

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

VALDIR TEIXEIRA JUNIOR

**A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O
DESENVOLVIMENTO MOTOR E SAÚDE DA CRIANÇA: TURMA DO 5º
ANO VESPERTINO DA ESCOLA MUNICIPAL ELENICE MILHORANÇA**

FOZ DO IGUAÇU

2016

VALDIR TEIXEIRA JUNIOR

**A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O DESENVOLVIMENTO
MOTOR E SAÚDE DA CRIANÇA: TURMA DO 5º ANO VESPERTINO DA
ESCOLA MUNICIPAL ELENICE MILHORANÇA**

Projeto de Intervenção apresentada
ao Módulo IV – Práticas de Educação em
Saúde II como requisito parcial à
conclusão do Curso de Especialização em
Saúde para professores do ensino
Fundamental e Médio, Universidade
Federal do Paraná, Núcleo de Educação a
Distância

Orientador: Prof^a.Magda Nanuck Pinto

FOZ DO IGUAÇU

2016

TERMO DE APROVAÇÃO

VALDIR TEIXEIRA JUNIOR

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O DESENVOLVIMENTO
MOTOR E SAÚDE DA CRIANÇA: TURMA DO 5º ANO VESPERTINO DA
ESCOLA MUNICIPAL ELENICE MILHORANÇA

Trabalho de Conclusão do Curso de Especialização em Saúde para
Professores do Ensino Fundamental e Médio aprovado como requisito parcial
para obtenção do grau de especialista pela Universidade Federal do Paraná.

BANCA EXAMINADORA

Profª MSc. Magda Ribas Pinto
Departamento de Enfermagem – UFPR (Orientadora)

Profª MSc. Shirley Boller
Departamento de Enfermagem - UFPR

Profª MSc. Deisi Cristine Forlin Benet
Departamento de Enfermagem – UFPR

Foz do Iguaçu, 26 de fevereiro de 2016

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus pelo dom da vida, pela fé que me fortace a cada dia e por me guiar em mais essa etapa.

À minha esposa Luana Casiraghi que me acompanhou e me deu força a cada etapa do Curso.

À minha orientadora, Prof^a. Magda Nanuck Pinto, pelo acompanhamento e orientação.

Ao Curso de Especialização em Saúde para professores do ensino Fundamental e Médio, do Setor de Enfermagem da Universidade Federal do Paraná.

Que os vossos esforços desafiem as
impossibilidades, lembrai-vos de que as grandes
coisas do homem foram conquistadas do que
parecia impossível.

Charles Chaplin

RESUMO: Atualmente no Brasil a Educação Física escolar é pouco valorizada sendo que é comprovado em vários estudos a importância da mesma para o desenvolvimento saudável, motor e psicológico do indivíduo. O art 217 da legislação brasileira reforça que “É dever do Estado fomentar práticas desportivas formais e não formais, como direito de cada um”, no entanto nem sempre é cumprido, porém este não é o único problema, a urbanização afastou as crianças das ruas pelo perigo que esta apresenta para a integridade física da mesma, também temos a falta de espaços públicos direcionados ao lazer da família. O primeiro objetivo da Educação Física na escola é promover o desenvolvimento motor dos alunos através da recreação, gerando um ambiente agradável e promovendo a autoestima da criança. Outro fator que interfere no desenvolvimento do indivíduo é o uso excessivo de aparelhos tecnológicos como videogames e computadores, isso faz com que os mesmos não pratiquem atividades físicas extraescolares. O objetivo do projeto é transmitir através de dados reais coletados com alunos de quinto ano do ensino fundamental séries iniciais a importância da Educação física escolar e da prática de exercícios físicos para o desenvolvimento e desempenho motor e incentivar o indivíduo a dar continuidade à prática de atividades físicas partindo do progresso que os mesmos tiveram. Ao final de todas as atividades teóricas e práticas os resultados obtidos foram consideravelmente positivos, de modo geral obtiveram-se melhoras e isso se dá muito as atividades físicas desenvolvidas nas aulas de Educação Física através dos jogos lúdicos aplicados durante o ano. Deste modo o objetivo do Projeto de Intervenção foi atingido com êxito.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física; Desenvolvimento motor; Educação física escolar.

ABSTRACT: Currently in Brazil school physical education is undervalued and that is proven in many studies the importance of it to the healthy development, motor and psychological of the individual. The article 217 of the Brazilian legislation reinforces that "The State has the duty to promote formal and non-formal sporting activities, such as right of everyone", however it is not always fulfilled, but this is not the only problem, urbanization away street children the danger it presents to the physical integrity of the media, we also have a lack of public spaces directed to family recreation. The first goal of physical education in school is to promote the motor development of students through recreation, creating a pleasant environment and promoting the child's self-esteem. Another factor that affects the development of the individual is the excessive use of technological devices such as video games and computers, this means that they do not practice extra school physical activities. The project's goal is to pass through actual data collected with students from the fifth grade of elementary school first grades the importance of physical school education and physical exercise to the development and motor performance and encourage the individual to continue the practice of activities physical breaking progress that they had. At the end of all the theoretical and practical activities the results were pretty positive, overall improvement was obtained and this gives much physical activities in physical education classes through fun games applied during the year. Thus the aim of the intervention project was achieved successfully.

KEYWORDS : Physical activity ; Development engine ; School Physical Education.

SUMARIO

1. INTRODUÇÃO	09
1.1 Objetivo Geral	11
1.2 Objetivos Específicos	11
2. REVISÃO DE LITERATURA	12
2.1 A Importância da Atividade Física em Diversos Aspectos	12
2.2 Trajetórias de vida do ser humano	14
2.3 Ambiente Propício para as Atividades Físicas.	15
2.4 Projeto Esporte Brasil	16
3. METODOLOGIA	16
3.1 Avaliações de crescimento corporal e massa corporal.	17
3.2 Aptidão física voltada para a saúde.	17
3.3 Aptidão física para o esporte.	18
4. RECURSOS	21
5. CRONOGRAMA	21
6. CONCLUSÃO	22
REFERÊNCIAS	28
APÊNDICES	30

1. INTRODUÇÃO

A atividade física é comprovadamente importante na vida do ser humano, trazendo benefícios à saúde e ao desempenho motor. Apesar destas evidências e do aparente conhecimento das pessoas sobre seus benefícios, a sociedade moderna apresenta altos níveis de sedentarismo. (Bergamasco *et al.* 2008)

A legislação brasileira reforça a importância quando aponta no art. 217 da constituição estabelece que “É dever do Estado fomentar práticas desportivas formais e não formais, como direito de cada um”. (BRASIL, 2003)

O Estatuto da Criança e do Adolescente no capítulo IV, art.59, cita que “os municípios, com o apoio dos Estados e da União, estimularão e facilitarão a destinação de recursos e espaços para programações culturais, esportivas e de lazer, voltadas pra a infância e juventude”. (ECA, 2003)

