O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Káriston Eger dos Santos
Jair Brito da Costa

A prática da atividade física vem sendo deixada de lado até mesmo entre os jovens e adolescentes, hábito que acarreta fatores negativos à saúde. Assim, o sedentarismo tem sido considerado um dos fatores desencadeantes de doenças não transmissíveis. O objetivo deste estudo foi investigar o real papel da educação física escolar na promoção da saúde e se ela tem atuado de forma efetiva na melhoria de capacidades funcionais. O trabalho foi realizado no Instituto Federal de Mato Grosso do Sul (IFMS), campus localizado no município de Ponta Porã/MS, com 90 estudantes do ensino fundamental, distribuídos em três grupos. Cabe esclarecer que os grupos GA e GB foram submetidos a diferentes volumes de exercícios e o grupo GC foi o controle, ou seja, não recebeu nenhum treino específico, apenas praticaram a educação física convencional oferecida pela instituição de ensino. A coleta dos dados foi realizada por meio de um questionário. Além disso, os estudantes dos grupos GA e GBforam convidados para participar de um programa de treinamento com práticas orientadas de atividades físicas. Foram realizados exercícios aeróbios e anaeróbios e outros mais complexos. O treinamento foi orientado por quatro meses. As avaliações antropométricas, percentil do IMC, frequência cardíaca, de capacidade cardiorrespiratória e resistência foram realizadas no início e final do programa. Os valores foram confrontados estatisticamente entre os grupos que seguiram a atividade física orientada e o grupo controle que não participou destas atividades. Após as avaliações pudemos observar que o GA grupo que treinou três vezes por semana teve uma redução média do percentil de IMC em 2,7%, para o peso redução de 2,9%, frequência cardíaca com diminuição de 5,1% e aumentaram suas marcas no teste de Cooper em 11,4%; já o grupo GB que treinou duas vezes por semana teve uma diminuição de 2,5% no IMC, 8,2% no peso, 2,9% na frequência cardíacae um aumento nas marcas do teste de Cooper em 3,9%; já o grupo GC que apenas praticou as aulas de educação física no período normal não obteve mudanças em suas médias entre as variáveis avaliadas pré e pós. Com os resultados obtidos nos grupos de intervenção, confrontados com o grupo controle, pode-se observar que os estudantes que praticavam somente a educação física escolar não tiveram melhorias em suas variáveis. Pode-se inferir que a educação física escolar não tem como atuar como promotora direta da saúde, mas sim como uma disciplina que versa sobre conteúdos importantes na formação de pessoas com entendimento sobre as necessidades e benefícios da prática da atividade física, conhecimento corporal e cultural a respeito do movimento e da saúde. Sugerimos que, para ter efeitos mais intensos, a atividade física seja intensificada nas instituições escolares o que ressalta a importância na promoção desta disciplina na promoção da saúde.

Palavras-chave: Educação Física, fatores de risco, saúde

1 INTRODUÇÃO

A atividade física é um hábito que deve ser adquirido desde a mais tenra idade. Neste sentido o papel da escola se torna fundamental e esta deve ser um espaço para transmitir conhecimento e colocar em prática o estabelecimento destes novos hábitos (FERREIRA, 1992), que devem ser incentivados entre os adolescentes, no intuito de se tornar uma rotina (SILVA E MALINA, 2000).

Quando voltamos o olhar para a educação física dentro das escolas, podemos observar que sua prática atualmente é pautada em valores não apenas esportivos, mas também de cunho cultural, social e histórico, preconizando nela conteúdos e diretrizes que fogem a prática corporal propriamente dita, sendo necessário que o professor atue dentro de sala de aula em muitos momentos.

Com isso esse trabalho traz algumas questões sobre a educação física tais como: A Educação Física escolar consegue promover um estilo de vida saudável? A prática das aulas de Educação Física é suficiente para aumentar os gastos calóricos, tornando os estudantes menos sedentários? Qual seria o papel da Educação Física para a promoção da saúde?

