

A Avaliação Inicial da Aptidão Física em Contexto Escolar

Luísa Mendonça^{1,2}; Silvino Mendes^{1,2}; João Carvalho²; Ana Rodrigues¹

¹ Universidade da Madeira, ² Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco

Introdução

A preocupação pela avaliação da condição física é um aspeto que tem ganho relevo entre diversos organismos no domínio da saúde e da educação (Jacinto et al., 2001; Ministério da Educação, 2006; OMS, 2010). Esta preocupação não será alheia à estreita relação existente entre as diversas componentes da condição física a diversos indicadores de saúde (Adegboye et al., 2011; Artero et al., 2011; Eisenmann et al., 2011; Moreira et al., 2012).

No contexto da educação, existe um conjunto de orientações que valorizam a necessidade de promoção da saúde, como o Despacho 2506/2007 de 20 de fevereiro, que salienta a necessidade de “Adoção de medidas que visem a promoção da saúde da população escolar tem sido um dos objetivos do ministério da educação, o qual considera que a educação para a saúde, para a sexualidade e para os afetos, se incluem entre as múltiplas responsabilidades da Escola atual”. Esta preocupação está igualmente latente nos programas curriculares da Educação Física dos ensinos básicos e secundário, em que a promoção da saúde e da condição física são aspetos salientados.

Segundo Jacinto, Carvalho, Comédias e Mira (2001, p.14), um dos objetivos gerais da disciplina de Educação Física refere-se a:

“Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.”

Neste contexto, e no âmbito do estágio pedagógico, centrámos a nossa atenção, na ação científico-pedagógica coletiva, na condição física, através do desenvolvimento da temática do módulo “A Avaliação Inicial da Aptidão Física em Contexto Escolar”. Procura-se, com este trabalho, perceber

qual é a percepção - quer dos alunos quer dos professores - em relação à avaliação inicial da Aptidão Física, bem como fornecer aos professores ferramentas para análise, interpretação e divulgação de dados referentes a avaliação da condição física.

Paralelamente, procurou-se apresentar uma proposta de trabalho da condição física em contexto escolar nas aulas de Educação Física. Neste contexto foi contemplado o *Cross Training*.

Enquadramento Teórico

De acordo com as linhas orientadoras apresentadas no Programa Nacional de Educação Física (PNEF) pelo Ministério da Educação (2001), o treino das capacidades motoras deve ser feito através do treino e de imposições específicas em todas as aulas, independentemente da matéria a ser abordada na aula.

O desenvolvimento da aptidão física promove a saúde, através das alterações provocadas no nível da composição corporal (aumento da massa isenta de gordura e diminuição da percentagem de gordura corporal), menor suscetibilidade às doenças e melhoria do autoconceito (Malina, 2009). É ainda de referir que as denominadas doenças hipocinéticas, relacionadas com um estilo de vida sedentário, poderão ser prevenidas pela elevação do nível aptidão física (Costa, 2001 citado por Pato 2012).

A nível histórico, o *Cross Training* provém do *CrossFit*, que surgiu em meados dos anos 90, através do ex-ginasta Greg Gassman. O registo oficial da marca do *CrossFit* ocorreu no ano de 2000, com o intuito de estimular movimentos simples e funcionais. O *Cross Training* surge como uma forma de treino abrangente do condicionamento físico que tenta maximizar a resposta neuro endócrina, desenvolver a potência bem como realizar um treino cruzado com diversas modalidades e práticas de movimentos funcionais.

Segundo Marco 2013, citado por Espítia 2013, o *Cross Training* é um programa de treino da força central e de condicionamento físico, que está pensado e feito para que tenhamos uma grande adaptação a todos os desafios que possam surgir. Para o mesmo autor o *Cross Training* é um programa de *fitness* abrangente, tendo como objetivos a melhoria das capacidades físicas nos dez domínios do *fitness*, utilizando movimentos funcionais com constantes variações e alta intensidade de execução. Esta matéria “foca-se numa curta, mas intensa sessão de exercícios, para criar massa muscular e melhorar o estado físico” (Espítia, 2013).