Também, no Art. 71 considera que “a criança e o adolescente têm direito a informação, cultura, lazer, esportes, diversões, espetáculos e produtos e serviços que respeitem sua condição peculiar de pessoa em desenvolvimento”. O primeiro objetivo da Educação Física na escola é promover o desenvolvimento motor dos alunos através da recreação, gerando um ambiente agradável e promovendo a autoestima da criança. A aprendizagem sobre a aptidão física deve vir seguidamente, ela deve ser relacionada à saúde desenvolvendo um conhecimento mais amplo, que possa influenciar, a partir de experiências teórico-práticas (Ferreira e Medeiros, 2010). Esta mudança de comportamento nos jovens alunos, “do ensino fundamental é a ênfase no desenvolvimento motor e a iniciação esportiva, no ensino médio, a ênfase deve ser dada aos conceitos e experiências sobre atividade física, aptidão física e saúde.”(Nahas 2003)

“O esporte é um meio de socialização, pois favorece, pela atividade coletiva, o desenvolvimento da consciência comunitária e é uma atividade de prazer, ativa para os praticantes e passiva para os que assistem aos

espetáculos esportivos, além de exercer uma função de coesão social, ora favorecendo a identificação social, ora representando o corpo esportivo da nação, desempenhando um papel de compensação, pelo prazer, contra o excesso de industrialização”. (Tubino, 2001)

Neste entendimento, a “urbanização e a falta de espaços públicos aliados a crescente onda de violência nos centros urbanos de médio e grande porte, são grandes barreiras à prática de atividade física”, portanto o espaço onde os pais se sentiriam seguros em deixar seus filhos para a prática das mesmas seria na escola. (Bracco *et al.* 2003)

A falta de espaços públicos, seguros e gratuitos para realização de atividades físicas, são um dos aspectos importantes sobre o sedentarismo nas grandes cidades e acompanhado da violência urbana, desmotiva e ou inibem às práticas esportivas entre as crianças e adolescente (Bracco *et al.*, 2003). Acrescido da falta de espaço apropriado, segurança pública, outro fator que desmotiva o aluno à prática de atividades físicas é a falta de materiais didáticos e estrutura física para o desenvolvimento de atividades físicas (Boera *et al.* 2011).

Estudos demonstram que a infância é o principal momento onde deveria ser incentivada a prática de exercícios físicos, pois é o momento propício para a criança absorver informações. Para tal prática educativa o profissional indicado e melhor preparado para fazer esse trabalho é o professor de Educação Física, nas escolas municipais de Foz do Iguaçu o número de profissionais é reduzido ou pouco significativo.

Na minha experiência profissional tive a oportunidade de vivenciar a importância da atividade física nas escolas. Quando ingressei no ensino fundamental, em 2014 trabalhei exclusivamente com turmas do período matutino, porém em paralelo no ensino vespertino não havia profissional de Educação Física. No ano seguinte comecei a trabalhar também com o turno vespertino, então percebi que os alunos do período vespertino não conseguiam acompanhar e desenvolver as mesmas atividades físicas aplicadas aos estudantes do período matutino e esta situação oportunizou o

acompanhamento direto do desenvolvimento motor destes alunos. Esta prática pedagógica foi o espaço propício para investigar os resultados relacionados aos benefícios do desenvolvimento motor para a criança. O que motivou a seguinte questão norteadora: A Educação Física escolar é importante no desenvolvimento motor da criança?

A falta dos exercícios físicos na infância são as causas de muitos problemas de saúde e psicológicos, pois o fato de o indivíduo não conseguir desenvolver com facilidade as tarefas simples da vida diária, como por exemplo: subir escadas, caminhar ou correr de um ponto até outro sem presença do cansaço, o torna desestimulado a praticar qualquer tipo de atividade física.

Nesta perspectiva, os resultados reais e positivos relacionados ao desenvolvimento e desempenho motor do indivíduo tende a ser um estimulante, pois o mesmo passa a entender a importância de praticar exercícios físicos frequentemente.

Para responder a questão norteadora deste projeto de intervenção, surgiram os seguintes objetivos:

1.1 Objetivo Geral:

- Incentivar o desenvolvimento motor mediante a prática de exercícios físicos durante a infância.

1.2 Objetivo específico:

- Realizar acompanhamento de aptidão física,
- Elaborar tabela de acompanhamento de medidas e crescimento corporal,
- Demonstrar através do quadro comparativo o antes e depois das práticas de exercícios físicos dos alunos 5º ano do ensino fundamental da Escola Municipal Elenice Milhorança.
- Incentivar à prática dos exercícios físicos na infância e a continuidade da prática dos mesmos durante o decorrer de toda vida.

2. REVISÃO DE LITERATURA

Nesta etapa do trabalho serão apresentados alguns temas relevantes que subsidiarão este projeto enfatizando a importância da atividade física na infância, e no decorrer de toda a trajetória de vida do ser humano. Os estudos e pesquisas realizadas por estudiosos da área de Educação Física e de outras áreas afins abordando o desenvolvimento motor e a saúde do ser humano tanto psicológico como físico.

2.1 A Importância da Atividade Física em Diversos Aspectos

As atividades físicas são determinadas por alguns aspectos: biológico e do desenvolvimento (genética e sexo), psicológicos, culturais (família, socioeconômico e ambiental (estações do ano e espaço físico). (SALLIS *et al.* 1996)

Na literatura estudada há um consenso dos profissionais da área das Ciências do Esporte que os indivíduos fisicamente mais ativos são mais saudáveis ou tendem a experimentar menores taxas de mortalidade por doenças crônicas degenerativas. (Blair e Meredith 1994)

Os hábitos de atividade física adquiridos na infância podem influenciar no nível de atividade física na idade adulta. A prática regular de atividade física demonstra consistentemente uma relação inversa com enfermidades cardíacas e tem um efeito positivo na qualidade de vida e em outras variáveis psicológicas, sendo que estas últimas tem uma associação importante com o nível de atividade física (Reynolds *et al.*1990).

A escola é um dos ambientes mais favoráveis para a promoção das atividades físicas em crianças e adolescentes, principalmente por permitir a realização de intervenções interdisciplinares, propostas voltadas para

educação em saúde, além de incluir a disciplina de Educação Física escolar, a qual proporciona grande potencial na promoção da atividade física e saúde (De Rose *et al.* 2009).

A participação da criança em atividades desportivas é parte do processo de socialização, pois, além dos benefícios para a saúde, oferece oportunidade de lazer e desenvolvimento de aptidões que levam a melhor autoestima e confiança (Bracco *et al.* 2003), aumentando consideravelmente as chances de crescimento e desenvolvimento saldáveis, sendo principal objetivo a ser alcançado durante a infância e a adolescência.

A recomendação atual para a prática de atividade física na adolescência é de cerca de 60 minutos diariamente de exercícios físicos moderados e/ou vigorosos pelo menos cinco vezes por semana. Essas atividades devem ser desenvolvidas de forma apropriada, divertida e conter uma grande variedade de movimentos (Strong *et al.* 2005).

