

# EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E TREINAMENTO FUNCIONAL: APLICAÇÃO NAS AULAS DE ENSINO MÉDIO

CAMILA APARECIDA DE SOUZA BATISTA

DANIELLY MEDEIROS DA SILVA

FELIPE ROCHA DOS SANTOS (ORIENTADOR)

EEFD – UFRJ - RIO DE JANEIRO – BRASIL

[camilabatista87@yahoo.com.br](mailto:camilabatista87@yahoo.com.br)

## INTRODUÇÃO

Este estudo vincula-se ao campo da Educação Física Escolar tendo por objetivo compreender a possibilidade de introdução dos fundamentos do treinamento funcional enquanto conteúdo curricular em aulas de educação física no Ensino Médio.

Uma das questões que moveram o estudo foi a utilização do termo/conceito “treinamento” nas aulas de educação física no contexto escolar em dias atuais, por entender que o emprego do termo “treinamento” poderia receber resistências no contexto escolar em decorrência dos usos e abusos praticados por tendências pedagógicas predominantes desde o fim do Século XIX a década de 1980 do Século XX. Não são poucos os motivos que moveram a exclusão e/ou pouca utilização da terminologia treinamento das aulas de educação física nos espaços escolares. Neste sentido, surgiu outra questão: poderia haver, na atualidade, alguma compreensão do termo/conceito de treinamento em aulas de educação física no contexto escolar? É a partir de tal questionamento que vislumbramos a possibilidade da inclusão de elementos do treinamento funcional em aulas de Educação Física para o Ensino Médio.

Para avançarmos nesta defesa, é importante apresentar três temas que regem o estudo: 1) as tendências pedagógicas da educação física no Brasil; 2) o conceito de treinamento funcional; 3) as aulas de educação física no ensino médio.

Para este estudo optamos pela classificação das correntes pedagógicas elaboradas por Paulo Guiraldelli Junior, na década de 1990. O autor busca uma possível contextualização da evolução da educação física, a partir de elementos filosóficos e históricos para tratar a: Educação Física Higienista, Educação Física Militarista, Educação Física Pedagogicista, Educação Física Competitivista e Educação Física Popular (GHIRALDELLI JUNIOR, 1994).

Numa breve elucidação das características de cada corrente pedagógica podemos sinalizar que Educação Física Higienista preocupava-se com a questão da saúde, buscando a formação de pessoas saudias, fortes e dispostas à ação. Cabia a tal tendência protagonizar o papel de “asepsia social”. A Educação Física Militarista visava a preparação da juventude para a luta e para a guerra. Essa idéia de educação física visava a formação de corpos forte e preparados para servir a Pátria. É possível comparar a ação do professor de educação física ao papel do instrutor militar, e, conseqüentemente, o aluno ao soldado. A Educação Física Pedagogicista foi a tendência que encarou a educação física como uma prática educativa, defende a educação do movimento, onde ficou evidenciada a diferença entre instruir e educar. Educação Física Competitivista foi uma tendência que visou a implementação dos esportes no contexto escolar, porém, valorizando a performance e a execução de uma técnica esportiva idealizada. Dessa maneira, ao professor cabe o papel de treinador e ao aluno o papel de atleta, ficando dessa maneira a educação física reduzida ao desporto de alto nível. A Educação Física Popular é uma proposta pedagógica da área que foi influenciada pelo movimento de redemocratização política do país. Foi nesse período que iniciou as críticas as tendências pedagógicas anteriores em que muita das vezes o aluno “mais apto”, “mais forte”, “mais ágil” eram o público principal das aulas estando os demais relegados aos cantos das quadras. Essa

tendência é pensada e dinamizada para possibilitar uma maior prática social dos trabalhadores para as atividades físicas, esportivas e recreativas, onde a ludicidade e cooperação são elementos educativos trabalhados.

Com a intenção de exemplificar o já dito, trabalharemos com duas concepções de educação física. Na Educação Física Militarista, a preocupação central estava no treinamento de corpos para formar um soldado capaz de proteger a Pátria, enquanto que Educação Física Competitivista, tínhamos como objetivo o treinamento de corpos para a formação de atletas (idem, ibidem). Em ambos os casos, percebe-se que o treinamento gerou uma não democratização da prática das atividades físicas, visto que prestigiava os alunos mais fortes, mais preparados, mais habilidosos. Não foi por acaso que há uma resistência ao uso da terminologia/conceito treinamento nas aulas de educação física nos espaços escolares.