Seguindo essas questões, o estudo visa promover uma discussão sobre atividade física e educação física escolar entre adolescentes, oferecendo um projeto para os estudantes que difere das aulas normais de educação física escolar e analisando resultados encontrados entre os participantes do projeto.

EDUCAÇÃO FÍSICA, HISTÓRIA E CONCEITOS

A história do curso de Educação Física no Brasil teve origem em 1910, com o curso provisório de Educação Física do Exército. O curso da então Universidade do Brasil destinado a civis só teve início em 1934 em São Paulo,

e 1939 foi criado o curso na Universidade do Brasil, atual Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Com o objetivo de ser a escola padrão de formação em educação física, a UFRJ foi a primeira instituição de ensino superior em Educação Física pertencente a uma universidade, O curso da então Universidade do Brasil oferecia várias modalidades: licenciados com um curso de duração de dois anos, normalista especializado em Educação Física – um ano, técnico desportivo – um ano, treinador e massagista desportivo – um ano e médico especializado em Educação Física e desporto - 1 ano (FIGUEIREDO, 2005).

Em 1969, o Parecer número 894 e a Resolução número 69 de 1969 fixaram o currículo mínimo, a duração e a estrutura dos cursos superiores de graduação inclusive o de Educação Física. Esse modelo determinou a estrutura curricular mínima a partir da definição de disciplinas obrigatórias, distribuídas em três núcleos de formação, a primeira de cunho biológico, a segunda técnica e a terceira pedagógica. A partir desse currículo, formavam-se dois profissionais, o direcionado à técnica desportiva e o educador (BRASIL, 1969).

Em 1996, com a Lei de Diretrizes e Bases (LDB) e por meio da Lei 9.394 se estabeleceram as diretrizes e bases da educação nacional, trazendo a educação superior à finalidade de formar profissionais aptos para a inserção em diversos setores profissionais e para a participação no desenvolvimento da sociedade brasileira, contribuindo com sua formação contínua pensando no permanente aperfeiçoamento cultural e profissional dos mesmos (BRASIL, 1996).

O pressuposto das orientações identifica a composição do currículo de educação física como um processo de formação da competência humana, situado em um contexto histórico e situacional, estando aberta a condição de reformulação permanente da relação com a sociedade e a natureza, usando como instrumento o conhecimento inovador de perspectivas emancipadoras. Por mais que basicamente a Educação Física possua o centro de atuação voltado ao movimento do corpo humano, ela reflete um campo extenso e interdisciplinar de atuação tanto na área das ciências biológicas quanto no

campo de ciências humanas e sociais, e mais do que nunca no campo da educação e ensino (licenciatura) (DARIDO, 2012).

Como podemos observar nas citações acima, fica claro que a educação física se moldou conforme o momento político, social e econômico do país. Tendo ela como finalidade formadora dentro das instituições de ensino.

A educação física esta presente entre as disciplinas escolares já há muitos anos, passando por uma série de mudanças de acordo com o que o momento histórico exigiu, se adequando ao regime social e político exigia, a educação físicavem se moldando e criando características que refletem sua importância no ambiente escolar.

No século XIX a educação física escolar passou pelo período higienista enesta fase a educação física foi estruturada de acordo com o cenário que o país estava passando, marcado pelo advento do período de desenvolvimento industrial. Essa educação física versava sobre o aprimoramento da saúde da população, buscando um modelo europeu de treinamento (SOARES, 2004).

Durante o regime militar (1964 – 1985), a educação física escolar teve como objetivo a formação de pessoas aptas para a guerra.Os responsáveis por aplicar esse conteúdo não eram professores, ela era lecionada por instrutores muitas vezes militares, e tinha como base a rigidez do sistema militar, tendo como princípios os exercícios que eram utilizados na formação de soldados, criando assim uma população capaz de atuar tanto no serviço braçal exigido no momento e da mesma forma preparados fisicamente para estar em batalhas (CAPARROZ, 2005; CASTELLANI FILHO, 2003).

Educação física após a queda do regime militar foi entendida como uma disciplina recreativa, um momento onde os estudantes pudessem relaxar das tensões das demais aulas, uma recreação, entendimento esse tomado pela sociedade e até mesmo alguns professores. Fatores como esse supracitado, dificultaram o processo de empoderamento da Educação Física como uma área de conhecimento que realmente contribuiria para o ensino, sofrendo o preconceito de sua prática e resistência a conteúdos teóricos e

novas metodologias que poderiam ser desenvolvidas nesta disciplina, ficando restrito apenas ao termo de educar o físico como o próprio nome sugere, reduzindo a importância de sua existência na escola (COSTA 2009).

A partir da década de oitenta as mudanças ocorridas na educação física começam a surtir efeito, com a busca pelo aprimoramento dos professores em cursos de pós-graduação. Ocorreu também um entendimento melhor das possibilidades que a educação física poderia oferecer como disciplina escolar, não ficando restrita apenas a grande área que ela se insere qual seja a área da Saúde, mas atuando diretamente no contexto educacional. Segundo o autor Branch (1999), nesse período, com a busca de novos conhecimentos pelos professores de Educação Física, esse campo começou a incorporar discussões pedagógicas influenciadas pelas Ciências Humanas.

O fato que marcou o processo da Educação Física escolar a se tornar uma disciplina dentro da instituição escolar foi à criação da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional de 1996, e com o texto da lei 9394/96 nesse respectivo ano, a Educação Física se tornou componente curricular, não sendo mais considerada apenas área de atividade. Tal processo fortaleceu ainda mais as pesquisas iniciadas na década de oitenta, incluindo a Educação Física como disciplina escolar, composta por conteúdos curriculares ensinados e aprendida na escola (BRASIL, 1998).

Em 1998 são lançados os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) onde se encontram parâmetros e diretrizes para educação, entre eles os que se referem à Educação Física como disciplina e suas recomendações (BRASIL, 1998).

Conforme os pressupostos e diretrizes dos Parâmetros Curriculares Nacionais fazem parte da Educação Física conhecimentos produzidos pela sociedade que estejam relacionados com o corpo e o movimento. Estes parâmetros prezam também que ao fim do ciclo escolar os estudantes tenham desenvolvido habilidades e conhecimentos tais como:

- Participar de atividades corporais, estabelecendo relações equilibradas e construtivas, reconhecendo e respeitando as características físicas e de desempenho próprios e dos outros, sem discriminação física,

sexual e social; Adotar atitudes de respeito mútuo, dignidade e solidariedade em situações lúdicas e esportivas, repudiando qualquer espécie de violência; Conhecer, valorizar, respeitar e desfrutar da pluralidade de manifestações de cultura corporal do Brasil e do mundo, percebendo-as como recurso valioso para a integração entre pessoas e entre diferentes grupos sociais; Reconhecer-se como elemento integrante do ambiente, adotando hábitos saudáveis de higiene, alimentação e atividades corporais, relacionando-os com os efeitos sobre a própria saúde e de recuperação, manutenção e melhora da saúde coletiva; Solucionar problemas de ordem corporal em diferentes contextos, regulando e dosando o esforço em um nível compatível com as possibilidades, considerando que o aperfeiçoamento e o desenvolvimento das competências corporais decorrem de perseverança e regularidade e devem ocorrer de modo saudável e equilibrado; Reconhecer condições de trabalho que comprometam os processos de crescimento e desenvolvimento, não as aceitando para si nem para os outros, reivindicando condições de vida dignas; Conhecer a diversidade de padrões de saúde, beleza e estética corporal que existem nos diferentes grupos sociais, compreendendo sua inserção dentro da cultura em que são produzidos, analisando criticamente os padrões divulgados pela mídia e evitando o consumismo e o preconceito; Conhecer, organizar e interferir no espaço de forma autônoma, bem como reivindicar locais adequados para promover atividades corporais de lazer, reconhecendo-as como uma necessidade básica do ser humano e um direito do cidadão.

De acordo com essas diretrizes do PCN para Educação Física escolar, existem conteúdos dos mais diversos, mostrando assim diversidade desta área de conhecimento, não se tratando de conteúdos voltados especificamente para a saúde, passam por ela conceitos relacionados à pluralidade, sociabilização, cultura, conhecimentos corporais, entre outros (BRASIL, 1998).

Estabelecido pela Lei nº 9.394/96 no art. 30 com o texto “A educação física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular obrigatório da educação básica” fica explicito que a educação física deve estar presente na escola, porém não fica claro a quantidade de aulas

semanais oferecidas. Este fator fica a cargo do projeto pedagógico da escola, definindo quantidades de aulas para cada disciplina.

O que acontece em grande maioria das instituições de ensino é que elas oferecem a Educação Física uma ou duas aulas por semana. Considerando que a duração de uma aula gira em torno de 50 minutos, fica claro que não é um tempo suficiente para que uma prática de atividade física surtisse algum efeito considerado no quadro de saúde de um individuo, passando muito longe do tempo recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) que ficaria em cinco vezes por semana por no mínimo meia hora por dia.

Esse panorama acima descrito mostra que a educação física não pode assumir um papel de disciplina responsável por trabalhar apenas capacidades físicas dos estudantes.

O entendimento da Educação Física como uma disciplina de recreação ou de trabalhos lúdicos, sendo considerado um momento de lazer e não uma disciplina educacional pode ser observada quando alguns professores fazem dela um prêmio ou castigo, como por exemplo, “vocês se comportaram bem, podem ter educação física” ou de forma contrária, se o comportamento foi inadequado a educação física será retirada, fatos assim podem ser explicados pela falta de conhecimento por parte de alguns professores a respeito dos benefícios da educação física além de sua parte lúdica (DARIDO, 2012).

Em pesquisa realizada por Darido (2004), ou autores verificaram que a Educação Física é a matéria preferida por 50% dos estudantes do ensino fundamental e 40% dos estudantes do ensino médio. Assim sendo, pode ser considerado um espaço para desenvolver uma série de habilidades conforme os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) e sabe-se que ela esta sendo subaproveitada no cenário escolar.

A saúde é uma parte fundamental do conteúdo da educação física, mas a ideia de que a educação física promove a saúde diretamente não é uma realidade possível de ser alcançada com o atual formato curricular onde o professor precisa passar estes diversos conteúdos, vários deles, teóricos e trabalhos em sala de aula.

Ao questionarmos sobre qual a importância e o papel da Educação Física escolar, um dos primeiros elementos que surgem se refere ao fato que, através da sua prática, os estudantes obtenham melhoras relacionadas a capacidade física e a saúde.

Darido (2012), traz uma explicação para esse imaginário social sobre a Educação Física dizendo que o ser humano com seu processo de desenvolvimento passou por mudanças de hábitos que o levaram a estar em um patamar de sedentarismo nunca antes alcançado, a tecnologia e acessos a informação proporcionaram uma vida muito menos ativa atualmente, e nesse caso a Educação Física teria o papel de substituir as práticas corporais perdidas com o tempo.

Quando pensamos na Educação Física como uma ferramenta para a melhoria da saúde, temos de pensar em seu componente educacional, autores como Nahas (1997), e Guedes e Guedes (1996), fomentam essa perspectiva nas aulas de Educação Física, ficando a cargo dessa disciplina atuar de uma maneira que possa prevenir o desenvolvimento de hábitos pouco saudáveis como o sedentarismo além de promover um conhecimento que possa ser levado para a vida adulta sobre comportamentos saudáveis, qualidade de vida, e pratica de atividade física.

A denominada educação física saúde renovada, onde Nahas (1997) e Guedes e Guedes (1996), propõe que conceitos e fundamentos teóricos sejam utilizados na formação de pessoas com a consciência dos benefícios da prática de atividade física, sua importância, e de como esta deve ser praticada, deixando de lado a parte estritamente prática da Educação Física.

A abordagem da educação física desenvolvimentista conhecida como saúde renovada, tem em sua concepção que o movimento deve ser o meio e o fim para essa disciplina.

Autores como Tani et al. (1988), e Manoel (1994), trouxeram trabalhos que foram fundamentais para disseminação dessa abordagem no Brasil, os aspectos dessa forma de ver a Educação Física sugerem, segundo os autores, que o desenvolvimento físico, motor, cognitivo e social devem ser a

base para estruturar a Educação Física escolar. Neste caso a Educação Física se utilizaria apenas de sua parte prática relacionada a habilidades motoras, privilegiando o desenvolvimento e aprendizagem dessa capacidade física, não havendo espaço para aulas de Educação Física com a ausência do movimento.

Conforme observamos nas abordagens acima, podemos perceber que a resposta para o papel da Educação Física na escola possui uma abordagem diferente em cada referencial. A abordagem da cultura corporal não menospreza nem descarta as propostas de outras formas de ensinar, mas ela se utiliza as mesmas, fazendo uso do movimento corporal, conservando e promovendo o conhecimento sobre a cultura do movimento, considerando as práticas do jogo, do esporte, esporte de aventura, lutas, ginástica e exercícios físicos como parte dos conteúdos da Educação Física escolar (DARIDO, 2012).

O que difere das demais abordagens, é que nessa perspectiva, o aprendizado não fica restrito apenas a prática do esporte, jogo ou brincadeira. Nessa abordagem o uso da prática deve ser acompanhado de explicações do objetivo e da finalidade da prática daquele determinado conteúdo aplicado, bem como conhecimento a respeito dos benefícios que trazem a prática de atividades físicas em todos os níveis do conhecimento, seja na melhoria da saúde, convívio social, desenvolvimento motor, a parte histórica da prática ensinada e o conhecimento corporal.

Ainda embasado nessa abordagem, o professor de Educação Física tem a possibilidade e responsabilidade de trazer para dentro da sala de aula, conteúdos vinculados à mídia, que exercem uma grande influência na formação das crianças e adolescentes em relação à cultura corporal, muitas vezes imposta pelos meios de comunicação de forma errônea.

Não cabe aqui dar ciência a todas as abordagens que a educação física possa ter o que não é o objetivo desta pesquisa, mas podemos observar que existe um grande movimento que busca com Educação Física trabalhar formas educacionais que fogem ao mito de que essa área do conhecimento deve trabalhar para promoção direta na saúde. Também que essa disciplina

seja apenas uma prática recreativa, ou que ela tenha seu efeito direto na promoção da saúde; mas sim uma disciplina com amplas oportunidades de levar o entendimento em relação à saúde, conhecimento sobre o corpo, cultura do movimento, socialização até mesmo desenvolver outros conteúdos trabalhando a interdisciplinaridade.

Objetivo Geral

- Verificar o efeito da prática da educação física escolar nos indicadores de variáveis antropométricas, composição corporal, capacidades físicas, indicadores de obesidade e sedentarismo entre os estudantes do IFMS – Campus Ponta Porã.

Objetivos Específicos

-Realizar um levantamento do nível de atividade física entre os estudantes participantes do estudo;

-Avaliar o perfil antropométrico, por meio do IMC (índice de massa corporal);

-Aferir a capacidade cardiorrespiratória, a partir da frequência cardíaca, por meio do teste de Cooper;

-Organizar um protocolo de treinamento para realização sistemática dos exercícios físicos e condicionamento físico a partir dos resultados obtidos no trabalho;

-Elaborar uma apostila com o modelo aplicado no estudo para que possa ser reproduzido nas escolas de ensino médio;

-Promover uma discussão sobre o papel da Educação Física escolar na promoção direta da saúde;

Justificativa

O aumento de casos de obesidade, doenças relacionadas ao sedentarismo inclusive em idades cada vez mais tenras, traz a tona um problema de saúde pública que é o ensino em saúde e práticas de bons

hábitos. A Educação Física escolar tem a possibilidade de atuar nessa frente promovendo um senso de responsabilidade do indivíduo para com o seu corpo, desenvolvendo um conhecimento sobre o mesmo, suas possibilidades e quais os caminhos a seguir para que possa conseguir levar uma vida com uma boa qualidade. Quebrando antigos paradigmas de que a Educação Física é uma disciplina apenas recreativa, ou que faça de alunos excelentes atletas e pessoas extremamente saudáveis apenas por participarem das aulas de Educação Física.

Para que estas ideias e pensamentos sejam elucidados esse trabalho se justifica mediante a essa necessidade de revelar qual o papel da Educação Física escolar.

MATERIAL E MÉTODO

TIPO DE ESTUDO: A pesquisa teve abordagem quantitativa que segundo o autor Chizzotti (1995, p.52). **AMOSTRA E POPULAÇÃO ESTUDADA:** A pesquisa foi realizada no Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia do Mato Grosso do Sul (IFMS), Campus de Ponta Porã, com 90 estudantes adolescentes com idades entre 15 a 18 anos, regularmente matriculados no ensino médio. No total foram incluídos 65 estudantes do sexo feminino e 25 do sexo masculino. O local do estudo foi o campus referido. O IFMS é uma escola da rede federal com cursos de ensino médio integrado com o ensino técnico, neste campus existem os cursos de formação em Técnico em Informática e Técnico em Agricultura. Atualmente o campus conta com um número de 650 estudantes matriculados nos dois turnos, matutino e vespertino. **CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO**: A amostra foi selecionada por conveniência, com a inscrição prévia dos estudantes com idades entre 15 e 18 anos no programa de atividade física. Foram montados três grupos de 30 estudantes, sendo respectivamente o grupo A (GA), grupo B (GB) e grupo C (GC). Foram considerados como critérios de exclusão: indivíduos amputados, portadores de aparelhos ou gesso, de distúrbios psiquiátricos e aqueles que por algum motivo não tiveram condição de permanecer na posição adequada para aferição das

medidas ou de participar do treinamento ou que não aceitaram participar da pesquisa. **Nível da prática de atividade física**: IPAQ (BARROS, 2000).,**A avaliação da situação nutricional por meio do IMC**: O IMC (Índice de Massa Corporal) para adolescentes, considerando valores entre <percentil 3 e ≥percentil 97(WHO, 2005).**Resistência Cardiorrespiratória**: foi avaliada durante o teste de Cooper, **Frequência Cardíaca:** A frequência cardíaca foi verificada com a utilização de um frequencímetro, **Tratamento estatístico**: Para análise estatística o programa utilizado foi o *StatisticalPackage for the Social Sciences* (SPSS), os grupos passaram pela análise de variância para verificar se eram homogêneos, após essa verificação que deu positiva, os dados tabulados foram submetidos ao tratamento estatístico utilizando o teste t *student,* teste de hipótese que se utiliza de conceitos estatísticos para rejeitar ou não uma hipótese neste caso comparando amostras pareadas considerando valor de significância de 5%.**INTERVENÇÃO/ TREINAMENTO:** O protocolo de treinamento foi igual para os dois grupos em relação aos exercícios que foram realizados. Os mesmos consistiram em séries de exercícios anaeróbios e aeróbios, descritos por Baechle (2000). Foram considerados como treinamento de múltiplas séries, utilizando peso corporal para realização dos mesmos. O diferencial entre os grupos foi a frequência de dias por semana, sendo que os treinamentos para GB ocorriam às terças e quintas feiras, para o grupo GA de três dias por semana nas segundas, quartas e sextas feiras. O total do período de treinamento foi de 16 semanas.

RESULTADOS

Tabela 1 – Resultados estatísticos nas avaliações pré e pós nas variáveis de IMC, Peso, Resistência Cardiorrespiratória e Fequência Cardíaca no grupo GA, Instituto Federal de Educação Ciências e Tecnologia, Campus Ponta Porã, 2015/2016.