Um dos benefícios imediatos de maior magnitude que a prática de atividades físicas oferece para crianças e adolescentes é a melhora na aptidão física relacionada à saúde. Benefícios advindos da melhora na aptidão cardiorrespiratória, força muscular, flexibilidade e composição corporal contribuem para a melhora das atividades da vida diária dessa faixa etária (De Rose *et al.* 2009).

Colaboradores citam que segundo Ortega *et al.* (2008), recomenda-se iniciar a prática esportiva ou o exercício físico na infância e manter esse hábito durante a adolescência para obter máximo de benefício na manutenção da massa óssea futura. (De Rose, 2009)

O documento produzido na Conferência Internacional sobre Exercício, Aptidão e Saúde, realizada no Canadá em 1988, com a finalidade de estabelecer consenso quanto ao estado atual do conhecimento nessa área, procurou definir saúde como condição humana com dimensões física, social e psicológica, caracterizada por um continuum com pólos positivos e negativos. (Guedes, 1999)

A saúde positiva está associada à capacidade de apreciar a vida e de resistir aos desafios do cotidiano, e não meramente a ausência de doenças, enquanto a saúde negativa está associada à morbidez e, no extremo, à mortalidade. (Bouchard *et al.*, 1990)

2.2 Trajetórias de vida do ser humano

A principal característica do processo da vida é a mudança, e basta observar animais e vegetais para verificar que existe um ciclo que é capaz de manter e perpetuar todas as espécies. O ser humano, por pertencer a esse macrossistema, não foge à regra, passando, no decorrer de sua vida, por várias etapas, como ovo, embrião, recém-nascido, criança, adolescente, adulto e idoso. (Araújo, 1985)

O crescimento pode ser definido como o aumento na estrutura corporal realizado pela multiplicação ou aumento das células; o desenvolvimento como um processo contínuo de mudanças no organismo humano que se inicia na concepção e se estende até a morte. A maturação refere-se às mudanças qualitativas que capacitam o organismo a progredir para níveis mais altos de funcionamento e que, vista sob uma perspectiva biológica, é fundamentalmente inata, ou seja, é geneticamente determinada e resistente à influência do meio ambiente. Por exemplo: a idade aproximada em que uma criança aprende a sentar, ficar em pé e caminhar é altamente influenciada pela maturação. (Gallahue, 1989)

A idade cronológica refere-se aos anos de vida do jovem em relação ao calendário civil; logo, pode ser estabelecida mediante diferenças entre determinada data e sua data de nascimento. (Guedes, 2011)

A idade biológica, por outro lado, corresponde à idade determinada pelo nível de maturação dos diversos órgãos que compõem o homem. A determinação da idade biológica, fator importante nos estudos sobre aptidão física, treinamento desportivo e crescimento e desenvolvimento, pode ser

efetuada por meio da avaliação das idades mental, óssea, morfológica, neurológica, dental e sexual, o que possibilita que se formem, basicamente, três grupos: pré-púbere, púbere e pós-púbere. (Araújo, 1985)

2.3 Ambiente Propício para as Atividades Físicas.

As variáveis ambientais para prática de atividades físicas referem-se à existência de locais para praticar exercícios físicos próximos as residências como: clubes, academias, praças, ruas, parques ou escolas, públicos ou particulares. (Florindo *et al.* 2006)

A implantação de políticas públicas para a promoção da saúde com ênfase na atividade física de lazer está em evidência nesta década. No entanto, para políticas mais efetivas faz-se necessário, além dos aspectos associados aos atributos individuais, como interesse, suporte social e autoeficácia, o acesso a espaços e locais para a prática, como parques e praças. (Sallis *et al.*, 2006)

Os parques públicos são locais privilegiados para a prática de atividades físicas, sendo frequentados por um número grande de sujeitos que fazem desde atividades com baixo gasto energético até atividades como uma corrida exaustiva. Neste sentido, devido as práticas de atividades físicas serem frequentes em parques urbanos chamou atenção em diferentes áreas do conhecimento (saúde pública, arquitetura, urbanismo, recreação, psicologia) que uniram esforços, para que sugerissem tais locais e que propiciou a adoção de um comportamento ativo. (Abercrombie *et al.* 2008)

Os parques urbanos são considerados ambientes adequados para a prática de lazer e de atividade física, por isso, a construção e revitalização destes locais têm recebido especial atenção por órgãos internacionais como forma de promover e incentivar um estilo de vida ativo. (Librettet apud Schneider, 2008)

2.4 Projeto Esporte Brasil

O Proesp-Brasil é um instrumento de apoio ao professor de educação física para a avaliação dos padrões de crescimento corporal, estado nutricional, aptidão física, para a saúde e para o desempenho esportivo em crianças e adolescentes (Gaya *et al.*, 2015). Considerando que a maioria das escolas brasileiras tem carência em sua estrutura física e precária disponibilidade de materiais para as aulas de educação física e esporte educacional o Proesp-Brasil em 1994 desenvolveu uma bateria de testes para avaliação de parâmetros de saúde e desempenho motor para o uso dos professores de educação física, independentemente de suas condições de trabalho. Para tanto, foi necessário selecionar instrumentos de medida e avaliação de muito baixo custo, como mínimo de materiais sofisticados, de fácil acesso e aplicação e, evidentemente, cumprindo rigorosamente as exigências de validade, fidedignidade e objetividade.

A bateria consiste de vários testes englobados em três esferas, são estas: **medidas de crescimento corporal, testes de aptidão física para a saúde e testes de aptidão física para o desempenho esportivo**. Os testes utilizados foram, massa corporal (peso), estatura (altura) e envergadura pertencentes as medidas de crescimento corporal, composição corporal (índice de massa corporal – IMC) e flexibilidades voltadas a aptidão física para saúde e força explosiva de membros superiores (arremesso de *medicineball*), força explosiva de membros inferiores (salto horizontal), agilidade (teste do quadrado) e velocidade (corrida 20 metros) direcionados a aptidão física para o desempenho esportivo. (Gaya *et al.*, 2015)

3. METODOLOGIA

O estudo foi desenvolvido com os alunos do 5º ano do ensino fundamental da Escola Municipal Elenice Milhorança, foram aplicados alguns testes de aptidão física visando comparar os resultados obtidos no mês de maio de 2015 com os resultados dos mesmos testes aplicados em dezembro do mesmo ano, apresentando aos alunos os progressos que tiveram no

decorrer do ano através da prática de exercícios físicos praticados nas aulas de Educação Física.

Foram aplicados vários testes desenvolvidos pelo Proesp-Brasil (1994) visando três áreas, são estas: **crescimento corporal, saúde e esporte**, que serão apresentados a seguir em três fases:

3.1 Avaliações de crescimento corporal e massa corporal.

3.1.1 Os primeiros dados a serem coletados são os de crescimento corporal.

Massa Corporal (kg): as crianças e adolescentes devem ser medidos preferencialmente em trajes de educação física e descalços. Deverão manter-se em pé com os cotovelos (braços) estendidos e juntos ao corpo. Material: balança.

