

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL - UFRGS
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA – ESEFID
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DO MOVIMENTO HUMANO

**Relatos de uma Proposta de Educação Física Escolar:
A Promoção da Saúde na Educação de Jovens e Adultos (EJA)**

Vanilson Batista Lemes

**Porto Alegre
2017**

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL - UFRGS
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA – ESEFID
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DO MOVIMENTO HUMANO

**Relatos de uma Proposta de Educação Física Escolar:
A Promoção da Saúde na Educação de Jovens e Adultos (EJA)**

Vanilson Batista Lemes

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano para obtenção do título de mestre, na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança.

Orientadora: Prof. Dra. Anelise Reis Gaya

**Porto Alegre
2017**

CIP - Catalogação na Publicação

Lemes, Vanilson Batista

Relatos de uma proposta de Educação Física Escolar:
A promoção da saúde na Educação de Jovens e Adultos
(EJA) / Vanilson Batista Lemes. -- 2017.
141 f.

Orientadora: Anelise Reis Gaya.

Dissertação (Mestrado) -- Universidade Federal do
Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Programa
de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano,
Porto Alegre, BR-RS, 2017.

1. aptidão física. 2. atividade física. 3. saúde do
jovem. 4. adultos. I. Gaya, Anelise Reis, orient.
II. Título.

Vanilson Batista Lemes

**RELATOS DE UMA PROPOSTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR:
A PROMOÇÃO DA SAÚDE NA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA)**

Conceito final:

Aprovado em de de.....

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Adroaldo Cezar Araujo Gaya – Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Prof. Dr. Rodrigo Baptista Moreira – Universidade Luterana do Brasil

Prof. Dra. Cíntia Mussi Alvim Stocchero – Instituto Federal de Educação, Ciência e
Tecnologia do Rio Grande do Sul

Orientadora – Prof. Dra. Anelise Reis Gaya – Universidade Federal do Rio Grande do Sul

AGRADECIMENTOS

Agradeço muito a minha querida Mãe, Dona Sonia Maria Batista Lemes. Dedico esses anos de estudo a você. A jornada foi cheia de obstáculos, mas estamos aqui de pé e lutando. Muito obrigado, pela educação, pelo carinho, amor, compreensão, paciência e principalmente pelo exemplo de vida que tu és. Uma mulher valente, sonhadora, empreendedora e que nunca desistiu de demonstrar o valor dos estudos e do trabalho honesto, mesmo nas horas mais difíceis. Se sou uma pessoa realizada profissionalmente e na minha vida, devo praticamente tudo aos teus ensinamentos e dedicação. Não existem palavras para expressar o amor e a gratidão que tenho por ti, muito obrigado Dona Sonia. Minha mãe, te amo, nunca desistirei.

Agradeço ao meu pai, Seu Reimildo, pelos bons momentos, por ensinar o valor de trabalhar e fazer as coisas corretamente. Embora não tenhamos passado muito tempo juntos nos dias atuais, agradeço pelo carinho, amor e dedicação, muito obrigado pai.

Dedico e agradeço esse trabalho a Rapha, minha namorada, melhor amiga, companheira e professora de inglês. Obrigado por ser paciente e compreensiva. Obrigado pelo amor e pela dedicação a nós. Obrigado por tudo, sem tua ajuda, teu cuidado e teu carinho certamente eu não estaria escrevendo esses agradecimentos. Só tenho a dizer, te amo.

Agradeço ao primeiro docente que tive contato na graduação em EF, um grande professor de cinesiologia, antropometria, atletismo e ciclismo. A pessoa que me instigou a buscar a vida acadêmica, Professor Rodrigo Baptista Moreira, um amigo que contribuiu muito para eu estar junto dos amigos do PROESP-Br. Obrigado por confiar em mim, devo muito a você, conte comigo, sou muito grato por tudo.

Agradeço a minha querida Orientadora Professora Anelise. Primeiro, por ter confiado e apostado na minha pessoa sem conhecer-me muito bem. Espero ter conseguido alcançar de alguma forma suas expectativas. Obrigado Professora, por sua dedicação, disponibilidade, seu empenho, seu carinho e principalmente por sua paciência em lidar com as minhas dificuldades. Sou muito grato pela oportunidade de entender o valor da família e da amizade a partir da convivência com você e com o Professor Adroaldo. Obrigado professora por todos os ensinamentos, conte comigo sempre.

Agradeço ao Professor Adroaldo, primeiramente, por ter proporcionado uma oportunidade de estar no grupo do PROESP-Br. Por deixar-me frequentar as aulas de metodologia e epistemologia como ouvinte e principalmente por ensinar-me a ser uma pessoa melhor, mais humilde e a não desistir. Aprendi muito com o senhor, tanto nas questões dos estudos e da pesquisa, quanto nas lições para a vida, só tenho a agradecer pelos momentos em

que o senhor fez-me refletir, por sua compreensão, amizade e confiança. Agradeço também pelos ensinamentos do valor que devemos dar a nossa família, aos nossos amigos, a como amar e celebrar a vida. Professor, muito obrigado, conte comigo.

Agradeço a todos os amigos do PROESP, que são praticamente uma segunda família, principalmente aos que convivi por mais tempo, Pri, Gabriel, Júlio, Vini, João, Bárbara, Felipe, Juliana, Marcelo Haiachi, Fernando Braga, Luciane e a todos os colegas que ingressaram recentemente, Camila, Naildo, Augusto, Fernando e Guilherme. São pessoas muito boas, amigos de verdade, contribuíram muito para o meu desenvolvimento, aprendi um pouco de tudo com cada um e considero que sou uma pessoa de sorte por ter conhecido pessoas tão maravilhosas como vocês, obrigado pessoal.

Nesse grupo de amigos, agradeço de forma especial, a Ari e a Carol. Obrigado por fazerem eu crescer na escrita, pelos puxões de orelhas, por acreditarem em mim, pelo incentivo e por estarem ao meu lado. Vocês foram muito importantes para a elaboração desse trabalho. Sem as sugestões e discussões, os momentos de muito estudo eu não teria conseguido. Ensinar-me muito e entendo que tudo que fizeram foi sincero e solidário. Hoje vocês são parte da minha vida, obrigado pelo carinho e pelo tempo que dedicaram a mim, considero muito as duas, contem comigo sempre.

Agradeço aos meus amigos, professores de Educação Física, João Luís Henz, Mariana Rodrigues, Maurício Arbelo, Gisele Rio, Diogo Rollo Rocha pela disponibilidade em me auxiliar no andamento prático do projeto e coleta de dados, vocês fazem parte da construção dessa dissertação, sem vocês eu não teria conseguido, obrigado pela amizade e por toda a atenção.

Por fim, agradeço a todos meus colegas professores, alunos, funcionários, da Escola Ramiro, que foram solícitos e se propuseram a auxiliar. Em especial a ex-diretora Greice e atual diretora Marília, supervisoras e vices: Anelise, Josi, Dulce, Rosângela, Lucimar. Aos professores colegas de EJA (alguns meus ex-professores), Marcos, Márcia, Adélia, Ana, Solange, Joessane e a Dalva pelas dicas e parceria nas atividades esportivas escolares nos sábados letivos.

*(...) The rage of the storm
The smile of a child
The river that flows
The birds in the sky
It all lives deep inside you
Spinning so fast
It's out of control
It screams in your chest (...)*

Breathe: Eduardo Falaschi/Almah

Resumo

Objetivos: (1) descrever uma escola, realizando um diagnóstico sobre o perfil comportamental das turmas da EJA, os problemas de saúde, as características dos alunos no que se refere ao número de faltas nas aulas de Educação Física (EF), medidas antropométricas, indicadores de composição corporal, pressão arterial, ocorrências de alguns hábitos de vida, aptidão física, atividades ocupacionais realizadas no dia-a-dia e as preferências por manifestações da cultura corporal; (2) construir e aplicar uma proposta em EF voltada para promoção da saúde de acordo com o diagnóstico obtido durante um semestre letivo; (3) relatar a experiência docente a partir da elaboração e aplicação da proposta de EF escolar para a EJA; (4) verificar os efeitos da proposta de EF nos escores de: hábitos de vida sedentários, atividade física organizada, de lazer e total, níveis de Aptidão física relacionada a saúde (APFRS), pressão arterial e nos indicadores de composição corporal; (5) verificar se os efeitos da proposta de EF sobre a aptidão física, composição corporal e pressão arterial se associaram entre si e com fatores moderadores (hábitos de vida); (6) descrever a satisfação dos escolares com a proposta em EF e os efeitos sobre a aprendizagem docente. Procedimentos metodológicos: trata-se de uma pesquisa participante de abordagem mista, na qual o método quantitativo foi aninhado ao método qualitativo sendo elaborada com as seguintes fases: descrição e exploração; detalhamento da realidade escolar; construção teórica da proposta e aplicação; *feedbacks* iniciais aos participantes da pesquisa; avaliação da ação e relato docente. O estudo foi realizado com 39 sujeitos estudantes da educação de jovens e adultos. Foram avaliados problemas de saúde dos alunos, houve descrição das características da comunidade escolar, aspectos comportamentais das turmas, as preferências no que se refere as manifestações da cultura corporal e a opinião/satisfação dos estudantes. Os hábitos de vida foram investigados com um questionário adaptado com perguntas fechadas em escala ordinal. A APFRS foi mensurada com a bateria de testes do Projeto Esporte Brasil, o perímetro da cintura e a pressão arterial foram medidos. Também foi relatada a aprendizagem docente nessa realidade escolar. Resultados e considerações finais: existiu um elevado número de ausências nas aulas de EF, muitas dificuldades de saúde ocasionadas por comportamentos de risco, problemas sociais, dificuldade de relação interpessoal, hábitos de vida não saudáveis, baixos níveis de aptidão física, elevados níveis de pressão arterial e ocorrências de sobrepeso/obesidade entre 35% e 54%. As preferências dos estudantes eram modalidades de atividade física ou exercício físico focados no treinamento/desenvolvimento de condicionamento físico. Foi possível e viável, criar e aplicar uma proposta de educação física escolar durante um semestre letivo nessa realidade, sendo defendida pela escola e pelos alunos. Concluímos que foram reduzidos os hábitos sedentários, houve aumento de prática de atividade física organizada fora da escola, principalmente no número de vezes por semana e a atividade física de lazer também aumentou. Esses foram efeitos que auxiliaram na melhoria da flexibilidade e dos níveis de aptidão cardiorrespiratória, principalmente nos sujeitos mais assíduos na proposta de EF para a promoção da saúde na EJA.

Palavras-Chave: Aptidão física. Atividade Física. Saúde do Jovem. Adultos

Abstract

Objectives: (1) to describe a school, performing a diagnosis about the behavioral profile of the Youth and Adults Education (YAE) classes, health problems, the student's characteristics regarding the number of absences in Physical Education (PE) lessons, anthropometric measures, body composition indicators, blood pressure, occurrences of some life habits, physical fitness, occupational activities carried out in the day-to-day and preferences for body culture manifestations; (2) construct and apply a proposal of PE during a semester, it aimed the health promotion according to the diagnosis obtained; (3) to report the teaching experience from the elaboration and application of the proposal of PE for the YAE. (4) to verify the effects of the EF proposal on the scores of: sedentary lifestyle habits, organized, leisure and total physical activity (PA), related health physical fitness (RHPF) levels, blood pressure and body composition indicators; (5) to verify if the effects of PE proposal on RHPF, body composition and blood pressure were associated each other and with moderating factors (life habits); (6) describe the satisfaction of the students with the PE proposal and the effects on teacher learning. Methodological procedures: it is a participant research of mixed approach, in which the quantitative method was nested to the qualitative method being elaborated with the following phases: description and exploration; details of the school reality; theoretical construction of the proposal and application; initial feedback to survey participants; action evaluation and teacher report. The study was carried out with 39 subjects of YAE. The health problems of the students were evaluated, the characteristics of the school community were described, the behavioral aspects of the classes, the preferences regarding the body culture manifestations and the opinion / satisfaction of the students too. Life habits were investigated with a questionnaire adapted with questions closed on an ordinal scale. RHPF was measured using the battery of the Projeto Esporte Brasil, waist perimeter and blood pressure were measured. Teaching learning in this school reality was also reported. Results and conclusions: there was a higher number of absences in PE lessons, many health problems due to risky behavior, social problems, difficulties in interpersonal relations, unhealthy life habits, low levels of physical fitness, higher levels of blood pressure and occurrence of overweight / obesity was between 35% and 54%. Student preferences were modalities of PA or physical exercise focused on the training / development of physical fitness. It was possible and feasible to create and apply a physical education proposal during a school semester in this reality, being it defended by the school and the students. We concluded that the sedentary life habits were reduced, there was an increase in the practice of organized PA outside the school, it happened mainly in the number of times per week and the PA of leisure also increased. These effects facilitated improving flexibility and improved levels of cardiorespiratory fitness, especially in those subjects who were most present in PE proposal for health promotion on YAE.

Keywords: Physical fitness. Physical activity. Youth Health. Adults

SUMÁRIO

1 CONTEXTO E JUSTIFICATIVA	11
1.1 A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA EM MINHA VIDA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA	11
1.2 ENTRE AS BARREIRAS PARA ATUAR COM A EDUCAÇÃO FÍSICA E AS PRIMEIRAS AULAS COMO PROFESSOR NA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS	15
1.3 AS PRIMEIRAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS	21
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	25
2.1 AS PROPOSTAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA EDUCAÇÃO DE JOVENS ADULTOS	25
2.2 A PROMOÇÃO DA SAÚDE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS.....	34
2.3 OBJETIVOS	39
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	40
3.1 CARACTERÍSTICAS DA INVESTIGAÇÃO	40
3.1.1 Fase 1: Descrição e exploração (pré-teste).....	40
3.1.2 Fase 2: Detalhamento da realidade escolar (aprofundamento)	40
3.1.3 Fase 3: Construção teórica da proposta e aplicação (ação/intervenção)	41
3.1.4 Fase 4: Feedbacks aos participantes da pesquisa e ao professor (ação/intervenção)	41
3.1.5 Fase 5: Avaliação da ação (pós-teste).....	41
3.1.6 Fase 6: Relato docente (pós-teste, auto avaliação e análise contínua da ação docente)	42
3.2 SUJEITOS DA PESQUISA	42
3.2.1 Cálculo amostral para a qualidade da análise estatística conforme o número de sujeitos selecionados.....	43
3.3 INSTRUMENTOS, MATERIAIS E MÉTODOS	44
3.3.1 Descrição e exploração (Fase 1)	44
Questionário preferências/características da cultura corporal e saúde	44
Medidas de aptidão física relacionada à saúde, hábitos de vida, pressão arterial e antropometria	44
3.3.2 Detalhamento da Realidade Escolar (Fase 2)	47
3.3.3 Construção Teórica da Proposta e Ação (Fase 3)	47
3.3.4 Feedback aos Participantes da Pesquisa e ao professor (Fase 4).....	48
3.3.5 Avaliação da Ação (Fase 5)	48
3.3.6 Relato de Experiência e demais observações qualitativas (Fase 6).....	48
3.4 COLETA DE DADOS E RECOLHIMENTO DAS INFORMAÇÕES	49
3.5 TRATAMENTO ESTATÍSTICO.....	49
3.6 ASPECTOS ÉTICOS E MINIMIZAÇÃO DE RISCOS	52
4 RESULTADOS DESCRITIVOS, DIAGNÓSTICOS E RELATOS INICIAIS	54
4.1 A ESCOLA E O CONTEXTO DA COMUNIDADE	54
4.2 OS ALUNOS DA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS, AS TURMAS E OS PROBLEMAS DE SAÚDE	56
4.3 ATIVIDADES OCUPACIONAIS, MANIFESTAÇÕES DA CULTURA CORPORAL PREFERIDAS, JÁ PRATICADAS E INTERESSES PARA AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA	61
5 A PROPOSTA EM EDUCAÇÃO FÍSICA	63

5.1 APLICAÇÃO DA PROPOSTA EM EDUCAÇÃO FÍSICA	64
5.2 FEEDBACK DOS ESTUDANTES AO PROFESSOR.....	69
6 EFEITOS DA PROPOSTA EM EDUCAÇÃO FÍSICA	72
7 ANÁLISE MULTIVARIADA DOS EFEITOS DA PROPOSTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE OS INDICADORES DE SAÚDE.....	76
8 A SATISFAÇÃO DOS ESTUDANTES E A APRENDIZAGEM DOCENTE	80
8.1 EFEITOS SOBRE A APRENDIZAGEM DOCENTE	81
9 DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS	84
REFERÊNCIAS.....	94
APÊNDICES	109
ANEXOS	116

1 CONTEXTO E JUSTIFICATIVA

1.1 A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA EM MINHA VIDA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Conheci a Educação Física (EF) na escola e foi o que despertou o meu interesse por esportes e atividade física (AF). Particpei de dois tipos de aulas durante a infância e parte da adolescência, o primeiro me proporcionou a aprendizagem esportiva e de exercício físico, o que favoreceu positivamente diversos aspectos da minha vida, como aqueles relacionados à saúde. Em contrapartida, um segundo modelo, demonstrou-me uma EF do descaso, a qual contribuiu para afastar-me das práticas esportivas e da AF, auxiliando no desenvolvimento de um processo de depressão durante a transição da minha adolescência para a vida adulta.

