

Avaliação da Condição Física

Diogo Neves¹, Carlos Vieira¹, Maria L. Carvalho², Ana L. Correia^{1,3}

¹ CCCS-DEFD, Universidade da Madeira; ²Escola Secundária Jaime Moniz, Secretaria Regional da Educação e Recursos Humanos, ³ Secretaria Regional da Educação e Recursos Humanos

Resumo

A avaliação da condição física (CF) possui caráter complexo e subjetivo, não obstante os propósitos de motivação dos jovens para a atividade física e aptidão física.

A CF no PNEF possui um programa comum para cada ciclo de escolaridade, tendo como finalidade a elevação das capacidades condicionais e coordenativas, privilegiando a zona de aptidão “saudável” para os jovens.

Embora a avaliação da CF seja associada à promoção da saúde e atividade física, os autores alertam para a fraca fiabilidade dos resultados e os constrangimentos nos alunos.

Dados recolhidos de docentes de 6 escolas, de 2º e 3º ciclos e Ensino Secundário do Funchal, permitiram aferir que, para a maioria, a carga letiva de Educação Física não é suficiente para um trabalho harmonioso da CF, devendo esta ser avaliada como matéria de ensino. A avaliação da aptidão física continuará a constituir um veículo promotor da atividade física, saúde e bem-estar.

Urge questionar o modelo de avaliação isolado da CF, porém é necessário encontrar modelos operacionalizáveis, no sentido de atuar de forma mais eficaz na promoção da aptidão e atividade física dos jovens, sendo a Educação Física um meio privilegiado para o efeito.

Palavras-chave: Avaliação, Atividade Física, Condição Física, Escola, Saúde

Introdução

É possível encontrar na literatura referências às primeiras avaliações da condição física realizadas a nível internacional, por volta do século XIX, tendo os jovens como população-alvo.

Segundo Wiersma e Sherman (2008), o princípio inerente à avaliação da aptidão física e à atividade física deve ser a promoção da prática regular e recreativa de atividade física que conduza à participação em atividades físicas ao longo da vida. Os autores afirmam que a avaliação da aptidão física pode ser uma experiência positiva e divertida, quando aplicada numa perspetiva de compreensão do currículo de Educação Física (EF) e dinamizada num ambiente positivo. No entanto, os mesmos realçam que esta tem vindo a ser caracterizada negativamente, ao longo das últimas cinco décadas, devido à importância atribuída aos resultados dos testes como motivo único de categorização do nível de condição física dos alunos.

Com a crescente urbanização, característica do mundo contemporâneo, a sedentarização originou a diminuição dos níveis de aptidão física dos jovens (Rodrigues, Bezerra, & Saraiva, 2005). Sabemos que a condição física geral desta faixa etária deve ser trabalhada nas escolas, sendo a disciplina de EF um meio privilegiado para promover a prática da atividade física e, por conseguinte, atitudes e comportamentos responsáveis concordantes com hábitos de vida saudável.

Desenvolvimento

Segundo Aranha (2004a, citada por Gonçalves, Albuquerque, & Aranha, 2010, p.17) a avaliação é um processo de excelência que permite regular todo o processo ensino-aprendizagem.

A condição física “é uma medida integrada de todas as funções e estruturas envolvidas no desempenho de atividade física e/ou exercício. Estas incluem as funções músculo-esquelética, cardiorrespiratória, de pressão e circulação sanguíneas, endócrina e metabólica e ainda psiconeurológica” (Arday, Fernández-Rodríguez, Ruiz, Chillón, España-Romero, Castillo, & Ortega, 2011, p.485).

Relativamente à aptidão física, Ratamess (2012, p.S-1) define este termo como “um estado que reflete a capacidade de uma pessoa para desempenhar exercícios ou funções específicas e que está relacionado com o seu estado de saúde presente e futuro”. Este autor especifica que as

componentes da aptidão física podem ser classificadas de duas formas: componentes de aptidão física numa ótica da saúde e componentes numa ótica da habilidade/performance, sendo as componentes relacionadas com a saúde a força muscular, a resistência muscular, a resistência cardiovascular, a flexibilidade e a composição corporal.