3.1.2 Medida da estatura (altura): Na utilização da fita métrica (considerando que normalmente ela mede 1,50 metros de comprimento) se aconselha prendê-la à parede a 1 metro do solo, estendendo-a de baixo para cima (neste caso o avaliador não poderá esquecer de acrescentar 1m ao resultado aferido pela fita métrica). Para a leitura da estatura deve ser utilizado um dispositivo em forma de esquadro (ver a figura abaixo). Deste modo um dos lados do esquadro é fixado à parede e o lado perpendicular inferior junto à cabeça do sujeito avaliado. Material: trena ou fita métrica com precisão até 2mm.

3.2 Aptidão física voltada para a saúde.

Os segundos dados a serem coletados são os de aptidão física voltada para a saúde. Medida de massa corporal (IMC): É determinado através do cálculo da razão (divisão) entre a medida de massa corporal total em quilogramas (peso) pela estatura (altura) em metros elevada ao quadrado.

3.2.1 Teste de flexibilidade: Estender uma fita métrica no solo. Na marca de 38 cm desta fita coloque um pedaço de fita adesiva de 30 cm em perpendicular. A fita adesiva deve fixar a fita métrica no solo. O sujeito a ser

avaliado deve estar descalço. Os calcanhares devem tocar a fita adesiva na marca dos 38 centímetros e estarem separados 30 centímetros. Com os joelhos estendidos e as mãos sobrepostas, o avaliado inclina-se lentamente e estende as mãos para frente o mais distante possível. O avaliado deve permanecer nesta posição o tempo necessário para a distância ser anotada. Serão realizadas duas tentativas. Materiais: Fita métrica e fita adesiva.

3.3 Aptidão física para o esporte.

Nesta fase serão coletados os dados de aptidão física voltados ao o esporte.

3.3.1 Teste de força explosiva de membros superiores (arremesso de *medicineball*): A trena é fixada no solo perpendicularmente à parede. O ponto zero da trena é fixado junto à parede. O aluno senta se com os joelhos estendidos, as pernas unidas e as costas completamente apoiadas à parede. Segura a *medicineball* junto ao peito com os cotovelos flexionados. Ao sinal do avaliador o aluno deverá lançar a bola à maior distância possível, mantendo as costas apoiadas na parede. A distância do arremesso será registrada a partir do ponto zero até o local em que a bola tocou ao solo pela primeira vez. Serão realizados dois arremessos, registrando se para fins de avaliação o melhor resultado. Sugere-se que a *medicineball* seja banhada em pó branco para facilitar a identificação precisa do local onde tocou pela primeira vez ao solo. Material: uma trena e um *medicineball* de 2 kg.

3.3.2 Teste de força explosiva de membros inferiores (salto horizontal): A trena é fixada ao solo, perpendicularmente à linha de partida. A linha de partida pode ser sinalizada com giz, com fita crepe ou ser utilizada uma das linhas que demarcam as quadras esportivas. O ponto zero da trena situa-se sobre a linha de partida. O avaliado coloca se imediatamente atrás da linha, com os pés paralelos, ligeiramente afastados, joelhos semiflexionados, tronco ligeiramente projetado à frente. Ao sinal o aluno deverá saltar a maior distância possível aterrissando com os dois pés em simultâneo. Serão realizadas duas tentativas,

será considerado para fins de avaliação o melhor resultado. Material: uma trena e uma linha traçada no solo.

3.3.3 Teste de agilidade (teste do quadrado): demarca-se no local de testes um quadrado de quatro metros de lado. Coloca-se uma garrafa PET em cada ângulo do quadrado. Uma fita crepe ou uma reta desenhada com giz indica a linha de partida (ver figura abaixo). O aluno parte da posição de pé, com um pé avançado à frente imediatamente atrás da linha de partida (num dos vértices do quadrado). Ao sinal do avaliador devesse deslocar-se em velocidade máxima e tocar com uma das mãos na garrafa situada no canto em diagonal do quadrado (atravessa o quadrado). Na sequência, corre para tocar à garrafa à sua esquerda e depois se desloca para tocar a garrafa em diagonal (atravessa o quadrado em diagonal). Finalmente, corre em direção a última garrafa, que corresponde ao ponto de partida. O cronômetro deverá ser acionado pelo avaliador no momento em que o avaliado tocar pela primeira vez com o pé o interior do quadrado e será travado quando tocar com uma das mãos no quarto cone. Serão realizadas duas tentativas, sendo registrado para fins de avaliação o menor tempo. Material: um cronômetro, um quadrado com 4 metros de lado. Quatro garrafas de refrigerante de 2 litros do tipo PET cheias de areia. Piso antiderrapante.

3.3.4 Teste de velocidade de deslocamento (corrida de 20 metros): O aluno parte da posição de pé, com um pé avançado à frente imediatamente atrás da primeira linha (linha de partida) e será informado que deverá cruzar a terceira linha (linha de chegada) o mais rápido possível. Ao sinal do avaliador, o aluno deverá deslocar-se, o mais rápido possível, em direção da linha de chegada. O avaliador deverá acionar o cronômetro no momento em que o avaliado ao dar o primeiro passo toque o solo pela primeira vez com um dos pés além da linha de partida. O cronômetro será travado quando o aluno ao cruzar a segunda linha (linha de cronometragem) tocar pela primeira vez ao solo.

Material: Um cronômetro e uma pista de 20 metros demarcada com três linhas paralelas no solo da seguinte forma: a primeira (linha de partida); a segunda, distante 20m da primeira (linha de cronometragem) e a terceira linha, marcada a um metro da segunda (linha de chegada). A terceira linha serve como referência de chegada para o aluno na tentativa de evitar que ele inicie a desaceleração antes de cruzar a linha de cronometragem. Duas garrafas do tipo PET de 2 litros para a sinalização da primeira e terceiras linhas.

Concomitantemente foram aplicados vídeos motivacionais e de impacto buscando atingir de forma contundente a visão das crianças sobre a importância de praticar exercícios físicos regularmente no decorrer de suas vidas.

Após a aplicação desses testes, além da comparação feita entre os dados coletados do antes e depois dos alunos também foi feita a comparação com a tabela de valores críticos de todos os testes aplicados nesse projeto e elaborados pelo Proesp-Brasil.

Levando em consideração que no momento em que os testes foram aplicados os alunos já tinham tido três meses de aula de Educação Física, proporcionando resultados um pouco acima do que teriam caso os testes fossem feitos em um primeiro momento no início do ano, lembrando que os resultados foram baseados no desenvolvimento que estes tiveram no decorrer do ano através da prática da atividade física lúdica desenvolvida através das aulas de Educação Física.

Além dos exercícios físicos aplicados durante o ano também foram passados vídeos motivacionais e conversas em grupo para uma melhor absorção dos temas propostos envolvendo os hábitos bons e ruins para ter uma vida saudável, transmitindo os benefícios de praticar exercícios e as doenças que podem ser acarretadas pela falta dos mesmos.

Para finalizar, os resultados obtidos foram descritos em uma ficha de avaliação individual para cada aluno e um a um foi passado de uma forma simples e compreensiva a evolução em cada teste, observando onde esse indivíduo está bom, onde precisa melhorar e quais atividades são benéficas para essas valências que estão abaixo do ideal. Segue a ficha de avaliação individual nos anexos (anexo 2).