Sobre esses modelos de aulas é importante destacar que no primeiro, o ensino era realizado de maneira tradicional, por meio dos esportes, aulas constituídas com início, meio e fim. Nessa perspectiva, havia direcionamento para a melhoria das capacidades motoras, fundamentos técnicos e a melhoria do desempenho físico através de exercícios. A professora preocupava-se efetivamente com o ensino, não só esportivo, mas com as diversas expressões da cultura corporal do movimento, como a ginástica, os jogos e o atletismo. Esse modelo de EF exigia-nos sempre o melhor, em cada dia de aula. Além disso, tínhamos orientações relacionadas à saúde e à hábitos para uma vida saudável, realidade que nos influenciava de maneira muito positiva, visto que o conhecimento obtido na escola era levado também para fora dela.

Naquele tempo também fazíamos esportes em diversos ambientes, realizávamos reuniões na casa de colegas, a fim de melhorar os gestos técnicos esportivos e aprimorar nossas habilidades. Eram momentos únicos, onde nos divertíamos com jogos elaborados nas cordas dos variais e quintais da vizinhança, que aos nossos olhos, tornavam-se quadras de voleibol. Os campinhos disponíveis em nosso bairro eram vistos como estádios de futebol ou quadras de handebol. Esses esportes eram associados às brincadeiras como o pique esconde e o pega-pega, tudo era realizado nas ruas onde morávamos. Tais fatos demonstram o quão importante eram as aulas de EF, o esporte e AF para as nossas vidas, tanto de um ponto de vista lúdico e de interação social, quanto de movimento para aprendizagem motora e para manutenção da saúde.

O segundo modelo de EF que conheci aconteceu no final do ensino fundamental e no início do ensino médio, por volta do ano 2001, quando mudei de cidade. Nesse novo local, a EF escolar era regida com certo descaso e descompromisso. As aulas aconteciam sem estrutura metodológica e sem propósito. Os professores não orientavam, nem demonstravam

preocupação com as regras, ou com o ensino técnico dos esportes. Além disso, havia constantes brigas devido à falta de cuidado e efetividade da parte docente. Não tão raros eram os dias em que o professor nos deixava na quadra e direcionava-se a realização de outras atividades.

Essas aulas sem orientação fizeram com que eu perdesse o gosto pela EF e pelo esporte. Paralelamente, tive um ganho de peso corporal acelerado e descontrolado, que já havia se estabelecido anteriormente por aspectos nutricionais inadequados. Todavia, o meu peso ainda se mantinha em patamares saudáveis através da AF nas aulas de EF. A partir do momento em que parei de frequentá-las, a gordura corporal aumentou e eu não tinha possibilidade de participar de outra AF ou esportiva fora do ambiente escolar. Dessa maneira, com uma vida menos ativa, somada a um comportamento altamente sedentário, junto à sinais de depressão, devido a mudança de escola, cheguei aos 36 de índice de massa corporal (IMC). Eu, atualmente, sei que era obeso e depressivo pois aos 12/13 anos eu tinha 90 quilos de massa corporal. No entanto, naquele tempo não houve um suporte para tal percepção, e nem estímulo suficiente para mudança em meus hábitos.

A consequência dessa série de acontecimentos foi revelada ao chegar à idade adulta, por volta dos 19 anos eu estava totalmente afastado do esporte e sem condições de praticar qualquer tipo de exercício físico. Além de ter minha mobilidade corporal e saúde muito debilitadas por conta da obesidade. Lembro que para caminhar dois quarteirões eu precisava fazer um grande esforço, sentia muitas dores nas pernas, apertos no peito e uma sensação de falta de ar bastante incômoda. Nesse período, perdi muitas oportunidades de trabalho, foram mais de 40 seleções em aproximadamente cinco empresas diferentes, durante três anos consecutivos. As reprovações aconteciam sempre que minhas condições de saúde debilitadas eram identificadas nos exames admissionais. Nessas circunstâncias eu era excluído das listas de candidatos aptos ao trabalho e consequentemente reprovado nas seleções. Mesmo que eu apresentasse um conhecimento técnico adequado para o cargo ao qual me candidatava.

Na última dessas seleções meus exames demonstraram um colesterol muito elevado, alto nível glicêmico e uma disfunção hepática nas enzimas do fígado. Esses problemas foram associados ao acúmulo de gordura nesse órgão. Quando todos esses fatores de risco foram diagnosticados, eu pude perceber que os problemas se relacionavam com os meus hábitos. Foi uma médica do trabalho que alertou tal fato, afirmando que se eu continuasse a viver daquele modo mórbido, eu teria cinco anos de expectativa de vida. Acredito, com o conhecimento que tenho hoje, que as palavras da médica foram simbólicas, uma forma de incentivo ou choque de realidade, um estímulo para eu ter uma atitude referente ao autocuidado com a saúde e meu corpo.

A partir de então, eu percebi que necessitava realizar grandes mudanças, principalmente no que se refere à qualidade da alimentação e aos exercícios físicos. O primeiro passo aconteceu com as lembranças do primeiro modelo de aulas EF escolar, elaborado pela professora Ângela Lima. Recordei os conhecimentos obtidos nas aulas dela, alguns eram referentes à frequência cardíaca e a identificação de sinais de aumento do esforço físico de acordo com uma escala subjetiva, que foi ensinada em aulas de caminhada orientada e corrida. Nessas aulas a professora solicitava que repetíssemos algumas frases durante o exercício, quando não conseguíamos completar a frase, havia uma redução da intensidade na caminhada ou corrida. Esse conhecimento orientou-me durante as caminhadas que passei a fazer quando adulto, junto disso passei a fazer exercícios com pesos na casa de um colega. Isso foi somado ao controle de alguns aspectos alimentares, como a extinção do consumo de refrigerante, comida industrializada, salgadinhos e bolachas. Assim, consegui surpreendentemente reduzir 10 quilos em aproximadamente uma semana. Essa drástica redução de massa corporal aconteceu provavelmente devido a retenção hídrica, pois eu consumia muitos alimentos ricos em sódio, glicose e gorduras.

De fato, o início do meu emagrecimento ocorreu principalmente pelo conhecimento obtido na EF escolar da minha infância. Acredito que todas essas lembranças foram muito relevantes naqueles dias, gerando um sentimento positivo para que alcançasse um estilo de vida melhor. Nesse período de transição eu estava aproximando-me de 100 quilos, sentia um pouco mais de conforto físico ao caminhar e também já era capaz de experimentar roupas em uma loja. Foi somente nesse momento é que constatei que havia perdido totalmente a estima pelo meu corpo. Essa consciência despertada gerou um sentimento de revolta e vergonha, mas por outro lado motivou-me a fazer o que fosse preciso para superar a obesidade.

Foi também nesse dia que fiz matrícula em uma academia de musculação, embora eu tivesse um grande preconceito com tal ambiente, pelos comentários infelizes que ouvia sobre as pessoas “gordas” que treinavam, e a ideia que os “gordinhos” não eram bem quistos nas salas de musculação. Porém, posteriormente percebi o contrário pois fui muito bem atendido por meus colegas professores de treinamento com pesos. Posso afirmar como praticante de musculação há oito anos, que algumas academias, especificamente a primeira na qual me engajei, tinham um ambiente amistoso, de colaboração, inserção social e incentivo ao desenvolvimento pessoal muito fortes e benéficos à saúde. Portanto, entendo que esse ambiente acolhedor era aquilo que eu realmente precisava naquele momento, como um auxílio para modificar meus hábitos e para atingir uma vida mais saudável.

Aos poucos, fui associando minha rotina às práticas da musculação, da caminhada, da corrida, junto com a orientação alimentar. Minha vida e meu corpo foram se transformando e os níveis de aptidão física foram melhorando, tive novamente condições para jogar basquetebol, handebol e praticar ciclismo. Essa aptidão física melhorada foi também capaz de regularizar meus níveis de glicose, colesterol, triglicerídeos junto ao desaparecimento dos problemas no fígado. Ao longo desse processo que durou aproximadamente seis meses, eu reduzi 31 quilos de massa corporal, o que favoreceu muito a minha aceitação estética. Tais alterações, elevaram muito a minha autoestima, principalmente quando fui trabalhar como estagiário em uma das empresas a qual eu havia reprovado no processo de seleção oito vezes. Também retomei o gosto pela vida e distanciei-me da realidade depressiva na qual havia entrado no ano 2001.

Eu considero que com todos esses benefícios obtidos a partir da EF, da AF, do exercício, do treinamento e do esporte consegui superar grande parte dos obstáculos que atrapalhavam minha evolução, amadurecimento e crescimento como ser humano. Esses aspectos evolutivos eram anteriormente estancados pelos hábitos de vida não saudáveis, como o alto consumo de comida industrializada e o grande tempo sentado em frente à TV, os quais estavam associados com atitudes depressivas e prejudicavam-me nos diversos aspectos anteriormente descritos.

Com a adoção dos novos hábitos, a prática sistematizada de AF passou a fazer parte do meu dia-a-dia e eu já não conseguia identificar um sentido no trabalho ou na vida acadêmica da área industrial. O estudo de química, metalurgia, mecânica, matemática ou até mesmo o curso de engenharia que eu realizava e era o sonho da minha adolescência, ficaram muito distantes da minha nova concepção de vida. Eu entendia que eram realidades dissociadas de qualquer preocupação com a saúde, ainda mais quando percebi que o objetivo que vinculava-me com essas áreas era totalmente financeiro. Eu precisava fazer algo, profissionalmente, que também gerasse efeitos positivos às outras pessoas e que me desse a possibilidade de ser uma pessoa melhor. Foi dessa maneira que no ano 2010 participei do Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM), consegui uma boa nota que proporcionou chance de pleitear uma bolsa de estudos integral (PROUNI) para a Universidade.

Dessa forma, pude realizar um desejo que estava há tempos adormecido, tornar-me professor de EF. As razões para a escolha do trabalho já não eram apenas financeiras ou produtivas, iriam muito além disso. Meu objetivo era bastante simples, oferecer ajuda para outras pessoas, ter oportunidade de retribuir à EF escolar, auxiliando meus futuros alunos a serem melhores, a superarem obstáculos através do esporte, e a atingirem boas condições de saúde. De acordo com a minha experiência de vida é que foram concebidas as ideias iniciais

sobre a promoção da saúde através da EF, são também os fatores que motivaram a elaboração da presente dissertação e ainda orientam os caminhos da minha vida.

1.2 ENTRE AS BARREIRAS PARA ATUAR COM A EDUCAÇÃO FÍSICA E AS PRIMEIRAS AULAS COMO PROFESSOR NA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

No decorrer do curso de licenciatura, eu pensava que do mesmo modo em que a EF escolar havia sido fundamental em minha vida, seria meu papel oferecer benefícios semelhantes aos que obtive. Motivado com essas ideias, realizei o concurso do Magistério Estadual e fui aprovado. Concluí o curso de EF no final do ano 2013, e em novembro de 2014, fui nomeado como professor de EF na Educação de Jovens e Adultos (EJA). Até esse momento eu não sabia que a EF era componente curricular “obrigatório” do ensino fundamental nesse contexto escolar, e eu tinha poucas informações sobre essa realidade.

Quando tive um contato mais sólido e próximo com a EJA, percebi que esse formato de ensino era voltado para o resgate de pessoas que abandonaram os estudos, que nunca frequentaram a escola, que reprovaram muitas vezes, ou ainda como uma tentativa do país em apaziguar uma dívida social, relacionada com os direitos de educação sonogados aos mais pobres. Como alguns dos colegas de trabalho eram bastante experientes com a EJA, procurei as primeiras informações junto a eles. O aspecto mais interessante relatado nessa abordagem foi que acreditavam que essa modalidade educacional deixaria de existir com o passar do tempo, situação a qual não aconteceu e perdura há 30 anos em nossa cidade, segundo alguns desses docentes.

Hoje, as escolas do município atendem jovens a partir dos 15 anos no ensino fundamental e dos 18 anos acima no ensino médio, em conjunto com todas as outras idades em que haja o mesmo nível de conhecimento entre os alunos. Em nossa escola no ano 2015, tivemos uma faixa etária entre 15 e 58 anos. Outro aspecto relevante, centra-se no ano letivo condensado em um semestre, que objetiva acelerar o processo de formação, cada período de seis meses passa a ser considerado como uma totalidade.

De maneira um pouco desorganizada, devido às falhas nos diagnósticos para a classificação nas totalidades, os estudantes são distribuídos em subsequentes graus escolares. Em nossa escola, as totalidades um e dois (T1 e T2), correspondiam aos primeiros anos do ensino fundamental (alfabetização ou 1º ao 5º ano), turmas as quais não tinham professor específico de EF no currículo de acordo com a legislação do estado do Rio Grande do Sul. A partir da totalidade três (T3), que corresponde ao sexto ano do fundamental, há obrigatoriedade

de um professor de EF e as aulas aconteciam três períodos por semana para cada turma, sendo dois de 30 minutos e um de 45 minutos. A EF é parte do currículo do ensino fundamental até chegarem à T6 que corresponde ao nono ano e a partir de então os alunos escolhem se frequentarão o ensino médio regular, ou da EJA que também é condensado em totalidades.

Além dos aspectos de condensação do ano letivo que dificultam o trabalho docente e o aprendizado na EJA, existem muitos outros obstáculos ao ensino, principalmente para a EF. Nos meus primeiros meses de trabalho, pude perceber de uma forma bastante concreta tais barreiras, que se confirmaram também através de buscas na literatura, de acordo com o quadro 1.