Aptidão física, saúde e bem-estar

O termo “aptidão física” tem vindo a ser definido de forma mais restrita, devido ao crescente interesse sobre tópicos como a inatividade física, a aptidão cardiovascular e a obesidade nos jovens, registando-se uma maior atenção sobre medições da resistência e da composição corporal e menor sobre outras dimensões de condição física ligadas ao desenvolvimento motor e às atividades diárias, como sejam a força, coordenação motora e a flexibilidade (Haugen, et al., 2013).

Para além dos benefícios para a saúde, Chomitz, Slining, McGowan, Mitchell, Dawson e Hacker (2011) defendem que um aluno que apresente uma boa condição física será mais propício a apresentar níveis superiores de saúde em geral, o que, por sua vez, tem sido comprovado como contributo para o desempenho académico.

Arday et al. (2011) salientam que estudos recentes apontam a condição física como importante preditor de morbilidade e mortalidade nos adultos e um indicador do estado da saúde nas crianças e adolescentes, pois esse conceito está intimamente relacionado com o problema da obesidade.

Condição física na escola

Arday et al. (2011) destacam que 220 minutos semanais de EF representam um estímulo suficiente para melhorar a condição física, sobretudo a componente da capacidade aeróbia que está fortemente relacionada com a saúde cardiovascular nas crianças e adolescentes.

O estudo permite-nos refletir acerca da importância do cumprimento da carga letiva da disciplina de EF, mas não só. É igualmente importante garantir que a carga letiva semanal estabelecida seja suficiente e a sua distribuição seja congruente com o alcance dos benefícios da prática da atividade física para a saúde e elevação da condição física. No entanto, deixamos a dúvida sobre se essas condições se verificam atualmente.

A condição física enquanto conteúdo da disciplina de Educação Física

A condição física no PNEF possui um programa comum para cada ciclo de escolaridade, que inclui o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas (resistência, força, flexibilidade e destreza geral) e a aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001).

Uma das finalidades do PNEF no ensino secundário refere-se à aptidão física dos alunos, numa ótica de melhoria da saúde e do bem-estar, implicando a elevação e manutenção das capacidades motoras, e o aumento da performance energético-funcional e sensoriomotora em trabalho muscular diversificado com variações de duração, intensidade e complexidade.

No que concerne ao processo de avaliação, os valores referentes à Zona Saudável de Aptidão Física para cada capacidade motora devem ser considerados como referência, sendo fundamental que em cada ano de escolaridade os alunos atinjam essa mesma zona saudável.

Vantagens e inconvenientes da avaliação da aptidão física na disciplina de Educação Física

Silverman, Keating e Phillips (2008) apontam duas razões pelas quais os testes de avaliação da aptidão física poderão ser valiosos na escola: a primeira consiste na compreensão dos conceitos atividade física e aptidão relacionada com a saúde, por parte dos alunos (deve constar no currículo), e a segunda, é que os professores podem ensinar aos alunos várias formas de atividade física existentes e como melhorar cada componente da aptidão relacionada com a saúde.

Lloyd et al. (2010) contra-argumentam expondo que um dos principais motivos contra os testes de aptidão física em crianças e jovens é o facto da aptidão física estar dependente de vários fatores que não podem ser controlados nas aulas de EF.

Para Wiersma e Sherman (2008), como alguns alunos não praticam atividade física regularmente, não estão habituados a realizar determinado tipo de esforço físico, podendo os testes constituir desconforto, para além de poderem originar desmotivação em caso de comparações com os resultados dos colegas.

Forma de otimização/avaliação da condição física na Educação Física

Silverman et al. (2008) sugerem uma unidade didática de educação para a condição física nas escolas secundárias, referindo que, após os testes de aptidão física, os alunos podem realizar uma análise dos seus pontos fracos e fortes, e posteriormente, desenvolver um plano de desenvolvimento da condição física. Os autores continuam a sua proposta metodológica divulgando a reflexão do professor como outra forma de avaliação, sendo exemplo a utilização de ensino recíproco pelo professor.

