



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ**  
**INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES – IEFES**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA - LICENCIATURA**

**MARIA JULIENE AQUINO CASTRO**

**TREINAMENTO FUNCIONAL COMO PROPOSTA DE CONTEÚDO NAS AULAS  
DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O ENSINO MÉDIO**

**FORTALEZA**

**2016**

**MARIA JULIENE AQUINO CASTRO**

**TREINAMENTO FUNCIONAL COMO PROPOSTA DE CONTEÚDO NAS AULAS  
DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O ENSINO MÉDIO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Educação Física da Universidade  
Federal do Ceará como requisito para obtenção  
do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Mestre Edson Silva Soares

**FORTALEZA**

**2016**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação  
Universidade Federal do Ceará  
Biblioteca Universitária  
Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

---

C352t Castro, Maria Juliene Aquino.  
Treinamento funcional como proposta de conteúdo nas aulas de educação física para o ensino médio /  
Maria Juliene Aquino Castro. – 2016.  
57 f. : il.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação  
Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2016.  
Orientação: Prof. Me. Edson Silva Soares.

1. Educação física escolar. 2. Ensino médio. 3. Treinamento funcional. 4. Saúde. I. Título.

CDD 790

---

**FICHA DE APROVAÇÃO**

**MARIA JULIENE AQUINO CASTRO**

**TREINAMENTO FUNCIONAL COMO PROPOSTA DE CONTEÚDO NAS  
AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O ENSINO MÉDIO**

**APROVADO, em: 10 / FEVEREIRO / 2017.**

---

**Prof. Ms. Edson Silva Soares – Orientador  
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.**

---

**Prof. Dr. Leandro Masuda Cortonesi  
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.**

---

**Profa. Ms. Luciana Maria Fernandes Silva  
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.**

**Fortaleza – CE**

**2017**



Dedico este trabalho a minha amiga, colega, irmã, parceira que esteve comigo, mas do que qualquer outra pessoa Kamila Gomes, ao longo da graduação fomos companheiras e compartilhamos de tudo um pouco e estas horas são inesquecíveis. Obrigado pelo incentivo e motivação para chegar ao fim deste ciclo e, sobretudo pelo seu discernimento profissional em acolher o meu trabalho e estar sempre presente. Ele é nosso.

**"Eu não sei de nada, mas sei que tudo é interessante se você se aprofundar o bastante". Richard Feynman**

## AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar minha inenarrável gratidão a várias pessoas que de alguma forma me guiaram até aqui. Aos meus queridos amigos que estiverem comigo durante o colegial, foi à fase de descobertas e fascínio em querer conhecer o horizonte além dos muros de minha cidade a qual vivi infância e fase final da adolescência, foram com eles que tive as mais diversas e engraçadas experiências (Cleidiana Santos, Carlos Freitas, Diego Souza, Everson, Rosângela Lima, Romildo Menezes, Sâmara Oliveira, Débora Cesário, Anailton Queiroz, Jayder Dantas, Ronaldo César) e tantos outros que passaram por mim e de forma sutil acrescentaram em minha formação sem se darem conta, jamais os esqueceria.

Aos amigos que fizeram parte da minha jornada de pré-vestibular EPC PARAMOTI, grupo de estudos em que não só estudávamos conteúdos específicos, mas também discutíamos para a vida (Rosângela Lima, Rita de Cássia, Erlânio Gomes, Cristina Sousa, Aurenir Luz, Idelmar Gomes, Evilasio Ribeiro, Paulo Pires, Vladimir Sousa, Carleones, Adriano, Dionmaique, Paula) dentre tantos outros que junto comigo, iniciaram a busca por outro mundo que parecia inalcançável, mas se tornou possível a todos, obrigado pela inspiração meus companheiros.

Aos amigos que cultivei na graduação e estiveram comigo ao longo desses quatro anos (Jessica Almeida, Alexandra Nobre, Kamila Gomes, Janaina Moraes, Taiane Araújo, Axel Santiago, Emanuel Cavalcante, Ricardo Rangel, Carol Passos, Andréia Fontenelle, Sthefanny, Tiago Castro) pessoas fantásticas que tornaram a graduação divertida e frenética, e claro a turma 2012.1, a qual faço parte e muito estimo além de outros acadêmicos que passaram por mim.

Aos amigos que cultivei na bolsa do Pibid, na verdade foi uma família construída, aprendi muito não só com eles, mas também com o coordenador e professor Leandro Masuda, sempre sereno, cativo e inspirador em suas colocações e ao meu coordenador supervisor Adilson, durante um bom tempo tive o prazer de ser sua bolsista, ele mostrou-me o mundo difícil e ao mesmo tempo fantástico da licenciatura, muito me ensinou.

As pessoas que conheci e convivi na residência universitária, palco de experiências, conversações, risos, tristezas, aprendizagens, foi uma jornada e tanto.

Meu estimado namorado Marlon Bruno, que conheci na graduação, com sua personalidade única me ensinou, incentivou e mostrou um mundo além do que eu conseguia ver, me tornando uma acadêmica melhor. Foi um grande incentivador deste trabalho, e, portanto, o presenteio com a finalização do mesmo.

Aos professores que fizeram parte do colegial, que me orientaram e incentivaram a pesquisar e a explorar meu potencial.

Aos professores que fizeram parte de minha graduação, com seus conhecimentos contribuíram cada um para minha formação.

Ao meu orientador Professor Edson Silva Soares que acolheu minha ideia e aceitou planta-la e colher junto comigo, apesar das intempéries que o deixaram um tanto ausente na produção deste trabalho, sinto que desde o início confiou que eu seria de alguma forma capaz de realizá-lo sem sua supervisão regular, obrigado pela confiança. Sem sua colaboração não teria dados os primeiros nem os últimos passos.

E, sobretudo a Deus e aos meus pais, sem eles possivelmente não teria ido tão longe, na verdade talvez até tivesse, mas não com a serenidade e sabedoria que carregou de seus ensinamentos, me incentivaram e estiveram sempre comigo da forma que era possível estar. Minha vizinha a que muito amo e serei eternamente grata por tudo, a minha irmã que sempre foi a favor dos ventos de mudanças e a minha tia Luina que me acolheu no início do percurso.

## RESUMO

A Educação física é uma disciplina curricular obrigatória que tem como objetivo a formação global do aluno, tendo como finalidade o desenvolvimento do cidadão capaz de usufruir, produzir e reproduzir as formas culturais das atividades corporais do movimento. Conforme apontam os PCN'S, documento norteador para a prática pedagógica do docente, há vários conteúdos a serem trabalhados ao longo do ensino básico, conforme as necessidades específicas de cada nível de ensino. Porém, na prática muitas escolas apresentam certa limitação nos conteúdos aplicados, especialmente no ensino médio, e isso tende a deixar lacunas no processo de ensino aprendizagem em que o discente acaba não conseguindo perceber a disciplina de Educação Física como importante em sua formação, não se sentindo motivado e tampouco interessado, uma vez que são abordados sempre as mesmas coisas, sem estratégias que os levem a compreenderem as dimensões que os conteúdos trazem para além do ambiente escolar. Sendo assim, o presente trabalho buscou desenvolver o interesse dos alunos pelas aulas de Educação Física, bem como a compreensão do conteúdo para além do ambiente escolar usando o treinamento funcional para discutir a temática saúde, tanto em sua dimensão teórica como prática, através de duas aulas teórico-prático seguido de um questionário. Este estudo é de intervenção com proposta de avaliação quantitativa e qualitativa. Participaram das aulas uma turma de 20 alunos, do segundo ano do ensino médio, de uma escola pública de Fortaleza-CE. Foi apontado no estudo um maior interesse dos alunos pelas aulas de Educação Física, tanto teórica como prática, além destes terem mostrado compreensão acerca do conteúdo, conseguindo fazer correlações com tarefas além da sala de aula, tendo em vista que a abordagem foi dinâmica e diferenciada propiciando maior fascínio. Concluindo que, mesmo que ao longo dos três anos de ensino médio muitas temáticas se repetirem, é possível despertar o interesse dos alunos por essas mesmas temáticas, por meio de estratégias que dinamizem e tornem a aula inovadora, mantendo teoria e prática atrativas e coerentes.

**Palavras-chave :** Educação física escolar. Ensino médio. Treinamento funcional. Saúde.



## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b>	<b>9</b>
<b>2. JUSTIFICATIVA</b>	<b>12</b>
<b>3. OBJETIVOS</b>	<b>13</b>
<b>3.1. Objetivo geral.</b>	<b>13</b>
<b>3.2. Objetivos específicos.</b>	<b>13</b>
<b>4. REFERENCIAL TEÓRICO</b>	<b>14</b>
<b>4.1. Conceito, características e aspectos gerais da aptidão física relacionadas a saúde</b>	<b>14</b>
<b>4.2. O que é educação física escolar e sua finalidade de ensino</b>	<b>16</b>
<b>4.3. Caracterização das aulas de educação física no ensino médio de acordo com os parâmetros curriculares nacionais.</b>	<b>17</b>
<b>4.4. Abordagem do tema saúde nas aulas de educação física escolar.</b>	<b>21</b>
<b>4.5. Conceito e características do treinamento funcional.</b>	<b>25</b>
<b>5. METODOLOGIA</b>	<b>27</b>
<b>5.1. Tipo de estudo</b>	<b>27</b>
<b>5.2. Contexto Do Estudo</b>	<b>27</b>
<b>5.3 Participantes do estudo</b>	<b>27</b>
<b>5.4. Procedimentos da pesquisa</b>	<b>28</b>
<b>5.5. Análise de dados</b>	<b>30</b>
<b>6. RESULTADOS E DISCUSSÃO</b>	<b>30</b>
<b>6.1. Descrição da aula teórica</b>	<b>30</b>
<b>6.2. Descrição da aula prática</b>	<b>34</b>
<b>6.3. Questionário</b>	<b>37</b>
<b>7. CONCLUSÃO</b>	<b>46</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS</b>	<b>48</b>
<b>APÊNDICE A</b>	<b>50</b>
<b>APÊNDICE B</b>	<b>52</b>
<b>APÊNDICE C</b>	<b>54</b>

## 1. INTRODUÇÃO

É sabido que ao longo do tempo tem se preconizado a importância de um estilo de vida saudável para pessoas de quaisquer idades e condições, contudo apesar das evidências científicas acumuladas da veiculação de informações, um grande número de pessoas ainda está desinformado ou desinteressado nos efeitos a médio e longo prazo da prática de atividade física regular, de uma nutrição equilibrada e outros comportamentos relacionados à saúde (NAHAS, 2010).

De Rose Jr et al (2009), apontam sobre as estatísticas cada vez mais alarmantes do número de adolescentes com maiores índices de sobrepeso e obesidade, expondo precocemente esta população ao acometimento de doenças crônicas não transmissíveis, em grande parte causados por hábitos inadequados no estilo de vida. Apesar de se tratarem de indivíduos jovens é necessária atenção, pois o estilo de vida e os hábitos são estabelecidos antes da idade adulta (NAHAS, 2010).

Junior et al (2011) fomenta que a identificação dos riscos às crianças e aos adolescentes, as estratégias de prevenção, as políticas de saúde pública e a intervenção antecipada são meios mais efetivos de evitar os males a saúde em idade adulta. Sendo assim, a instituição escola aparece como um espaço significativo para investir na formação das crianças e adolescentes em prol da promoção da saúde, já que é na infância e adolescência que características de personalidade e diversos aspectos da saúde, bem como comportamentos de riscos, importantes em estágios mais avançados da vida são formados. Zancha et al (2013) reitera que a infância e a adolescência são épocas decisivas na construção do ser humano, por isso a escola desempenha importante papel nesse processo de educar para a saúde por ser um dos espaços de convívio social cotidiano da criança e do adolescente.

Partindo desta premissa, a instituição escola é o espaço propício para incluir desde cedo às discussões sobre saúde e estilo de vida saudável, dando continuidade de forma mais aprofundada nas séries do ensino básico, sobretudo ao chegar ao nível médio, pois os alunos estariam mais maduros intelectualmente para compreender colocações mais complexas. Visto dessa forma a escola deve facilitar mudança no conhecimento, nas atitudes e ações dos estudantes, fazendo-os entender o porquê de se praticar atividade física, bem como incorporar no cotidiano atividades físicas agradáveis, que tenham significado pessoal e que possam trazer benefícios para a saúde (NAHAS, 2010).

Sendo assim, a disciplina de Educação física é um importante espaço para a disseminação da prática de atividade física e, conseqüentemente, o interesse pelo ato de movimentar-se. Nista-Piccolo (1995), afirma que a educação física escolar constitui o espaço de novas experiências de movimento, onde os alunos interagem socialmente, e desenvolvem seus domínios cognitivos, motor e afetivo-social, tendo a oportunidade de criar, experimentar, tomar decisões, avaliar e se relacionar. Para isso, é preciso uma educação física, que respeite e considere o aluno em relação ao seu conhecimento, as suas potencialidades, ao seu contexto sociocultural, as suas exigências, desejos e anseios (MOREIRA; NISTA-PICCOLO et al 2009).