Foi utilizado para coleta dos dados um quadro (anexo 1), contendo os seguintes dados: dados de identificação, massa corporal, estatura, envergadura, flexibilidade, força de membros superiores, força de membros inferiores, agilidade e velocidade.

Ao final os mesmos testes foram novamente realizados e comparados buscando refletir resultados positivos no desenvolvimento motor dos alunos.

4. RECURSOS

Os recursos humanos é simplesmente o orientador das atividades e se possível uma ou duas pessoas auxiliando, podendo essas serem alunos. Como recursos materiais utilizamos várias coisas, são estas: cerca de 10 cones podendo ser substituído por garrafa PET ou similar, quatro fitas métricas, fita adesiva com cor ou giz, uma trena, um medicineball ou similar que pese dois kg, farinha branca ou giz em pó, dois colchonetes, uma balança e um cronometro são indispensáveis para realização dos testes sendo que devem ser aplicados em local plano e antiderrapante. De recursos financeiros nada foi utilizado pois a escola já possuía todos os materiais necessários.

5. CRONOGRAMA

Definição e escrita do projeto de intervenção – janeiro 2015.

Apresentação de como seria aplicado e os objetivos do projeto de intervenção para a escola – março 2015.

Revisão literária – fevereiro 2015, abril 2015 e maio 2015.

Coleta de dados inicial do diagnóstico participativo – maio 2015.

Coleta de dados final do diagnóstico participativo – dezembro 2015.

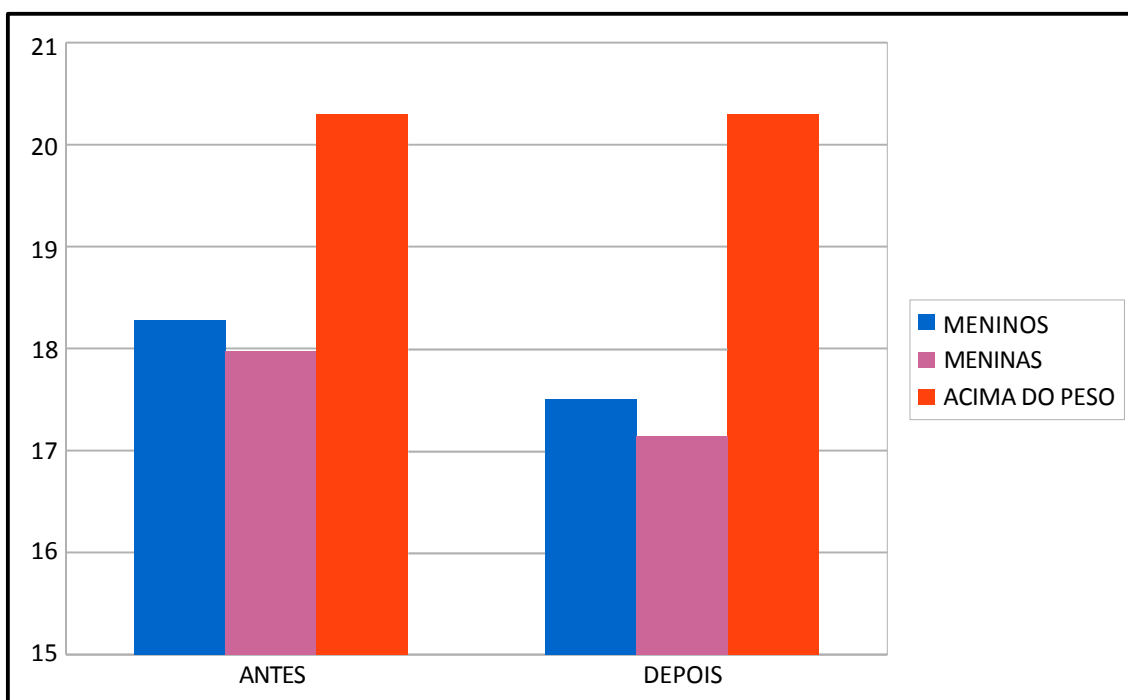
Comparação e explicação individual dos resultados – dezembro 2015.

Conclusão dos resultados – Dezembro 2015.

6. CONCLUSÃO

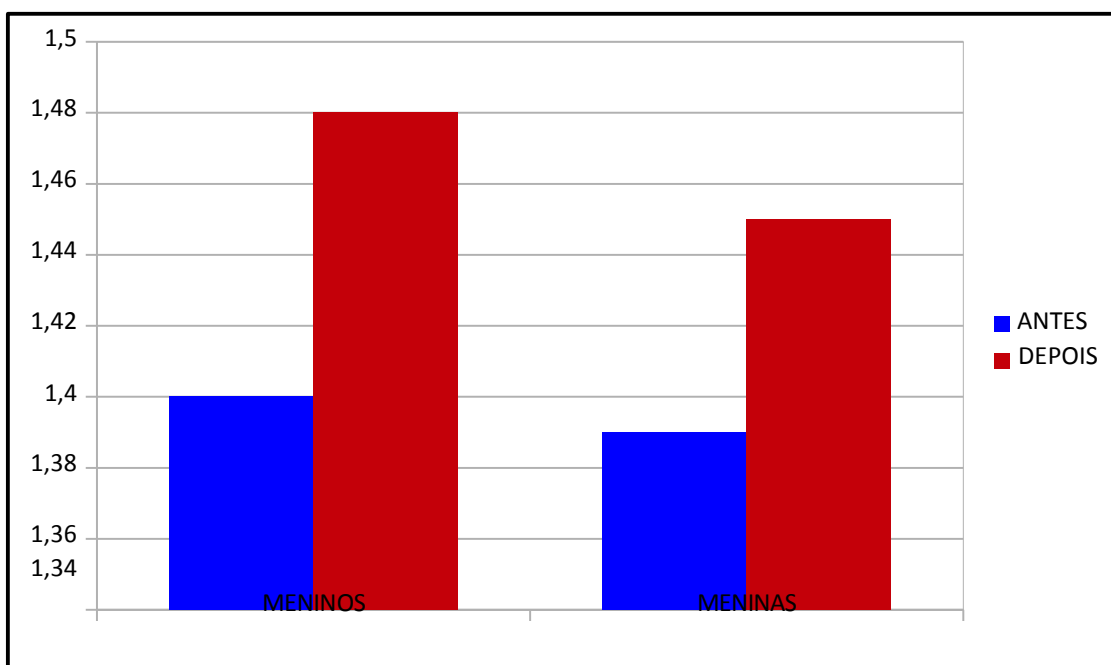
De modo geral os resultados obtidos foram consideravelmente positivos, os alunos conquistaram melhoras em praticamente todas as valências abordadas nos testes, no entanto uma chamou a atenção negativamente, em quase todos os alunos houve perda de flexibilidade. Em seguida vamos aos dados obtidos separados por sexo, levando em consideração as tabelas de normas e critérios do Proesp-Brasil.

