

ATIVIDADE FÍSICA

QUALIDADE **X** QUANTIDADE



II Fórum Esporte Escolar



23 de maio

O incentivo à prática esportiva e as possibilidades educacionais

Prof.M.Sc. Alexandre Machado

Email: xdmachado@gmail.com

PERIODIZAÇÃO

VOLUME

X

INTENSIDADE

II Fórum Esporte Escolar



ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE



Benefícios imediatos + atitudes + hábitos
que irão auxiliar a um estilo de vida saudável.

(KUH, COOPER, 1992; GUEDES, GUEDES, 1994; NAHAS, 1992; SBME, 1998)





CARACTERÍSTICAS DOS PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Joana Elisabete Ribeiro Pinto GUEDES*
Dartagnan Pinto GUEDES*

Análise quanto ao tipo e das atividades e o nível de intensidade dos esforços físicos oferecidos ao escolares durante as aulas de Ed. Física.

144 aulas – 15 escolas – Londrina (PR)



TABELA 1 - Número de aulas de educação física analisadas.

1o. Grau				2o. Grau			Total
5a. Série	6a. Série	7a. Série	8a. Série	1a. Série	2a. Série	3a. Série	
24	27	27	23	15	15	13	144

TABELA 2 - Duração (minutos:segundos) das aulas de educação físicas analisadas.

	1o. Grau				2o. Grau	
	5a./6a. Séries		7a./8a. Séries		1a./2a./3a. Séries	
	Moças	Rapazes	Moças	Rapazes	Moças	Rapazes
Média	39,07	39,19	37,16	37,36	38,39	40,39
Desvio Padrão	5,18	5,17	6,19	5,59	5,31	5,26

$F_{\text{séries}} = 1,278$ ($p < 0,2481$).

$F_{\text{sexo}} = 0,680$ ($p < 0,6189$).



TABELA 3 - Proporção média (%) do tempo de participação dos escolares em cada categoria/subcategoria de atividade específica durante as aulas de educação física.

	1o. Grau				2o. Grau	
	5a./6a. Séries		7a./8a. Séries		1a./2a./3a. Séries	
	Moças	Rapazes	Moças	Rapazes	Moças	Rapazes
1 Administração/organização	17,8	18,0	13,4	12,5	17,3	13,9
2 Transição/aguardando	36,9	38,0	32,9	30,4	31,5	34,4
3 Aptidão Física						
3.1 Exercícios aeróbicos	5,7	5,0	13,3	12,4	9,5	7,9
3.2 Exercícios força/resistência	1,5	1,3	0,6	0,8	0,7	0,4
3.3 Exercícios flexibilidade	3,7	3,5	5,6	5,0	6,0	5,3
4 Habilidades/destrezas motoras	1,4	1,2	0,8	1,1	0,3	0,2
5 Jogos de baixa organização	7,1	6,6	9,7	9,4	4,4	3,8
6 Atividades esportivas						
6.1 Fundamentação	7,7	4,7	8,0	9,2	6,6	4,0
6.2 Jogo propriamente	18,2	21,7	16,7	19,2	23,7	30,1
7 Dança/expressão corporal	-	-	-	-	-	-
8 Conceitos teóricos	-	-	-	-	-	-

TABELA 4 - Modalidades esportivas selecionadas pelos professores para serem apresentadas aos escolares nos programas de educação física¹.

Modalidades Esportivas	1o. Grau				2o. Grau	
	5a./6a. Séries		7a./8a. Séries		1a./2a./3a. Séries	
	Moças	Rapazes	Moças	Rapazes	Moças	Rapazes
Volibol	46,8	29,1	38,1	31,8	46,4	24,1
Basquetebol	31,5	23,9	32,4	21,8	35,5	47,3
Futebol/futsal	13,5	38,6	21,3	38,5	3,3	8,9
Andebol	8,2	8,4	8,2	7,9	8,9	13,3
Outras	-	-	-	-	5,9	6,4

¹ Valores percentuais.

GUEDES, J.E.R.P. & GUEDES, D.P.

TABELA 5 - Proporção média (%) do tempo de participação dos escolares em diferentes níveis de esforços físicos durante as aulas de educação física.