O mesmo autor considera que o *Cross Training* é das atividades físicas mais eficazes devido à sua metodologia. Neste tipo de treino, os alunos são treinados para andar de bicicleta, correr, nadar e remar em distâncias curtas, médias e longas e ainda são treinados movimentos de ginástica - que poderão ir dos movimentos básicos até os avançados -, dotando os praticantes de uma enorme capacidade de controlo corporal quer em situação dinâmica quer em situação estática (Grassman, 2004).

Metodologia

Com intuito de verificar a perceção dos alunos e dos professores em relação à avaliação inicial da Aptidão Física e a sua importância, bem como o conhecimento dos mesmos em relação ao *Cross training*, aplicou-se um estudo de carácter quantitativo (questionários *online*).

O questionário foi aplicado a 80 professores de várias escolas da Região Autónoma da Madeira, e continha questões sobre a avaliação inicial da aptidão física, sobre a forma como era realizada a avaliação, a perceção de importância da avaliação inicial, metodologias de trabalho da aptidão física e conhecimento do *Cross Training*.

O questionário aplicado aos alunos, foi respondido por 30 indivíduos do ensino secundário com intuito de aferir se os alunos tinham conhecimento do que é a aptidão física e a sua importância, se gostavam ou não de realizar os testes, se desde o 2º ciclo até ao momento realizaram os testes para avaliar a aptidão física, bem como o seu conhecimento sobre o *Cross Training*. Os alunos foram igualmente inquiridos se tinham gostado de experimentar o *Cross Training* nas suas aulas.

Apresentação e Discussão dos Resultados

Após a análise dos questionários verificamos que 96,3% dos alunos sabem o que é a aptidão física e definem a mesma utilizando palavras chave e 6,7% afirma não saber o que é. Averiguámos que uma elevada percentagem de alunos afirma que não realizou a avaliação inicial da aptidão física em todos os anos letivos desde o 2º ciclo.

Relativamente aos testes, 20% dos alunos afirma saber quais as competências que cada teste avalia, 20% diz não saber o que os testes avaliam e 60% refere saber apenas as competências que alguns testes avaliam. A maior parte dos alunos (96,7%), considera importante a avaliação inicial da condição física, uma vez que têm conhecimento dos benefícios da mesma.

Após uma análise das respostas dos professores ao questionário, verificamos que grande parte dos mesmos (96,3%), afirmam que a avaliação inicial da aptidão física é importante. Porém essa percentagem diminui (88,8%) para os docentes que a realizam. Como justificação para tal, alguns professores referem a falta de tempo, bem como a dificuldade em analisar, interpretar e divulgar os dados para não realizarem esta avaliação.

As competências mais avaliadas são a composição corporal, força dos membros superiores, força e resistência abdominal, flexibilidade, força explosiva e aptidão aeróbia. Como metodologia de trabalho da condição física afirmam trabalhar de diferentes formas tais como: (i) em todas as aulas; (ii) no início/fim das aulas; de forma lúdica, de forma isolada; (iii) integrada nas matérias de ensino; (iv) treino funcional; circuito/estações ou por tempo.

Relativamente às questões feitas com o objetivo de aferir o conhecimento que os professores e os alunos têm sobre o *Cross Training*, foi possível verificar que 96.3% dos professores têm conhecimento do que é, enquanto 67.9% dos alunos afirma conhecer o o *Cross Training*. Verificamos igualmente que pouco mais de metade dos professores (53.8%) afirma que utiliza exercícios de *Cross Training* para trabalhar a condição física nas suas aulas.