IMC – Índice de Massa Corporal



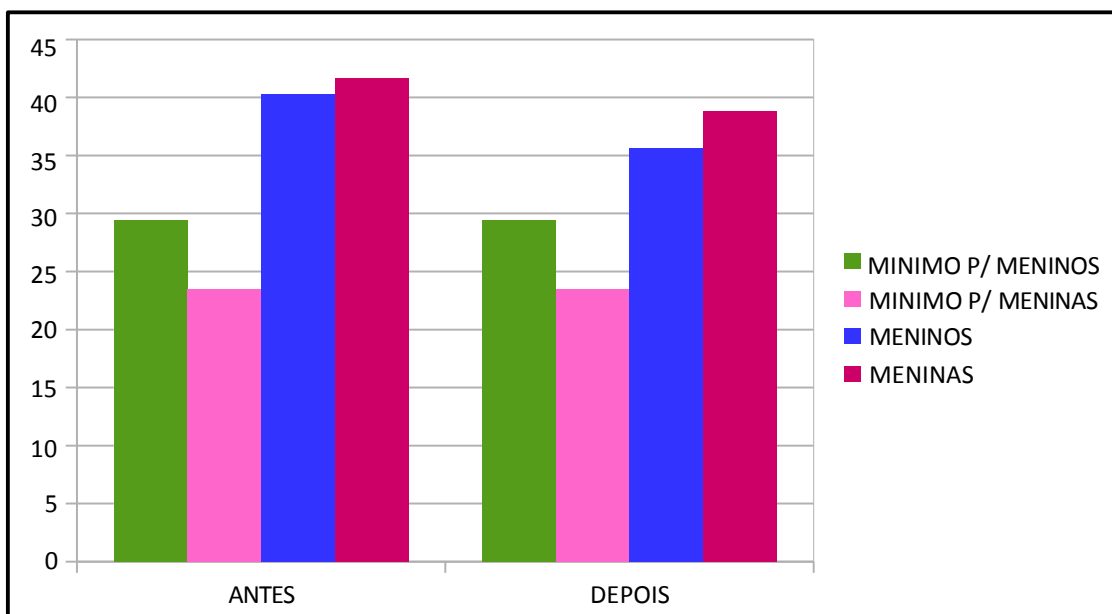
Levando em consideração que todos estão em fase de crescimento deveríamos nos preocupar nesse caso somente se a média estivesse ultrapassando o limite de IMC para a faixa etária.

Estatua



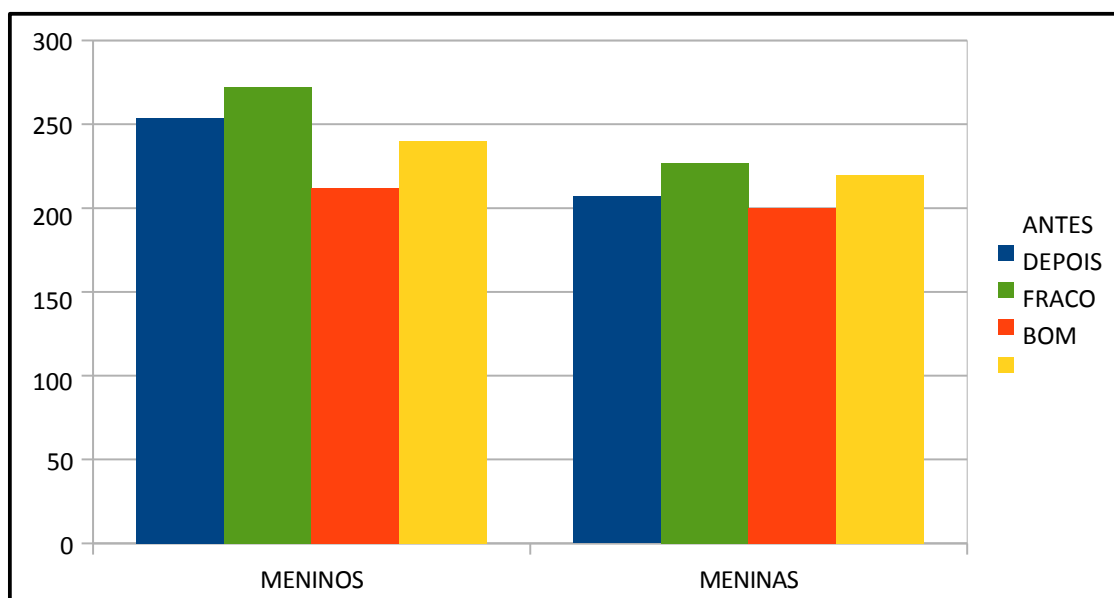
No geral o crescimento corporal durante os sete meses foi maior em relação aos meninos que cresceram em media 8 cm, já as meninas 6 cm.

Teste de Flexibilidade



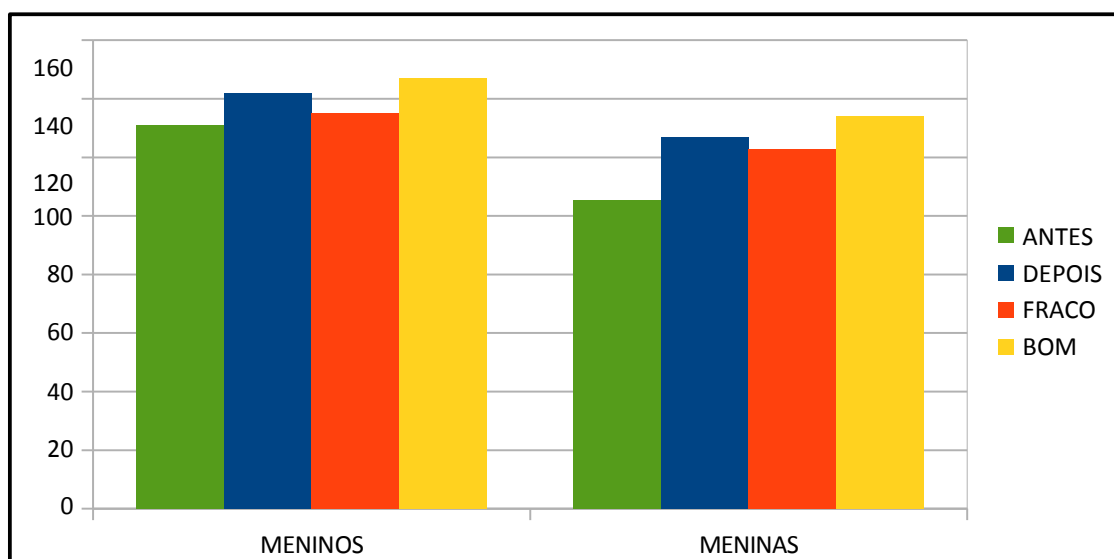
Apesar dos alunos terem reduzido suas capacidades de flexibilidade os números obtidos são muito satisfatórios levando em consideração que estão acima de 10 cm do mínimo estabelecido pelo Proesp-Brasil.