Os Parâmetros Curriculares Nacionais, documento que norteia a prática pedagógica de todas as disciplinas no contexto escolar, traz uma proposta que visa democratizar, humanizar e diversificar a prática pedagógica da área, ampliando o enfoque além de uma visão biológica, buscando as dimensões afetivas, cognitivas e socioculturais dos alunos, contudo ressalta a necessidade dos alunos conhecerem o próprio corpo e dele cuidar, valorizando e adotando hábitos saudáveis como um dos aspectos básicos da qualidade de vida (BRASIL, 1998).

A escola de maneira geral, e a Educação Física de forma específica, têm a incumbência de desenvolver mecanismos alternativos que levem os alunos a perceberem a importância de se adotar um estilo de vida ativo e saudável, fazendo com que os programas de atividade física façam parte do cotidiano das pessoas (JUNIOR et al, 2011).

Se por um lado é pertinente à Educação Física despertar o interesse pela atividade física, por outro lado o que se vê é o desinteresse crescente por parte dos alunos nas séries que sucedem ao ensino fundamental, isto porque, segundo Ferreira (2001), a educação física no Brasil, trabalha, na prática, os mesmos conteúdos da 5ª série do ensino fundamental até a última do ensino médio, basicamente pautada em ensinar, com raras exceções, técnicas, regras e histórico de alguns desportos, geralmente basquetebol, futsal, handebol e vôlei, estes são desenvolvidos repetidamente ao longo dos anos.

Darido (2003) cita Guedes e Guedes (1996), em sua obra, fazendo uma ressalva para o que ele diz sobre os esportes coletivos, como sendo desinteressantes para a promoção da saúde, primeiro devido à dificuldade no alcance das adaptações fisiológicas e segundo porque não prediz sua prática ao longo da vida.

Por sua vez, a corrente de pensadores que apoiam a aptidão física relacionada à saúde como conteúdo no currículo da educação física escolar propõe que os alunos adotem estilos de vida ativa e tenham autonomia para a prática do exercício, para isso outros conteúdos devem ser desenvolvidos no contexto escolar. Essa ampliação de conteúdo, contudo, não

significa o abandono nem a negação do desporto, mas o seu redimensionamento no âmbito da educação física escolar (FERREIRA, 2001).

Guedes e Guedes (1996) e Nahas (1997) apud Darido (2003) acentuam a importância das informações e conceitos relacionados à aptidão física e saúde serem desenvolvidos na escola. A adoção de tais estratégias de ensino contempla não apenas os aspectos práticos, mas também a abordagem de conceitos e princípios que assegurem subsídios aos escolares, no sentido de tomarem decisões acerca de hábitos saudáveis, e manutenção da atividade física ao longo da vida.

Um dos aspectos que possivelmente não corrobore para o desenvolvimento dessa autonomia de hábitos saudáveis na idade adulta é o fato de nas aulas de educação física os alunos não terem acesso à compreensão acerca das respostas fisiológicas que acontecem no organismo durante o exercício, também pela ausência de uma articulação dos conteúdos com situações que acontecem na vida diária, de modo que não fica claro o porquê de fazer determinada atividade física regularmente. As aulas teóricas, por exemplo, quando tratam da temática saúde, não tem aula prática respectiva a ela, o que dificulta o entendimento por não haver coerência entre prática e teoria.

Em vista da importância da abordagem do tema saúde e aptidão física nas aulas de educação física escolar, dentro de uma proposta dinâmica e diferenciada que possa contribuir para a melhoria do processo ensino/aprendizagem, e que possa instigar os alunos a participarem, e a entenderem a dimensão do assunto de uma forma simples e próxima da realidade deles, o treinamento funcional em meio ao seu destaque como prática física, bem como seus benefícios para a saúde de modo geral, se mostra como uma possibilidade inovadora para trabalhar nas aulas de educação física.

Sendo o treinamento funcional, um método dinâmico, que consiste em movimentos naturais que o homem está habituado a realizar diariamente, seja em afazeres domésticos, atividades recreativas ou até mesmo competitivos, capaz de desenvolver capacidades físicas relacionadas à saúde. É possível de ser adaptado a realidade escolar, uma vez que não se limita a necessidade de materiais específicos, podendo ser construídos materiais alternativos, ao passo que torna o ambiente das aulas de Educação Física mais interessantes, conseguindo prender a atenção dos alunos para a discussão de conceitos e informações tanto teóricos quanto práticos, proporcionando aos escolares subsídios para a compreensão da temática em suas mais distintas dimensões.

## 2. JUSTIFICATIVA

Tendo em vista a importância da abordagem do tema saúde e aptidão física nas aulas de educação física escolar, é necessário apresentar uma proposta de conteúdo dentro do tema saúde, para que os alunos sintam-se motivados a participarem das aulas de educação física escolar, e possam entender e ter a capacidade de fazer correlações com suas práticas, neste sentido o treinamento funcional seria uma possibilidade de desenvolver a aptidão física relacionada à saúde, já que é um método dinâmico que visa trabalhar diferentes capacidades físicas relacionadas à saúde. Além de alertar aos alunos a relevância de conhecer, discutir, entender conceitos e práticas pertinentes a saúde, de uma forma que não se encerre no âmbito escolar, mas que possa repercutir em suas atividades diárias.

É fundamental que nas aulas de Educação Física, os alunos consigam perceber a teoria dentro da prática e vice-versa, mas que isso não se limite a apenas mais um conteúdo a ser decorado, mas que este possa ser aprendido e posto em prática, espera-se que sejam capazes de influenciar mudanças que tenha repercussão em sua vida pessoal e na qualidade de vida. A identificação de hábitos, atitudes dos alunos permite suporte para a discussão acerca do tema, podendo contrasta-las e refletir no grupo evidenciando a potencialidade para um trabalho contínuo e sistematizado.

Com os conhecimentos explorados e adquiridos no percorrer do processo de aprendizagem dentro da instituição acadêmica, ambiente de discussão em educação e teorias pedagógicas, é responsabilidade do docente tomar para si este acervo de conhecimento e interpretar, discutir, refletir, questionar, pesquisar e em cima disso conseguir criar estratégias para a construção do processo ensino aprendizagem em sua prática pedagógica coerente, não apenas arquivando informações, mas transformando-as em ações concretas.

Diante disso, é imprescindível que, sendo a escola o ambiente de trabalho do educador em que muitos alunos aguardam por orientação, informação, diversão, o docente consiga despertar nos alunos o interesse pelos conteúdos, fazendo-os perceberem a importância de estar ali, de entender a dinâmica deste processo simples e ao mesmo tempo complexo de conhecer, aprender e transpor para a tomada de decisão na vida pessoal, escolar, acadêmica e profissional. Esse é o verdadeiro sentido do conhecer, ir além dos muros da escola, conseguir enxergar dentro de uma prática de Educação Física, que não se trata só de um mero exercício, mas sim de um conhecimento a ser apreendido, por trazer aprendizagens que são importantes para o bem estar geral do indivíduo.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1. Objetivo geral.**

Introduzir o treinamento funcional como proposta de intervenção teórica e prática contextualizando sua aplicabilidade com saúde e práticas do cotidiano, em uma turma de ensino médio de uma escola pública de Fortaleza-CE.

#### **3.2. Objetivos específicos.**

Verificar o conhecimento prévio que eles têm a respeito do treinamento funcional, bem como componentes relacionados a saúde.

Compreender teoria e prática, articulando-as para além do ambiente escolar.

Verificar a relação que os alunos conseguem estabelecer entre o treinamento funcional e outros tipos de tarefas que realizam no cotidiano.

Relacionar a prática do treinamento funcional com a saúde.

Verificar o nível de interesse e participação dos alunos nas aulas teórico-práticos com a proposta do treinamento funcional.

## **4. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **4.1. Conceito, características e aspectos gerais da aptidão física relacionadas à saúde**

Em meados do século XX o conceito para aptidão física estava relacionado à força muscular. Eram experimentados baterias de testes, tais como o teste de Sargent e o índice de Aptidão Física de Roger, que envolviam principalmente medidas de força para averiguar níveis de aptidão física. Ao final da I Guerra Mundial, a aptidão cardiovascular começou a ganhar notoriedade, fazendo com que esta variável se tornasse um dos fatores da aptidão física, dessa forma por volta de 1960 surge o conceito multidimensional de aptidão física (PITANGA, 2010).

O conselho do presidente para a aptidão física e esportes dos Estados Unidos (1971) citado por Barbanti (1990) conceitua aptidão física como sendo a capacidade que o indivíduo tem de executar quaisquer tarefas diárias com vigor e vivacidade, sem fadiga excessiva e com ampla energia para apreciar as ocupações das horas de lazer e para enfrentar emergências imprevistas.

Outros autores ao longo dos estudos neste campo acrescentaram ao conceito de aptidão física novos aspectos, Clarck, (1980) e Nieman (1986) citado na obra de Barbanti, (1990), adicionam a definição de aptidão física como sendo aquela em que o indivíduo tem a capacidade de durar, continuar e resistir ao estresse físico, dispondo de energia e vitalidade em ocupações diárias, sejam domésticas, lazer ou trabalho, demonstrando baixos traços de fadiga excessiva em esforços físicos exigentes e repentinos, evitando o surgimento de doenças hipocinéticas, enquanto funcionando no pico da capacidade intelectual, além do bem-estar.

Em definições recentes, Carvalho e Marega, (2012), conceituam-na como indivíduo que possui energia e disposição suficientes para realizar e participar de atividades físicas sem fadigar. Nessas condições o indivíduo com boa aptidão física se submetido ao esforço físico apresentará boas condições de desempenho motor. A aptidão física é o produto dimensionado das capacidades para a realização de trabalho muscular (GUEDES et al, 2002) e, portanto, representa os atributos adquiridos mediante a prática regular da atividade física (PITANGA, 2010).

Sendo assim, a aptidão física apresenta duas formas de abordagem a aptidão física relacionada às habilidades atléticas, e a aptidão física relacionada à saúde (PITANGA, 2010). A primeira tem como objetivo viabilizar desempenhos, de acordo com as necessidades

cotidianas, do mundo do trabalho, dos desportos e das atividades recreativas, (FERREIRA, 2001), a segunda agrega características que em níveis adequados, possibilitam mais energia para as atividades diárias, para o trabalho e o lazer, proporcionando paralelamente, menor probabilidade de desenvolver doenças ou condições crônico-degenerativas associadas à inatividade física (NAHAS, 2010).

As duas classificações de aptidão física apresentam variáveis específicas, mas isto não significa afirmar que tais valências se dissociam. A aptidão física relacionada às capacidades esportivas diz respeito às variáveis que estão presentes na aptidão física relacionada à saúde, no entanto apresentam componentes requisitados no treinamento esportivo, são eles: capacidade anaeróbica, velocidade, força explosiva, agilidade, potência, equilíbrio, coordenação, velocidade e tempo de reação (PITANGA, 2010).

A aptidão física relacionada à saúde esta associada aos atributos biológicos que ofereçam proteção ao acometimento e desenvolvimento de distúrbios orgânicos ocasionados pelo comprometimento da condição funcional (GUEDES et al, 2002), por isso seus componentes que melhor se relacionam com o estado de saúde e adicionalmente mostram adaptações positivas a realização regular de atividades físicas e programas de exercícios físicos, estão nas dimensões morfológica, funcional motora, fisiológica e comportamental (GUEDES e GUEDES, 1995 apud PITANGA, 2010).

A dimensão morfológica compreende a composição corporal e a distribuição de adiposidade no organismo. A funcional motora abrange a função cardiorrespiratória representada pelo consumo de oxigênio, e a função musculoesquelética, que atende aos índices de força/resistência muscular e de flexibilidade. A fisiológica inclui componentes requisitados a nível clínico, visando melhor funcionamento orgânico, tais como: pressão sanguínea, tolerância à glicose e a sensibilidade à insulina, oxidação de substratos, níveis de lipídeos no sangue e o perfil das lipoproteínas. A comportamental refere-se aos fatores ligados à tolerância ao estresse (PITANGA, 2010).

Carvalho e Marega (2012) caracterizam as três categorias de aptidão física relacionada à saúde. Aptidão cardiorrespiratória consiste na capacidade que o indivíduo tem de continuar por um longo período de tempo em tarefas extenuantes envolvendo grandes grupos musculares, e seus sistemas circulatório e respiratório recuperam-se rapidamente de atividades de intensidade moderada ou vigorosa. A composição corporal refere-se à relação entre as quantidades de gordura corporal e massa magra, variável importante usada para identificar a obesidade. A aptidão musculoesquelética, cujos componentes são: força, resistência e flexibilidade. A primeira corresponde à capacidade de realizar força máxima num só esforço,



a segunda refere-se à capacidade que o organismo tem de manter contrações repetitivas por um período de tempo com varias repetições e a terceira está relacionada com a capacidade de movimentar as articulações numa grande amplitude.