Quadro 1 - Barreiras para o ensino de EF na EJA (continua)

	LITERATURA	RELATADAS NA ESCOLA	PERCEBIDAS NAS PRIMEIRAS AULAS
ESPECÍFICAS DA EF	Sudbrack, (2013); Fortes <i>et al.</i> (2012); Palheta e Costa (2010)	Falta de motivação para aulas práticas. Futebol desorganizado. (Professores, alunos e gestão da escola)	Alunos desconhecem o que é EF, pois os professores de EF regular não ministravam aulas além de futebol desorganizado.
	Palheta e Costa, (2010)	Professores de EF não gostam de ministrar aulas na EJA. Adotam outras “coisas” como aulas. Ou cedem os períodos para outras disciplinas. (Professores, alunos e gestão da escola)	Ilegitimidade da EF porque os professores anteriores não ministravam aulas. Alguns deixavam os alunos jogando xadrez ou passavam regras esportivas no quadro.
	Silva e Silva (2007)	Barreiras de ambiente, dias de chuva, aulas à noite, falta de iluminação nas quadras e ginásios. (Professores de EF, alunos e funcionários da escola)	Dificuldade em organizar, acessar e transportar o material. Falta de espaço adequado para armazenamento dos equipamentos da EF. Outras pessoas acessam e desorganizam o material durante o dia. Dificuldade de acesso às salas de material trancadas por cadeado, desorganização das chaves.
	Mendonça e Caetano, (2012); Ronchi, Silva e Fogagnoli (2006); Marconato, Soares e Filho (2014)	Escola não reconhece a EF como importante. Negligência com ensino de EF. (Comunidade escolar, gestão escolar, alunos).	A escola e os alunos não entendem a importância da EF porque desconhecem o seu papel e os seus objetivos específicos. EF vista como mera atividade.
	Fortes <i>et al.</i> (2012) Hino <i>et al.</i> (2012)	Baixa qualidade das aulas no Ensino regular e diurno. (Alunos)	Desvalorização da EF por parte dos alunos da EJA, sendo vista como “menos importante”, experiências negativas anteriores.
	LDB, BRASIL (1996)	Pensamento de que a EF não é uma disciplina obrigatória no currículo da EJA. (Alunos, professores, gestão escolar, funcionários, pais de alunos)	Confusão referente ao entendimento de leis sobre a EF e o ensino noturno.
SOCIOCULTURAIS E EDUCACIONAIS	Di Pierro, (2010) Haddad, (2007)	Alta evasão. (Gestão escolar, professores e alunos)	Alto número de faltas, desistência, descompromisso em comparecer nas aulas. A escola é um meio apenas de socialização e divertimento principalmente para os adultos.
	Sudbrack, (2013) Machado, (2008)	Dificuldade em “lidar” com os alunos e deficiência na formação dos professores. (Professores e gestão escolar)	Dificuldade em entender as necessidades dos alunos pois os mesmos têm medo de se expor, devido ao sistema educacional ser alheio aos seus problemas de vida.
	Rodrigues, Bastos e Rossato (2008)	Diferença entre faixas etárias. (Alunos e professores)	Diferença entre as formas de pensar dos alunos nas diferentes idades. Conflitos de gerações.

Continuação quadro 1 - Barreiras para o ensino de EF na EJA

	Lira (2007) Gaviraghi <i>et al.</i> (2012)	Conflitos interpessoais, violência. (Gestão escolar, alunos e professores)	Brigas, xingamentos, agressões entre alunos mais jovens e adultos que não aceitam falta de respeito.
		Necessidades financeiras. (Comunidade escolar como um todo)	Alunos trabalham desde muito cedo, passam fome, necessidade de sustento à família.
	(---)	Baixa compreensão oratória. (Professores)	Dificuldades de assimilar conceitos, desenvolver raciocínio lógico e de falar, o que dificulta a relação entre alunos e professor.
	IBGE, (2015) Marconato, Soares e Filho (2014)	Defasagem idade série. (Alunos e professores)	Alunos mais velhos apresentam dificuldade em assimilar o seu papel como adultos na escola. Jovens não se adequam ao convívio com os adultos.
	Lira, (2007)	Vulnerabilidade social, baixa condição socioeconômica. (Alunos, professores, gestão escolar, comunidade escolar)	A escola é inserida em uma zona rural, fica no mesmo bairro de um presídio, alguns alunos são violentos, apresentam baixa estima, dificuldade de auto – aceitação, há conflitos familiares e abuso.
	Di Pierro, (2010) Haddad, (2007)	Há pouca atenção do Estado e da União para EJA. (Alunos, professores, gestão escolar, comunidade escolar)	Não existem grandes ações além das locais, as escolas que ofertam EJA estão sempre a mercê do fechamento da modalidade de ensino por parte das prefeituras e do Estado.
BIOLÓGICAS, CORPORAIS E DE SAÚDE	Leite e Bezerra, (2014) Nasser e Guabiroba (2012)	Dificuldade de se trabalhar com alunos idosos que apresentam problemas de saúde. Alunos não podem/precisam fazer EF devido a serem pessoas adultas (Professores e gestão escolar)	Problemas de locomoção, obesidade, dificuldade de falar e de realizar movimentos mais complexos. Dificil relação dos idosos na EF com os mais jovens. Concepção de que o exercício físico faz mal por parte dos alunos, medo de participar das aulas práticas por experiências negativas com a EF.
	Pereira e Santos (2012) Silva, Lima e Madeira (2013) Carvalho (2010)	Há presença de muitos alunos com deficiência não diagnosticada. Ou situação de gravidez precoce. Sobreposição da cognição ao corpo.	Dificuldade em elaborar aulas práticas seguras aos alunos devido aos problemas de saúde. Entendimento de que somente o intelecto deve ser melhorado, o autocuidado com o corpo é ignorado.
	(---)	Uso de drogas (álcool, tabaco e ilícitas) (Alunos e professores)	Uso de drogas presente na realidade escolar, tabaco e álcool. Dificuldade de administrar o relacionamento com os alunos nas práticas em EF, os mesmos tendem a associar as aulas de EF ao ar livre, ao uso dessas substâncias.
	(---)	Problemas neurológicos como esquizofrenia e epilepsia. (Gestão escolar e alunos)	Insegurança durante a realização das aulas
	(---)	Baixo desenvolvimento x alto desenvolvimento: aptidão física e habilidades motoras. (Observações nos alunos)	Dificuldade para engajar os alunos em atividades em grupo, pois as condições físicas dos alunos são totalmente diferentes.

Fonte: Autor. Parênteses em negrito indicam sujeitos/fontes que relataram as informações

Aliado aos pressupostos observados anteriormente, a literatura nacional também afirma que a preparação para o trabalho sempre foi um dos principais focos da educação para adultos. Consequentemente e mais recentemente, as políticas educacionais para esse segmento da

população tem se estabelecido a partir de tal concepção e do princípio de se erradicar o analfabetismo na população brasileira (GUNTHER, 2014).

Pensando em tais proposições, determinados conceitos referentes à EF escolar para EJA são concordantes com as ideias que tenho sobre a forma de ação pedagógica nesse contexto, no que se refere ao despertar o gosto pelas aulas, tornando-as agradáveis aos alunos (BALESTRIN, 2015; CARVALHO, 2013; SUDBRACK, 2013). Contudo, meus pensamentos se distanciam das propostas que têm como objetivo maior, o ensino centrado exclusivamente na aprendizagem cognitiva, teórica ou apenas crítico-reflexiva sobre o papel das manifestações da cultura corporal como agente transformador da sociedade (CARVALHO *et al.*, 2010; CEEBJA, 2010; LIRA, 2007).

Entendo que na EJA, a EF é uma disciplina que deve se adequar a realidade da escola e dos alunos, cabendo ao professor ser criativo em sua prática pedagógica a partir de seu entendimento e bom relacionamento com os estudantes. No entanto, percebo que isso deve ser direcionado para que se consiga realizar aulas práticas, mesmo que em muitas vezes exista resistência para que isso aconteça. Fato ocasionado por alguns aspectos como o preconceito com o exercício físico e o desconhecimento sobre a importância do movimento corporal para o desenvolvimento humano. A partir daí é necessário destituir a ideia de que fazer AF ou exercício é um sofrimento. Assim, corroboro com alguns autores sob a perspectiva que é necessário dar um sentido prazeroso ao exercício físico, tornando-o útil para a vida dos alunos (CARVALHO; ASSIS; TORRES, 2010; CARVALHO, 2013; DENTI; VARGAS, 2013; SILVA; LIMA; MADEIRA, 2013; SUDBRACK, 2013).

Essa forma de pensar é justificada e bastante plausível ao ensino de EF na EJA, que depende de movimento corporal e do comprometimento docente para acontecer com qualidade. Principalmente porquê, há ambiguidade da Lei de diretrizes e Bases (BRASIL, 1996), a qual instituí que as presenças dos alunos nas práticas da EF são facultativas como segue:

A educação física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular obrigatório da educação básica, sendo sua prática facultativa ao aluno: (Redação dada pela Lei nº 10.793, de 1º.12.2003). I – Que cumpra jornada de trabalho igual ou superior a seis horas; (Incluído pela Lei nº 10.793, de 1º.12.2003). II – Maior de trinta anos de idade; (Incluído pela Lei nº 10.793, de 1º.12.2003). III – que estiver prestando serviço militar inicial ou que, em situação similar, estiver obrigado à prática da educação física; (Incluído pela Lei nº 10.793, de 1º.12.2003). IV – Amparado pelo Decreto-Lei no 1.044, de 21 de outubro de 1969; (Incluído pela Lei nº 10.793, de 1º.12.2003). V – (VETADO) (Incluído pela Lei nº 10.793, de 1º.12.2003). VI – Que tenha prole. (BRASIL, 1996)

A lei é confusa e não deixa claro se a presença é facultativa somente nas aulas práticas ou em toda e qualquer aula de EF. Esse é um dos maiores problemas enfrentados por docentes em EF do noturno e propicia bastante evasão, pois a maioria dos alunos encontram-se amparados pela lei em relação a algum dos critérios impostos, principalmente relacionado à jornada de trabalho extensa durante o dia ou por terem mais de 30 anos (SILVA; LIMA; MADEIRA, 2013).

Alguns autores defendem que cabe ao professor de EF planejar estratégias de ensino para conquistar os estudantes, a fim de aumentar a adesão destes e superar a situação marginal que a lei predispõe para a EF nesse meio escolar (GUNTHER, 2014; SUDBRACK, 2013). Concordo com essa afirmação até determinado ponto, é necessário superar barreiras que fazem a EF se tornar irrelevante para os alunos. Todavia, não se pode confundir os papéis, retirando responsabilidades das entidades que configuram a forma de ensino e as leis educacionais brasileiras. Se o professor de EF não tiver apoio sistêmico, passará a assumir sozinho uma responsabilidade muito maior que a sua, a de superar obstáculos impostos por fatores sociais, culturais, históricos e de um sistema educacional limitado, que desde as séries pré-escolares impõe obstáculos ao ensino de qualidade e muitas vezes utiliza a EJA como um método para empurrar formação escolar a qualquer custo, sem mínimas preocupações com o conhecimento (HADDAD, 2007).

As barreiras ao trabalho docente estão além da alta evasão e da legislação confusa, também se associam aquelas que os próprios professores estabelecem ou encontram no dia-a-dia. A dificuldade em dialogar com a gestão e administração escolar é uma delas, ainda mais quando a escola se centra apenas no desempenho cognitivo, o que é bastante comum na EJA e desencoraja a participação do professor EF nas tomadas de decisão na escola. Se esse não tiver personalidade ou vontade para construir a sua proposta e mostrar um bom trabalho, o ensino de EF é menosprezado pela administração escolar, criando uma situação de atrito ou descaso para a disciplina, ao passo que os gestores, dificultam a logística e a inserção da EF no planejamento pedagógico, na compra de materiais ou até mesmo para darem acesso as chaves para os insumos utilizados nas aulas. Esses fatos parecem ocorrer na EJA, pôr os sujeitos envolvidos na comunidade e escola pensarem que os exercícios físicos fazem mal a saúde dos alunos de mais idade ou que a disciplina não é importante, muitas vezes transferem-na para o turno oposto, reduzindo cargas horárias ou simplesmente retirando-a dos currículos (GAVIRAGHI *et al.*, 2012).

Ademais, o pouco apoio governamental para a EJA leva as escolas a se organizarem com ações restritas e pequenas em cada localidade. E isso pode ser desfavorável, pois por não

haver planejamento e fiscalização sistematizados, existe a possibilidade de desistência dessas instituições em estabelecer boas práticas pedagógicas. Além de exclusivamente centrarem o ensino na alfabetização (HADDAD, 2007), o que gera a formação desprovida de outros conhecimentos necessários aos futuros anos escolares. Esses fatores interferem negativamente na vida dos alunos, no sentido de que possam obter capacidades adequadas e principalmente no que se refere a real utilidade do conhecimento escolar para a vida daqueles que são menos favorecidos.

Entendo a partir dessas conjunturas, que se estabelecem dois moldes de EF na EJA, a do descaso originado pelas barreiras, situação semelhante a que vivenciei quando era aluno do ensino básico, e a do resgate aos alunos a qual tem por pretensão superar essa situação. De fato, parece que a diferença entre o sucesso e o fracasso da EF nesse meio é vinculada a forma de condução que o professor, a gestão escolar e a comunidade dão para as propostas pedagógicas. Além da relevância da EF no contexto da EJA estar associada ao interesse dos professores na formação profissional continuada e ao trabalho eficiente nas suas realidades escolares (BALESTRIN, 2015). Esses são fatores que não dependem somente das ações do governo ou de maiores organizações educacionais (HADDAD, 2007), mas partem da vontade para realizar um bom trabalho, superando as barreiras, na medida em que se estuda e se descobre como direcionar adequadamente a prática docente para a EJA. Por fim, a partir desses conhecimentos saliento que os professores de EF precisam mostrar-se abertos ao diálogo, e se inserirem nas reuniões pedagógicas escolares, mantendo-se atentos as necessidades da comunidade escolar no que se refere a educação, ao ensino, ao desempenho contribuindo para a formação para a vida além da escola.

1.3 AS PRIMEIRAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

Munido dos conhecimentos abordados anteriormente, eu primeiramente, tive um objetivo muito claro que era conhecer os alunos antes de planejar o ano letivo de 2015, a fim de minimizar as barreiras ao ensino citadas anteriormente. Destaco desse modo, o contato que tive com os estudantes na primeira aula, onde os jovens me encaravam com desconfiança e os adultos com um olhar espantado e envergonhado. Os alunos tinham entre 15 a 60 anos, sendo cinco mulheres e um rapaz com aproximadamente 18 anos, o qual tentava explicitamente me assustar. Havia também uma estudante com grave risco à saúde por conta do aparente excesso de peso. Ao longo de uma conversa inicial eles foram se desinibindo. Relataram-me diversas

situações e problemas vinculados as práticas em EF. Por exemplo, uma das senhoras havia realizado um procedimento cirúrgico para reabilitação da coluna lombar pois sofria de hérnias. Os alunos também tinham necessidade de cuidados mais específicos relacionados à saúde, como aqueles que sofriam de diabetes. Percebi dificuldades de relacionamento com os professores, devido ao ar de desconfiança referente a minha presença e às constantes tentativas de esquivar quando eu tentava compreendê-los.

Ao longo dessa conversa diagnóstica perguntei sobre as atividades de trabalho: uma aluna que aparentava ter 55 anos, bastante magra com um grande sorriso de orgulho no rosto contou-nos que era pescadora profissional e que no verão remava em seu caiaque cerca de 5 a 6 quilômetros por dia. Esse comportamento ao meu ver era muito bem-vindo para a saúde dessa senhora, a qual acrescentou ainda que o sustento da sua casa era obtido com a pescaria. A filha dessa aluna também estava na EJA, na turma de nível posterior ao de sua mãe (T4). Pude perceber assim que as relações familiares estavam muito presentes no ambiente escolar. Os pais e filhos frequentavam a escola juntos e se esforçavam mutuamente para melhorar as condições financeiras dos seus lares.

Notei também que os estudantes mais jovens tinham poucos conhecimentos referentes à EF além do futebol. Já as estudantes de mais idade sempre ligavam a EF aos exercícios físicos como ginástica e corridas, citavam que faziam isso na época de colégio, quando crianças. Constatei ainda que esses alunos não tinham aulas práticas, disseram-me que o “outro professor” só escrevia as regras esportivas no quadro e pouco falava com eles. Poucas vezes faziam aulas com movimento. Essas aulas eram quase que exclusivamente ministradas em sala, com alguns “pesinhos” mesmo havendo uma quadra com iluminação funcionando durante à noite.

Nesse momento entendi que seria propício falar-lhes sobre minha proposta, um projeto de EF específico para EJA direcionado ao ensino dos esportes com raquetes. Dessa forma, expus nessa primeira aula duas raquetes de *badminton*, o que gerou muita curiosidade. Expliquei que, se fosse possível, eu gostaria de oferecer aulas práticas de diversas modalidades esportivas, iniciando o primeiro semestre pelo *badminton* na intenção de desenvolver conhecimentos práticos sobre uma cultura esportiva diferenciada e que essa prática geraria efeitos positivos para a saúde. Como exemplo simples, expliquei sobre como um esporte poderia aumentar o “fôlego”, ou seja, a aptidão cardiorrespiratória.

Após breves orientações referentes ao *badminton* fomos para a quadra para que os estudantes entrassem em contato com a nova modalidade. Essa aula agradou a todos, embora tivessem um pouco de vergonha no início das instruções, e nos primeiros toques da raquete na

peteca. A ideia desse primeiro dia de aula centrava-se na importância da prática de AF e de esporte para a saúde. Os conceitos e o tema da aula foram abordados objetivando motivar, e diagnosticar os conhecimentos e habilidades prévias dos estudantes. Eu pretendia entender o que poderia ser realizado como aula prática na EJA. A partir dessa análise, mantive o planejamento focado em realizar aulas de *Badminton* para essa turma, devido à leveza das raquetes, petecas e aos movimentos de deslocamento corporal amplos e variados que o esporte poderia proporcionar. Eu entendia que isso geraria muitos benefícios aos estudantes.

A partir de algumas aulas práticas, entendi que para a EF ter êxito na EJA as aulas teriam que ser constantemente adaptadas e contextualizadas a realidade dos alunos. Por exemplo, em uma noite chuvosa no auditório da escola, uma senhora da turma de alfabetização (T1) com dificuldades motoras, na fala e aproximadamente 50 anos levantou-se do colchonete onde fazia alongamento pedindo minha atenção para contar sobre um sonho. A mesma havia pensado que perdera as duas pernas, pois era diabética e dessa forma não poderia frequentar a escola. Nesse momento, sentou-se em uma cadeira e iniciou um choro contínuo. Fiquei atônito com a situação e tentei acalmá-la. Logo após, uma colega chamou os demais para que rezassem de mãos dadas em torno da senhora que continuava a chorar. Eu continuava confuso, apenas observando. Instantes depois, uma outra aluna aproximou-se da senhora que estava no centro, segurou sua cabeça e começou a pronunciar palavras e orações como: “*em nome de Jesus leve todo o mal para longe...*”. Alguns minutos após o início da reza todos voltaram aos seus colchonetes. Através dessa oração, a senhora havia se acalmado e fui “autorizado” a continuar a aula. O estagiário que me acompanhava ficou assustado, eu, totalmente desestruturado para continuar o que estava fazendo. Tive que transformar o plano, de uma prática agitada em ginástica com música junto a exercícios de força, para uma prática de relaxamento corporal a fim de deixar o ambiente mais tranquilo.

Dias depois, a mesma estudante machucou um dos pés com um prego oxidado, ficando internada por semanas no hospital. Uma coincidência que teve uma grande implicação psicológica para ela e os seus colegas, pois a senhora retornou a EJA apenas no segundo semestre de 2015. Além disso, os colegas religiosos pensaram que ela havia previsto de alguma forma o acidente com o prego a partir do sonho. Esse episódio mostrou uma realidade social composta por muitos valores religiosos que deveriam ser cuidadosamente respeitados. Entendi que essa é a vida da comunidade e sociedade que os estudantes conhecem e não cabe a mim transformar a cultura religiosa da comunidade, mas sim entender e respeitar esses preceitos, para assim planejar da melhor forma possível as aulas de EF.

Procurei desde então compreender com maior critério as diferenças biológicas, culturais, religiosas, sociais e de interesse geradas pela desproporção nas fases de vida e experiências de mundo dos alunos. A avaliação diagnóstica que era apenas oral passou a ser um questionário, e se ampliou para uma avaliação física, utilizando a bateria de testes para aptidão física proposta pelo Projeto Esporte Brasil (GAYA *et al.*, 2015a) com intenção educativa e de avaliação continuada. Pensei em atender 3 objetivos principais nessa proposta inicial de 2015: proporcionar práticas que atendessem às preferências, realidade e capacidades físicas dos estudantes; proporcionar um aumento de aptidão física relacionada a saúde (APFRS) através da AF organizada; e ensinar sobre a saúde com conceitos simplificados no decorrer das aulas práticas. Uma forma de trabalho simples, mas aplicável e exequível que me guiaria na construção de melhores aulas. Pensei a partir disso em uma forma de ensino que respeitasse a individualidade e os limites sem deixar de contemplar a melhoria dos desempenhos (GAYA, 1994, 2014).

Nesse período, pude entender também que eu teria que administrar as minhas próprias dificuldades. Eu tinha pouca experiência, pouco conhecimento pedagógico para trabalhar com jovens e adultos tão diferentes, e a princípio indispostos a cooperarem uns com os outros. Ao mesmo tempo, associei essa reação inicial ao fato desse ser o meu primeiro ano letivo como docente na instituição, em uma realidade muito diferente das outras escolas que havia conhecido. Ainda assim, observei que o trabalho com jovens e adultos necessitava de pressupostos pedagógicos diferentes dos das crianças, pois as motivações, significados e representações da escola eram totalmente distintas entre as idades e nesse caso entre as gerações (MEARS, 2008; MACHADO, 2008). De acordo com isso o próximo capítulo foi desenvolvido a fim de conhecer algumas das propostas de EF para a EJA.

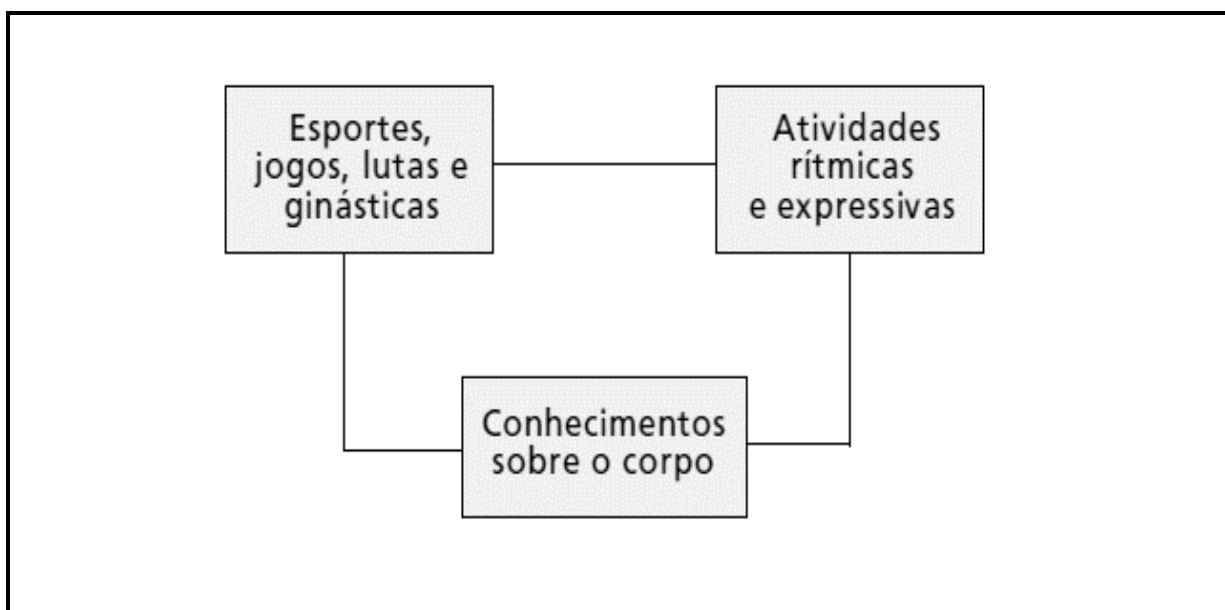
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 AS PROPOSTAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA EDUCAÇÃO DE JOVENS ADULTOS

O Ministério da Educação do Brasil (MEC) definiu um conjunto de diretrizes, muito semelhantes aos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN's), como uma proposta de ensino ampla para a EJA (BRASIL, 1997, 2002a). Segundo alguns dados apresentados nesse guia, as aulas de EF eram historicamente centradas em 3 diferentes concepções: biológica, de práticas esportivas e para o ensino de valores de convivência social (BRASIL, 2002a). A saúde para o trabalho e a AF constituíam-se como as principais finalidades de ensino nesse contexto. Esses princípios eram associados ao esporte, principalmente no que se refere a organização de torneios, competições e preparação para tal. O ensino sobre a cooperação, trabalho em grupo, integração social e respeito aos adversários era um tema recorrente nas aulas também (BRASIL, 2002a). Embora esses conhecimentos tivessem origem em dados empíricos e pareçam adequados à EJA, os autores realizaram uma grande crítica a essas concepções, chamando tais conhecimentos de “culto ao corpo proveniente da mídia” e afirmavam ainda que essa lógica de ensino deveria ser superada. Porém, não demonstraram evidências suficientemente fortes para tantas críticas à saúde, AF, esporte e valores sociais nas aulas de EF na EJA, e parece que não demonstram uma sugestão eficiente de como fazer a superação desses conteúdos (BRASIL, 2002a).

Por outro lado, um outro referencial também proveniente do MEC (COEJA, 2002), abordava a disciplina de EF com enfoque no respeito à diversidade dos estudantes e das escolas que ofereceriam EJA. Essa diretriz procurou unir as diferentes concepções apresentadas pela proposta ampliada (BRASIL, 2002a), relacionando aspectos sociais, biológicos e esportivos como objetos de ensino da EF, enquadrando-os junto da concepção da cultura corporal do movimento. Os autores indicaram uma ideia de EF bastante crítica e reflexiva, ressaltando as características peculiares da EJA, onde o respeito a diversidade, promoção da inclusão social e a formação para a cidadania seriam os principais objetivos da EF nesse âmbito educacional (COEJA, 2002).

A partir daí o mais relevante e ao mesmo tempo preocupante dessas orientações são os conteúdos a serem ensinados na EJA, organizados em três grandes blocos, como segue na figura 1.

Figura 1 - Conteúdo da EF na EJA.

Fonte: Brasil, Ministério da Educação (COEJA, 2002)

A respeito disso, os autores dizem que os alunos devem valorizar-se a partir do conhecimento sobre o próprio corpo, entendendo que este não é simplesmente um amontoado de órgãos. Mas sim, um organismo que necessita de cuidados especiais, tanto nas questões sociais e de interação com outros corpos, quanto para prevenção aos danos fisiológicos e físicos originários dos efeitos causados pelo tempo e ambiente (COEJA, 2002). Fazem uma relação entre esse conhecimento e a ginástica, orientando que a mesma pode valorizar o ensino preventivo a saúde e para a melhoria do bem-estar. Todavia, quando abordam sobre os esportes e as lutas, definem apenas os conceitos de cada modalidade, demonstrando-os superficialmente, enfatizando o ensino da teoria dos mesmos. Em outra mão, defendem com bastante clareza o ensino das atividades rítmicas e expressivas, difundindo a importância dessas práticas como parte da cultura brasileira, salientando também a importância das danças regionais para o desenvolvimento da expressão corporal e da comunicação entre os estudantes (COEJA, 2002).

De fato, todos esses temas são muito relevantes para o desenvolvimento de uma série de habilidades e capacidades humanas. Quando bem conduzidos não trazem malefícios e não merecem ser marginalizados, como é induzido por este material no que se refere às aulas práticas de esporte e lutas (BRASIL, 1997, 2002a; COEJA, 2002). As diretrizes curriculares afirmam também que a EF na EJA deve priorizar o ensino da expressão, linguagem e comunicação. No entanto, essa forma de conhecimento não pode ser o único e principal papel da EF na escola. A escola é um lugar para todos, desde os mais habilidosos aos menos, existem aqueles que gostam mais de esportes, outros de lutas, exercícios físicos, dança, skate, corridas,

e alguns ainda não sabem o que preferem. Esses estudantes coexistem, a EF pode ser elaborada com conteúdo que contemple essas necessidades de aprendizagem e não pode ser reduzida apenas a um único tipo de objeto para a aprendizagem da expressão da cultura corporal do movimento, durante todos os anos da escola básica. A EF escolar é na realidade composta por a união desses conhecimentos, tornando-se uma disciplina complexa e única, dependendo ao mesmo tempo dos aspectos biológicos, físicos, de saúde, culturais e sociais. (GAYA *et al.*, 2014).

Sendo assim, mesmo estando inserida na escola dentro do conjunto de componentes curriculares denominados “línguas e suas tecnologias”, os objetivos e conteúdo específicos da EF escolar podem garantir conhecimentos e capacidades para além de apenas ensinar a linguagem corporal. A EF pode intervir sobre o ensino do lazer, aumentar o rendimento esportivo, melhorar o desempenho humano, ajudar na reabilitação, na aprendizagem de habilidades motoras, desenvolver melhores níveis de saúde, aumentar a aptidão física, aprimorar o desempenho motor, proporcionar o autoconhecimento corporal, estimular o desenvolvimento cultural, a amizade, ensinar a competir, perder e a ganhar. Pode ainda proporcionar o respeito das regras, o respeito ao próximo, promover hábitos de vida saudáveis e melhorar as atitudes diante dos obstáculos que a vida impõe. Tudo isso está atrelado ao ensino das práticas das diversas expressões da cultura corporal do movimento, destaca-se aqui a importância do esporte na escola como promotor de diversos dos benefícios supracitados (SHAPE, 2013; UNESCO, 2015; GAYA, 1994, 2014).

De acordo com isso, algumas pesquisas demonstraram que a EF escolar da EJA no Brasil é importante, vincula-se a diversos modelos e tipos de aulas, envolvendo diferentes práticas de expressões da cultura corporal, resultando em propostas de ensino variadas de acordo com os contextos específicos da EJA (ALVES; MACIEL, 2012; BALESTRIN, 2015; BARROS *et al.*, 2014; CAMPOS; GOMES, 2007; CARVALHO, 2013; DENTI; VARGAS, 2013; GAVIRAGHI *et al.*, 2012; LEITE; BEZERRA, 2014; LIRA, 2007; MACHADO, 2008; MARCONATO; SOARES; FILHO, 2014; MENDONÇA; CAETANO, 2012; NASSER; GUABIROBA, 2012; PALHETA; COSTA, 2010; PEREIRA; SANTOS, 2012; PEREIRA, 2013; RODRIGUES; BASTOS; ROSSATO, 2008; RONCHI; SILVA; FOGAGNOLI, 2006; SILVA; SILVA, 2007; SILVA; LIMA; MADEIRA, 2013).

Nesse sentido, Campos e Gomes (2007) retrataram o ensino da dança e da ginástica em um projeto da EJA denominado “Corpo e movimento”. Onde a princípio, docentes não especialistas organizaram uma reunião com um professor de EF convidado, para definirem pontos críticos e técnicos de uma proposta de EF para a EJA. Os autores por fim concerniram

que a dança e a ginástica foram inseridas como cultura da comunidade escolar envolvida na pesquisa. Em outra proposta realizada no estado do Paraná o ensino do jogo em seu formato prático, favoreceu ao desenvolvimento dos estudantes e foi entendido como importante, mesmo para aqueles sujeitos que não participavam diretamente das intervenções (RONCHI; SILVA; FOGAGNOLI, 2006). Do mesmo modo, esportes como o voleibol e atletismo, ensinados em uma escola no município de Itaparinga, em Santa Catarina, pareceram contemplar o ensino aprendizagem em EF de maneira muito positiva ao desenvolvimento dos estudantes da EJA (BALESTRIN, 2015). Em contrapartida, o ensino conceitual e reflexivo de lutas com apenas uma aula prática, levou a perda de alunos na EF em uma escola na cidade de Natal, Rio Grande do Norte (BARROS *et al.*, 2014), aspecto que se reflete na falta de sentido de aulas teóricas de EF. A partir dos autores anteriormente citados percebemos que a EF é justificada na EJA pelos seus conteúdos específicos, e por assumir que é centrada em uma prática para a aprendizagem de movimento.

É possível salientar que a utilização de métodos de aula de EF que tratam de conteúdos teóricos não necessitam ser totalmente excluídos na EJA. Os conceitos nas aulas de EF da EJA parecem importantes para dar sentido e justificar as práticas. A aula pode ser dirigida para que o movimento seja aprendido com consciência e faça sentido para os alunos, eles devem entender o efeito do movimento nos corpos e os benefícios dessas práticas. No entanto, isso pode ser ensinado em conjunto como o movimento, inserindo a teoria nas aulas práticas de forma bastante simples, com diálogos e explanações. O conhecimento teórico também é decisivo para os professores planejarem as aulas, a EF deve estar sustentada nos princípios científicos, técnicos e pedagógicos específicos, para proporcionar aulas além de criativas e lúdicas, benéficas, ricas em conhecimento e úteis aos estudantes (GAYA, 1994, 2014; GAYA *et al.*, 2008). O reconhecimento dessa utilidade pela comunidade escolar também é necessário para que os alunos tenham vontade de participar e vejam os resultados do processo de ensino a curto, médio e longo prazo. Além disso, para que o ensino da EF na EJA se concretize, deve haver adesão nas aulas, que é também dependente do sentido dado ao planejamento e ao método de ensino utilizado (ANDREOTTI; OKUMA, 2003; SUDBRACK, 2013).

A respeito dessa perspectiva, Silva, Lima e Madeira, (2013), descreveram sobre a adesão de 101 estudantes nas aulas de EF na EJA, em uma escola no município de Rio Pomba em Minas Gerais. Nesse contexto, 71% dos alunos acreditavam que a EF era importante, 39% dos estudantes relataram participar das aulas e 52% desses confiavam nos benefícios do exercício físico. Uma proporção de 32% afirmou que a participação dependia da atividade que seria ministrada. Do total de estudantes avaliados, 58% salientava que as melhores aulas de EF

eram as teóricas e práticas, outros 31% diziam que as aulas ideais são aquelas exclusivamente práticas e apenas 11% preferiam aulas teóricas (SILVA; LIMA; MADEIRA, 2013). Esse cenário demonstra a importância que as aulas práticas têm, quando contextualizadas com teoria, e salientam ainda que a adesão parecia depender do método e conteúdo das aulas.

Uma outra proposta demonstra uma direção relevante de EF para a EJA, nesse sentido o Centro Estadual de Educação Básica para Jovens e Adultos (CEEBJA, 2010), em São Mateus do Sul, no estado do Paraná organizou sua proposta em 6 blocos de conteúdo, dispostos no quadro 2.

Quadro 2 - EF EJA, Ensino Fundamental e Médio.

<p>SAÚDE: (Ensino Fundamental)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definição de saúde. - Atividade física na produção de saúde. <ul style="list-style-type: none"> - Sedentarismo. - Postura. - Anabolizantes e suas consequências. - Controle de frequência cardíaca. 	
<p>ESPORTES: (Ensino Fundamental e Médio)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definições de esporte. <ul style="list-style-type: none"> - História/origem. - Princípios básicos (fundamentos). <ul style="list-style-type: none"> - Táticas e regras. - Esporte como fenômeno global. <ul style="list-style-type: none"> - Atividades práticas. 	<p>SAÚDE: (Ensino Médio)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definição de saúde. - Obesidade. - Estresse. - Hábitos alimentares. - LER e DORT. (Lesões por esforços repetitivos; Doenças relacionadas ao trabalho) <ul style="list-style-type: none"> - Ergonomia. - Corpo do trabalhador e seus sacrifícios. <ul style="list-style-type: none"> - Controle de frequência cardíaca. - Envelhecer com saúde.
<p>GINÁSTICA: (Ensino Fundamental e Médio)</p> <ul style="list-style-type: none"> - História/origem. - Tipos de ginástica: ginástica artística, ginástica rítmica, ginástica laboral e ginástica em academia. <ul style="list-style-type: none"> - Princípios básicos. - Atividades práticas. 	<p>JOGOS: (Ensino Fundamental e Médio)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definição de jogo. - Aspectos históricos sociais. - Tipos de jogos: jogos cooperativos, jogos recreativos/ jogos lúdicos, jogos intelectivos, jogos de dramatização e jogos pré-desportivos. <ul style="list-style-type: none"> - Diferentes manifestações culturais. - Atividades práticas.
<p>LAZER: (Ensino Fundamental e Médio)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definição de lazer. - Aproveitamento do tempo livre. - Lazer e benefícios para saúde. 	<p>DANÇA: (Ensino Fundamental e Médio)</p> <ul style="list-style-type: none"> - História/origem. - Tipos de dança: danças folclóricas, danças circulares, danças de salão, danças criativas. <ul style="list-style-type: none"> - Expressão corporal/atividades rítmicas. - Danças da cultura local. - Atividades práticas.

Adaptado de CEEBJA, (2010).

A instituição abordava a saúde e as diferentes manifestações da cultura corporal, todavia parece que os conteúdos eram ensinados priorizando a teoria crítica conforme as diretrizes do MEC (BRASIL, 2002a; COEJA, 2002). Há grande valorização do conhecimento histórico, junto da tendência ao estímulo para a reflexão. Pergunto-me se não seria mais relevante, organizar aulas práticas sobre os conteúdos da cultura corporal dispostos nesse currículo. Afinal, será que essas atividades serão levadas realmente como conhecimento para fora da EF, ao serem caracterizadas apenas “como atividades práticas”? Penso que isso provavelmente não

aconteça sem que haja sistematização dessas práticas, sem considerar os princípios básicos do treinamento físico, como realizar uma análise da intensidade das aulas para garantir a segurança dos estudantes ou uma anamnese das condições de saúde dos alunos. Sem falar sobre a falta de referência sobre o acompanhamento da APFRS nessa proposta.

Em contrapartida, esses aspectos de cuidado com a saúde podem ser vistos um estudo intitulado “*Educação Física para a Educação de Jovens e Adultos em Debate*”, realizado no estado de Roraima, onde foi elaborado um programa de EF com foco na qualidade de vida (LEITE; BEZERRA, 2014).

Quadro 3 - Ordem de execução do Projeto Qualidade de vida na EJA.

1. Apresentação do projeto: 4 dias de aulas teóricas;
2. Decisão sobre as atividades a partir da ideia de promoção da saúde;
3. Apresentação dos professores; Aula teórica sobre importância da atividade física;
4. Segunda semana de aula. Avaliações físicas: Estatura; Massa corporal; IMC; Anamnese relacionada à possíveis patologias; orientações referentes ao excesso de peso conforme a organização mundial de saúde.
5. Terceira semana: Atividades práticas: Dança de salão e recreação.
6. Quarta semana: Atividades práticas. Voleibol, handebol e basquete. Fundamentos esportivos; Jogos pré esportivos.
7. Última semana: Criação de material expositivo e finalização do projeto. Respostas à dúvidas.

Adaptado de Leite e Bezerra, (2014).

Conforme o quadro 3, é visto que os pesquisadores seguiram pressupostos lógicos da prática pedagógica em EF, como ao realizarem uma avaliação física antes de iniciar um programa de exercícios e ao verificarem possíveis problemas de saúde nos estudantes com uma anamnese. O mais surpreendente nesse trabalho, é que foi pensado e elaborado por profissionais de nível de técnico de outras áreas da saúde, como os da enfermagem, os quais demonstraram conhecer as necessidades “físicas e de movimento” dos estudantes da EJA, antes de aplicar as aulas práticas. Todas essas evidências apontam que não há justificativa para que a saúde seja descartada da EF, ainda mais em uma população que precisa de cuidado, como a da EJA (ALVES; MACIEL, 2012; LEITE; BEZERRA, 2014).

A promoção da saúde na EJA pode ser observada em uma intervenção que envolveu 20 mulheres de 35 a 45 anos, a qual verificou o efeito da dança na ocorrência de ansiedade, demonstrando que houve uma redução da ansiedade em 90% dos estudantes que participavam dessas aulas de EF. Já o grupo controle se manteve com 80% dos casos com níveis de ansiedade iguais. Esse estudo encontra-se entre aqueles que objetivaram testar uma intervenção das aulas

de EF em variáveis associadas à saúde nos alunos da EJA (DENTI; VARGAS, 2013). Nesse sentido, dois outros estudos avaliaram de forma descritiva jovens e adultos em outros ambientes educativos e demonstraram evidências preocupantes por conta dos baixos níveis de aptidão física dos sujeitos (CORSEUIL; PETROSKI, 2010; SOUZA *et al.*, 2014). Mauerveck e Franco (2014), também demonstraram que 40 estudantes atribuíram o sentido da EF na EJA voltado para o ensino do esporte e da AF, como práticas para o bem-estar e a saúde, corroborando a posição de outros estudos (DACROCE; CAVALCANTI, 2014; MAUERVECK; FRANCO, 2014; NASSER; GUABIROBA, 2012; SILVA; SILVA, 2007).

Além disso, na tabela 1 destacam-se alguns dos estudos que mostraram a relevância de aulas práticas de EF para aprendizagem da cultura corporal na EJA.

Tabela 1 - Estudos relevantes sobre EF na EJA

AUTORES	LOCAL	OBJETIVOS/MÉTODOS/CONTEÚDOS	RESULTADOS/CONCLUSÕES
Balestrin (2015)	Itapiranga (SC)	Investigar como era o currículo e a prática pedagógica de um professor de EF na EJA	Presença de planejamento. Aulas práticas: jogo, esporte. Ação motivadora do professor.
Dacroce e Cavalcanti (2014)	Sinop (MT)	Investigar como eram as aulas de EF na EJA a partir da visão da coordenação pedagógica, professora e alunos	EF é entendida como promotora de saúde. A coordenação pedagógica entende sobre a importância da EF, embora exista desmotivação por parte do professor.
Leite e Bezerra (2014)	CEFET – Escola no Estado de Roraima (RR)	Proposta elaborada por um enfermeiro voltada à promoção da saúde através da Prática em dança de salão e da Recreação	Adesão maciça dos alunos à EF noturna.
Mauerveck e Franco (2014)	Barra de Garças (MT)	Analisaram a EF a partir da visão de 40 estudantes da EJA.	55% dos avaliados responde que EF é sinônimo de saúde.
Denti e Vargas (2013)	Frederico Westphalen (RS)	Verificar o efeito de aulas de dança na EJA sobre a ansiedade de mulheres de 35 a 45 anos.	Redução de ansiedade em 90% dos 10 estudantes no grupo experimental versus ao aumento de 10% e mantimento de 90% de ansiedade do grupo controle.
Silva, Lima e Madeira (2013)	Rio Pomba (MG)	Verificar adesão e preferência dos alunos sobre métodos de aulas de EF na EJA em 101 alunos.	71% dos alunos acredita na importância da EF na EJA. 39% participava das aulas. 80% dos alunos preferem aulas práticas com teoria junto.
Alves e Maciel (2012)	Belo Horizonte (MG)	Descrever a percepção dos alunos da terceira idade na EJA sobre a contribuição da EFI para a promoção da saúde.	Contribuição da EF para adoção de hábitos de vida saudáveis e prática de exercício físico.
Nasser e Guabiroba, (2012)	Varzea Grande (MT)	Avaliar a participação de 12 alunos idosos nas aulas de EF.	Os 10 alunos que participaram das aulas relacionaram a importância das mesmas para o bem-estar e o condicionamento físico.
CEEBJA, (2010)	São Mateus do Sul (PR)	Proposta Pedagógica Curricular do Centro Estadual de Educação Básica Para Jovens e Adultos.	Conhecimentos curriculares referentes à Saúde, Esporte, Dança, Jogo, Ginástica e Lazer.
Campos e Gomes (2007)	Belo Horizonte (MG)	Avaliar a apropriação do ensino da dança e da ginástica na EJA em um projeto criado por professores de outras disciplinas e estagiários em EF.	Estudantes se apropriaram da disciplina de EF como um direito para si tornando-a parte da sua rotina.
Silva e Silva (2007)	Osasco (SP)	Avaliar a EF noturna sobre a ótica dos funcionários da escola e dos alunos.	Para ambos os públicos a EF é vista como muito importante, vinculada à saúde e ao esporte.

Fonte: Autor.

Considerando uma reflexão sobre esse capítulo, é possível perceber que na EJA existem diferentes propostas de EF: (1) há algumas concepções que defendem uma reduzida carga

horária prática devido principalmente às orientações críticas do Ministério da Educação e as barreiras anteriormente descritas; (2) existe uma proposta a nível governamental que não prevê um objetivo para o ensino do movimento, atribuindo objetivos muito abrangentes e transversais, difíceis de serem atendidos junto dos objetivos específicos da EF; (3) há uma tendência nos estudos apontando para a promoção da saúde e utilização da AF, esporte como intervenção para a EF da EJA. Essa forma de ensino também parece motivar o gosto pelo esporte, pela AF e pela prática das diversas manifestações da cultura corporal, o que de fato dá um sentido palpável e tangível para esses conhecimentos estarem inseridos no dia-a-dia dos alunos da EJA. Entretanto, parece que ainda há carência a respeito de avaliações sobre o efeito das aulas de EF no comportamento relacionado a saúde, no aumento da aptidão física, da AF ou na melhoria nos hábitos de vida dos alunos. Também parece que as pesquisas demonstram que os alunos não percebem onde está efetivamente a relação entre a saúde e os conteúdos da EF trabalhados na escola, e que esse entendimento ainda é superficial. Essas contravenções demonstram que ainda é necessário que se sejam realizados estudos voltados a promoção da saúde na EF da EJA.

2.2 A PROMOÇÃO DA SAÚDE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

A saúde pode ser entendida como um estado físico e mental, que não se limita apenas à ausência de doenças, mas é constituída em ajustes do funcionamento corporal, que podem ser influenciados de forma positiva ou negativa pelo ambiente, características biológicas, sociais, psíquicas, comportamentais e políticas (CARVALHO, 2001).

De acordo com essa concepção ampliada, o Ministério da Saúde e o Ministério da Educação do Brasil afirmam que o desenvolvimento de atitudes preventivas como a adoção de hábitos de vida saudáveis, redução de violência, inserção em uma cultura de paz e o ensino aprendizagem para a cidadania, são parte da formação escolar e devem estar nos projetos pedagógicos, pois nesse ambiente também se deve ensinar e intervir para o direito à vida. Essas concepções são a base do conceito de promoção da saúde escolar no Brasil (BRASIL, 2009, 2010, 2002b, 2007).

As perspectivas supracitadas quando bem aplicadas, parecem ser fundamentais para o enfrentamento das vulnerabilidades que comprometem o desenvolvimento dos estudantes e por serem fontes ricas de aprendizado para que as crianças, jovens e adultos mantenham-se saudáveis ao longo da vida (BERGMANN *et al.*, 2008; BRASIL, 2009, 2016). Diante dessas possibilidades de intervenção em saúde, o presente estudo centra atenção entre aqueles que

pretendem evidenciar a importância do papel das aulas de EF à promoção de hábitos de vida saudáveis, prática de AF, ensino de diferentes manifestações da cultura corporal e principalmente no desenvolvimento de APFRS (ABESO, 2009; ILIEVA, 2015; NAHAS; GOLDFINE; COLLINS, 2003; SHAPE, 2013; UNESCO, 2015).

Esses aspectos de intervenção, vinculam-se ao ensino prático da EF na EJA, sendo que os hábitos de vida podem ser abordados através de breves conceitos teóricos, como o ensino sobre o tempo adequado de sono, alguns aspectos alimentares relativos ao exercício físico, comportamento sedentário, importância da AF fora da escola e comportamento de risco geral associado ao uso de álcool, tabaco e doenças relacionadas ao sedentarismo (GOLDFINE; NAHAS, 1993; NAHAS; GOLDFINE; COLLINS, 2003). Dentre esses hábitos, o sedentarismo é aquele que tem uma relação mais conflituosa com as aulas de EF, pois além de desestimular os alunos a participarem das aulas práticas, favorece ao aumento dos percentuais de gordura corporal, desenvolvimento de doenças do coração e até mesmo de cânceres (ANDAKI *et al.*, 2013; KHODAEI; SAEIDI, 2016). Esse tipo de comportamento deve ser desencorajado pois se mantém e aumenta com maior facilidade ao longo da vida, quando comparado com a prática de AF (CARSON *et al.*, 2016; BARNEKOW-BERGKVIST *et al.*, 2001; NELSON *et al.*, 2005). Esses fatos salientam a importância de se realizar intervenções nas escolas, tanto na perspectiva de proporcionar mais AF nas aulas de EF, quanto abordar algumas proposições teóricas a fim de promover hábitos de vida mais saudáveis, podendo partir inclusive de uma perspectiva interdisciplinar (MEARS, 2008, 2010; NAHAS; GOLDFINE; COLLINS, 2003).

Mesmo sabendo da importância dos hábitos de vida para a saúde, considero que o alcance de níveis de AF suficientes, seja um dos principais objetivos das aulas de EF e que o ensino das manifestações da cultura corporal esteja justaposto a essa concepção. Principalmente porque, durante a prática das expressões da cultura corporal existem muitos momentos propensos a AF moderada a vigorosa, como naqueles em que há presença da competição esportiva, aulas planejadas para o exercício físico, com métodos atraentes, utilizando grandes jogos e diferentes formas de estímulo ao movimento (BARNEY; PRUSAK, 2015; KAHAN; MCKENZIE, 2015; LEMES *et al.*, 2015; LONSDALE *et al.*, 2013; MOREIRA, 2014; MOREIRA *et al.*, 2016).

Ainda, é importante ressaltar que é apenas na EF escolar que públicos mais carentes, como alguns dos alunos da EJA, tem acesso a esse tipo de intervenção. Portanto, as aulas práticas de jogo, esporte, dança, luta e ginástica são essenciais, por serem movimentos corporais organizados, que possibilitam alguns momentos semanais sistemáticos para a AF, que podem ser extrapolados para além das aulas, tornando a AF um hábito e perpetuando-a ao longo da

vida (DOHLE; WANSINK, 2013; KIRK, 2005). Desse modo, entendo que todos parâmetros abordados anteriormente devem constar como parte do planejamento da EF escolar, a fim de ensinar o movimento, habilidades motoras e gerar intensidades de AF suficientes para a saúde (BLAIR; CHENG; HOLDER, 2001; CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985; GAYA, 1994; GAYA *et al.*, 2015a; TANI, 2008; SCRUGGS; MUNGEN; OH, 2010).

Mesmo que essa gama de pressuposições relacionadas a AF para a saúde seja bastante conhecida e difundida durante a formação em EF, os estudos relacionados a medida do nível de AF nas aulas de EF escolar demonstram que a maior parte delas não atinge os padrões de AF recomendados, e não apresentam organização e qualidade para tal (BARROS; DA SILVA LOPES; DE BARROS, 2012; FORTES *et al.*, 2012; HINO *et al.*, 2010; KREMER; REICHERT; HALLAL, 2012; TOIGO, 2007).

Além disso, agravando essa situação, os estudos epidemiológicos também têm evidenciado que aproximadamente 30% a 80% da população mundial incluindo crianças, jovens e adultos não pratica a quantidade de AF diária recomendada pelos guias internacionais (FARIAS JÚNIOR *et al.*, 2012; HALLAL *et al.*, 2012; KNUTH; HALLAL, 2009; SALLIS *et al.*, 2016). Essa situação, é bastante preocupante e complexa de ser resolvida na totalidade, principalmente quando se trata dos sujeitos da EJA, os quais em parte desenvolvem uma série de preconceitos, obtidos em experiências anteriores desagradáveis, como aqueles alunos que não tinham aulas além do futebol sem orientação ou àqueles que não entendiam o sentido do exercício físico atribuindo a ideia de sofrimento à EF.

Na EJA é preciso ensinar e proporcionar novas experiências através do exercício físico (AF organizada) para superar tais preceitos. Um dos meios para fazer isso é salientando que através das aulas é possível aumentar a APFRS, garantindo atributos corporais que favoreçam a realização da AF, proporcionando também o aumento do bem-estar (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985). Esses fatores podem auxiliar no dia-a-dia dos alunos da EJA, pois percebo diversos aspectos que dificultam a realização de tarefas simples, como amarrar os cadarços dos calçados ou até mesmo para que cheguem a pé na escola. Os baixos níveis de APFRS no contexto da nossa escola também parecem influenciar negativamente na percepção de si, ocasionando baixo estima corporal e muitas vezes relatos de incapacidade para realizar atividades domésticas.

Além dessas especulações levantadas por observação, os estudos também reportam que a realidade da APFRS é bastante preocupante, pois as ocorrências de níveis insatisfatórios à saúde têm sido recorrentes ao longo dos anos 2000. Segundo as pesquisas, os valores de risco à saúde variam entre 30% e 50% (ANDREASI *et al.*, 2010; FONSECA *et al.*, 2010; DÓREA

et al., 2008; DORNELES *et al.*, 2015; GAYA *et al.* 2015b; PETROSKI *et al.*, 2011, 2012; SANTOS SILVA *et al.*, 2015; VERARDI *et al.*, 2007). Recentemente, em Santa Cruz do Sul, RS, foi evidenciado um aumento na ocorrência de baixos níveis de aptidão cardiorrespiratória (APCR), de 48% para 68% em 4 anos de acompanhamento (GAYA *et al.*, 2015b). Quando esses fatores foram avaliados em jovens e adultos de nível universitário, também houve baixo nível de aptidão física geral (CORSEUIL; PETROSKI, 2010). O mesmo foi encontrado em jovens e adultos deficientes intelectuais frequentadores de projetos de extensão em EF no norte do Brasil (SOUZA *et al.*, 2014). Não foram encontrados estudos que evidenciassem sobre a APFRS em estudantes da EJA, parece que essas questões sequer são consideradas como meios de controle de saúde para esse público.

Junto a isso, é sabido que 39% dos adultos do mundo estão com sobrepeso e 14% com obesidade (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2014). No Brasil, esses valores variam na proporção dos 24% para jovens e 56% para adultos do sul do país (ABESO, 2015). Desse modo, é bastante saliente a urgência para a realização de intervenções na área da educação sendo direcionadas aos diferentes componentes da APFRS para auxiliar no controle do sobrepeso, independentemente do grau de escolaridade, contexto social ou idade (CORSEUIL; PETROSKI, 2010; SOUZA *et al.*, 2014).

A realização de intervenções nas escolas e mais especificamente nas aulas de EF se tornam muito importantes diante desse cenário, a fim de se constituir uma possibilidade para os alunos obterem bons níveis de APFRS, no índice de massa corporal (IMC), aptidão cardiorrespiratória (APCR), flexibilidade e força. Nesse sentido é bem estabelecido na literatura as relações entre APFRS insuficiente com problemas osteomusculares e cardiometabólicos. Ortega *et al.* (2008) sugerem que através da identificação de níveis de APCR inadequados seja possível estimar uma proporção de risco à saúde cardiometabólica, ou seja, através de um simples teste indireto de $vo_{2máx}$ é possível de verificar se a pessoa está apta fisicamente e se está protegida das trombozes, do diabetes e problemas cardíacos como infartos (ANDREASI *et al.*, 2010; ORTEGA *et al.*, 2008, 2015; RUIZ *et al.*, 2011). Essa relação pôde ser observada com maior clareza em estudo de coorte realizado com 34.081 sujeitos nos Estados Unidos, onde altos níveis de APCR foram associados à menores índices de infartos do miocárdio em aproximadamente 8 anos de acompanhamento, tanto para homens quanto mulheres (HUNG *et al.*, 2015). Esse importante papel da APCR na saúde vem sendo demonstrado há muitos anos, em 2003 também nos Estados Unidos foi evidenciado que menores níveis de APCR, ao longo de 15 anos foram associados a 3 entre 6 vezes mais chances de desenvolvimento de diabetes,

hipertensão, colesterol elevado e síndrome metabólica, fatores que também se associaram com a obesidade (CARNETHON *et al.*, 2003).

Outros autores por sua vez cogitam a possibilidade da APCR ser usada a fim de compor um g para o risco cardiometabólico, com melhor precisão do que as técnicas invasivas (ANDERSEN *et al.*, 2015). Isso pode ser elaborado a partir da relação da APCR, do IMC e a medida da cintura, o que garante a aplicabilidade e fácil monitoramento de riscos à saúde mesmo naqueles ambientes com pouca estrutura, como em algumas escolas (ANDERSEN *et al.*, 2015; GAYA *et al.*, 2015a). Considerando essas relações, a promoção da saúde nas aulas de EF na EJA se realizada a favor dessas variáveis é muito relevante, para minimizar fatores de risco associados a saúde ou ao menos monitorá-los para realizar as devidas orientações (ANDREASI *et al.*, 2010).

Hoje, é sabido também que maiores níveis de flexibilidade e força estão associados com a proteção para diversos outros problemas de saúde osteomusculares. Alguns estudos apresentaram que flexibilidade adequada foi relacionada com menores incidências de dores nas costas e desvios posturais, fatores que prejudicam as articulações já nos indivíduos jovens, provocando encurtamentos nos segmentos corporais e músculos, os quais limitam as atividades cotidianas (DORNELES *et al.*, 2015; LEMOS, 2012, 2007; MAYORGA-VEGA *et al.*, 2014). Os níveis elevados de força muscular também estão inversamente correlacionados com as distrofias, atrofias e a sarcopenia (FIUZA-LUCES *et al.*, 2013). O aumento imediato desses componentes pode melhorar a capacidade para realizar as funções do dia-a-dia e do trabalho, o que justifica que tais variáveis sejam consideradas como parte do planejamento da EF escolar, principalmente para a EJA (FIUZA-LUCES *et al.*, 2013; LEMOS, 2012, 2007; RUIZ *et al.*, 2011).

O aumento da força promove além desses, outros benefícios. Como o auxílio no tratamento de pessoas com paralisia cerebral e leucemia. Também promove efeitos indiretos sobre a composição corporal, através da diminuição da gordura ou aumento da massa muscular, auxiliando no tratamento da obesidade (FALK, 2016). Por fim, um estudo de coorte realizado 1968 a 2005 aponta que menores níveis de força muscular se associaram com maior risco de infarto, o que revela que a força muscular também oferece proteção contra riscos de origem cardiovascular (ABERG *et al.*, 2015).

Todos esses fatores justificam o importante papel das aulas de EF na promoção da saúde na escola, visto que é possível proporcionar aumento da APFRS através de boas aulas de EF, considerando além do ensino de diversas manifestações da cultura corporal, intensidades e quantidades de AF moderada a vigorosa adequadas ao aumento da APFRS (LONSDALE *et*

al., 2013; MOREIRA *et al.*, 2016; OLIVEIRA *et al.*, 2017). Dessa maneira, considero que a APFRS não pode ser descartada das aulas da EJA, aliás esse tema pode ser um dos centros da intervenção em EF, junto da promoção de hábitos de vida saudáveis. Para isso, as aulas necessitam de princípios e métodos de ensino específicos, considerando as motivações e barreiras para AF; as restrições nos aspectos biológicos; divergências comportamentais entre as idades, a cultura e os aspectos sociais envolvidos no processo de ensino aprendizagem de cada escola no que se refere a EJA. Também é preciso avaliar se uma configuração de proposta em EF para a EJA será realmente eficaz, pois foi difícil encontrar na literatura métodos de intervenção que considerassem os impactos dessa ação na saúde, na APFRS ou nos hábitos de vida em escolares inseridos nesse meio. A partir dessa justificativa, foram elaborados os objetivos para esse estudo.

2.3 OBJETIVOS

- Descrever uma escola, realizando um diagnóstico sobre o perfil comportamental das turmas da EJA, os problemas de saúde, as características dos alunos no que se refere ao número de faltas nas aulas de EF, medidas antropométricas, indicadores de composição corporal, a pressão arterial, ocorrências de alguns hábitos de vida, aptidão física, atividades ocupacionais realizadas no dia-a-dia e as preferências por manifestações da cultura corporal;
- Construir e aplicar uma proposta em EF voltada para promoção da saúde de acordo com o diagnóstico obtido durante um semestre letivo;
- Relatar a experiência docente a partir da elaboração e aplicação da proposta de EF escolar para a EJA;
- Verificar os efeitos da proposta de EF nos escores de: hábitos de vida sedentários, AF organizada, de lazer e total, níveis de APFRS, pressão arterial e nos indicadores de composição corporal;
- Verificar se os efeitos da proposta de EF sobre a aptidão física, composição corporal e pressão arterial se associaram entre si e com fatores moderadores (hábitos de vida);
- Descrever a satisfação dos escolares com a proposta em EF e os efeitos sobre a aprendizagem docente.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 CARACTERÍSTICAS DA INVESTIGAÇÃO

O presente estudo é caracterizado como uma pesquisa participante de abordagem mista, na qual o método quantitativo foi aninhado ao método qualitativo. Esse método foi adotado visando entender uma realidade, interferir de forma participativa através de uma ação planejada e ainda identificar se houve alguma mudança na realidade a partir dessas ações (BRANDÃO, 1981; GAYA *et al.*, 2008; GAYA *et al.*, 2016; TERENCE; FILHO, 2006).

Seguindo esses princípios, o estudo foi realizado a partir da inserção do pesquisador em uma escola, na qual em conjunto com os sujeitos elaborou de modo gradual uma proposta de EF para a EJA com foco na promoção da saúde. Isso foi realizado em um semestre letivo, respeitando as características culturais e sociais desse ambiente. Os alunos tiveram todas as dúvidas esclarecidas ao longo do processo (BRANDÃO, 1981; TRIPP, 2005). De acordo com essa concepção e pressupostos, a investigação seguiu as seguintes fases:

3.1.1 Fase 1: Descrição e exploração (pré-teste)

A primeira etapa do estudo consistiu em uma série de procedimentos descritivos, de observação na escola, recolhimentos de dados quantitativos e de informações qualitativas, a fim de constituir diagnóstico sobre as turmas da EJA, o perfil dos alunos, os hábitos de vida, a aptidão física, a pressão arterial, problemas de saúde, atividades ocupacionais e as preferências por manifestações da cultura corporal.

3.1.2 Fase 2: Detalhamento da realidade escolar (aprofundamento)

Foram coletadas informações que não constavam nos instrumentos prévios utilizados para essa investigação, como: relatos de alunos e fatos inusitados que aconteceram no início/meio do semestre letivo. Como salientam Gaya *et al.* (2016), esta etapa é parte de um procedimento utilizado em etnografia, “é importante percebermos que os fatos imponderáveis da vida real fazem parte da verdadeira substância do tecido social, que são eles que tecem os inúmeros fios que mantêm a coesão comunitária”. Nesse sentido, a ideia sobre as características socioeconômicas, culturais, relacionais dos alunos e da comunidade escolar foi construída a partir de observações, conversas informais e com a leitura do Projeto Político Pedagógico

Escolar (ANEXO II). Além disso, o recolhimento dessas informações propiciou, entendimento entre o professor (pesquisador), os participantes do estudo e a realidade do dia-a-dia escolar.

3.1.3 Fase 3: Construção teórica da proposta e aplicação (ação/intervenção)

Foram elaboradas estratégias para aplicar a proposta de EF com base nas características dos estudantes e das turmas, de acordo com as fases 1 e 2. A proposta foi construída utilizando os conhecimentos propostos pela literatura e respeitando o Projeto Político Pedagógico Escolar (ANEXO II), a fim de transformar a realidade a partir do pressuposto pedagógico de promoção da saúde na escola em aulas voltadas à aprendizagem de diferentes manifestações da cultura corporal do movimento, e aumento dos níveis iniciais de aptidão física.

3.1.4 Fase 4: *Feedbacks* aos participantes da pesquisa e ao professor (ação/intervenção)

Os alunos foram informados sobre os resultados da avaliação diagnóstica (aptidão física, composição corporal e pressão arterial) realizada na fase 1 através de uma aula em forma de seminário; nesse momento também obtivemos informações através de diálogo para evidenciar problemas/sugestões para as aulas de EF. Ainda foi possível coletar informações sobre o andamento das aulas, ou opiniões não descritas nos instrumentos de avaliação da fase 1.

3.1.5 Fase 5: Avaliação da ação (pós-teste)

Houve a avaliação final (pós-teste) dos hábitos de vida, da aptidão física, pressão arterial e antropometria comparando esses resultados aos da avaliação exploratória (fase 1=pré-teste). Se investigou a satisfação dos alunos com as aulas de EF em uma reunião final com a apresentação dos resultados relacionados ao pré-teste/pós-teste, com o uso de linguagem simples e entrega de relatórios finais para os alunos.

3.1.6 Fase 6: Relato docente (pós-teste, auto avaliação e análise contínua da ação docente)

Foi realizado um relato a partir da construção e aplicação dessa intervenção, destacando aspectos importantes do processo pedagógico, os quais os instrumentos sistematizados ou quantitativos de pesquisa não foram capazes de identificar, como a relações interpessoais intervenientes às aulas, aspectos logísticos, comportamentais, fatores inesperados do processo educativo, entre outros. Nesse sentido, o relato foi realizado em forma de narração junto a descrição dos resultados (quantitativos/qualitativos), quando considerado necessário. Assim, foi possível um aprofundamento para um melhor entendimento da realidade da escola pesquisada.

3.2 SUJEITOS DA PESQUISA

Os sujeitos da pesquisa foram estudantes da EJA do município de Charqueadas – RS. No quadro 4 é possível observar que existem quatro escolas estaduais que ofertavam essa modalidade de ensino, onde a maior parte dos sujeitos matriculados é de uma instituição situada no complexo penitenciário Colônia penal.

Quadro 4 - Características das escolas estaduais com EJA em Charqueadas, ano 2014.

Escolas/nível de ensino	Ensino Fundamental	Ensino Médio	<u>EJA</u>	Total/escola
E. D. R. F. B.	159	0	<u>74</u>	233
E. V. C. M.	384	290	<u>271</u>	945
E. H. D.	289	0	<u>66</u>	355
NEEJA J. V. B.*	0	0	<u>499</u>	499
Totais	832	290	<u>910</u>	2032

Legenda: * Escola dentro do Complexo Penal (SEDUC-RS, 2015).

A seleção dos sujeitos foi realizada por conveniência e critérios de inclusão, essa forma de seleção foi escolhida para conhecer/transformar/intervir em uma realidade da EF escolar na EJA. Portanto, foi necessário ter como colaboradora uma instituição de ensino que possibilitasse a realização da presente pesquisa. Desse modo, o local de trabalho do professor (investigador) aceitou o convite para a realização deste estudo.

Esses alunos estavam matriculados regularmente no noturno da instituição, situada na parte residencial do bairro Colônia Penal, compondo um número inicial de 74 participantes,

conforme senso escolar de 2014 (SEDUC-RS, 2015). Os critérios de inclusão na pesquisa seguiram os seguintes princípios:

- a) Foram incluídos nos relatórios de investigação todos os indivíduos que participaram das aulas de EF, respeitando a Lei de Diretrizes e Bases de 1996 (BRASIL, 1996) e os pressupostos referentes a EJA contidos nessa lei;
- b) As informações coletadas para a pesquisa (hábitos de vida, medidas de aptidão física, antropometria, relatos, informações das cadernetas da EF escolar, acesso ao Projeto Político Pedagógico, valores de pressão arterial, foram inclusas no relatório a partir de uma autorização da direção escolar (APÊNDICE A) e sob os critérios de: (1) voluntariado dos sujeitos, mediante a assinatura de um termo de consentimento livre e esclarecido e de assentimento escritos em linguagem simples esclarecendo as dúvidas, informando também sobre o sigilo das identidades, respectivamente (APÊNDICES B e C). O termo de consentimento livre e esclarecido foi assinado pelos responsáveis dos menores de 18 anos.

A partir dos critérios supra descritos foram incluídos no estudo 39 sujeitos, os quais se enquadravam nos pressupostos de seleção.

3.2.1 Cálculo amostral para a qualidade da análise estatística conforme o número de sujeitos selecionados

Foi realizado o cálculo para o número mínimo de sujeitos (cálculo amostral), devido a necessidade de se avaliar os efeitos da proposta de EF com a utilização de testes estatísticos, o que ocorreu posteriormente à seleção por conveniência e critérios de inclusão. Esse procedimento foi realizado a fim de se garantir certa confiabilidade/qualidade nos resultados para análises estatísticas de comparação das variâncias médias, efeitos e análise de associações. A partir desses pressupostos foi realizado um cálculo no *software G-Power*, incluindo os 39 sujeitos, selecionando um teste de equações lineares de estimativa generalizadas de medidas repetidas, entre 2 grupos e 2 momentos. Considerando um alfa menor ou igual a 0,05, um tamanho de efeito η^2 de 0,04 (pequeno), obteve-se desse modo um poder de teste (1-beta) de 0,88. O que demonstra para este tamanho de amostra a probabilidade de erros tipo I e II, de 5% e 12%. Fatos que empiricamente são aceitáveis para uma pesquisa realizada em um ambiente como uma escola de Educação de Jovens e Adultos (SALSBURG, 2009; GAYA et al., 2016).

Para utilização de um modelo de análise multivariada dos fatores moderadores sobre os efeitos da intervenção na aptidão física, composição corporal e pressão arterial, o mesmo cálculo foi realizado considerando além dos grupos e momentos até 20 variáveis intervenientes, um efeito η^2 0,13 (grande), um alfa menor ou igual a 0,05. Isso foi realizado a partir dos pressupostos teóricos apresentados na presente revisão de literatura e contextualização do tema de pesquisa, onde em hipótese, o meio (hábitos de vida, comportamento, idade e outras variáveis) teriam grande relação com a antropometria, aptidão física e pressão arterial. Dessa forma, o poder de teste (1-beta) obtido foi de 0,62. A partir disso assumimos probabilidades de erro tipo I de 5% e erro tipo II de 38%.

3.3 INSTRUMENTOS, MATERIAIS E MÉTODOS

3.3.1 Descrição e exploração (Fase 1)

Questionário preferências/características da cultura corporal e saúde

As preferências de manifestações da cultura corporal dos escolares foram avaliadas por um “Questionário de Anamnese em Educação Física” que já vem sendo utilizado como forma de avaliação diagnóstica para os alunos da EJA na instituição participante. Foi criado a partir da experiência do investigador (professor) em duas escolas que ofereciam EJA nesse município. Esse questionário visava também, proporcionar segurança dos estudantes durante as aulas, sendo uma anamnese simplificada a fim de verificar alguns problemas de saúde relacionados à prática de AF e exercício (APÊNDICE D).

Medidas de aptidão física relacionada à saúde, hábitos de vida, pressão arterial e antropometria

a) Flexibilidade

A flexibilidade foi medida em (cm), através do teste sentar e alcançar sem banco, com uma fita métrica estendida no solo, e uma faixa adesiva branca com 30 cm demarcados, perpendicular a marca de 38 cm da fita métrica. Os Alunos estavam sentados e descalços, com os pés tocando na fita adesiva, na marca de 38 cm, com afastamento entre pés de 30 cm, joelhos estendidos e as mãos sobrepostas com dedos médios alinhados. Os alunos estenderam as mãos para alcançar a maior distância possível na fita métrica, ficaram nesta posição até que a medida

fosse anotada. Foram realizadas duas medidas, sendo válida a maior. Material: Fita métrica e fita adesiva branca (GAYA *et al.*, 2015a);

b) Força resistência abdominal

A força resistência abdominal foi avaliada através do teste *sit up*, onde os avaliados ficaram em decúbito dorsal, sobre um colchonete, com os joelhos flexionados a aproximadamente 45 graus, com os cotovelos fletidos, braços sobre o tórax e mãos nos ombros. Os avaliadores seguraram, com as mãos, os tornozelos dos alunos fixando os seus pés no solo. Esses, realizaram movimentos de flexão de tronco/quadril até tocar os cotovelos nas coxas, não sendo necessário que a cabeça tocasse no colchonete a cada execução, mas o movimento de flexão e extensão abdominal foi realizado de maneira completa. Contabilizou-se o maior número de repetições em 1 minuto. Material: colchonetes e cronômetro. (GAYA *et al.*, 2015a);

c) Estimativa de aptidão cardiorrespiratória (APCR)

Para a medida da APCR foi utilizado o teste de corrida/caminhada de 6 minutos. Os alunos foram avaliados em grupos de 10 componentes na quadra da escola. Estes deveriam percorrer caminhando ou correndo um perímetro demarcado de 54 metros, (marcado de 5 em 5 metros), 5 avaliadores anotaram o número de voltas dos alunos para que posterior a isso fossem contabilizados os metros percorridos. Os alunos avaliados foram informados que deveriam permanecer pelo maior tempo possível correndo, mas que poderiam caminhar, deveriam evitar piques, a fim de manter um ritmo constante de corrida. Foram informados sobre o tempo de prova aos 3' e quando faltava 1' minuto para o teste acabar, ao final, permaneceram no local de parada para que se anotasse com precisão a distância percorrida. Material: Local plano com marcação do perímetro da pista. Trena métrica. Cronômetro e ficha de registro. (GAYA *et al.*, 2015a);

d) Pressão Arterial (PA)

Os alunos ficaram em repouso sentados em colchonetes por 5 minutos antes da medida (PICKERING *et al.*, 2005). A PA foi verificada com a utilização de um esfigmomanômetro aneroide e estetoscópio marca Premium, com precisão de 0,01mmHg, conforme a técnica de Korotkoff do seguinte modo: a artéria braquial foi obstruída pelo manguito inflando-o acima

da pressão sistólica estimada para o indivíduo observando o marcador do esfigmomanômetro. Ao passo que o manguito desinflava se auscultava, o primeiro som pulsátil da artéria braquial utilizando o estetoscópio, detectava-se assim a pressão arterial sistólica (PAS), a pressão arterial diastólica (PAD) foi detectada ao quinto som auscultado, ambas foram anotadas em milímetros de mercúrio (mmHg) (PICKERING *et al.*, 2005). Essas medidas foram realizadas duas vezes com o intervalo de 2 minutos, sendo que os menores valores foram anotados;

e) Estatura

A estatura foi medida em centímetros (cm) com a utilização de uma fita métrica metálica marca Cescorf, fixada na parede a 1 (um) metro do solo e estendida de baixo para cima. O avaliando sem calçados, se posicionou ereto com as costas tocando a parede, a medida foi tomada do vértex à região plantar. Para a leitura da estatura foi utilizado um dispositivo em forma de esquadro. Um dos lados do esquadro foi fixado à parede ao lado perpendicular junto a cabeça do estudante, a medida foi anotada em centímetros com duas casas decimais. (GAYA *et al.*, 2015a);

f) Massa Corporal

Para avaliação da massa corporal foi utilizada uma balança portátil marca QF2000 com precisão de até 100 gramas. Os escolares foram avaliados com a menor quantidade de roupa possível, preferencialmente em trajes de EF, descalços, com os cotovelos estendidos, juntos ao corpo, com o olhar fixo em um ponto que permita uma posição ereta da articulação do pescoço. A medida foi estimada em quilogramas (kg). Posterior a obtenção dos dados de massa corporal e estatura, o cálculo do IMC foi realizado dividindo a Massa Corporal pela Estatura (em metros) elevada ao quadrado (GAYA *et al.*, 2015a);

g) Perímetro da cintura (P. Cintura)

Os avaliados ficaram em pé com a região abdominal descontraída, os membros superiores estendidos e relaxados ao lado do corpo. A fita métrica (marca Cescorf precisão de 0,1cm) foi alocada horizontalmente no ponto médio entre a borda inferior da última costela e a crista ilíaca, transpassada em torno do corpo de forma firme sem comprimir a região medida (CALLAWAY *et al.*, 1991). Após, a relação da cintura com a estatura (RCE) foi calculada a partir da divisão

da circunferência da cintura, pela medida da estatura, ambas em centímetros. A RCE foi classificada de acordo com o critério proposto por Ashwell e Hsieh (2005), sendo que uma relação maior que 0,5 indicaria a presença de risco à saúde metabólica/gordura visceral elevada (ASHWELL; HSIEH, 2005);

h) Hábitos de vida

O estilo de vida/hábitos de vida foi avaliado com o questionário de “Caracterização dos hábitos de vida” com perguntas fechadas, organizadas em escala ordinal semiestruturado e adaptado especificamente para a escola avaliada (TORRES, 1998). As perguntas foram divididas em 7 blocos temáticos que pretendiam investigar o comportamento do dia-a-dia dos escolares no que se refere aos hábitos de sono, atividades físicas em diferentes contextos/domínios, hábitos sedentários, hábitos alimentares, consumo de medicamentos e comportamentos de risco à saúde geral, totalizando 90 perguntas (ANEXO I).

3.3.2 Detalhamento da Realidade Escolar (Fase 2)

Nesta fase foram realizadas observações nas aulas de EF, gravações de áudio a partir do relato do pesquisador e algumas anotações em diário de campo construídas de acordo com o que ocorria no dia-a-dia escolar. Também foi tomado nota sobre as relações que o investigador estabelecia com os participantes da pesquisa e o ambiente escolar. Material: gravador, caderno para anotações.

3.3.3 Construção Teórica da Proposta e Ação (Fase 3)

Foi realizada uma análise dos diagnósticos e dados coletados nas fases 1, 2 e 3, a fim de se respeitar ao máximo possível os perfis de realidade dos escolares e da escola para a elaboração da proposta de EF para a saúde. Esta proposta foi também adequada à capacidade do professor em atuar com as manifestações da cultura corporal. Houve momentos em que foram realizadas análises em conjunto com a direção da escola e com os alunos para replanejamento das aulas. Os demais professores também foram convidados a participar da elaboração da proposta, em reuniões de professores e conselhos de classe. A participação dos alunos ocorreu conforme a fase 4 de *Feedback* aos Participantes da Pesquisa e ao professor e fase 1.

3.3.4 Feedback aos Participantes da Pesquisa e ao professor (Fase 4)

Foram entregues relatórios referentes a APFRS, antropometria e pressão arterial (APÊNDICE E) de forma individualizada. Os resultados quantitativos referentes aos hábitos de vida, foram expostos de forma geral em seminários em aula. Material: Retroprojeter da escola, folhas A4. Dois meses após o início da intervenção, realizamos algumas perguntas abertas, que foram escritas no quadro da sala de aula: 1) O que vocês não gostam nas aulas de EF? 2) O que vocês gostam nas aulas de EF? 3) Cite algumas sugestões para melhorar nossas aulas práticas. Os estudantes responderam de forma anônima, do total dos 39 estudantes incluídos na pesquisa, 26 se disponibilizaram a prestar seu feedback.

3.3.5 Avaliação da Ação (Fase 5)

Foram seguidos os mesmos procedimentos de medida das fases 1 e 2 do projeto (pré-teste) no que se refere: (1) APFRS; (2) hábitos de vida; (3) PA, P. cintura e IMC. Assim, foram comparados os valores finais (pós-teste) com os da descrição exploratória (fase 1=pré-teste). Houve momentos para informação aos sujeitos participantes, os possíveis avanços ou retrocessos no que se refere a essas avaliações.

A partir de todos os dados levantados durante a investigação, foi realizada uma análise sobre as aulas de EF, utilizando as discussões em aula, observações não estruturadas e em um seminário final no último mês do semestre. Os alunos realizaram um pequeno relato sobre as aulas de EF e o que eles sentiram com relação a saúde (há também outras opiniões). Em algumas frases houve correção dos erros de escrita. As perguntas que guiaram o relato foram elaboradas no seminário final, junto dos alunos, eles preferiram escrever como eram as aulas de EF antes de estarem na EJA, agora na EJA ou ainda se eles preferissem poderiam dar uma opinião livre sobre a EF.

3.3.6 Relato de Experiência e demais observações qualitativas (Fase 6)

Foi descrito a partir das observações na escola, ao longo do processo de pesquisa/ação, anotadas em forma de resumo em diário de campo, no que se refere aos aspectos descritos no quadro 5. O texto de relato foi disposto ao longo da apresentação de resultados, subsidiando

maior profundidade na análise de aspectos quantitativos e detalhando a realidade de forma qualitativa.