Arremesso de Medicineball (força de membros superiores)



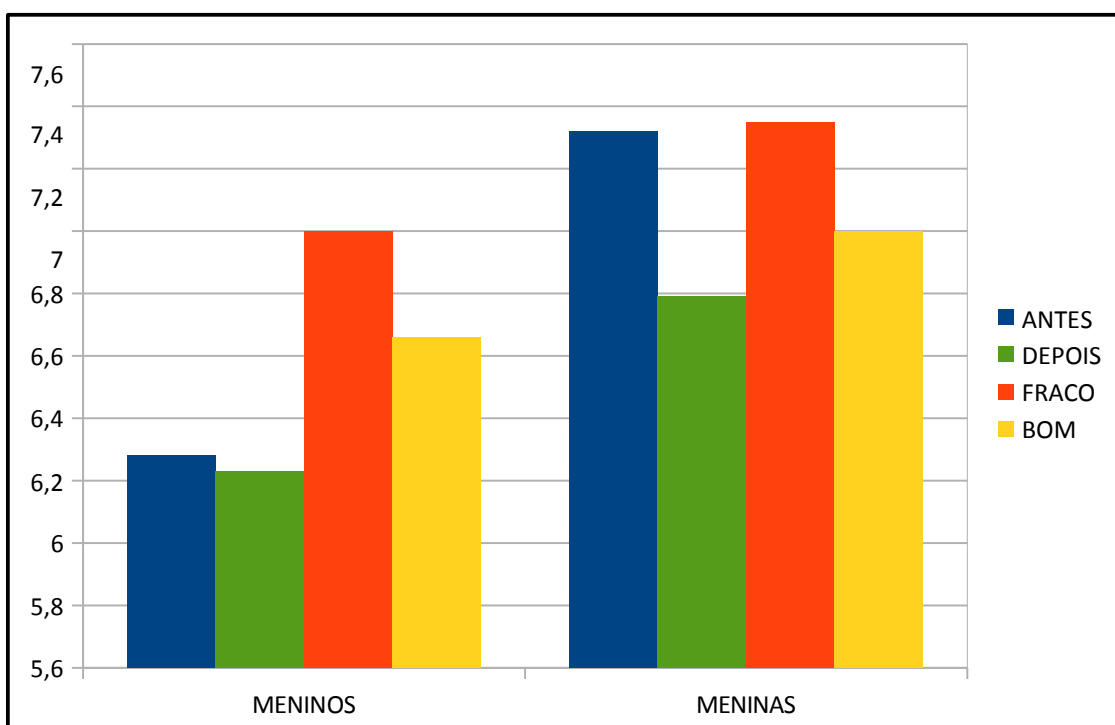
O arremesso de medicineball mede a força de membros superiores do indivíduo (braços). No caso dos meninos a média inicial já era considerada boa, porém com as atividades escolares de Ed. Física e extraescolares os mesmos melhoraram ainda mais os resultados. O das meninas era considerado regular, no entanto com o desenvolvimento natural e atividades físicas através de jogos e brincadeiras ultrapassaram números considerados bons.

Salto Horizontal (força de membros inferiores)



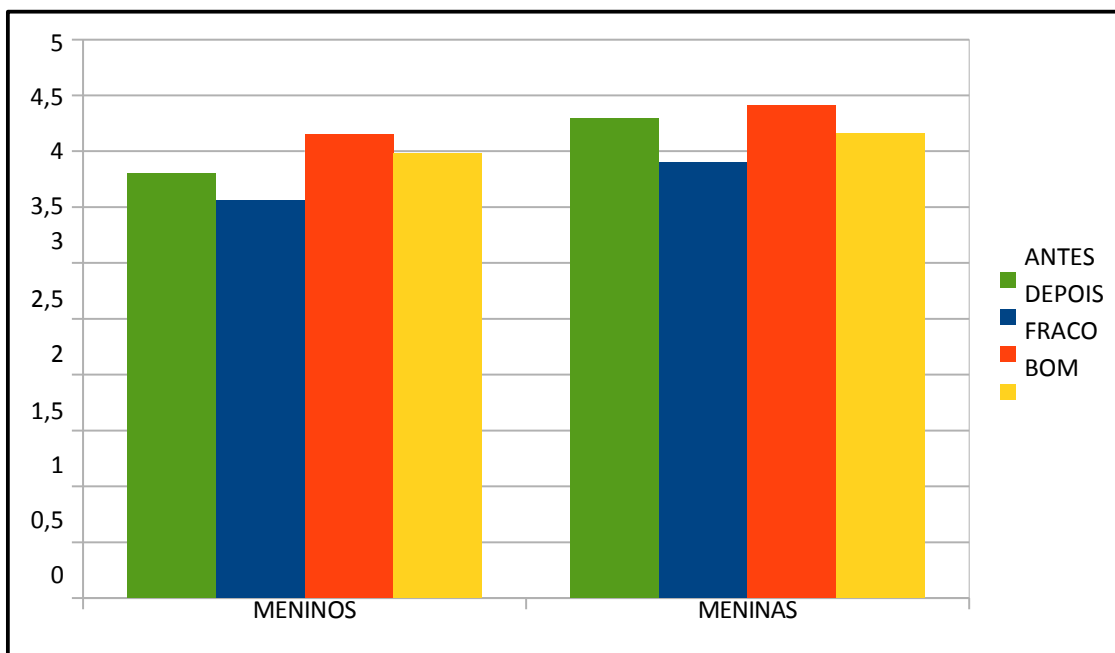
O salto horizontal que mede a força dos membros inferiores do indivíduo (pernas) foi onde os alunos tiveram mais dificuldade em obter bons resultados, pois a força dos membros inferiores dos mesmos provavelmente foi pouco estimulada até o momento, no entanto houve progressos consideráveis. No caso dos meninos os números iniciais apontavam resultados abaixo do considerado fraco, passando-se o ano os mesmos, no segundo teste, elevaram seu nível de força nos membros inferiores atingindo o considerado regular. O caso das meninas é muito similar, porém em um primeiro momento estavam bem abaixo do nível considerado fraco, sendo assim o progresso que elas tiveram foi proporcionalmente maior do que o dos meninos.

Teste do quadrado (agilidade)



Este teste mede a agilidade do indivíduo e como é marcado por tempo, quanto menor melhor o resultado. Os meninos já obtinham resultados considerados bons, porém melhoraram ainda mais no segundo teste, já o resultado das meninas era regular, no entanto muito próximo dos números considerados fracos. Ao final do ano quando o teste foi aplicado novamente e a melhora foi surpreendente, passou-se de um resultado quase fraco para bom.

Corrida 20 metros (velocidade)



A corrida de vinte metros também é medida por tempo, nos dois testes os meninos conseguiram resultados considerados bons obtendo melhor média no segundo teste. Em um primeiro momento o resultado das meninas era regular, no entanto no segundo teste apresentaram considerável melhora conquistando resultados considerados bons.

Ao final dos sete meses, todas as atividades teóricas e práticas, testes e comparações os resultados foram consideravelmente positivos.