Embora a primeira tendência seja importante para a corrente da aptidão física permanente, há uma preocupação maior com a aptidão física relacionada à saúde, já que esta precisa de manutenção constante pela prática regular da atividade física, ressaltando a necessidade de difundir e trabalhar as qualidades fisiológicas que visam níveis ideais de saúde (FERREIRA, 2001).

#### **4.2. O que é educação física escolar e sua finalidade de ensino**

A educação física escolar no decorrer do tempo foi alvo de estudo, reflexão e discussão por diversos autores aos quais apresentaram diferentes abordagens metodológicas e conceitos para sua aplicação prática, atualmente esta temática continua sendo objeto de inúmeras discussões dentro da academia, principalmente por profissionais que atuam neste ramo da educação física (LAVOURA, BOTURA e DARIDO, 2006).

Educação física escolar é o espaço de novas experiências de movimento que o aluno tem livre acesso para se integrar socialmente, desenvolver seu domínio cognitivo, motor e afetivo-social, tendo a oportunidade de criar, experimentar, tomar decisões, avaliar e se relacionar (NISTA-PICCOLO et al, 1995), como também é um componente curricular capaz de integrar e introduzir o aluno na cultura corporal do movimento, através dos jogos, esportes, dança, lutas e ginástica; formar cidadãos que irão aprender a reproduzir e transformar tais saberes para usufruir dos benefícios dos exercícios físicos e conseqüentemente desfrutar de melhor qualidade de vida (LIMA et al, 2014)

A educação física enquanto componente curricular da educação básica deve introduzir e integrar o aluno na cultura corporal do movimento, estimulando-o a produzir, transformar e instrumentalizar os conhecimentos adquiridos para poder usufruir do jogo, do esporte, das atividades rítmicas e danças, das ginásticas e práticas de aptidão física, em prol da qualidade de vida. Não basta apenas aprender as habilidades motoras e desenvolver capacidades físicas em esportes coletivos, é necessário organizar-se socialmente para praticar, entender as regras. Cabe a educação física preparar o aluno para que ele seja um praticante lúcido e ativo e que incorpore o esporte e demais componentes da cultura corporal em sua vida, para melhor proveito (BETTI; ZULIANI, 2002).

### **4.3. Caracterização das aulas de educação física no ensino médio de acordo com os parâmetros curriculares nacionais.**

Os parâmetros curriculares nacionais de educação física (PCN's) foram lançados em 1997 para 1º e 2º ciclos, correspondente a 1º a 4º séries do ensino fundamental, no ano de 1998 foram lançados os documentos referentes ao 3º e 4º ciclos relativos a 5º a 8º séries do ensino fundamental e por último em 1999 foi elaborado o documento para o ensino médio por uma equipe diferente daquela que construiu os documentos anteriores (DARIDO, 2003).

Segundo Darido, (2003, pg. 29):

Estes documentos têm como função primordial subsidiar a elaboração ou a versão curricular dos estados e municípios, dialogando com as propostas e experiências já existentes, incentivando a discussão pedagógica interna às escolas e a elaboração de projetos educativos, assim como servir de material de reflexão para a prática de professores.

A proposta dos PCN's apresentou aspectos relevantes a serem alçados pela educação física escolar, como as dimensões atitudinais, conceituais e procedimentais dos conteúdos, os temas transversais (saúde, meio ambiente, ética, pluralidade cultural, orientação sexual, trabalho e consumo) e o princípio da inclusão (LAVOURA, BOTURA e DARIDO, 2006).

Os parâmetros curriculares nacionais de 1997 correspondentes ao 1º e 2º ciclo está organizado em duas partes que visam elencar informações acerca da disciplina bem como sua importância. Na primeira parte descreve a trajetória da disciplina através do tempo, apontando as principais influências históricas e tendências pedagógicas, desenvolvendo a concepção que se tem da área, situando-a como produção cultural, na sequência ressalta suas contribuições para a formação da cidadania, discutindo os processos de ensino e aprendizagem expondo os objetivos gerais para o ensino fundamental. A segunda parte trata das primeiras quatro séries, indicando objetivos, conteúdos e critérios de avaliação. Os conteúdos estão organizados em blocos inter-relacionados e foram explicitados como possíveis enfoques da ação do professor e não como atividades isoladas. Contempla também aspectos didáticos gerais e específicos da prática pedagógica em educação física que orientam o docente em questões diárias de sala de aula e servem como ponto de partida para conversação (BRASIL, 1997).

Os conteúdos para 1º e 2º ciclos estão divididos em três blocos que deverão ser desenvolvidos ao longo do ensino fundamental :

Esportes, jogos, lutas e ginásticas.	Atividades rítmicas e expressivas
Conhecimentos sobre o corpo	

(BRASIL, 1997).

De acordo com Moreira et al (2009) a aplicação destes blocos de conteúdos fica a critério da estruturação de cada instituição, isto é, os conteúdos a serem desenvolvidos e organizados no currículo organizam-se de acordo com o planejamento pedagógico de cada escola. A autonomia dada às instituições escolares justifica-se pelas particularidades de cada uma (estrutura física, região, recursos materiais etc), sendo assim não cabe aos PCN's apresentar propostas feitas como "receita de bolo", mas servir de referência para a organização destes conteúdos nos ciclos escolares, respeitando a faixa etária dos alunos, bem como fatores motores e cognitivos pertinentes.

Os parâmetros curriculares nacionais de 1998, correspondente ao 3° e 4° ciclo também está organizado em duas partes e se assemelha com o supracitado. Seu diferencial aponta para o conceito de conteúdo de forma sistematizada dentro dos conteúdos propostos pelo documento nas esferas conceitual (fatos, conceitos e princípios) procedimental (ligados ao fazer) e atitudinal (normas, valores e atitudes).

Nesse sentido Darido (2007) ressalta o papel da educação física para além de ensinar esporte, ginástica, dança, jogos, atividades rítmicas, expressivas, e o passar conhecimentos sobre o próprio corpo para todos, em seus fundamentos e técnicas (dimensão procedimental), mas inclui a importância de saber quais atitudes os alunos devem ter nas atividades corporais (dimensão atitudinal) e por último garantir o direito dos mesmos em saberem o porquê da realização daquele movimento.

Segundo Grespan (2002) e Freire e Scalia (2003) apud Moreira et al (2009, pg.129) afirmam que:

As aulas de educação física precisam oferecer diferentes formas de organização, solução de problemas, sentimentos e autocontrole, e desenvolver normas para diferentes atividades, adotando estratégias que valorizem posturas de cooperação e participação, a partir da criação e do respeito às regras, diferenças, potenciais e limites individuais.

De acordo com os PCN's, cuja estruturação está organizada em ciclos, há conteúdos específicos a serem trabalhados conforme a faixa etária de desenvolvimento da criança.

Para o primeiro ciclo os alunos devem vivenciar os movimentos numa multiplicidade de situações objetivando a construção de repertório motor amplo, desenvolvendo assim as habilidades motoras básicas. É necessária também atenção para a transição que se opera entre as brincadeiras de caráter simbólico e individual para as brincadeiras sociais e regradas, os jogos e brincadeiras devem ser aqueles cujas regras praticamente não existem. Os jogos e atividades de ocupação de espaço devem ser destaque, pois trazem para as crianças possibilidades de localização e posicionamento no espaço e compreensão dos próprios deslocamentos, além disso, o incremento de objetos tais como: corda, elástico, bolas, bastões, é de suma importância para que garantam a exploração destes por meio daquela. O acréscimo de circuitos com obstáculos é favorável é positivo ao desenvolvimento de capacidades e habilidades individuais. (BRASIL, 1997).

No segundo ciclo, os conteúdos abordados serão desdobramentos e aperfeiçoamentos do ciclo anterior, com grau de dificuldade e complexidade dos movimentos ampliados, com desafios que visem desempenho corporal próximos das atividades corporais socialmente construídas. Nesta fase eles começam a ter compreensão das relações entre prática de atividades corporais e o desenvolvimento das capacidades físicas, bem como os benefícios que trazem a saúde. Em relação à percepção do corpo os alunos podem analisar a própria postura, os movimentos em diferentes situações do cotidiano, buscando encontrar aqueles mais adequados a cada situação diária (BRASIL, 1997).

Para terceiro e quarto ciclos os conteúdos se estruturarão em blocos de conteúdos segundo sua categoria conceitual, procedimental e atitudinal o que permite a identificação mais precisa das intenções educativas (BRASIL, 1998).

Para o ensino médio, em sua obra Mattos e Neira (2008) trazem a legislação (lei nº 9394 de 20 de dezembro de 1996- seção IV – Art.35) que prevê as finalidades para a educação física no ensino médio: consolidar e aprofundar os conhecimentos adquiridos no ensino anterior; possibilitar o prosseguimento dos estudos; preparar para o trabalho e cidadania; desenvolver habilidades como continuar a aprender, capacidade de se adaptar com flexibilidade as novas condições de ocupação e aperfeiçoamento; aprimorar o educando como ser humano, incluindo a formação ética e o desenvolvimento da autonomia intelectual e do pensamento crítico; e compreender os fundamentos científico tecnológico dos processos produtivos, relacionando teoria e prática

Pensando na continuidade Moreira (1993) apud Mattos e Neira (2008), notou que os conteúdos desenvolvidos no ensino fundamental, têm uma forte inclinação ao prolongamento com os esportes e principalmente a mesma metodologia de ensino na etapa conclusiva do ensino básico, e ainda cita o fato de em algumas escolas ocorrer aprofundamento tático das modalidades, o que caracterizaria a educação física como um comportamento estratégico durante a prática desportiva.

Os alunos do ensino médio mostram-se insatisfeitos com as aulas de educação física devido a repetição de seus conteúdos, vivenciam os esportes coletivos desde o ensino fundamental. Essa recorrência torna-se desinteressante tendo em vista que ela pode ser perversa com parte dos alunos, pois o gesto técnico passa a ser priorizada, bem como o padrão de movimentos, a busca pela superação do outro em detrimento da reflexão e senso crítico por parte de professores e alunos (MOREIRA et al, 2009).

Gallahue e Ozmun (2003) ressaltam que os adolescentes ao praticar atividades esportivas não objetivam apenas a competição, mas, sobretudo prezam pelas relações interpessoais que se estabelecem dentro do grupo, como também pela oportunidade de sobressaírem-se a partir de suas habilidades/competências motoras e morais, pela diversão, autoestima e bem-estar.

Não é tão simples definir quais conteúdos devem estar inseridos no ensino médio, já que cada comunidade apresenta características e necessidades particulares diferenciadas (MOREIRA et al, 2009). Para isso os parâmetros curriculares nacionais voltados para o ensino médio versam sobre as possibilidades de intervenções e corroboram no sentido de servir como subsídio para os professores desenvolverem os conteúdos nas aulas de educação física.

A ideia de uma educação física voltada para a saúde, estabelecido recentemente pelos parâmetros curriculares nacionais de 1997, objetiva desenvolver a compreensão de como se constrói a condição de saúde/doença em cada realidade particular, fazendo com que os alunos progressivamente sejam capazes de agir na promoção e recuperação da saúde em âmbito pessoal e coletivo como protagonistas de sua condição de saúde e não como pacientes (MATTOS; NEIRA, 2008).

Segundo Bento (1991) citado por Mattos e Neira (2008), a educação física deve atenta-se para a educação da saúde como uma das suas orientações centrais. Se visar prestar serviços significantes a educação social dos alunos, como também contribuir para uma vida produtiva, criativa e bem-sucedida. A educação física encontra na orientação pela educação da saúde um meio de concretude de suas pretensões, formulações e justificações.

O período mais apropriado para a introdução da educação para aptidão física e saúde, através da instrução teórica e prática, seria a primeira série do ensino médio, tendo em vista que os alunos possuem amadurecimento intelectual, o que facilita compreensão e discussão de conceitos, bem como a realização de atividades e experiências necessárias para promover mudanças comportamentais duradouras (NAHAS; CORBIN, 1992 apud JUNIOR et al, 2011).

#### **4.4. Abordagem do tema saúde nas aulas de educação física escolar.**

A Educação física atual, esta imbuída de diversas concepções que coexistem em diferentes âmbitos, discorrendo sobre qual deve ser o papel da educação física na escola. Estas concepções visam romper com o modelo mecanicista, esportivista e tradicional, a fim de explorar e desenvolver outras possibilidades do campo de conhecimento da educação física. São elas: humanista; fenomenológica; psicomotricidade, baseada nos jogos cooperativos; cultural; desenvolvimentista; interacionista-construtivista; crítico-superadora; sistêmica; crítico-emancipatória; saúde renovada, baseada nos parâmetros curriculares nacionais (BRASIL, 1998); além de outras. É válido ressaltar que na prática pedagógica, não seguimos uma única abordagem (DARIDO, 2003).

Desde a década de 80, do século passado o movimento aptidão física relacionada a saúde vem se propagando pelo mundo, devido a constatação da atividade física contribuir positivamente na saúde o que vem sendo mostrado na literatura através de artigos e revistas especializadas (CORBIN; FOX; WHITEHEAD, 1987 apud FERREIRA, 2001). Ao final da década de 80, constituiu-se um grupo de trabalho na Grã-Bretanha para definir em que nível de aptidão física relacionada à saúde poderia contribuir na elaboração das Diretrizes Curriculares Nacionais. O resultado final deste trabalho foi à adição no currículo nacional da educação física ter como meta a aptidão física relacionada à saúde, os alunos deveriam compreender os benefícios advindos da prática regular da atividade física e tomassem conhecimento das formas que esses benefícios poderiam ser alcançados e mantidos (ARMSTRONG et al, 1990 apud FERREIRA, 2001).