Desta maneira, que abordamos o uso do treinamento funcional nas aulas de Educação Física Escolar enquanto uma questão do estudo. O treinamento funcional é uma terminologia relativamente nova na área da educação física, sendo conceituada como exercícios que apresentam propósito específico, geralmente reproduzindo ações motoras que serão utilizadas pelo praticante em seu cotidiano (MONTEIRO, EVANGELISTA).

O treinamento funcional visa o bom condicionamento físico, e para que um bom condicionamento físico possa ser mantido é imprescindível treinar os componentes da aptidão física relacionados à saúde: 1) velocidade (entendida como uma qualidade física particular do músculo e das coordenações neuromusculares, que permitem a execução de uma sucessão rápida de gestos que, em seu encadeamento, constituem uma só e mesma ação, de uma intensidade máxima e de uma duração breve ou muito breve); 2) força (entendida como uma qualidade física que permite a um músculo ou um grupo de músculos produzir uma tensão e se opor a uma resistência); 3) potência (compreendida como uma qualidade que permite produzir força ou energia na menor unidade de tempo possível); 4) flexibilidade (tratada como uma qualidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem o risco de provocar lesão); 5) equilíbrio (entendida como uma qualidade física conseguida por uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar controladamente a posição do corpo); 6) coordenação (sendo uma qualidade física que permite controlar a execução de movimentos, por meio de uma integração progressiva de cooperações intra e intermusculares, favorecendo uma ação com um máximo de eficiência e economia de energia); 7) agilidade (compreendida como uma qualidade física que permite mudar a posição e/ou trajetória do corpo no menor tempo possível); 8) resistência (considerada como uma qualidade física que permite um continuado esforço durante o maior tempo possível) (CAMPOS&NETO, 2004).

Tais elementos do treinamento funcional não são novidades na Educação Física Escolar. De certa forma, esta relação entre a Educação Física Escolar e o Treinamento Funcional já existe, inclusive, sendo defendida por autores específicos da educação física escolar quando da seleção dos objetivos e conteúdos trabalhados nas aulas de educação física.

Gallahue (2005) trabalha com conceitos como habilidade motora especializada que é um padrão de movimentos fundamentais maduros que foram refinados e combinados para formar habilidades esportivas e outras habilidades motoras específicas e complexas. Para que possamos trabalhar com habilidades motoras especializadas, inevitavelmente, trabalhamos com noções de força, resistência, tempo de reação, velocidade de movimento, coordenação.

Na obra denominada “Saúde, Promoção da Saúde e Educação Física: conceitos, princípios e aplicações”, Farinatti aborda o movimento denominado de Aptidão Física relacionado à Saúde (AFRS), que defende que a “educação física escolar deve assumir o papel de levar os alunos a adotar um estilo de vida fisicamente ativo, fomentador de saúde”

(FARINATTI, 2006, p.147). O autor apresenta a influência do movimento AFRS junto à Educação Física Escolar na Grã-Betanha, ao afirmar que o mesmo influenciou as Diretrizes Curriculares Nacionais daquele país, definindo como objetivo da educação física que os alunos compreendessem os benefícios da prática regular do exercício físico e conhecessem as formas pelas quais esses benefícios podiam ser alcançados e mantidos (Idem, ibidem). Para este estudo é relevante destacar que a AFRS “preocupa-se mais em difundir qualidades que precisam ser trabalhadas constantemente para se obter o nível ideal desejado, como condicionamento aeróbio, força, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal ideal” (idem ibidem).

Percebe-se, então, que tanto Gallahue como a tendência da aptidão física relacionada à saúde do movimento AFRS trabalham com algumas qualidades físicas também presentes nos elementos do Treinamento Funcional. O que corrobora com a nossa posição de haver uma possibilidade de diálogo entre a Educação Física Escolar e o Treinamento Funcional?

## **ASPECTOS METODOLÓGICOS**

O estudo foi realizado em uma escola pertencente à Rede Estadual de Educação do Rio de Janeiro, situada na Zona Norte da Cidade do Rio. A escola possui um quantitativo total de 1800 alunos, com um total de 40 turmas, sendo 15 no horário diurno, 15 no horário vespertino e 10 no horário noturno.

Optamos por realizar a coleta de dados com duas turmas do primeiro ano do Ensino Médio, do turno diurno. O número total de estudantes que responderam ao questionário foi de 36 adolescentes, sendo de ambos os sexos, e com idades compreendidas entre 15 e 18 anos. Atingimos um total de 2% do total de alunos, 14,4% do total de alunos do turno.