A esmagadora maioria dos professores considera importante que seja trabalhado a condição física dos seus alunos durante as aulas. Entre os alunos, cerca de metade dos alunos afirma que é entusiasmante trabalhar a condição física nas aulas através do *Cross Training*, sendo que 92.5% sente melhorias no seu desempenho físico geral desde o início do ano quando começaram a realizar exercícios de condição física com mais frequência.

Por fim, verificamos que praticamente 90% dos alunos afirma querer continuar a realizar a prática do exercício físico após o término do 12º ano de escolaridade, sendo possível identificar três tipos diferentes de motivações associadas, nomeadamente motivações intrínsecas, extrínsecas e profissionais.

Ferramentas Didático- Pedagógicas

Os professores referem ter dificuldades na interpretação, análise e divulgação dos dados recolhidos na avaliação inicial. Contudo o recurso e desenvolvimento de instrumentos, como bases construídas a partir do Excel e funções do Word como os *Mailings*, permitem ultrapassar dificuldades inerentes a ausência de um *software* específico. Neste contexto construímos, apresentámos e divulgámos uma base de Excel na qual os professores só precisam de colocar os dados dos alunos e os dados recolhidos na avaliação inicial e automaticamente é criada uma mensagem a indicar qual a zona da aptidão física que o aluno se encontra, bem como uma mensagem considerando a idade, género e prestação. Para a divulgação de dados apresentamos a uma proposta assente nos *mailings*.

Considerando a proposta apresentada do *Cross Training* apresentámos uma sugestão de Unidade Didática tendo por base o PNEF (2001) estruturada em três níveis de ensino: (i) o nível básico que objetiva a aprendizagem da técnica, em que estes terão que adquirir os padrões de movimento, noção corporal e conhecer as componentes críticas dos movimentos; (ii) o nível intermédio, o objetivo a atingir é a eficiência, pois, uma vez dominados os movimentos de forma correta, o aluno passará a realizar os movimentos com eficiência, ou seja, realizar um grande número de repetições; e por fim o (iii) o nível avançado, onde o objetivo visado é a intensidade, em que o aluno terá que realizar o maior número de repetições num determinado período de tempo ou realizar o maior número de repetições no menor tempo possível.

Por outro lado, apresentámos propostas de organização dos exercícios nas aulas, nomeadamente: (i) AMRAP (*as many reps as possible*) onde os alunos deverão realizar o maior número de repetições num determinado período de tempo; (ii) EMOM (*every minute on the minute*) onde os alunos têm um minuto para realizar uma série de exercícios; (iii) AFAP (*as fast as possible*) realizar o maior número de repetições no menor tempo possível.

Considerações Finais

O desempenho de qualquer tarefa motora, seja ao nível mais rudimentar ou especializada, requer força, resistência muscular e flexibilidade. Um bom nível da Aptidão Física promove alterações ao nível da composição corporal (aumento da massa isenta de gordura e diminuição da percentagem de gordura corporal), menor suscetibilidade às doenças e melhoria do autoconceito (Malina, 2009).

A interpretação e comunicação adequada dos resultados dos testes é (i) um elemento importante dos testes de aptidão física nas escolas, pois promovem a compreensão da aptidão física, melhoria da saúde e prevenção de (ii) doenças e motiva-os para a prática de atividade física e desportiva fora das aulas e orientada por objetivos (OMS, 2010). Através dos questionários realizados aos alunos verificamos que os mesmos têm conhecimento do conceito de aptidão física, bem como reconhecem a importância da realização dos mesmos, e da importância de ser trabalhada ao longo das aulas.

Por outro lado, verificamos que uma elevada percentagem de professores inquiridos (96,3%), afirma ser importante avaliar a aptidão física e desses 88,8% afirma trabalhar a aptidão física dos alunos. Foi possível concluir que existe um conhecimento geral do *Cross Training* - quer por parte dos professores quer por parte dos alunos - e que existe uma unanimidade na importância atribuída ao trabalho realizado para a melhoria da aptidão física. Verificamos ainda que grande parte dos alunos gosta de realizar exercícios para trabalhar a aptidão física e que a maioria dos alunos diz querer continuar a praticar atividade física após terminar a escolaridade (12º ano).