Dessa forma esse grupo constituído por defensores da aptidão física relacionada à saúde, reabre discussão acerca da aptidão física para a vida toda, assim como conceito de estilos de vida, buscando contribuir na melhoria da saúde e qualidade de vida das pessoas, dentro dessa perspectiva cabe à educação física escolar criar nos alunos o prazer pelo o exercício e desporto de forma a leva-los a adotar um estilo de vida saudável e ativa, isso só seria possível mediante a capacidade que as pessoas desenvolvessem de selecionar as atividades que satisfazem suas próprias necessidades e interesses de avaliar seus próprios

níveis de aptidão e por fim resolver seus problemas de aptidão (CORBIN, 1986; CORBIN, FOX, 1986 apud FERREIRA, 2001).

Ferreira, (2001), ressalta que as ideias de aptidão física relacionada à saúde difundidas no Brasil iniciaram com Nahas (1989) e mais tarde deu continuidade com Guedes (1993). No âmbito da Educação Física Escolar, a partir da década de 90 iniciou-se uma discussão acerca da educação física escolar dentro da matriz biológica, porém voltada para a saúde de forma mais ampla, baseada nas tendências preconizadas no decorrer do século XX, todavia visando superar suas limitações, essa abordagem denominada saúde renovada incorpora um enfoque mais sociocultural que biológico, e tem como principais teóricos Nahas e Guedes, que concebem a educação física escolar dentro de uma perspectiva biológica, visando explicar as causas e fenômenos da saúde, contudo não se distanciam das questões sociais e discutem o sentido de qualidade de vida e bem-estar (DARIDO, 2003).

Ferreira e Sampaio (2013) resumem seu entendimento do que seria o papel da saúde dentro das tendências no quadro abaixo:

<b>Tendência</b>	<b>Papel da saúde</b>
<b>Higienista</b>	Promover a assepsia social, preocupação com a limpeza corporal, eugenia. Somente aulas práticas. Tema saúde abordado indiretamente. Visão biologicista e individualista de saúde.
<b>Militarista</b>	Preparar alunos saudáveis através de exercícios militares para representar o Brasil em futuras guerras. Somente aulas práticas. Tema saúde abordado indiretamente. Visão biologicista e individualista de saúde.
<b>Pedagogicista</b>	Início de discussões teóricas sobre o tema, mesmo que simplórias, sobre primeiros socorros, higiene, prevenção de doenças e alimentação saudável. Visão individualista de saúde
<b>Esportivista</b>	Os alunos deveriam possuir saúde para tornarem-se atletas. Desenvolvimento da fisiologia e do treinamento esportivo. Somente aulas práticas. Tema saúde abordado indiretamente. Visão biologicista e individualista de saúde.
<b>Popular</b>	Discussões teóricas sobre diversos temas como o sedentarismo, as doenças sexualmente transmissíveis, o combate às drogas e os primeiros socorros. O biologicismo começa a declinar. Percepção de que somente a dedicação aos exercícios não é suficiente para a prevenção de doenças. Crise epistemológica na Educação Física, que provoca nova leitura do seu papel como produtora de saúde.

Guedes, (1999) lembra que em épocas passadas os programas de educação física escolar tinham como objetivo a aquisição e manutenção da saúde, porém de forma equivocada

e deturpada, já que a preocupação se detinha a realização de exercícios físicos sem nenhum contexto para a formação educacional dos jovens. Para isso sugere que a instituição escolar e a disciplina de educação física desenvolvam nos educandos a importância de adotar estilo de vida saudável, fazendo com que a atividade física direcionada a promoção da saúde torne-se habitual na vida diária das pessoas. Nesse contexto é dever dos professores adotar em suas aulas, não mais a exclusividade a prática de atividades esportivas e recreativas, mas essencialmente objetivar uma educação para a saúde através da seleção, organização e desenvolvimento de experiências que proporcionem aos educandos não somente situações que os tornem ativos fisicamente, mas que esta prática os conduza ao longo da vida a adotarem hábitos saudáveis, bem como gosto pela a atividade física.

De acordo com Nahas (1997) apud Ferreira e Sampaio (2013), o objetivo da Educação Física Escolar está em ensinar conceitos básicos relativos à atividade física-saúde, incluindo todos os alunos, especialmente os mais carentes, como sedentários, obesos, portadores de baixa aptidão física e especiais.

Guedes, (1999, p.13) estabelece os fundamentos-didáticos pedagógicos dos programas de Educação Física voltados para a educação da saúde:

A principal meta dos programas de educação para a saúde através da Educação Física Escolar é proporcionar fundamentação teórica e prática que possa levar os educandos a incorporarem conhecimentos, de tal forma que os credencie a praticar atividade física relacionada à saúde não apenas durante a infância e a adolescência, mas também, futuramente na idade adulta. Dentro desta visão, possível intervenção no sentido de induzir modificações no comportamento apresentado pela sociedade quanto à aptidão física e saúde, necessariamente deverá passar por reformulação dos atuais currículos de ensino na área da Educação Física, onde, tradicionalmente, tem-se procurado enaltecer apenas conceitos voltados a competência atlética, privilegiando alguns poucos dotados geneticamente quanto a habilidades motoras, em detrimento da grande maioria da população jovem que necessita de informações associada, com a prática da atividade física direcionada a melhoria e a manutenção das condições de saúde.

Guedes e Guedes (1994) apud Gaya e Marques (1999), sugerem um quadro dos objetivos para os programas relativos à promoção da saúde:



<b>Área de conhecimento</b>	<b>Proposição de objetivos</b>
<b>Domínio Motor</b>	Desenvolver atividades que possam levar os educandos a vivenciarem experiências quanto aos componentes de aptidão física relacionada à saúde, além de práticas esportivas que contribuam no sentido de maximizar o desenvolvimento das destrezas motoras.
<b>Domínio Cognitivo</b>	Oferecer informações que possam levar os educandos a identificarem e caracterizarem os componentes da aptidão física relacionada a saúde e ao desempenho atlético, além dos efeitos dos diferentes programas de atividade motora no organismo humano, procurando capacita-lo quanto a prescrição, orientação e avaliação de seus próprios programas.
<b>Domínio Afetivo</b>	Oportunizar experiências que possam levar os educandos a apresentarem uma atitude positiva quanto a prática de atividades motoras voltadas à aptidão física relacionada à saúde.
<b>Domínio Social</b>	Aperfeiçoar situações que possam levar os educandos a cultivarem o espírito de cooperação em atitudes em grupo, respeito a norma e regras, assim como a capacidade de reconhecer e apreciar os esforços desempenhados pelos colegas.

Fonte: Guedes & Guedes (1994, p.73).

O que se vê é um ensino voltado para a saúde de forma errônea na educação do Brasil. Caracteristicamente é linear e tradicional, consegue ser complexa e crescente, porém fragmentada, e seus assuntos se dissociam do contexto social e cultural dos alunos (PEREGRINO 2000). Para a compreensão deste assunto deve haver na proposta de ensino diversos temas como: estresse, sedentarismo, doenças hipocinéticas, problemas cardíacos, entre outros (GUEDES; GUEDES, 1996; NAHAS, 1997 apud FERREIRA; SAMPAIO, 2013) mostrando as possibilidades de prática além dos esportes coletivos nos jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais, sendo criativo e inovador no acréscimo de atividades que visem desenvolver as qualidades físicas voltadas para a saúde de forma instigante.

Farias Junior (S/D) citado por Gaya e Marques, (1999), alerta que a Educação Física Escolar tradicional tem conseguido no máximo levar os alunos a se exercitarem, e em alguns casos, a desenvolverem um nível razoável de aptidão física relacionada à saúde, isso porque os programas escolares têm sido ineficientes em despertar a motivação, como também em proporcionar sobre como avaliar e resolver problemas associados com a aptidão física

permanente para que o indivíduo tenha a capacidade de atingi-la e mantê-la em níveis adequados durante a vida.

É sabido que a escola é um ambiente estratégico para o desenvolvimento da promoção da aptidão física e saúde, tendo em vista que este espaço, para muitas crianças se constitui na única oportunidade de acesso as atividades físicas (GAYA; MARQUES, 1999), principalmente para aqueles alunos, cuja classe social é desfavorável ao incremento de outras oportunidades, neste sentido a escola se configura como referência cultural mais significativa de suas vidas (TORRES; GAYA, 1996 apud GAYA; MARQUES, 1999).

#### **4.5. Conceito e características do treinamento funcional.**

Monteiro e Evangelista (2012) discorrem acerca da definição de treinamento funcional, como sendo, de acordo com o dicionário Michaelis 2009, um conjunto de exercícios praticados visando preparo físico ou com finalidades de aperfeiçoar habilidades que procure atender ações motoras que serão utilizadas no cotidiano do praticante, ou ainda em termos mais técnicos cita a definição que Clarck, (2001) atribui a este tipo de treinamento como movimentos integrados e multiplanares que envolvem redução, estabilização e produção de força, ou seja, compreende exercícios funcionais que recrutam mais de um segmento de forma simultânea, podendo ser realizado em planos distintos envolvendo ações musculares diversas (excêntrica concêntrica e isométrica).

Campos e Neto, (2008, p. 60) explicam:

O treinamento funcional elícita, principalmente, dois tipos de contração muscular: isométrica e isotônica. Em praticamente todos os exercícios do treinamento funcional, há uma combinação dos tipos de contração muscular entre as articulações envolvidas no movimento. Em algumas articulações os músculos realizam contrações isométricas para proporcionarem estabilidade estática e, em outras, realizam contrações isotônicas e/ou co-contrações para proporcionarem estabilidade dinâmica para as articulações.

O treinamento funcional foi criado nos Estados Unidos em conjunto por vários autores desconhecidos. Sua origem remonta a prática de exercícios que simulavam os movimentos naturais que as pessoas faziam em casa ou no trabalho, esses movimentos tiveram nos profissionais de fisioterapia notório uso, pois estes os usavam nas seções de terapia para

reabilitação de indivíduos lesionados, pois otimizava o retorno do paciente a sua vida normal bem como suas funções ocupacionais após algum trauma no sistema musculoesquelético ou procedimentos cirúrgicos, por isso foram os pioneiros nesta prática (MONTEIRO; EVANGELISTA, 2012).

Com os resultados positivos obtidos na reabilitação, o treinamento funcional passou a ser usado como recurso em programas de exercícios voltados para a melhora do desempenho atlético e do condicionamento físico, como também minimizar os riscos de lesões em praticantes de atividade física (MONTEIRO; EVANGELISTA, 2012). Profissionais da área de educação física têm aderido essa metodologia de treino e o mesmo tem se propagado em academias, clubes, espaços ao ar livre, centros de treinamento visando diferentes objetivos.

Por se assemelhar com as atividades do cotidiano, o treinamento funcional mostra-se como importante recurso para melhorar e desenvolver capacidades físicas. Como seu programa de exercícios esta pautada dentro dos movimentos naturais que o homem realiza diariamente com o próprio corpo, este tipo de treinamento melhora a capacidade em realizar as atividades normais da vida cotidiana com maior eficiência e independência, através de exercícios que estimulem receptores proprioceptivos presentes no corpo, melhorando o desenvolvimento da consciência sinestésica e do controle corporal, equilíbrio muscular estático e dinâmico, promovendo maior eficiência dos movimentos (FARIAS et al, 2014).

Campos e Neto (2008) descrevem a essência do treinamento funcional como aquela baseada na melhora de aspectos neurológicos que estão ligados diretamente com a capacidade funcional do corpo humano e, portanto necessitam de exercícios que desafiem os diversos componentes do sistema nervoso visando estimular adaptações que gerem maior capacidade na realização de tarefas manuais do dia-a-dia como também do gesto esportivo, por isso aspectos importantes tais como propriocepção, força, resistência muscular, flexibilidade, coordenação motora, equilíbrio e condicionamento físico carecem de exercícios que os estimulem.

Os exercícios referentes ao treinamento funcional podem ser prescritos conforme a área cerebral ou tipo de proprioceptor que se quer estimular. Ao realizar um exercício de olhos vendados, por exemplo, o trabalho dos proprioceptores situados no sistema musculoesquelético e os receptores táteis são solicitados (CAMPOS; NETO, 2008). Exercícios de propriocepção desenvolvem a consciência corporal, importante para o envio de informações ao cérebro sobre o posicionamento corporal, bem como a execução e controle de movimentos.

## **5. METODOLOGIA**

### **5.1. Tipo de estudo**

Este estudo é um estudo de intervenção com proposta de avaliação quantitativa e qualitativa para analisar a percepção de um grupo de alunos do ensino médio sobre a proposta de aplicação do treinamento funcional, como uma forma de desenvolver a temática aptidão física relacionada à saúde nas aulas de Educação Física Escolar.