O estudo foi realizado em duas etapas: 1) a primeira consistia em ministrar uma aula de educação física escolar em que seriam tratados elementos relacionados ao treinamento funcional; 2) após o término da aula seria realizado uma coleta de dados entre os alunos através de um questionário.

Na realização da aula, a turma foi dividida em três grupos. Em seguida foi realizada uma breve explicação sobre cada valência física a ser trabalhada durante a aula, fazendo menções ao quanto cada uma estava presente no nosso dia a dia. Posteriormente, realizamos um circuito, com três estações sendo que cada estação os alunos deveriam realizar cinco atividades, com exceção da estação de resistência que englobava apenas a corrida.

Na estação de resistência, foram selecionados dois alunos do grupo por vez para que usassem o frequencímetro durante a corrida enquanto que os demais alunos verificaram a frequência cardíaca através do pulso na veia radial. Foi proposta aos alunos com frequencímetro a realização de uma corrida em torno da quadra de futsal e após a verificação da frequência cardíaca ao término da volta. A atividade transcorreu até que todos os alunos do grupo estivessem vivenciados a experiência de verificação da frequência cardíaca.

Na estação de força foram propostas atividades como: 1) roscas bíceps com halter; 2) flexão de braço; 3) agachamento com halter; 4) remada com elástico; 5) sustentação corporal. Cada atividade foi realizada em dupla, sendo que cada aluno da dupla realizou quinze repetições de cada atividade proposta, exceto na sustentação corporal onde foi contabilizado através de tempo, permanecendo 15 segundos na atividade.

Na estação de equilíbrio os alunos também foram dispostos em duplas, sendo propostas as seguintes atividades: 1) sustentação unipodal em duplas, no qual um aluno ficava de frente para o outro num pé só e tentava desequilibrar através de gestos ou toques; 2) espelho sentado no bolão, onde um aluno realizou movimento sentado na bola e o outro tinha que imitar os movimentos; 3) sustentação no disco de instabilidade, em que os alunos deveriam manter o equilíbrio com apenas um pé no disco de instabilidade; 4) deslocamento unipodal, em

que deveriam realizar um deslocamento com a perna direita e voltar realizando o deslocamento com a perna esquerda;

Ao final da aula foi dado um questionário onde continha seis questões fechadas e uma aberta. As questões presentes no questionário versavam sobre a avaliação da aula aplicada, a prática desse tipo de aula, o conceito de treinamento, conhecimento sobre treinamento funcional, o aprendizado de novos conteúdos, relação da aula com o cotidiano e motivação durante a aula.

## RESULTADOS

A primeira questão objetivou perceber o como seria avaliada uma aula de educação física que tratasse a questão do treinamento funcional, ou melhor, da questão da saúde a partir das qualidades físicas.

Avaliação da aula	Total	
	n	%
Muito boa	18	50
Boa	16	44.4
Média	2	5.5
Ruim	0	0
Muito ruim	0	0

Tabela 1 Avaliação da aula

Podemos considerar que a vivência da aula foi significativa para os alunos, ou seja, a inclusão dos conteúdos programáticos que tratam de aspectos relacionados a treinamento funcional foi bem aceita pelo corpo discente.

A segunda questão objetivava verificar se os alunos já haviam vivenciado uma aula de educação física que tratasse de questões atreladas a noções relacionadas ao treinamento funcional.

Aula de educação física de treinamento funcional	Total	
	n	%
Sim	19	52.77
Não	17	47.23

Tabela 2. O treinamento e os diferentes estilos de aula

Esta questão não nos permitiu inferir uma análise aprofundada sobre este resultado, restando-nos apenas a possibilidade de apresentar a hipótese de que os alunos não trabalharam com esses conhecimentos no 1º ano do Ensino Médio, e os resultados obtidos serem consequência da vivência de educação física em anos anteriores, ou seja no Ensino Fundamental, e/ou com professores diferentes.

A terceira questão objetivou perceber se os alunos fizeram relação da aula com um tipo de treinamento.

Realizando um treinamento nas aulas	Total	
	n	%
Sim	30	83.33
Não	6	16.67

Tabela 3. Realizando treinamento nas aulas

Não buscamos identificar na pesquisa se os alunos já vivenciaram algum tipo de treinamento, mas fica a evidência que talvez tenham trabalhado com algumas qualidades físicas em aulas de educação física em anos anteriores.

A quarta questão objetivou verificar se os alunos possuíam idéias acerca do treinamento funcional.