Frequência Cardíaca	1o. Grau				2o. Grau	
	5a./6a. Séries		7a./8a. Séries		1a./2a./3a. Séries	
	Moças	Rapazes	Moças	Rapazes	Moças	Rapazes
< 119 bat/min	25,5	30,6	33,2	37,9	38,2	41,0
120 - 149 bat/min	44,1	40,4	35,0	31,7	29,9	26,6
150 - 169 bat/min	16,8	15,6	16,1	14,4	16,0	16,6
> 170 bat/min	13,6	13,4	15,7	16,0	15,9	15,8

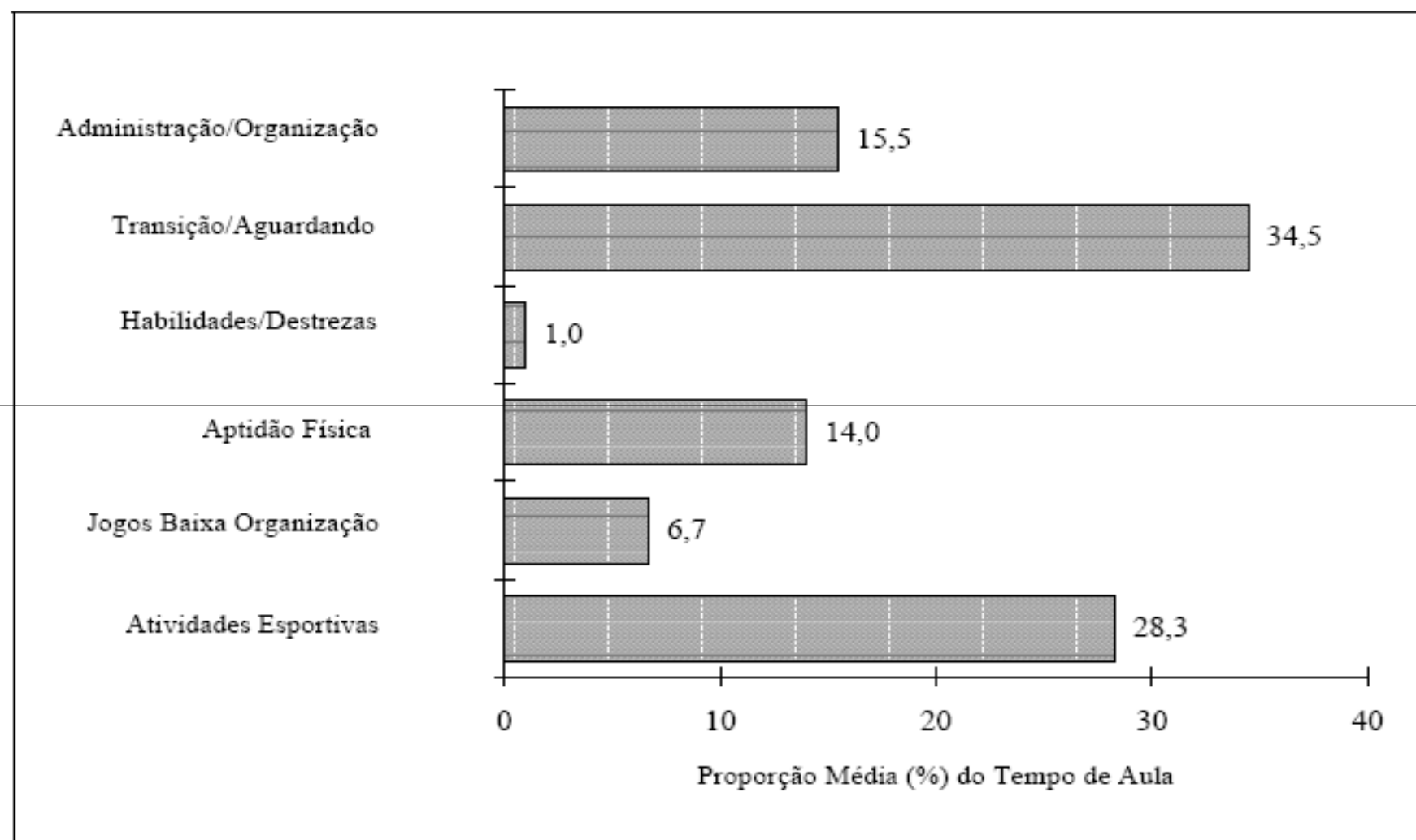


FIGURA 1 - Proporção média (%) do tempo de participação em atividades administradas nas aulas de educação física.