### **5.2. Contexto Do Estudo**

A pesquisa foi realizada na Escola Estadual Antônio Sales da rede pública, situada na Rua Professor Anacleto, 630 - Parquelândia na cidade de Fortaleza-CE, 60450-270.

Para iniciar a pesquisa foi feito inicialmente contato com a gestão da escola, ao qual foi marcada uma reunião para que fossem esclarecidas as pretensões para com a mesma, ao que foi solicitada pela direção uma declaração formal da universidade ao qual fazia parte, especificando formalmente o pedido, feito isso, houve encaminhamento para o professor responsável pelas aulas de educação física escolar, para que fossem apresentados horários e turmas disponíveis, contudo a intervenção não poderia ser demasiadamente prolongada, pois segundo a administração da escola, eles tinham acabado de cessar a greve de professores e o calendário estava sendo rigorosamente cumprido, e que, portanto deveria ter o mínimo de interferência, além do que, parte da quadra estava interditada devido a uma irregularidade no teto com risco de desabamento, então os alunos estavam tendo basicamente aulas teóricas e salvo as raras vezes que visitavam a quadra podiam usar apenas parte dela, por um curto período de 20 a 30 minutos no máximo. A própria direção não permitia o uso da quadra, embora os alunos fossem contrários à decisão, e até mesmo o professor de educação física. Outra ressalva é que devido ao período de greve, muitos alunos ainda não haviam retornado a escola, ou haviam requisitado transferência, o que justificava o fato da maioria das turmas serem pequenas.

Após a reunião com os encaminhamentos, a coordenadora apresentou o espaço físico da escola usado para as aulas práticas de educação física, a quadra poliesportiva, que visivelmente estava descuidada, provavelmente por falta de uso.

### **5.3 Participantes do estudo**

Alunos de uma turma de segundo ano do ensino médio que estavam presentes na sala de aula selecionada por indicação da direção da escola em conformidade com a disponibilidade de horários. Participaram das atividades 20 alunos, de ambos os sexos, com faixa etária entre 16 e 20 anos, conforme descreve a tabela abaixo:

**Tabela 1:** Caracterização dos participantes.

<b>Alunos</b>	<b>Idade</b>	<b>Sexo</b>
01	16	Feminino
02	16	Feminino
03	16	Feminino
04	16	Masculino
05	16	Masculino
06	16	Masculino
07	16	Masculino
08	16	Masculino
09	16	Masculino
10	16	Masculino
11	17	Feminino
12	17	Feminino
13	17	Feminino
14	17	Masculino
15	17	Masculino
16	17	Masculino
17	18	Feminino
18	18	Masculino
19	19	Feminino
19	20	Feminino

Fonte: elaborada pela autora.

#### **5.4. Procedimentos da pesquisa**

O presente estudo dividiu-se em duas etapas para a coleta de dados. A primeira etapa correspondeu a intervenções, através de aulas teórico-prático, onde foi abordado o tema treinamento funcional relacionado ao desenvolvimento da aptidão física e saúde, servindo de subsídios para a coleta de informações qualitativas durante a aplicação das mesmas, mediante a participação dos alunos em discutirem sobre o assunto, mostrando seus pontos de vista, associações, dúvidas, questionamentos sobre o tema.

Os planos de aula (APENDICE A e B) foram elaborados conforme o modelo sugerido na obra de Mattos e Neira (2008). As aulas aconteceram em sala de aula e na quadra da escola às quintas-feiras de 07h10min as 08h40min do período matutino, sendo ministradas nestes horários durante três semanas totalizando três encontros, sendo, os primeiros para a aula teórica e prática, respectivamente, e o último para a aplicação do questionário.

Na primeira aula correspondente a apresentação teórica foi apresentada aos alunos a temática, e a partir disto foi explanada a origem do treinamento funcional, bem como conceito, características, levantando discussão acerca de sua relação com a aptidão física e saúde de forma que os alunos pudessem participar ativamente, contribuindo com seus conhecimentos prévios em relação ao assunto, como também a partir do entendimento do assunto no decorrer da aula, poderem fazer associações mais complexas, desenvolvendo debate mais profundo.

O material utilizado para a apresentação foi projetor para a exibição em Power point, contendo imagens ilustrativas, e pequenos tópicos de textos referente ao assunto, finalizando com a exibição de um vídeo mostrando equipamentos característicos do treino funcional, bem como alguns tipos de exercícios organizados dentro de um circuito realizado por grupos e/ou individualmente.

Na segunda aula foi feita a culminância da aula anterior, neste baseado na discussão antecedente, os alunos planejaram a aula prática em grupos. Cada grupo foi imbuído de organizar um pequeno circuito, contendo exercícios correspondentes as capacidades físicas relacionadas à saúde, que pudessem ser associadas com movimentos realizados no cotidiano, além do que, ao termino da elaboração dos pequenos circuitos, os alunos explicaram o porquê da escolha de tais movimentos de forma sucinta, trazendo a discussão da aula teórica para a aplicação da aula prática. Desta forma o professor poderia identificar se de fato os alunos conseguiram entender a proposta.

Foram usados para esta intervenção materiais característicos do treinamento funcional como: escada de agilidade desenhadas na quadra com fita adesiva e escada de agilidade

propriamente dita, pratos demarcatórios, pequenos e grandes cones, arcos, mediceneball, bolas de basquete, halter, disco de equilíbrio.

A segunda etapa correspondeu à aplicação de um questionário (APÊNDICE C), após a aplicação das duas aulas teórico-prático, contendo perguntas abertas e fechadas referentes ao conteúdo das intervenções. Este foi organizado pela autora do estudo, ao que foi dividido em 13 perguntas, sendo três para caracterização escolar da amostra e dez referentes aos aspectos associados às aulas, visando buscar subsídios para verificar a compreensão, interesse dos alunos acerca da proposta. Sua aplicação durou entre 50 a 60 minutos.

### **5.5. Análise de dados**

A análise de dados foi feita em duas etapas. Na primeira foi por meio de Diário de campo do pesquisador em que foram registradas sínteses descritivas das aulas teórico-prático, para coletar as informações qualitativas durante as intervenções.

Na segunda foi aplicado um questionário de questões abertas e fechadas, sendo que, para as questões fechadas foram usadas opções de múltipla escolha para avaliação de variáveis quantitativas e para as questões abertas avaliar variáveis qualitativas.

## **6. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **6.1. Descrição da aula teórica**

No primeiro encontro correspondente a aula teórica (APENDICE A) A aula foi conduzida, de modo a instigar a participação dos alunos sobre a temática, de forma que pudessem expor dúvidas, fazer interrogações, conseguir correlacionar a prática com o desenvolvimento da aptidão física relacionada à saúde, bem como exemplos práticos de movimentos funcionais que realizam no cotidiano, objetivando estimular a capacidade que eles teriam de fazer relações da proposta do treinamento funcional, com o desenvolvimento de capacidades físicas pertinentes à saúde dentro de suas práticas, sejam elas domésticas ou de lazer.

Antes de discorrer sobre o assunto, foi perguntado aos alunos se eles já haviam ouvido falar de treinamento funcional e o que eles entendiam por treinamento funcional, eis algumas respostas:

“É aquele treino que o pessoal faz na areia, pulando, correndo.”

“Tem lá na academia que eu treino musculação, o pessoal em grupo fazendo circuito”.

“Eles usam até uns materiais diferentes, uma corda grande, uns elásticos, deve cansar”.

“É um treino que usa o corpo todo, perna, braço tudo ao mesmo tempo, eu vi na pracinha perto da minha casa”.

Já neste início de discussão na aula, antes da explanação do conteúdo é possível perceber que os alunos já conheciam a modalidade superficialmente. Na sequência foi perguntado a eles se, baseado no que haviam observado desta prática em diferentes ambientes, havia alguma relação com saúde, ao que alguns responderam:

“Tem tudo haver tia, tinha um monte de gordin fazendo, aí eles iriam emagrecer”.

“Mas num é só isso não, a galera faz pra melhorar a disposição”.

“Pois é, desenvolvendo resistência, força pra fazer as coisa durante o dia”.

“Pra ser feliz também tia, pessoal estressado, ai fica melhor”.

E cada aluno ia complementando a fala um do outro, acrescentando e enriquecendo a discussão que ainda estava iniciando. Aproveitando o gancho de uma das falas dos alunos, quando ele cita dois componentes relacionados a aptidão física. Foi questionado a eles se sabiam o que era aptidão física relacionada a saúde, neste momento houve um silencio na sala e o professor da escola tentou estimulá-los a responderem dizendo que já haviam discutido esse assunto, todos se entreolharam como quem busca uma resposta no íntimo, contudo sem lembrar, então no intuito de obter uma resposta a professora perguntou se eles sabiam o que era aptidão, apenas este termo isolado, e um aluno respondeu:

“É a capacidade que a pessoa tem de fazer alguma coisa”.

A partir deste recorte, alguns alunos começaram a fazer relações do que seria aptidão física relacionada a saúde:

“Agora ta fácil tia, quando você desenvolve resistência, força, equilíbrio, essas coisa ai, você consegue fazer várias coisas com mais qualidade, como por exemplo: conseguir jogar bola sem cansar”.



Outro aluno complementou:

“Verdade, agora entendi, você consegue correr até atrás do ônibus sem o coração sair pela boca, isso tem a ver com essa tal de aptidão e saúde não.”

É possível destacar nestes apontamentos da discussão o conceito por trás das colocações práticas do cotidiano ou de práticas esportivas que os alunos citaram, com o que Nahas (2009) conceitua em sua obra sobre aptidão física relacionada a performance e aptidão física relacionada a saúde, a primeira refere-se aos componentes da aptidão física que contribuem para um bom desempenho em tarefas específicas, quer no trabalho ou nos esportes, e a segunda envolve componentes associados a saúde, seja nos aspectos de prevenção e redução dos riscos de doenças, como também pela maior energia para atividades da vida diária.

Os alunos embora não soubessem fazer essa distinção, ou até mesmo conceitua-la demonstraram conhecimentos prévios a respeito do assunto, de maneira que a professora não precisou dar-lhes a resposta, mas criar situações que instigassem os alunos a buscarem a resposta, mediante os conhecimentos adquiridos ao longo da formação, conseguindo elaborar conceito e estabelecer relações, ainda que de forma superficial.

Outra associação surge em relação ao conceito de saúde, quando um dos alunos cita que o exercício deixaria o indivíduo mais feliz, o que nos remete ao conceito definido pela OMS (Organização Mundial de Saúde) citado por Nahas (2009) em sua obra, o estado de saúde não está relacionado apenas a enfermidades físicas, mas também está associada as dimensões física, social e psicológica do indivíduo, caracterizada num contínuo com polos positivos e negativos. A saúde positiva seria a capacidade de ter uma vida satisfatória e proveitosa, confirmada geralmente pela percepção de bem-estar geral; a negativa remeteria a morbidade e, o extremo com mortalidade prematura.

Mostrando que os alunos conseguem associar o estado de saúde não somente a enfermidades, mas com a situação emocional que o indivíduo se encontra, além de apontar a atividade física como um fator que corroboraria para a melhora deste quadro, ressaltando a importância de um estilo de vida ativo.

Dando continuidade a discussão, o professor da escola encarregado da turma levantou uma reflexão sobre o sedentarismo e como este afetaria negativamente, sobretudo na terceira idade, pois devido à deficiência no desenvolvimento destas capacidades na fase adulta, o indivíduo não gozaria dos benefícios de se envelhecer com saúde, e o acometimento e

consolidação de patologias seria quase que uma sentença, levando aos idosos a uma condição de dependência, pois necessitariam de terceiros para poderem realizar atividades simples, devido à inabilidade de realizar sozinho, causado por alguma enfermidade que se alastrou e agravou com o tempo, sendo que esta poderia ter sido evitada mediante a prática de atividade física ao longo da vida.

A surpresa da maioria dos alunos foi bastante nítida, despertando inquietação na turma, pois na percepção de alguns, se por um lado reconheciam a importância de desenvolver estilo de vida ativo, por outro lado, o discurso parecia não ser proporcional a prática, evidenciando a opinião de pouco interesse dos alunos em relação a isso. Estes haviam pensado tão somente nas respostas em curto prazo e não haviam refletido sobre a repercussão disso em longo prazo.

A aptidão física relacionada à saúde é a própria aptidão para a vida, e por isso importante e necessário conseguir compreendê-la, pois inclui elementos considerados fundamentais para uma vida ativa com menos riscos de doenças hipocinéticas e perspectivas de uma vida mais longa e autônoma (NAHAS, 2009).

De acordo com o observado no primeiro encontro, apesar dos alunos mostrarem conhecimento prévio do assunto, tanto no que diz respeito ao treinamento funcional, e aptidão física relacionada à saúde, ficou claro que eles têm uma visão superficial da temática que não lhes dá subsídio suficiente para adotarem estilo de vida ativo, isso fica nítido quando o próprio professor da turma levanta a discussão acerca do sedentarismo, e muitos afirmarem que não haviam se dado conta de que as escolhas do presente influenciam tanto na vida adulta como na velhice.