Por sua vez, Lloyd et al. (2010) propõem um modelo multidimensional e interativo com o principal propósito da “alfabetização física”, algo que os programas e as iniciativas efetuadas na disciplina de EF deveriam possuir.

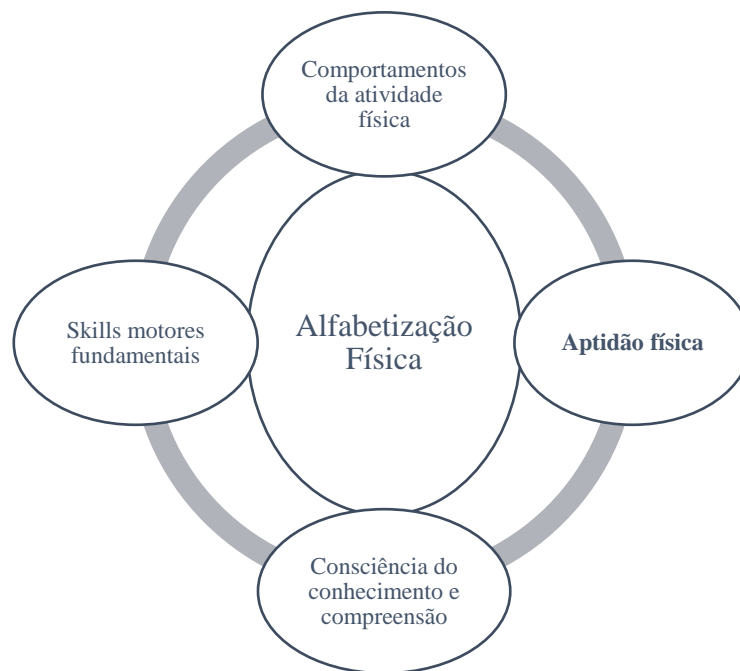


Figura 1 – Domínios da alfabetização física (adaptado de Lloyd et al., 2010).

A prática de avaliar única e exclusivamente a aptidão física dos jovens não tem tido as repercussões desejadas por esta ser apenas uma das peças do puzzle da “alfabetização física”, por isso propõe-se que não se excluam os testes de aptidão física em crianças, mas não se deverá proceder à sua avaliação de forma isolada dos outros domínios (Lloyd et al., 2010). Segundo estes autores, há necessidade de um modelo de avaliação mais robusto e integrado da aptidão física na EF.

Exemplos de Instrumentos de Avaliação

De acordo com Meredith e Welk (2007, p.1), o Fitnessgram é uma bateria completa de testes de aptidão física relacionados com a saúde (aptidão cardiovascular, força, resistência, flexibilidade e composição corporal), que são pontuados segundo referências *standard*.

Por outro lado, o EUROFIT foi o esforço europeu para estabelecer uma forma de avaliação em vários países, em conjunto com o *Council of Europe*, de modo a construir, avaliar e promover em grande escala uma bateria de testes de aptidão física para crianças com idade escolar (Kempler & Mechelen, 1996).

Conclusões

Estudos e investigações recentes têm revelado a importância da avaliação da condição física na escola, pois alguns autores defendem que esta é essencial para a promoção hábitos de atividade e aptidão física, outros alertam para o seu carácter redutor e para os constrangimentos físicos/psicológicos decorrentes da sua aplicação inadequada. Os professores que efetuam o trabalho e avaliação da condição física deverão seguir uma metodologia específica, de modo a que não se utilizem os resultados dos testes de aptidão física somente para apurar os mais aptos ou menos aptos, mas também promover e estimular uma “educação” para uma boa condição física.

A avaliação da aptidão física no meio escolar é um tema que não reúne consenso na literatura. Porém, os atuais programas curriculares de EF são unânimes ao considerar o trabalho das várias componentes da condição física como uma das principais finalidades da disciplina e intrínseco à atividade motora, tendo como grande argumento a elevação das capacidades condicionais numa ótica de saúde e bem-estar. O programa refere igualmente que esta avaliação deverá realizar-se utilizando a bateria de testes do Fitnessgram.