No teste do IMC tanto os meninos quanto as meninas se encontraram nos dois testes bem abaixo do considerado acima do peso para faixa etária.

O crescimento corporal que tiveram foi de 8 cm para os meninos e 6 cm para as meninas.

Apesar dos alunos terem reduzido suas capacidades de flexibilidade os números obtidos são muito satisfatórios que estão acima de 10 cm do mínimo estabelecido pelo Proesp-Brasil.

A força de membros superiores dos meninos já era considerada boa, porém com as atividades desenvolvidas durante o ano os mesmos melhoraram

ainda mais os resultados, já no caso das meninas eram considerados regulares, no entanto com o desenvolvimento através de jogos e brincadeiras ultrapassaram números considerados bons.

No quesito força de membros inferiores, tanto os meninos quanto as meninas tiveram resultados abaixo do considerado fraco no primeiro teste, já no teste final os resultados obtidos atingiram números considerados regulares.

Os meninos já obtinham resultados de agilidade considerados bons, porém melhoraram ainda mais no segundo teste, já o resultado das meninas era regular, no entanto muito próximo dos números considerados fracos. Ao final do ano quando o teste foi aplicado novamente e a melhora foi surpreendente, passou-se de um resultado quase fraco para bom.

Nos dois testes de velocidade os meninos conseguiram resultados considerados bons obtendo melhor média no segundo teste. Em um primeiro momento o resultado das meninas era regular, no entanto no segundo teste apresentaram melhora conquistando resultados considerados bons.

De modo geral obteve-se progresso e isso se dá muito as atividades físicas desenvolvidas nas aulas de Educação Física através dos jogos lúdicos aplicados durante o ano.

Apesar dos resultados dos meninos serem melhores do que o das meninas é visível que o progresso das mesmas foi maior. Também podemos afirmar que os dados obtidos com as meninas são mais precisos, pois estas eram doze indivíduos e os meninos somente seis. Foi visível também a surpresa de grande parte dos alunos quando foram passados e explicados os progressos dos mesmos individualmente.

Deste modo o objetivo do projeto que é mostrar a importância da Educação Física escolar e da prática de exercícios físicos foi atingido com resultados visivelmente positivos.

REFERÊNCIAS

SALLIS J F, *et al.* **Determinants of physical activity and interventions in youth.** Medsci Sports Exerc 1996.

BRACCO *et al.* **Atividade física na infância e adolescência: impacto na saúde pública.** Revista Ciência Méd. Campinas. P. 89-97, 2003.

STRONG, W. B. *et al.* **Evidence based physical activity for school-age youth.** The Journal of Pediatrics, Cincinnati, v. 146, n. 6, 2005.

GUEDES D. P. **Educação para a Saúde Mediante Programas de Educação Física Escolar.** MOTRIZ vol. 5 1999

BRASIL. MINISTÉRIO DO ESPORTE. **Esporte e Sociedade.** Brasília: Universidade de Brasília/CEAD, 2003.

ROYALDS KD *et al.* **Psychosocial predictors of physical activity in adolescents.** Preventive medicine, v. 19, 1995.

BLAIR, S. N. *et al.* **The Exercise-Health Relationship: Does It Apply to Children and Youth.** Human Kinetics, 1994.

SENE R. F. *et al.* **Qualidade de Vida: conceitos e perspectivas.** Revista Digital, Buenos Aires, Março de 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd142/qualidade-de-vida-conceitos-e-perspectivas.htm>> Acesso em: 29 de Abril de 2015

TUBINO, M. J. G. **Dimensões sociais do esporte.** São Paulo: Cortez, 2001.

NETO V. *et al.* **A criança e o esporte: uma perspectiva lúdica.** - Canoas: Ed Ulbra, 2001.

FLORINDO A. A. *et al.* **Prática de atividades físicas e fatores associados em adultos,** Rev. Saúde Pública, vol.43, supl.2 São Paulo. Nov. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S003489102009000900009&script=sci_arttext> Acesso em: 29 de Abril de 2015

ROSE D. J. **Esporte e atividade física na infância e na adolescência**. 2° ed. Uma abordagem multidisciplinar. Porto Alegre 2009

BERGAMASCO J. S. *et al.* **Promoção da atividade física na infância como forma de prevenção de futuras doenças crônicas**. Revista Digital, Buenos Aires. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd121/atividade-fisica-na-infancia-prevencao-de-futuras-doencas-cronicas.htm>>. Acesso em: 29 de Abril de 2015.

SALLIS, J.F. *et al.* **An ecological approach to creating active living communities**. Annual Review of Public Health. Palo Alto, v. 27, n. 1, p.297-322, 2006. Disponível em: <http://www.researchgate.net/profile/Rodrigo_Reis3/publication/233820047_Barriers_to_and_facilitators_of_physical_activity_among_public_park_visitors/links/0deec51ec8d1d76cc1000000.pdf>. Acesso em: 29 de Abril de 2015.

ABERCROMBIE, L.C. **Income and racial disparities in access to public parks and private recreation facilities**. American Journal of Preventive Medicine. Amsterdam, v. 34, n. 1, p.9-15, 2008. Disponível em: <http://www.researchgate.net/profile/Rodrigo_Reis3/publication/233820047_Barriers_to_and_facilitators_of_physical_activity_among_public_park_visitors/links/0deec51ec8d1d76cc1000000.pdf>. Acesso em: 29 de Abril de 2015.

SCHNEIDER W. I. E. e ANDERSON D. H. **Parks and Public Health: Leisure Time Physical Activity, Constraints and Negotiation Strategies**. UMI Microform, 2008.

PROJETO ESPORTE BRASIL. **Manual de testes e avaliação**. Disponível em: <<https://www.proesp.ufrgs.br>> Acesso em: 28 de abril de 2015.

LIBRETT J. *et al.* **An introduction to parks, recreation, and public health: Collaborative frameworks for promoting physical activity**. Journal of Physical Activity & Health (2008).

CASTELO, J. Metodologia do Treino Desportivo, FMH, Lisboa. 1998. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd123/os-baixos-niveis-de-flexibilidade-como-indicadores-de-sedentarismo.htm>> Acesso em: 20 de dezembro de 2015.

APÊNDICES

Apêndice 1 – Foto da avaliação de estatura.

Apêndice 2 – Foto da avaliação de massa corporal.

Apêndice 3 – Foto da avaliação de flexibilidade.

Apêndice 4 – Foto da avaliação do arremesso de medicineball.

Apêndice 5 – Foto da avaliação do salto horizontal.

Apêndice 6 – Foto da avaliação do teste do quadrado.

Apêndice 7 – Foto da avaliação da corrida 20 metros.

Apêndice 1 – Foto da avaliação de estatura.



Apêndice 2 – Foto da avaliação de massa corporal.



Apêndice 3 – Foto da avaliação de flexibilidade.



Apêndice 4 – Foto da avaliação do arremesso de medicineball.



Apêndice 5 – Foto da avaliação do salto horizontal.



Apêndice 6 – Foto da avaliação do teste do quadrado.



Apêndice 7 – Foto da avaliação da corrida 20 metros.