	Total

<b>Conhece treinamento funcional</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Sim	10	27.78
Não	26	72.22

Tabela 4. Conhecimento a cerca do treinamento funcional

Através dos dados obtidos na tabela 4, verificamos que a maioria dos alunos não conhece o treinamento funcional, logo, podemos supor que não tiveram uma vivência desses conteúdos em suas aulas de educação física. Porém, como vimos anteriormente, acreditamos que já vivenciaram atividades em que noções do treinamento funcional estivessem presentes. Temos a hipótese de que o termo treinamento funcional ainda não está familiarizado no contexto escolar apesar de já existirem essas práticas nas mesmas.

Procuramos verificar se os

A quinta questão buscou perceber se os alunos aprenderam algum conceito novo após a realização da aula e que conceito seria esse.

	<b>Total</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Aprendeu conteúdo novo com a aula</b>		
Sim	29	80.55%
Não	7	19.45%

Tabela 5. Aprendizado de conteúdo novo com a aula

Dentre as respostas obtidas no questionamento sobre o que os alunos aprenderam com a aula, a que predominou foi a citação das três valências físicas propostas na aula. As respostas foram às seguintes: “ter mais equilíbrio e treinar minha força” (entrevistado x), “que exercícios servem para trabalhar força, velocidade e equilíbrio” (entrevistado t), “o equilíbrio” (entrevistado s), “força, velocidade e equilíbrio” (entrevistado z).

Apesar do predomínio de respostas ligadas as valências físicas, obtivemos respostas significativas quanto à conscientização dos alunos sobre a importância da prática de atividade física. Essa conscientização ficou clara através de respostas como: “a ter uma qualidade de vida melhor fazendo esses exercícios” (entrevistado d); “que os exercícios que nos praticamos, fazemos no dia a dia de outra forma” (entrevistado m), “a me exercitar mais” (entrevistado v); e “a usar melhor os movimentos do dia a dia” (entrevistado q).

As aulas ministradas no ensino médio possuem um cunho mais de conscientização para a promoção de saúde do que para o treinamento, e tal afirmativa, corroboramos a posição de Mattos e Neira (2000), quando afirmam que a aula de educação física no ensino médio tem que proporcionar experiências corporais que tragam para o aluno satisfação e aprendizado, e consequentemente, contribuindo para a diminuição da evasão dos alunos nas aulas de educação física.

A última questão versou sobre a relação das atividades propostas com as atividades realizadas no dia-a-dia, e verificar também se o conceito de treinamento funcional, de valências físicas foi entendido e percebido por eles como algo de fundamental importância para a saúde e qualidade de vida.

	<b>Total</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Relacionou a aula com as atividades cotidianas</b>		
Sim	31	86.11%
Não	5	13.88%

Tabela 6. Relação da aula com as atividades do dia-a-dia

Obtivemos uma resposta significativa, pois os alunos tiveram o senso crítico e refletiram sobre o treinamento funcional e sua aplicabilidade no dia-a-dia.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os resultados deste estudo apontam para a viabilidade da utilização de elementos do treinamento funcional nas aulas de Educação Física Escolar no Ensino Médio. Percebemos na

fase de construção do referencial teórico que os elementos do Treinamento Funcional já eram, de certa maneira, trabalhados e defendidos por alguns autores da área, porém era mister saber se os alunos confirmavam tal perspectiva, o que foi confirmado na questão dois do estudo. Também salientamos a percepção dos alunos sobre a relevância de tratar o Treinamento Funcional como conteúdo curricular visto que fora entendido como um conhecimento relevante para a vida.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

CAMPOS, Mauricio de Arruda; NETO, Bruno Corraucci. Treinamento Funcional Resistido – para Melhoria da Capacidade Funcional e Reabilitação de Lesões Musculoesqueléticas. 2ª edição. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras; FERREIRA, Marcos Santos Ferreira. **Saúde, Promoção da Saúde e Educação Física – Conceitos, Princípios e Aplicações**. Rio de Janeiro: EdUERJ, 2006.

GALLAHUE, David L.. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescente e adultos**. 3ª edição. São Paulo: Phorte 2005.

GHIRALDELLI JR, Paulo. **Educação Física Progressista – A Pedagogia Crítico-Social dos Conteúdos e a Educação Física Brasileira**. 5ª edição. São Paulo: Loyola 1994.

**Endereço de Correspondência:** Rua Galileu, 67 – casa 2

Cachambi – Rio de Janeiro/RJ; CEP: 20785-070

Fone: (21)3866-1590 / (21) 8864-4843

[camilabatista87@yahoo.com.br](mailto:camilabatista87@yahoo.com.br)