Os alunos carecem de estratégias em que o conteúdo não passe de forma despercebida e superficial, é necessário desenvolver o assunto em toda sua dimensão teórica e prática, uma vez que o ensino médio é uma idade propícia para a exploração da discussão de assuntos mais complexos.

É imprescindível, contudo, atenção ao planejamento de estratégias para introduzir assuntos mais difíceis, pois dependendo de sua condução os alunos podem não se interessar em compreender, principalmente na teoria, que são aulas pouco atraentes, a explanação não necessariamente necessita de aprofundamento demasiado, mostrando tamanha complexidade, mas deve trazer o mínimo para sua compreensão a aplicabilidade para além do ambiente escolar.

É preciso cautela, para que as aulas de Educação Física não reflitam exclusivamente a função de promoção da saúde e bem-estar irrefletido, imposto e padronizado, ou ainda

equipará-las as práticas esportivizadas e mecanizadas, baseado no caráter performático da prática, do contrário, muitos alunos continuaram se omitindo de participarem das aulas (MOREIRA; NISTA-PICCOLO et al, 2009).

Muito mais que transmitir conhecimentos e habilidades, o processo de formação deve estar vinculado principalmente em auxiliar os educandos sobre como saber utilizar esses conhecimentos (MONTENEGRO e MONTENEGRO, 2004 apud MOREIRA; NISTA-PICCOLO et al, 2009).

## **6.2. Descrição da aula prática**

No segundo encontro referente a aula prática (APENDICE B), os alunos estavam eufóricos, pois segundo os mesmos fazia algum tempo que as aulas aconteciam somente em sala de aula, devido a irregularidade no telhado da quadra, portanto estavam ansiosos.

A aula teve início fazendo uma retrospectiva da aula teórica, a fim de relembrar os aspectos teóricos esboçados, através de indagações para com os discentes, visando identificar a lembrança de toda a discussão que foi feita na aula anterior, ao que responderem satisfatoriamente, mostrando que haviam entendido a abordagem teórica.

Feito isso, como meio de avaliar se estes haviam realmente entendido a proposta, a aula prática seria planejada por eles, baseado em tudo que havia sido debatido até então. Dessa forma eles poderiam pôr em prática o que entenderam de fato, já que seriam autores do planejamento e explicação da condução e montagem dos circuitos, exercendo autonomia no processo de aprendizagem, sem perder a essência da brincadeira, além de estimular a capacidade criadora dos mesmos.

O ambiente escolar não se presta exclusivamente a transmissão de conhecimentos, tem além desta tarefa, desenvolver hábitos, atitudes, habilidades, valores, convicções, revelando seu poder criativo (SAVIANI, 1994).

O professor nesta fase apenas exerceria a função de mediador do processo. Materiais como escada de agilidade desenhadas na quadra com fita adesiva e escada de agilidade propriamente dita, pratos demarcatórios, pequenos e grandes cones, arcos, mediceneball, bolas de basquete, halter, disco de equilíbrio estavam à disposição para a elaboração dos exercícios, como também poderiam utilizar movimentos livres, isso ficou a cargo da escolha e criatividade das equipes.

Terminado o tempo para o planejamento dos circuitos, cada equipe demonstrou os exercícios que compunham as estações do circuito, brevemente discorreram sobre os mesmos, levantando aspectos do porquê de tais movimentos e como o desenvolvimento destes auxiliaria nas práticas diárias.

Alguns exemplos foram citados:

“A gente usou o agachamento com peso no nosso circuito, por que precisa saber fazer o agachamento na hora de colocar o garrafão de água no purificador, além da força por que é pesado”.

“A gente usou o disco de equilíbrio, por que lembra o equilíbrio que a gente usa pra espanar lugares altos em casa, e também por que eu faço dança e uso bastante posições de equilíbrio”.

“A gente colocou a corrida na escada de agilidade conduzindo a bola de basquete pro pessoal melhorar a coordenação motora, além de trabalhar a resistência ao mesmo tempo, e também por causa do desafio de conseguir fazer”.

“Colocamos apoio de frente, por que é um exercício que você pode fazer em casa ou em qualquer outro lugar e não precisa de nenhuma ferramenta a não ser o próprio corpo e a disposição pra fazer que é a parte mais difícil (risos), a senhora disse na aula passada que o treinamento funcional trabalhava com os movimentos naturais que o homem consegue fazer”.

“A gente usou os arcos formando uma amarelinha, por que é uma brincadeira que ate hoje a gente usa e gosta, e dentro disso a gente trabalha o pulo ne, e a gente acha que desenvolve resistência, ficar pulando direto cansa”.

O interessante de destacar dessas explicações feitas pelos alunos foi a capacidade que tiveram de articular de fato exercícios condizentes com suas práticas, os relatos se aproximam muito com a realidade deles, cada circuito representou bem o que cada equipe conseguiu captar e entender do assunto, dentro dessa brincadeira eles conseguiram colocar e explicar o conceito a seu modo, dando sentido a aula de Educação Física.

Após a fase explicativa, seria o momento de as equipes passarem por todos os circuitos, dentro do tempo estipulado pelo professor, feito desta forma, o circuito de cada equipe se tornou um grande circuito, com várias estações de prática coletiva. Tendo os grupos trafegando simultaneamente dentro do grande circuito que se formou, evitando a monotonia

de estar fazendo a mesma estação como também impedir que os alunos fiquem parados por falta do que fazer.

Ao final da aula, no momento da roda de conversa, um dos alunos mencionou:

“O que achei de mais interessante, é a gente conseguir usar a aula teórica, para desenvolver a pratica, eu nunca tinha parado pra ver essa relação, pra mim não parecia ter relação, sempre achei que eram diferentes, acho que é por isso que ninguém gosta da teoria”.

O relato deixa bem claro, a percepção dissociada que os alunos têm da aula teórica e prática, eles não percebem a aplicação de dado conteúdo, por que não há de forma clara, um contexto envolvido, de forma que possam ter como parâmetro do por que fazerem determinadas vivencias, além do que, o conteúdo que por vezes é ministrado em sala, não é o mesmo que vai para a quadra, dificultando o entendimento, por não haver associação, é como se fosse informações sem nexos.

Conforme cita Souza Júnior (2001), a compreensão do conteúdo pode ocorrer numa perspectiva prática, em que se executa para compreender o que o professor explicou, como numa mais teórica, cuja intenção é compreender para depois fazer. No entanto é preciso que os alunos compreendam o porquê de estar vivenciando e aprendendo dado conteúdo, ou mesmo por que precisam realizar o movimento dessa ou daquela forma (MOREIRA; NISTA-PICCOLO et al, 2009).

Nesse sentido, a organização do trabalho docente deve ter como meta explorar ao máximo o potencial de cada conteúdo, seja ele no âmbito teórico ou prático, visando coerência, atentando para as dimensões conceituais, procedimentais e atitudinais, facilitando tanto a organização de sua aula, como a obtenção de objetivos previamente estipulados (MOREIRA; NISTA-PICCOLO et al 2009).

Aspectos atitudinais também foram levantados, pois em cooperação construíram conjuntamente a própria diversão e estratégias de dificuldades diferenciadas para cada grupo sem precisarem realizar separadamente, mantendo os alunos unidos, sem perderem o objetivo da aula, ao passo que estavam aprendendo. Conforme registra um relato de aluno :

“Assim é legal, por que a gente se diverte, todo mundo junto”.

Outro aspecto levantado pelos alunos foi sobre a confecção de materiais alternativos, pois já que a escola não dispunha de materiais específicos do treinamento funcional, a

sugestão foi de confeccionar alguns, como por exemplo, mediceneball feita com saco, fita e areia, escada de agilidade com punho de rede, ou até mesmo deixar desenhada na quadra para que eles pudessem usar em outro momento, tábua de madeira sobre dois canos de PVC para fazer o disco de equilíbrio.

### 6.3. Questionário

No terceiro e último encontro, os alunos foram submetidos à aplicação do questionário (APÊNDICE C). Com a ajuda do professor responsável pela turma, foi feita uma breve leitura em conjunto com a turma das questões, a fim de esclarecer quaisquer dúvidas. Na sequência foram instruídos a responderem individualmente sem interferência de terceiros a fim de manter a coleta de informações fidedigna. Com a aplicação do questionário foi possível obter dos alunos respostas mais específicas e concisas sobre o material apresentado, que serão discutidas e discutidas abaixo.

As questões um, dois e três caracterizam informações sobre a amostra, elencando nome da instituição, sexo e faixa etária.

Tabela 1. Informações das características da amostra

Variável		Total
Instituição de ensino	EEFM Antônio Sales	
Sexo	Feminino	09
	Masculino	11
Faixa etária	16 anos	10
	17 anos	06
	18 anos	01
	19 anos	01

---

Fonte: elaborada pela autora.

Na questão quatro foi perguntado aos alunos se já haviam vivenciado o treinamento funcional na escola, e todos responderam nunca terem praticado. Mostrando que a proposta foi nova para eles.

Tabela 2. Destaque das respostas de múltipla escolha

Variável	Total
Sim	0
Não	20

---

Fonte: elaborada pela autora.

Nas questões cinco e seis foi perguntado o que os alunos acharam das duas aulas (teórica e prática, respectivamente). As respostas foram positivas, de modo que todos as caracterizaram como sendo de boa a ótima, demonstrando satisfação por parte dos alunos em terem tido a oportunidade de vivenciar algo que não estão habituados a praticarem nas aulas regulares de educação física. Como tais questões foram fechadas, disponibilizando apenas cinco opções de escolha, alguns alunos ressaltaram o fato de no questionário, não haverem outras opções para poderem classificar a aula, então eles acrescentaram respostas, com seus sentimentos em relação às aulas, dentre os relatos destacam-se:

“Maravilhosa”.

“Só o show, tia”.

“Muito massa”.

“Perfeito”.

“Incrível”.

“Melhor aula que já tive”.

“Essas opções não contemplam minha opinião tia, vou acrescentar uma quinta opção, excelente”.

A empolgação dos alunos tomava conta da sala já no início do questionário, pois, estes relembavam os acontecimentos das duas últimas semanas. Um ponto interessante a ser destacado, foi à aula teórica ter apresentado excelente repercussão, pois além de alunos atribuírem seus relatos de contentamento sobre a aula prática, também comentaram sobre a discussão que teve em sala, os assuntos que foram dialogados, e como esta foi decisiva para o entendimento dos conceitos de aptidão física relacionada à saúde e ao treinamento funcional, esses aplicados posteriormente em vivência prática.

A boa compreensão e interesse da turma remete ao que os autores citam na literatura, sobre o ensino médio ser o período apropriado para a introdução da temática aptidão física e saúde, utilizando a instrução teórica e prática para o seu desenvolvimento, já que os alunos têm amadurecimento intelectual, para assimilação e discursão dos conceitos (NAHAS; CORBIN, 1992 apud JUNIOR et al, 2011). Para que haja êxito, o achado sugere que há a necessidade do conteúdo ser desenvolvido visando contextualizar com a realidade em que os alunos estão inseridos para que possa de fato existir compreensão, e não a simplista reprodução de uma ideia. Além de mostrar outras possibilidades de práticas que vão além dos tradicionais esportes coletivos. Nesse sentido o docente deve buscar ser criativo e inovador na condução de suas propostas, visando sempre a melhor estratégia para o seu grupo.

Farias Junior (S/D) citado por Gaya e Marques (1999), já alertavam para a necessidade de um programa escolar que fosse favorável em despertar a motivação dos alunos para que esses não só se exercitassem por exercitar, mas que conseguissem associar suas práticas com aspectos da vida cotidiana, e pudessem carregar consigo essa aprendizagem ao longo da vida.

Com as questões sete e oito, foi questionado aos alunos sobre a compreensão deles do que seria o treinamento funcional, bem como a capacidade de conseguirem fazer relações desta prática com suas tarefas diárias.

Em relação ao entendimento do conceito, indagado no item sete, os alunos apresentaram respostas como:

“É um treinamento que trabalha as capacidades físicas”.



“Que se usa força, equilíbrio, agilidade e faz muito bem para o condicionamento físico e claro ajuda a ter uma boa saúde”.

“Treinamento funcional exige força e ajuda a emagrecer”

“Treinamento que trabalha minha flexibilidade”.

“Treinamento no qual você desenvolve as capacidades físicas, ajudando no desempenho do dia-a-dia”.

“Treinamento que desenvolve as capacidades físicas, proporcionando diversão”.

As demais opiniões convergiram com as que foram destacadas.

Os alunos levantaram vários aspectos, sobre o que eles entenderam fazer parte do treinamento funcional, e conforme demonstra as respostas, vários citaram de forma específica, componentes que fazem parte da aptidão física relacionada à saúde. Foi citado o componente condicionamento cardiovascular, que consiste na capacidade que o indivíduo tem de realizar atividades por longo período, envolvendo grandes grupos musculares com a rápida recuperação de seus sistemas circulatório e respiratório (CARVALHO E MAREGA, 2012), evitando o estado precoce de ficar rapidamente cansado limitando a condição do indivíduo em realizar atividades com maior disposição, já que a ideia de funcional os remetia a capacidade do organismo em executar algo satisfatoriamente, aproveitando o máximo dos benefícios, seja no cotidiano ou no esporte. Além de ressaltarem a relação com a saúde, pois existem muitas pessoas sedentárias, e isto é um fator de risco para o acometimento de patologias crônico-degenerativas posteriormente.