Os dados recolhidos junto dos respondentes indicaram-nos que a carga letiva semanal necessária para o trabalho harmonioso da condição física dos alunos deveria ser de 4,5-6 horas. A maioria dos respondentes concorda com a aplicação do Fitnessgram para avaliar a aptidão física, apontando as normas de aplicação como a principal dificuldade, o que poderá originar resultados pouco fidedignos. Apesar de alguns docentes considerarem que a condição física não deve ser avaliada como matéria de ensino, a maioria defende que esta avaliação continuará a ser pertinente mesmo se a nota da disciplina deixar de ser ponderada na média dos alunos.

A forma da avaliação da aptidão física implementada nas escolas, até à data, não tem as repercussões desejadas na promoção de estilos de vida saudável, pelo que urge questionar o formato atual de avaliação caracterizado por ser uma aferição isolada das restantes componentes. É necessário maior investigação no sentido de atuar de forma mais eficaz na promoção de hábitos de vida saudável, saúde e bem-estar dos jovens, sendo a disciplina de EF um meio privilegiado para o efeito.

Referências Bibliográficas

- Arday, D. N., Fernández-Rodríguez, J. M., Ruiz, J. R., Chillón, P., España-Romero, V., Castillo, M. J., & Ortega, F. B. (2011). Improving Physical Fitness in Adolescents Through a School-Based Intervention: the EDUFIT Study. *Revista Española de Cardiología (English Edition)*, 64(6), 484-491.
- Cale, L., & Harris, J. (2009). Fitness testing in physical education - a misdirected effort in promoting healthy lifestyles and physical activity? *Physical Education & Sport Pedagogy*, 14(1), 89-108.
- Chomitz, V. R.; Slining, M. M.; McGowan, R.J.; Mitchell, S.E.; Dawson, G.F. & Hacker, K.A. (2009). Is there a relationship between physical fitness and academic achievement? Positive results from public school children in the North eastern United States. *Journal of School Health*, 29(1): 30-37.
- Gonçalves, F., Albuquerque, A. & Aranha, A. (2010). Avaliação. Um caminho para o sucesso no processo de ensino e aprendizagem, Maia : Edições Ismai.*
- Haugen, T., Ommundsen, Y., & Seiler, S. (2013). The Relationship Between Physical Activity and Physical Self-Esteem in Adolescents: The Role of Physical Fitness Indices. *Pediatric Exercise Science*, 25(1), 138-153.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). Programa de Educação Física para o 10º, 11º e 12º anos: Cursos gerais e cursos tecnológicos. Lisboa: Direcção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação
- Kemper, H. C. G., & Mechelen, W. V. (1996). Physical Fitness Testing of Children: A European Perspective. *Pediatric Exercise Science*, 8(3), 201-214.
- Lloyd, M., Colley, R. C., & Tremblay, M. S. (2010). Advancing the Debate on 'Fitness Testing' for Children: Perhaps We're Riding the Wrong Animal. *Pediatric Exercise Science*, 22(2), 176-182.
- Meredith, M. D., & Welk, G. J. (2007). FITNESSGRAM/ACTIVITYGRAM test administration manual. (4th ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Ratamess, N. Jr. (2012). ACSM's Foundations of Strength Training and Conditioning. Indianapolis: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- Rodrigues, L. P., Bezerra, P., & Saraiva, L. (2005). Influência do meio (urbano e rural) no padrão de aptidão física de rapazes de Viana do Castelo, Portugal. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5, 77-84.
- Silverman, S., Keating, X., & Phillips, S. R. (2008). A Lasting Impression: A Pedagogical Perspective on Youth Fitness Testing. *Measurement In Physical Education & Exercise Science*, 12(3), 146-166.
- Wiersma, L. D., & Sherman, C. P. (2008). The Responsible Use of Youth Fitness Testing to Enhance Student Motivation, Enjoyment, and Performance. *Measurement in Physical Education & Exercise Science*, 12(3), 167-183.
- World Health Organization (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Retirado a 21 de março de 2013, de http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf