúde:** contribuições da Educação Física Escolar e dos esportes. O Mundo da Saúde São Paulo 2007; v. 31, n. 4, p. 464-469.

AUSUBEL, D. P. **Aquisição e retenção de conhecimentos:** uma perspectiva cognitiva. Lisboa: Plátano Edições Técnicas 2003.

BABO, S.; PEREIRA, C.; KUO, Y. L.; RAIMUNDO, A.; CRUZ FERREIRA, A. Programa de exercício físico em contexto escolar: efeitos na flexibilidade, na força e na postura. **Revista de Ciência Del Deporte** 2015; 11(supl.), p. 49-50.

BALBINOTTI, M. A. A.; ZAMBONATO, F.; BARBOSA, M. L. L.; SALDANHA, R. P.; BALBINOTTI, C. A. A. Motivation of regular physical and Sporting activities practice: a comparative study between obeses, overweight, and other students. **Motriz**, Rio Claro 2011; v. 17, n. 3, p. 384-394.

BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física e esporte.** 2. ed. Barueri: Manole, 2003.

BARELL, J. **El Aprendizaje Basado en Problemas:** un enfoque investigativo. Buenos Aires: Editora Manatial 2007.

COLEMAM, D. H. C.; FERRAIO, P. F.; PIRES JUNIOR, R.; DOS SANTOS, J. W.; OLIVEIRA, A. R. Prática esportiva e participação nas aulas de Educação Física: fatores associados em estudantes de Londrina, Paraná, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro 2014; v. 30, n. 3, p. 533-545.

COLL, C.; POZO, J. I.; SARABIA, B.; VALLS, E. **Os conteúdos na reforma:** ensino e aprendizagem de conceitos, procedimentos e atitudes. Porto Alegre: Artes Médicas 2000.

FARIAS JUNIOR, 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.

FERREIRA, M. S. Aptidão Física e saúde na Educação Física Escolar: ampliando o enfoque. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte** 2001; v. 22, n. 2, p. 41-54.

FREIRE, E.S.; OLIVEIRA, J. G. M. Educação Física no ensino fundamental: identificando o conhecimento de natureza conceitual, procedimental e atitudinal. **Revista Motriz**, Rio Claro 2004; v. 10, n. 3, p. 140-151.

GONÇALVES, M. P.; ALCHIERI, J. C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não atletas. **Psico-USF** 2010; v. 15, n. 1, p. 125-134.

- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Características dos programas de Educação Física escolar. **Rev. Paul. Educ. Fís.**, São Paulo 1997; v. 11, n. 1, p. 49-62.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Esforços Físicos nos programas de Educação Física Escolar. **Rev. Paul. Educ. Fís.**, São Paulo 2001; v. 15, n. 1, p. 33-44.
- MAITINO, E. M. Saúde na Educação Física Escolar. **Revista MIMESIS**, Ciências Humanas, Universidade do Sagrado Coração, Bauru 2000; v. 21, n. 1, p. 73-84.
- NAHAS, M. V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf 2006.
- NEIRA, M. G. **Educação Física: desenvolvendo competências**. 3. ed. São Paulo: Phorte 2009.
- PETROSKY, E. L.; PELEGRINI, A. Associação entre o estilo de vida dos pais e a composição corporal dos filhos adolescentes. **Revista Paul. Pediatr.** 2009; v. 27, n. 1, p. 48-52.
- POLYA G. **A arte de resolver problemas**. Rio de Janeiro: Interciência 2006.
- POZO, J. I. **A solução de problemas: aprender a resolver, resolver para aprender**. São Paulo: Artmed 1994.
- RIBEIRO, E. H. C.; FLORINDO, A. A. Efeitos de um programa de intervenção no nível de atividade física de adolescentes de escolas públicas de uma região de baixo nível socioeconômico: descrição dos métodos utilizados. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Florianópolis 2010; v. 15, n. 1, p. 28-34.
- SOARES, C. A. M.; HALLAL, P. C. Interdependência entre a participação em aulas de Educação Física e níveis de atividade física de jovens brasileiros: estudo ecológico. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde**, Pelotas 2015; v. 20, n. 6, p. 588-590.
- SPOHR, C. F.; FORTES, M. de O.; ROMBALDI, A. J.; HALLAL, P. C.; AZEVEDO, M. R. Atividade Física escolar: efetividade de um ano do projeto “Educação Física +”. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde**, Pelotas 2014; v. 19, n. 3, p. 300-313.
- TESTA JUNIOR, A.; ZULIANI, S. R. Q. A. A Educação Física Escolar na perspectiva da Educação para Saúde. In: **Anais do I Congresso Internacional de Educação Física, Esporte e Lazer, UFScar** – Universidade Federal de São Carlos 2010.
- VENTURA, M. M. O Estudo de Caso como modalidade de pesquisa. **Rev. SOCERJ** 2007; v. 20, n. 5, p. 383-386.

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-7247-453-5



9 788572 474535