Referências Bibliográficas

- Adegboye, A. R., Anderssen, S. A., Froberg, K., Sardinha, L. B., Heitmann, B. L., Steene-Johannessen, J., Andersen, L. B. (2011). Recommended aerobic fitness level for metabolic health in children and adolescents: a study of diagnostic accuracy. *Br J Sports Med*, 45(9), 722-728. doi: bjsm.2009.068346 [pii]
- American College Of Sports Medicine (2006). *ACSM's Guidelines For Exercise Testing and Prescription*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Araújo, D. & Araújo, C. (2000). Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Revista Bras Med Esporte*, (6)5, 194-203. Acedido a 9 de outubro de 2016: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v6n5/v6n5a05.pdf>
- Artero, E. G., Ruiz, J. R., Ortega, F. B., Espana-Romero, V., Vicente-Rodriguez, G., Molnar, D., . . . Gutierrez, A. (2011). Muscular and cardiorespiratory fitness are independently associated with metabolic risk in adolescents: the HELENA study. *Pediatr Diabetes*, 12(8), 704-712. doi: 10.1111/j.1399-5448.2011.00769.x
- Espítia (2013). *Fitness Estilo de Vida*. Bogota: Best Sellers SAS.
- Eisenmann, J. C., Laurson, K. R. & Welk, G. J. (2011). Aerobic Fitness Percentiles for U.S. Adolescents. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(4, Supplement 2), S106-S110. doi: 10.1016/j.amepre.2011.07.005
- Grassman, G. (2004). Why Fitness. *The Crossfit Journal Articles*. Recuperado de: http://media.crossfit.com/library/free/pdf/41_06_CF_Validity_Tested.pdf. O Guia de Treinamento CrossFit. (2016). CrossFit Inc.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J. (2001). Programa de educação física. 10º, 11º e 12º anos. Cursos gerais e cursos tecnológicos. Ministério da Educação – Departamento do Ensino Secundário.
- Malina, R. (2001). Physical activity and fitness: Pathways from childhood to adulthood. *American Journal of Human Biology*13(2). Acedido a 22 de janeiro de 2017 em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_serial&pid=18075509&lng=en&nrm=iso
- Malina, R. M. (2008). Skill Acquisition in Childhood and Adolescence *The Young Athlete* (pp. 96-111): Blackwell Publishing Ltd.
- Moreira, C., Santos, R., Moreira, P., Lobelo, F., Ruiz, J. R., Vale, S., . . . Mota, J. (2012). Cardiorespiratory fitness is negatively associated with metabolic risk factors independently of the adherence to a healthy dietary pattern. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. doi: S0939-4753(12)00032-4 [pii]
- Ministério da Educação. (2001). Programa de Educação Física de 10º, 11º e 12º anos – Cursos gerais e cursos tecnológicos.
- Ministério da Saúde (2006). Programa nacional de saúde escolar. Lisboa: Direcção-Geral da Saúde, Divisão da saúde escolar.
- Organização Mundial de Saúde (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. WHO. Switzerland.

Pato, A. (2012), Evolução longitudinal da aptidão física e hábitos alimentares de crianças e jovens. Dissertação de Mestrado apresentada com vista à obtenção do grau de mestre em Atividade Física em Contexto Escolar, na especialidade de Ciências do Desporto. Faculdade de Coimbra. Coimbra. Acedido a 22 de janeiro de 2017, em:
<https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/21979/1/Evolu%C3%A7%C3%A3o%20Longitudinal%20da%20Aptid%C3%A3o%20f%C3%ADsica%20e%20h%C3%A1bitos%20alimentares%20de%20crian%C3%A7as%20e%20jovens.pdf>