TABELA DE AMOSTRAS PAREADAS				
Variáveis/Resultados	**Média**	**Desvio Padrão**	**Teste *t***	**p<0,05**
Peso (kg)	1,75	2,37	4,082	0,000
IMC (percentil)	0,69	0,89	4,203	0,000
Resistência Card. (metros)	155,82	105,25	(-) 8,108	0,000
Frequência Cardíaca (bpm)	3,93	3,98	5,410	0,000

Tabela 2 – Resultados estatísticos nas avaliações pré e pós nas variáveis de IMC, Peso, Resistência Cardiorrespiratória e Fequência Cardíaca no grupo GB, Instituto Federal de Educação Ciências e Tecnologia campus Ponta Porã, 2015/2016.

TABELA DE AMOSTRAS PAREADAS				
Variáveis/Resultados	**Média**	**Desvio Padrão**	**Teste *t***	**p<0,05**
Peso (kg)	1,73	1,98	4,791	0,000
IMC (percentil)	0,64	0,76	4,583	0,000
Resistência Card. (metros)	51,80	63,82	(-) 4,445	0,000
Frequência Cardíaca (bpm)	5,20	4,31	6,60	0,000

Tabela 3 – Resultados estatísticos nas avaliações pré e pós nas variáveis de IMC,Peso, Resistência Cardiorrespiratória e Fequência Cardíaca no grupo GC, Instituto Federal de Educação Ciências e Tecnologia, Campus Ponta Porã, 2015/2016.

TABELA DE AMOSTRAS PAREADAS				
Variáveis/Resultados	**Média**	**Desvio Padrão**	**Teste *t***	**p<0,05**
Peso (kg)	1,00	1,53	(-),356	0,725
IMC (percentil)	0,04	0,57	(-),470	0,642
Resistência Card. (metros)	1,69	38,31	,242	0,810
Frequência Cardíaca (bpm)	0,83	2,54	1,792	0,084

Com bases nos resultados fica evidenciado que os estudantes que fizeram parte do grupo controle, ou seja, aqueles que participavam apenas da educação física escolar convencional, não obtiveram mudanças significativas que levassem a uma melhoria de suas capacidades físicas, ou que alterasse seus valores para os indicadores de obesidade e sedentarismo. Já os estudantes dos dois grupos que praticaram a atividade física duas ou três vezes por semana conseguiram alcançar mudanças que são importantes para essa melhoria na saúde e conseqüentemente a prevenção contra doenças crônicas degenerativas.

Mediante a isso, o mito de que a educação física na escola é importante para que os estudantes tenham um melhor condicionamento físico ou que sejam mais saudáveis, cai por terra quando vemos que as aulas não foram suficientes para causar esse impacto, deve ser ressaltado aqui que as

aulas de educação física têm duração em média de 90 minutos por semana, esse tempo, mesmo que fosse utilizado apenas com práticas esportivas estaria longe de suprir as necessidades de prática de atividade física recomendada pela Organização Mundial de Saúde que é de trinta minutos diários por cinco vezes na semana. Desta maneira a visão que temos que ter sobre essa disciplina é que como componente da educação, ela tem muito a contribuir por ser a única disciplina escolar que esta vinculada a área da saúde, e por sua vez tem requisitos para dialogar sobre conteúdos que versam sobre qualidade de vida, saúde, formas de prevenção de saúdeentre outros tantos conteúdos que se podem relacionar com a área da saúde. Da mesma forma, não podemos nos esquecer do papel que a educação física tem no contexto cultural e social, onde jogos lúdicos, esportes e dinâmicas recreativas, e seu contexto histórico levam os estudantes a um conhecimento corporal amplo, aprendizagem e interação do convívio social.