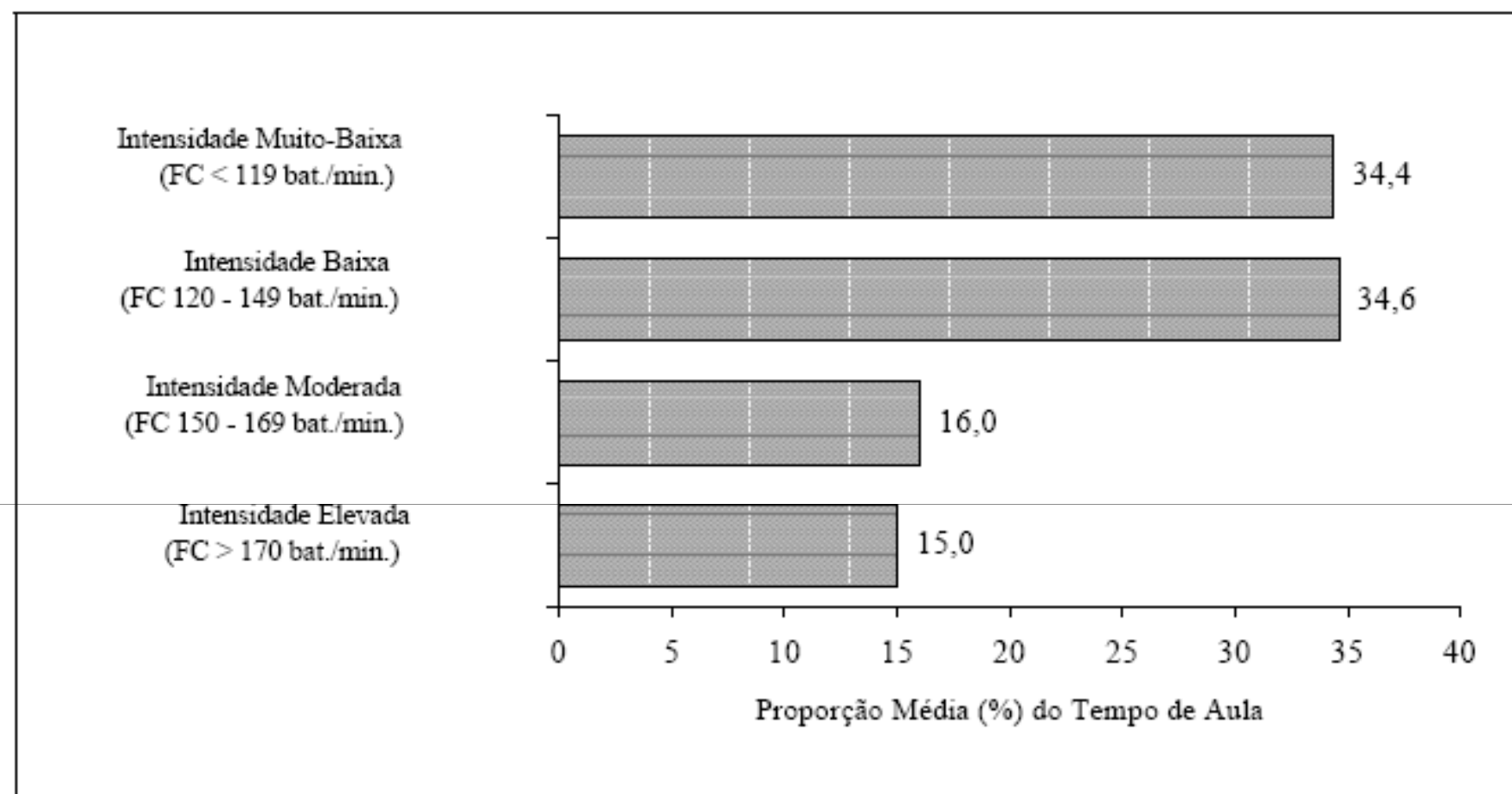


FIGURA 2 - Proporção média (%) do tempo de participação em diferentes níveis de esforços físicos durante as aulas de educação física.



POSSIVEIS CAUSAS

Familiarização com os modernos conceitos de atividade física e saúde no contexto educacional;

Familiarização com desenvolvimento e maturação das crianças e adolescentes (aspectos fisiológicos).



CONCLUSÃO

Os escolares não estão sendo estimulados de forma adequada (quantidade/qualidade) de forma que possam repercutir a um melhor estado de saúde.

Também não estão sendo preparados para assumirem valores e atitudes que lhes permitam adotar um estilo de vida saudável e mais ativo, durante e após o período de aula.

OBRIGADO



Alexandre Machado, M.Sc.

xdmachado@gmail.com