Os alunos citaram também a aptidão musculoesquelética em seus exemplos, mostrando que eles entendem como um componente que também faz parte da saúde e que está associada às atividades diárias que executam, e, portanto, necessário desenvolvê-la. Conforme aponta Nahas (2010), a força muscular é resultado da contração muscular, que permite que movamos o corpo, levantemos objetos, empurremos, puxemos e resistamos a pressões ou sustentar cargas, é através de exercícios que os músculos se tornam mais fortes e resistentes, permitindo maior eficiência na locomoção dentro do trabalho ou lazer.

Conseguiram estabelecer também relação com o componente flexibilidade, apesar de não ter sido abordado de forma tão clara, sua colocação dentro das aulas foi de forma indireta, estava nas entre linhas e mesmo assim eles foram sagazes em perceberem e associarem a sua aplicabilidade dentro dos exercícios, pois de acordo com Nahas (2010), quando músculos e articulações são pouco usados, perde-se não apenas a força muscular, mas também a

elasticidade de músculos e tendões, reduzindo a mobilidade corporal e aumentando as chances de lesões nos movimentos da vida diária.

Os recortes levantados pelos alunos sugerem de um modo geral que eles alcançaram um bom nível de compreensão do conteúdo uma vez que as respostas aproximam-se da formulação de um conceito que corrobora com a concepção que Monteiro e Evangelista (2012) trazem, como sendo um treinamento que visa o desenvolvimento das capacidades físicas objetivando aperfeiçoar habilidades que atendam ações motoras requisitadas no cotidiano ou em atividades esportivas, disseminado em academias, clubes, espaços ao ar livre, centros de treinamento, com diferentes objetivos. Sendo um recurso com programas de exercícios voltados para aperfeiçoar o desempenho atlético e condicionamento físico.

Com a questão oito, foi pedido aos alunos situações em que eles conseguissem perceber a aplicabilidade de movimentos do treinamento funcional em suas tarefas diárias, dentre alguns exemplos, foram citados:

“Subir escadas”.

“Executar o agachamento para pegar algo pesado do chão”.

“Lavar roupas”.

“Quando carregamos muito peso”.

“Praticando corrida”.

“Na musculação”.

“Varrer a casa que usa força para afastar os móveis”.

“Espanar lugares altos da casa, que usa o equilíbrio, pois é preciso subir em alguma coisa para poder alcançar”.

As demais colocações elencadas no questionário são semelhantes as que foram supracitadas.

Os achados nos permitem fazer uma comparação com o que Farias et al (2014), fala sobre o treinamento funcional ser semelhante as atividades realizadas no cotidiano, e que por isso é um recurso interessante para desenvolver as capacidades físicas, uma vez que seu programa de exercícios tem como características os movimentos naturais que o homem realiza constantemente em suas tarefas diárias, melhorando a capacidade em executa-las com maior eficiência e independência. Exercícios que estimulem a propriocepção, aprimorando a consciência sinestésica e do controle corporal, equilíbrio muscular estático e dinâmico, resultando em movimentos mais efetivos.

Com os conhecimentos prévios que já tinham sobre o tema saúde, refinaram sua compreensão conseguindo debater além do superficial, entendendo ainda como a atividade física é capaz de influenciar na saúde, e que tal prática não está atrelada somente à estética. Além de conseguirem fazer comparações com outras modalidades que também são capazes de desenvolver as capacidades físicas relacionadas à saúde.

Desta forma os alunos conseguiram articular o que viram e discutiram em sala de aula e a partir da compreensão destas informações, puderam associar principalmente com tarefas domésticas simples, não apenas assistindo o conteúdo por assistir sem entender as suas dimensões, mais conseguindo tomar a informação para si e com ela aplicar além do ambiente escolar. De acordo com oliveira (2009), citado por Moreira e Nista-Piccolo et al (2009), o ensino médio deve fornecer subsídios suficientes, afim de que o aluno tenha a possibilidade de fomentar a prática da atividade física, mediante o conhecimento de seu acervo motor de forma autônoma, contudo esta autonomia depende das discussões ocorridas em relação ao cotidiano vivido por esses alunos.

Os conteúdos não devem ser trabalhados apenas no âmbito da prática, numa dimensão procedimental, especificamente relacionados ao “como e o que fazer”, mas principalmente, deve resgatar os aspectos conceituais e atitudinais da atividade, “por que e para que fazer”, isto porque o aluno de ensino médio deve ir além da simples realização ou repetição de gestos, entendendo que o objetivo é construir um cidadão autônomo, participativo, reflexivo e capaz de intervir na realidade que estar (MOREIRA; NISTA-PICCOLO et al, 2009).

As questões nove, dez, onze e doze, possuem indagações sobre a percepção subjetiva dos alunos sobre as aulas.

Na questão nove, foi perguntado aos alunos, se estes haviam participado da aula prática, e caso alguém não tivesse participado, deveria justificar. A resposta unanime foi que todos haviam participado da aula, evidenciando interesse e entusiasmo pela proposta, conforme relataram dois dos alunos:

“Pratiquei e foi perfeita”.

“Foi muito legal”.

Neste item não foi solicitado justificativa dos que haviam participado da aula prática, contudo dois alunos anexaram seus comentários.

A questão 10 questionou aos alunos sobre o treinamento funcional ser uma boa estratégia para trabalhar nas aulas de educação física, eis algumas respostas:

“É uma boa, porque melhora nossa condição física”.

“Muito boa, por que trabalha nossas capacidades físicas”.

“Sim, por que aumenta nossas habilidades”.

“Sim, como tem equipe faz a gente se enturmar mais, desenvolver capacidade física e tem competição”.

“Sim, por que é uma prática esportiva diferente que não se trabalha constantemente”.

“Sim, ajuda a desenvolver nas pessoas as capacidades físicas e a interação entre os alunos”.

“Sim, pois sai um pouco do básico, tornando a aula mais interessante”.

“Não é boa, é ótima, porque faz os alunos terem mais força de vontade”.

“Sim, pois pode combater o sedentarismo, além de ser dinâmica”.

“Sim por que estimula os alunos a praticarem Educação Física”.

“Foi uma ótima estratégia, pois podemos fazer nossos exercícios ao invés de ficarmos parados”.

“Sim, pois diverte os alunos que poucas vezes vão à quadra”.

“É uma boa estratégia por que tem muitos alunos sedentários”.

As demais respostas concordam com as que foram supramencionadas.

Algumas das justificativas chamam atenção por ser citado constantemente o fato de ser uma atividade nova, que foge do corriqueiro, sugerindo que os alunos estão habituados a verem uma reprodução de um mesmo conteúdo repetidas vezes, e talvez isso tenha sido o possível motivo para estes relatos em comum. Moreira et al (2009), já afirmavam que os desinteresses por parte dos alunos de ensino médio pelas aulas de educação física estão relacionados a repetição de conteúdo, e que esta recorrência desmotivaria os alunos.

Outros fatores citados em comum nos relatos que se mostraram relevantes para os alunos foi o fato de estimular a relação entre eles e tornar a aula divertida, de acordo com Gallahue e Ozmun (2003), os adolescentes ao praticarem atividades esportivas prezam pelas relações interpessoais que se estabelecem no grupo, como também de sobressaírem-se mediante suas habilidades/competências motoras e morais, pela diversão, autoestima e bem-estar.

Sendo assim, os depoimentos dos alunos apontam uma perspectiva positiva da proposta, dado o seu caráter inovador que culminou na participação de todos os alunos, que

optaram por participar ao invés de ficarem dispersos, principalmente daqueles que não tinham o hábito de participarem, ao passo que estimulou o trabalho em grupo, fazendo com que cooperassem entre si gerando maior aproximação e afinidade, sem deixar a competitividade de lado.

Com as questões 11 e 12 foi feito um balanço dos pontos positivos e negativos da aula prática.

Em relação aos pontos positivos das aulas, indagado na questão 11, assim destacaram:

“Gostei de tudo”.

“Montar estratégias para o outro grupo fazer”.

“Ao mesmo tempo em que fizemos o treinamento funcional, nós podemos nos divertir também”.

“De trabalhar com os equipamentos e as práticas na quadra”.

“Da variação de exercícios, tornando o circuito prático”.

“Dos exercícios disfarçados de brincadeiras”.

“De a gente mesmo montar o próprio circuito”

“Os circuitos”.

“Dinâmica”.

Os demais depoimentos corroboram com os mencionados anteriormente.

Os pontos levantados pelos alunos em poderem montar o próprio circuito, a própria estratégia denota a autonomia intelectual e do pensamento crítico desenvolvido, compreendendo o conteúdo em seus processos produtivos, relacionando teoria e prática, conforme cita Mattos e Neira (2008), sendo desta forma capaz de estimular a capacidade criadora.

A diversão volta novamente a ser citada em seus relatos, tendo em vista que o processo de aprendizagem não foi desvinculado desse caráter recreativo que eles buscam encontrar nas aulas de educação física, pois se por um lado o conteúdo estava posto, por outro lado na prática eram “exercícios disfarçados de brincadeiras”, conforme destaca um dos alunos, e isto parece ter tornado a aula mais instigante, ter tornado a relação teoria-prática mais simples e contextualizada.

A escola é um ambiente estratégico para o desenvolvimento da promoção da saúde, conforme Gaya e Marques (1999), mas nem por isso precisam ter caráter metódico e tecnicista, se bem conduzida os alunos têm acesso às informações, aprende sobre elas e consegue transpor para diversas situações, sem perder a essência do brincar.

Desta forma, a proposta de trabalhar nas aulas de educação física a aptidão física voltada à saúde, é uma estratégia viável e educacional para as aulas direcionadas ao ensino médio, pois tem suas bases fundamentadas nos inúmeros benefícios relatados na literatura. Além de estar adequada a proposta do PCN's, que entretanto apenas fornece o subsídio necessário para que haja concretização da proposta, cabendo ao docente estabelecer estratégias para trabalhar a temática, visando proporcionar aos alunos vivências diversificadas, que auxiliem no pleno desenvolvimento (JUNIOR et al, 2011).

Em relação à questão 12, onde os pontos negativos foram elucidados, assim apontaram:

“Não teve”.

“Pouco tempo”.

“Quando terminou”.

“O pouco tempo de aula, pois a aula estava muito boa”.

As demais respostas são iguais às destacadas acima.

As respostas dos alunos neste item se traduziram unicamente em pouco tempo, sugerindo que a quantidade e o tempo de aula deveriam ter sido prolongados, sugerindo aceitação da proposta pelos alunos. Em relação a isso outro aluno fez a seguinte citação:

“A senhora deveria repetir de ano, para voltar aqui e aplicar novamente”.

A assertiva sugere carência dos alunos por aulas mais dinâmicas, por material novo, por propostas que explorem o potencial deles, e que estimulem a vencer desafios, fazendo-os serem participantes e ativos nas aulas de educação física.

Na questão 13, foi solicitado aos alunos que fizessem sugestões acerca do que foi apresentado, a fim de enriquecer posteriormente uma nova aplicação do trabalho, eis-las:

“Se o tempo fosse mais extenso e que tivesse mais aparelhos para a prática”.

“Todos os dias da semana”.

“Tudo foi bom, sem sugestão”.

“Deveria ter sempre”.

As outras respostas são semelhantes as que foram expostas.

De acordo com o que foi citado, é possível apontar uma limitação do estudo em termos de frequência e duração das aulas, pois se por um lado os alunos gostaram da proposta dentro do que foi organizado e aplicado, e tendo o trabalho atingido os objetivos propostos, por outro lado a duração não foi suficiente na perspectiva dos mesmos. Pois, o padrão tradicional de educação, prevê os jovens cheios de energia passem muitas horas sentados dentro da sala de aula e isso se torna desgastante e enfadonho, concomitante a isto é bastante reduzida a quantidade de horas das aulas de Educação Física, se limitando a uma hora aula por semana.

Oliveira (2004) apud Moreira e Nista-Piccolo (2009), reitera que esta realidade só poderá ser modificada se os professores estiverem dispostos a abandonarem a mesmice de suas aulas, pois isso provoca desânimo, desinteresse e abandono dos alunos, pois em sua maioria não atendem ou se quer, despertam os interesses do grupo.

## **7. CONCLUSÃO**

Assim como apontado ao longo da pesquisa, as aulas de Educação Física para o ensino médio vêm se tornando desinteressante para os alunos, devido a repetição de conteúdos aliado a falta de estratégias para se trabalhar o conteúdo teórico condizente com a prática, dificultando a compreensão dos alunos, desta forma, o objetivo do estudo buscou aplicar nas aulas de Educação Física, nova estratégia para o desenvolvimento do tema aptidão física relacionada a saúde, usando o treinamento funcional como recurso, buscando interesse e motivação dos alunos em participarem das aulas, mas também compreendê-la.