Há muito ainda o que se estudar sobre a educação física escolar, suas possibilidades são infinitas como disciplina educacional, quando utilizada e vista por professores, gestores, coordenadores e diretores como uma disciplina com a mesma importância como qualquer outra que faz parte da grade curricular o ganho é de toda comunidade escolar. O que ficou claro com esta pesquisa é que as aulas de educação física escolar não têm a capacidade de promover a melhoria da saúde entre os adolescentes, muito pela falta de tempo disponível para essa disciplina em cumplicidade com os muitos conteúdos que devem ser trabalhos pelos professores, não sendo ela menos importante que outras disciplinas, no tocante que ela tem sim seu papel importante para a conscientização sobre os benefícios da prática de atividade física, conhecimento sobre o corpo e desenvolvimento motor e cognitivo, formando assim cidadãos mais saudáveis não por participarem de aulas de educação física, mas porque aprenderam e replicaram conhecimentos relacionados à saúde adquiridos junto à disciplina de educação física.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAECHLE TR, EARLE RW, WATHEN D. Resistance training. In: BAECHLE TR, EARLE RW, editors. **Essentials of strength training and conditioning.** Human Kinetics, Champain, 2nd ed., 2000;395-425.

BARROS M. V. G, NAHAS M. V. Reprodutibilidade (teste-reteste) do Questionário Internacional de Atividade Física (QIAF versão 6) um estudo piloto com adultos no Brasil. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v. 8, n. 1, p. 23-26. 2000.

BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação: Lei nº 9.394/96** – 24 de dez. 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, 1998.

BRASIL.Ministério Extraordinário dos Esportes/INDESP. In: Araújo CGS, Araújo DSMS (orgs.). Curso a Distância em Exercício e Saúde. Brasília: INDESP, 3ª edição, 1996.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais**: Educação Física. Brasília: MEC, 1998.

CAPARROZ, F. E. **Entre a Educação Física na escola e a Educação Física da escola.** 2. ed., Campinas: Autores Associados, 2005.

CASTELLANI FILHO, L. **Educação Física no Brasil: a história que não se conta.** 8. ed., Campinas: Papirus, 2003.

CHIZZOTTI, A. **Pesquisa em ciências humanas e sociais**. São Paulo: Cortez, 1995.

COSTA A. L. A., et al. O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA ENQUANTO DISCIPLINA ESCOLAR. 4º CONPEFE, Congresso Nacional de Londrina 2009

DARIDO, Suraya Cristina. A Educação Física na escola e o processo de formação dos não participantes de atividade física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esportes**. São Paulo, v. 18, n. 1, p. 61-80, 2004.

DARIDO, Suraya Cristina. Educação Física na Escola: realidade, aspectos legais e possibilidades. In: UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA. Prograd. **Caderno de Formação**: Formação de Professores didática geral. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2012. p. 21-33, v. 16.

FERREIRA NT. **Imaginário social e educação**. Rio de Janeiro: Gryphus - Faculdade de Educação da UERJ, 1992.

FIGUEIREDO, ZENÓLIA CRISTINA CAMPOS (Org.), Formação Profissional em Educação Física e o mundo do trabalho. Vitória, ES: Gráfica da Faculdade Salesiana, 2005.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Associação entre variáveis do aspecto morfológico e desempenho motor em crianças e adolescentes. **Revista Paulista de Educação Física**, n. 10, v. 2, p. 99-112, 1996.

NAHAS, M. V.; PIRES, M. C.; WALTRICK, A. C. A. & BEM, M. F. L., 1995. Educação para a atividade física e saúde. Revista **Brasileira de Atividade Física e Saúde**, 1:57-65.

NAHAS, M. V. Educação Física no ensino médio: educação para um estilo de vida ativo no terceiro milênio. In: Seminário de Educação Física Escolar, 4., 1997, São Paulo. **Anais**... São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, 1997. p. 17-20.

SILVA, ROSANE C. ROSENDO DA; MALINA, ROBERT M. Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, out./dez. 2000, vol.16, no.4, p.1091-1097. ISSN 0102-311X.

SOARES, C. L. **Educação Física:** raízes européias e Brasil. 3. ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2004.

TANI, G. et al. **Educação Física escolar**: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista. São Paulo: EPU, 1988.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO. Preventing Chronic Diseases a vital investments. 1ºed. Geneva: WHO, 2005. v. 01.182p.

(IFMS) Instituto Federal de Educação Ciências e Tecnologia do Mato Grosso do Sul, Rodovia BR-463, km 14, s/n - Sanga Puitã, MS, 79909-000