Os resultados encontrados no presente estudo sugerem que o grupo de alunos em que foi feito à coleta, têm carência por aulas teórico-práticos que abordem o tema aptidão física voltada à saúde, através de estratégias que diversifiquem as vivências e proporcionem aos mesmos, melhor compreensão do que é explanado em sala de aula relacionando ao que é posto na aula prática.

Com a inclusão do treinamento funcional como estratégia para desenvolver a aptidão física relacionada à saúde, além de ter tornado a abordagem teórica e prática instigante para os alunos, facilitou a compreensão de conceitos acerca do assunto, bem como a aplicabilidade e associações em tarefas fora da escola, sugerindo que os alunos têm maturidade, habilidades e competências para discutirem esta temática dentro das várias dimensões e complexidade que apresenta, levando o entendimento para outras esferas da vida, contudo é necessário

desenvolver meios que facilitem a introdução do conteúdo sem perder o caráter dinâmico que eles esperam das aulas de educação física escolar.

Como limitação do estudo tem que a quantidade de intervenções foi limitada em número de turmas e frequência de aulas. Entretanto considera-se que a boa repercussão observada nas falas dos alunos, e a ampla aceitação do método com participação de 100% da turma, apontam para o potencial de aplicabilidade das aulas em demais turmas com faixa etária similar. Considerando ainda que os professores regulares possuem em média duas horas aulas por conteúdo a cada bimestre escolar, as duas aulas realizadas na intervenção mostraram eficiência em transmitir o conteúdo e despertar o interesse do aluno de acordo com o tempo disponibilizado pela escola. Ademais, sugere-se a possibilidade de uma nova aplicação em outras turmas com uma frequência maior de aulas, a fim de confirmar os achados aqui apresentados.



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

BARBANTI, Valdir J. **Aptidão Física um convite à saúde**. Manole, 1990.

BETTI, Mauro; ZULIANI, Luiz Roberto. Educação física escolar: Uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, 2002.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física/ Secretaria de Educação Fundamental**. Brasília, MEC/SEF, 1997.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física/ Secretaria de Educação Fundamental**. Brasília, MEC/SEF, 1998.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Média e Tecnológica. **Parâmetros Curriculares Nacionais (Ensino Médio) – Educação Física**. Brasília: MEC, 2000.

CAMPOS, Maurício de Arruda; NETO, Bruno Coraucci. **Treinamento Funcional Resistido: Para melhoria da capacidade funcional e Reabilitação de Lesões Musculoesqueléticas**. Rio de Janeiro: **Revinter**, 2008.

CARVALHO, José Antônio de; MAREGA, Márcio. **Manual de atividades físicas para prevenção de doenças**. Elsevier, 2012.

DARIDO, Suraya Cristina; JUNIOR, Osmar Moreira de Souza. **Para ensinar Educação Física: possibilidades de intervenção na escola**. Campinas, SP. Papyrus, 4. Ed, 2007.

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

FERREIRA, Marcos Santos. Aptidão física e saúde na educação física escolar: ampliando o enfoque. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, v. 22, n. 2, p. 41-54, jan. 2001.

FERREIRA, Heraldo Simões; SAMPAIO, José Jackson Coelho. Tendências e abordagens da Educação Física Escolar e suas interfaces com a saúde. **Revista Digital**. Buenos Aires, 2013.

FARIAS João Paulo; SCATAMBULI, Tiago; SILVA, Fernando Valentim da; FARIA, Wayne Ferreira de; SANTOS, Claudinei Ferreira dos; ELIAS, Rui Gonçalves Marques. Efeito de oito semanas de treinamento funcional sobre a aptidão física de idosos. **Rev. Acta Brasileira do Movimento Humano** – Vol.4, n.1, p.13-27 – Jan\mar., 2014 – ISSN 2238-2259.

GALLAHUE, D.L; OZMUN, J.C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos.** São Paulo, Phorte, 2003.

GUEDES, Dartagnan Pinto. **Educação para a saúde mediante programas de Educação física escolar.** MOTRIZ - Volume 5, 1999.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto Guedes; BARBOSA, Décio Sabbatini; OLIVEIRA, Jair Aparecido de. Atividade física habitual e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes. **Rev. Bras. Ciênc. E Mov.** Brasília, 2002.

JR, Dante de Rose e colaboradores. **Esporte e atividade física na infância e adolescência: uma abordagem multidisciplinar.** Porto Alegre. Artmed, 2. Ed, 2009.

JUNIOR, Jair Sindra Virtuoso (organizador). **Interfaces multidisciplinares na saúde aplicadas na formação do profissional em Educação Física.** Uberaba, UFTM, 2011.

LAVOURA, Tiago Nicola; BOTURA, Henrique Moura Leite; DARIDO, Suraya Cristina. Educação física escolar: conhecimentos necessários para a prática pedagógica. **Revista da Educação Física/UEM Maringá**, v. 17, n. 2, p. 203-209, 2. sem. 2006.

LIMA, Fernanda Cruz; COSTA, Saulo de Paula; RODRIGUES, Bernardo Mineli; MATOS, Dihogo Gama de; VENTURINI, Gabriela Rezende de Oliveira; AIDAR, Felipe José; FILHO, Mauro Mazini. Treinamento resistido na Educação Física Escolar: Uma proposta de ensino. **Rev. Do Departamento de Educação Física e saúde e do mestrado em promoção da saúde da Universidade de Santa Cruz no Sul/ Unisc**, 2014.

MARQUES, Antônio Teixeira; GAYA, Adroaldo. Atividade física, aptidão física e educação para a saúde: Estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil. **Rev. paul. Educ. Fís.** São Paulo, 1999.

MATTOS, Mauro Gomes de; NEIRA, Marcos Garcia. **Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola.** São Paulo. Phorte, 5. Ed, 2008.

MONTEIRO, Artur; EVANGELISTA, Alexandre Lopes. **Treinamento funcional: uma abordagem pratica.** São Paulo. Phorte, 2010.

MOREIRA, Evando C.; PICCOLO, Vilma L. Nista, (organizadores). **O quê e como ensinar Educação Física na escola.** Jundiaí, SP. Fontoura, 1. Ed, 2009.

PICCOLO, Vilma L. Nista, org. **Educação Física Escolar: ser ou não ter.** Campinas, SP. Editora da UNICAMP, 3. Ed, 1995.

PITANGA, Francisco José Gondim. **Epidemiologia da atividade física, do exercício e da saúde.** São Paulo. Phorte, 3ed, 2010.

SAVIANI, Nereide. **Saber escolar, currículo e didática: problemas da unidade conteúdo\método no processo pedagógico.** Campinas, Autores Associados, 1994.

SOUZA JÚNIOR, M. O saber e o fazer pedagógico da educação física na cultura escolar: o que é um componente curricular. In: CAPARROZ, F.E. (Org). **Educação física escolar: investigação e intervenção**. Vitória, ES: Proteoria, v 1, cap. 4, p. 81-92.

ZANCHA, Daniel; MAGALHÃES, Gabriela Bongiorno Sica; MARTINS, Jessica; SILVA, Thais Argentini da Silva; ABRAHÃO, Thais Borges. Conhecimento dos professores de educação física escolar sobre a abordagem saúde renovada e a temática saúde. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, 2013.

## **APÊNDICE A**

### **PLANO DE AULA**

#### **Aula teórica**

**Tema:** Princípios da atividade física

**Turma:** 2º ano

**Duração:** 50 a 60 min

**Faixa etária:** 16 anos acima

**Conteúdo específico:** Treinamento funcional e aptidão física relacionada a saúde

**Objetivos:** Esboçar a origem do treinamento funcional, bem como seu conceito, característica, aplicabilidade no cotidiano dos alunos e de que forma aquele se relaciona com aptidão física relacionada à saúde.

**Material (is):** Projetor, vídeos e imagens.

**Desenvolvimento da aula:** O professor através de aula expositiva discorrerá sobre esta modalidade, apresentando vídeos que representem a mesma e no decorrer da aula levantará uma discussão com os alunos do tipo:

- A aplicabilidade que eles conseguem perceber dentro da modalidade para as suas tarefas diárias.
- Capacidades físicas que é possível desenvolver com este tipo de intervenção, como por exemplo, coordenação motora, agilidade, equilíbrio, velocidade, força e resistência muscular.
- Questionar a importância de desenvolvê-las na adolescência, e como estas podem auxiliar no dia-a-dia deles.
- Relacionar com a saúde

- Apresentar alguns materiais específicos que são utilizados dentro desta modalidade, como: TRX, medicineball, escada de agilidade, disco de equilíbrio, corda naval, kettlebell, dentre outros.

#### **Avaliação:**

- Os alunos entenderam o que é treinamento funcional
- Eles foram capazes de transferir esta modalidade para aplicabilidade prática no cotidiano
- Conseguiram identificar esta modalidade como sendo uma prática capaz de desenvolver algumas capacidades físicas
- Perceberam diferença ou semelhança com outra modalidade
- O que eles acharam da modalidade

#### **Anotações do professor**

## **APÊNDICE B**

### **PLANO DE AULA**

#### **Aula prática**

**Tema:** Princípios da atividade física

**Turma:** 2º ano

**Duração:** 50 a 60 min

**Faixa etária:** 16 anos acima

**Conteúdo específico:** Treinamento funcional e aptidão física relacionada a saúde

**Objetivos** Usar o treinamento funcional para trabalhar as capacidades físicas: coordenação motora, agilidade, equilíbrio, velocidade, força e resistência muscular.

**Material (is):** Cones, pratos demarcatórios, escada de agilidade, medicineball, disco de equilíbrio, halter, dentre outros.

**Desenvolvimento da aula:** O professor proporá aos alunos que os mesmos organizem um circuito em equipes de acordo com o que conseguiram entender da aula teórica, utilizando alguns materiais do treinamento funcional que estarão disponíveis, sendo que em cada estação dentro do circuito seja um exercício correspondente a uma capacidade física e que possa ser associado a movimentos que fazem no cotidiano. Dessa forma eles poderão por em prática o que entenderam de verdade, já que irão planejar e explicar a condução da montagem dos circuitos, exercendo autonomia no processo de aprendizagem, mantendo a dinâmica, tendo o professor apenas como mediador do processo.

As equipes terão 15 minutos para planejar o circuito, ao termino cada grupo explicara brevemente as estações, não só como fazer, mas também o porquê da escolha daquele

movimento, ao termino da parte explicativa, as equipes passarão por todos os circuitos, dentro de um tempo estipulado pelo professor, feito desta forma, o circuito de cada equipe juntos se tornarão um grande circuito coletivo, em que as equipes simultaneamente estarão trafegando dentro dos pequenos circuitos, agora em forma de estações, evitando a monotonia de estar fazendo a mesma estação como também impedir que os alunos fiquem parados por falta do que fazer.

#### **Avaliação:**

- Todos os alunos participaram
- O que foi positivo e negativo na proposta
- Os alunos gostaram da proposta. Por quê?
- Eles conseguiram identificar aplicabilidade em alguma tarefa que desempenham diariamente
- Conseguiram reconhecer a importância de se trabalhar essas capacidades físicas
- O que acharam do treinamento funcional para desenvolvê-las.

#### **Anotações do professor**

## **APÊNDICE C QUESTIONÁRIO**



### **UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES EDUCAÇÃO FÍSICA- LICENCIATURA**

#### **Questionário sobre as intervenções das aulas teórico-prática do treinamento funcional na aula de educação física escolar da turma de segundo ano do ensino médio**

O objetivo deste questionário é obter informações dos estudantes de segundo ano do ensino médio sobre as aulas teórico-prático de treinamento funcional que foram aplicadas. Para isso é necessário que as questões sejam respondidas individualmente com muita sinceridade.

**1. Instituição de ensino:** \_\_\_\_\_

**2. Sexo:**

Feminino  Masculino

**3. Idade: \_\_\_\_\_**

**4. Você já havia vivenciado uma atividade igual ou semelhante a esta?**

Sim

Não

**5. O que você achou da aula teórica?**

Péssima

Ruim

Regular

Boa

Ótima

**6. O que você achou da aula prática?**

Péssima

Ruim

Regular

Boa

Ótima

**7. Você conseguiu entender o que é treinamento funcional? Justifique**



Sim

Não

---

---

---

---

**8.Você conseguiu perceber relação com suas atividades diárias? Em que situações?**

Sim

Não

---

---

---

---

---

**9.Você participou da aula prática? Justifique se a resposta for não**

Sim

Não

---

---

---

---

**10.Você considera que essa proposta de treinamento funcional é uma boa estratégia para trabalhar nas aulas de educação física? Justifique**

Sim

Não

---

---

---

---

---

---

**11.O que mais você gostou na aula prática?**

---

---

---

---

**12. O que você menos gostou na aula prática?**

---

---

---

---

**13. Baseado em nossas aulas o que você poderia sugerir para que ela pudesse ter sido melhor**

---

---

---

---

---

---