Quadro 5. Pauta de observações, reflexões e análises para o relato docente

Hábitos de vida não relatados no questionário	Pontos positivos do método das aulas	Pontos negativos do método das aulas
Relacionamento professor com os alunos	Relacionamento interpessoal dos alunos com a escola e a EF	Feedbacks oriundos dos alunos

3.4 COLETA DE DADOS E RECOLHIMENTO DAS INFORMAÇÕES

Os dados e informações foram coletados durante algumas aulas de EF e em parceria com os professores dos outros componentes curriculares, que trocaram os períodos para otimizar as avaliações. O processo de coleta quantitativo teve auxílio de cinco professores de EF voluntários (dois do sexo feminino), treinados previamente, com orientação e suporte do professor de EF (investigador) responsável pela pesquisa.

3.5 TRATAMENTO ESTATÍSTICO

Primeiramente, analisamos a quantidade de faltas de cada aluno nas aulas de EF. Em algumas análises, para aqueles sujeitos com mais de 15 faltas (menos que 75% de presenças) os dados foram organizados em um grupo denominado “grupo infrequente” GI. Já os sujeitos com até 15 faltas, constituíram o “grupo participativo” GP, lembrando que um elevado número de ausências nas aulas de EF da EJA se justifica pelas orientações das Leis de diretrizes e bases de 1996 (BRASIL, 1996). Essa divisão foi realizada devido às possíveis influências desse comportamento nas variáveis biológicas e nos efeitos das aulas sobre os comportamentos dos sujeitos.

Depois foi realizada a descrição do número de sujeitos da pesquisa a partir da categorização dos alunos por grupo: em jovens (idade < 18 anos) e adultos, descrição da ocorrência dos sexos e ocorrências de GI e GP para cada uma das 4 turmas (T1/T2; T3; T4; T5/T6).

As características dos sujeitos da pesquisa foram descritas em tabela com valores médios e desvios padrão, mínimos e máximos para o número de faltas, idade, massa corporal, estatura, P. cintura, IMC, RCE, PAS, PAD, flexibilidade, abdominais e APCR avaliada em 6 minutos, no que se refere ao total de alunos e estratificados para o GP e GI na avaliação da fase 1, pré-teste.

Algumas das variáveis dos hábitos de vida considerados importantes à saúde foram descritas em ocorrências. Para isso, as categorias “muitas vezes” e “sempre” foram somadas em uma categoria única sendo representadas em percentual, para o total de alunos e por grupo. Isso foi realizado para algumas perguntas dos blocos do questionário de caracterização dos hábitos de vida: a) comportamento relacionado a saúde geral: questões: 85, 86, 88, 89 e 90; b) AF organizada fora da EF escolar: questão 64; c) hábitos alimentares e consumo de medicamento: questões 41, 42, 46 e da 50 a 59 (aqueles indivíduos que consumiam algum dos tipos de medicamento, poucas vezes, muitas vezes ou sempre tiveram a resposta computada na ocorrência de medicamento); c) atividades de trabalho: questão 60; d) atividades (físicas) do dia-a-dia: 08, 09, 15, 18, 20,21, 22.

Também foram descritas as ocorrências de sujeitos em situação de risco na RCE (ASHWELL; HSIEH, 2005) e IMC com critérios específicos para os jovens e os adultos pelo sexo e pela idade (ABESO, 2009b; GAYA *et al.*, 2015a), separados para o GI e GP no pré-teste. Os valores de pressão arterial foram categorizados como elevados quando acima de 129/89 mmHg (NHLBICA, 2004; JAMES *et al.* 2014). Foram calculadas também as frequências absolutas de respostas para as manifestações da cultura corporal preferidas reportadas no questionário de anamnese (APÊNDICE D).

Os efeitos da intervenção nos hábitos de vida dos 39 alunos também foram descritos em percentuais em cada momento (pré-teste ou pós-teste), expostas em gráfico de barras (soma da frequência de sempre/muitas vezes). Essa análise foi realizada para os horários de dormir e acordar, frequência de tempo de tela, ocorrências de hábitos alimentares, tipos de domínios de AF recorrentes (deslocamento, trabalho, doméstica, organizada fora da escola e lazer), comportamento de risco relacionado ao fumo, álcool, sentimentos de ansiedade, tristeza, depressão e felicidade. Em alguns casos se uniu a resposta poucas vezes, com muitas vezes e sempre. Isso foi realizado onde a resposta poucas vezes tinha relevância em um comportamento, como por exemplo: a taxa de consumo de álcool poucas vezes pode ser um risco a saúde e para menores de 18 anos é ilícita. Desse modo, a categoria de resposta nunca, foi considerada como (0) = não consumia álcool. E as categorias poucas vezes, muitas vezes ou sempre foram consideradas como (1) = sim ao consumo de álcool.

Em análise posterior foram calculados escores contínuos para as perguntas do questionário de hábitos de vida (ANEXO I), somando as respostas nas questões ordinais (sempre = 3 pontos, muitas vezes = 2 pontos, poucas vezes = 1 ponto, nunca = 0, sim = 1 e não = 0) criando novas variáveis (construtos): (1) hábitos sedentários (SED) (soma das questões 08 a 13 + 20 ,24, 32, 35 e 36); (2) AF doméstica (AF Dom) (soma das questões 14 a 17); (3) de

lazer (AF lazer) (questões 21 a 23 + 25 a 28); (4) de deslocamento (AF desloc.) (questões 18, 19 + 29 a 31 + 33, 34 +37 a 38); (5) escore consumo de alimento saudável (EAS) (soma de questões 39 a 42); (6) escore consumo de alimento não saudável (EANS) (soma de questões 43 a 49); (7) consumo de medicamento (MED), pela soma das questões 50 a 59; (8) AF de trabalho (AF trab) (questão 60 x (soma de 61 a 63)); (9) AF organizada fora da escola (AF org.) (questão 64 x questão 65) e AF total (AF total) (soma da AF de deslocamento, AF organizada, AF de lazer, AF doméstica e AF de trabalho). Posteriormente, foram calculados alfas de *Cronbach* nos dados do total de questionários aplicados (n=78), a fim de verificar o nível de fiabilidade interna para os itens que constituíram cada escore (construto) (HORA; MONTEIRO; ARICA, 2010), indicando os seguintes valores: SED: 0,46 – AF Dom: 0,51 – AF Lazer: 0,58 – AF desloc: 0,41 – EAS: 0,61 – EANS: 0,77 – MED: 0,76 – AF trab: 0,41 – AF org.: 0,86. Ao se considerar uma análise de todos os itens (todas as perguntas usadas com o mesmo tipo de escala na construção dos escores anteriores) se obteve um alfa de *Cronbach* = 0,63 (HORA; MONTEIRO; ARICA, 2010)

Realizamos análise exploratória, teste de *Shapiro-Wilk* e inspeção visual através de gráficos de *Box-plot*, para verificar se os dados contínuos eram parametricamente distribuídos, no que se refere a aptidão física, pressão arterial, P.Cintura, IMC, escores de SED, AF org., AF lazer, AF doméstica, AF deslocamento, EANS, EAS e AF total. Considerando que alguns dos dados se aproximavam da distribuição paramétrica e outros não, optamos por comparar os valores da fase 1 (pré-teste) e fase de avaliação da ação (pós-teste), e os valores entre grupos GP x GI nesses momentos, através do teste estatístico de equações de estimativa generalizadas (GEE), conforme indicam os estudos de Agranonik em sua dissertação de mestrado em 2009 por Guimarães e colaboradores em 2011 (AGRANONIK, 2009; GUIMARÃES *et al.*, 2011). Considerando o recomendado pelos autores, o teste GEE é possível de ser realizado quando os critérios da ANOVA de medidas repetidas são violados no que se refere a normalidade, esfericidade e devido ao fato que esse teste é robusto ao considerar os valores individuais dos sujeitos para realizar comparações e associações. Para identificar as diferenças entre os momentos, grupos e sujeitos foi utilizado teste de significância de *Bonferroni* com intervalos de confiança de 95% de probabilidade. O efeito eta quadrado (η^2) foi calculado do momento pré-teste para o pós-teste para cada grupo, as classificações de efeitos de foram realizadas de acordo com as características da presente investigação: 0,01 a 0,05 pequeno, de 0,06 a 0,12 médio e igual/maior que 0,13 grande (BAKEMAN *et al.*, 2005; GAYA *et al.*, 2016; PIERCE *et al.*, 2004; RICHARDSON, 2011). Por fim, foram realizadas análises multivariadas entre os efeitos da intervenção sobre a aptidão física, composição corporal e pressão arterial

relacionando com fatores moderadores, sendo esses alguns escores dos hábitos de vida avaliados, através de diferentes modelos de GEE. Desse modo, foi estimada a relação/efeito (coeficiente beta (B) e intervalo de confiança de 95%), das variáveis independentes (moderadoras) (AF em diferentes domínios, escore de sedentarismo, escore de consumo de medicamento, sexo, número de faltas, idade, massa corporal, estatura em centímetros, perímetro da cintura, PAS e PAD) sobre as dependentes (APCR, abdominais em 1 minuto e flexibilidade). Os efeitos da intervenção (Pré-teste – Pós-teste), e a diferença entre os grupos (GP x GI) também foram considerados nessas análises. Também verificamos os efeitos das mesmas variáveis moderadoras, junto ao escore de alimentação saudável e não saudável, sobre o efeito da intervenção nas medidas de IMC, P. Cintura, PAS e PAD. Os modelos de GEE foram selecionados de acordo com os critérios dos melhores valores de quase verossimilhança corrigidos (QICC) e foram apresentados em forma de tabela (AGRANONIK, 2009; GUIMARÃES *et al.*, 2011). Todo o tratamento estatístico foi realizado nos softwares *Microsoft office Excel 2016* e *IBM SPSS versão 22.0*.

3.6 ASPECTOS ÉTICOS E MINIMIZAÇÃO DE RISCOS

A realização dessa dissertação foi aprovada pelo comitê de ética em pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul sob o parecer do projeto número 1.662.821 (ANEXO IV). O estudo foi realizado de acordo com a resolução nº 196 de 10 de outubro de 1996 do Conselho Nacional de Saúde e com o predisposto na declaração de Helsinki no que se refere aos procedimentos éticos de pesquisa com seres humanos (ASSOCIATION, 2013; CNS, 1996; WILLIAMS, 2008). A pesquisa participante constituiu parte das aulas de EF escolar na instituição de ensino, local onde já eram realizados procedimentos de análise dos hábitos de vida, da aptidão física, pressão arterial e medidas antropométricas como métodos de avaliação e ensino em EF desde 2014. O banco de dados, documentos de avaliação qualitativos dos alunos e alguns documentos referentes a EF da instituição de ensino foram utilizados mediante a concordância da equipe diretiva da escola através de assinatura de termo específico e apresentação do projeto de pesquisa (APÊNDICE A).

Os dados e informações dos sujeitos apenas foram incluídos na pesquisa mediante a apresentação oral e prévia desse projeto, assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido e do termo de assentimento (APÊNDICES B e C). Esses documentos foram assinados pelos pais ou responsáveis dos alunos menores de 18 anos, sob a condição de que as

identidades dos sujeitos fossem mantidas em sigilo em todas as etapas da pesquisa, incluindo apresentação de resultados individuais a terceiros.

A pesquisa apresentou riscos de ordem leve, amenizados da seguinte forma: a) desconfortos no preenchimento dos questionários: os estudantes foram orientados a preencherem todos os itens, ao sentirem-se desconfortáveis ou envergonhados em algumas questões deixaram-nas em branco ou foram respondidas em outra ocasião; b) desconfortos na avaliação antropométrica: os sujeitos foram avaliados por um pesquisador do mesmo sexo para evitar possíveis constrangimentos. Foi solicitada previamente a utilização de roupas leves e confortáveis para realização das medidas antropométricas, os alunos foram avaliados individualmente em uma sala separada para rapazes e moças; c) desconfortos na avaliação da aptidão física: os riscos da avaliação da aptidão física foram minimizados através de orientação sobre a forma correta de realização de cada teste. Realizou-se uma triagem no que se refere à pressão arterial e frequência cardíaca. Foi disponibilizado um carro de plantão para que a qualquer momento estudantes com mal-estar pudessem ir ao pronto atendimento médico. Os testes foram realizados de forma submáxima a fim de proteger a saúde dos indivíduos.

4 RESULTADOS DESCRITIVOS, DIAGNÓSTICOS E RELATOS INICIAIS

4.1 A ESCOLA E O CONTEXTO DA COMUNIDADE

A Escola investigada é a única instituição de ensino na parte residencial da colônia penal na cidade de Charqueadas, considerada uma escola da zona rural, situada a aproximadamente 8 minutos de carro do marco de entrada municipal. Nesse contexto, os estudantes são em maior parte moradores do bairro, os quais consideram uma viagem longa ir do local onde moram até outros locais na cidade (5 a 8 km), tais como supermercados, igrejas, local de trabalho e centros de compras. Consideram o restante da cidade, distante ao seu ambiente, o que de fato parece distinguir um pouco o estilo de vida desses jovens e adultos dos demais moradores do município. Principalmente, nos aspectos que se referem a não inserção na vida urbana. Essas são características que trazem atribuições de muito valor para as pequenas ações, como conversar com os vizinhos e passear ao ar livre. As crianças ainda brincam nas ruas e os adultos socializam em frente as casas.

Somado a essa distância de realidades predisposta pelo ambiente e localização, existem diversos fatores que apontam para uma realidade de vulnerabilidade social (ANEXO III). São muitas as famílias em que os filhos adolescentes trabalham para garantir o sustento dos lares. Algumas crianças por sua vez transitam nas ruas a maior parte do dia, muitas delas frequentam a escola nos turnos da manhã, tarde e noite. Durante os dias de aulas de EF da EJA não foram poucas as vezes que encontrei crianças na escola participando das aulas, indo ao refeitório lanchar ou brincando no pátio. Há relatos que algumas retornavam para casa somente a noite para dormir. Fatos que apontam para a necessidade das famílias e a importância da escola para o dia-a-dia dessas pessoas.

Outros fatores que reportam a vulnerabilidade e conflitos sociais provêm de relatos dos professores e da comunidade escolar, reportando que alguns dos nossos alunos eram parentes de apenados e outros de policiais/agentes penitenciários. Uma realidade que faz com que existam problemas de relação pessoal, familiares e de vizinhança que são levados ao ambiente escolar. Há também um certo preconceito do restante da cidade para com esses aspectos. Essa relação e constante tensão dentro do bairro pareceu ser agravada no início do semestre letivo com a chegada de alguns estudantes transferidos de outras escolas, gerando um conflito cultural entre esses e os sujeitos que eram alunos da escola a mais tempo.

Somado aos fatores supracitados, existem jovens que deixam de ir à escola pois se inserem na vida adulta precocemente. Nesse sentido, existe certa admiração/apologia por atos

nocivos à saúde, como consumir bebida alcoólica, fumar e usar drogas de ordem ilícita. Tais comportamentos parecem demonstrar certo *status* ou poder dentro do contexto em que vivem. Devido a essa série de fatores socioculturais, o autocuidado é uma atitude pouco comum e o conhecimento sobre os riscos relacionados às drogas parece ser deixado de lado ou não ser repassado dos pais aos filhos.

Ademais, é possível perceber que o trabalho é bastante valorizado pelos adultos e precocemente estimulado para as crianças e jovens, devido as necessidades financeiras. Desse modo, os estudos e a presença na escola parecem estar em segundo plano já no início da adolescência (ANEXO III). Nesse período, as rotinas de trabalho doméstico, o cuidado com os irmãos, filhos, animais e o trabalho em geral tornam-se mais importantes do que a vida escolar. Há indícios relatados pelos colegas professores, sobre a realização de grandes festas para a formatura na oitava série do ensino fundamental, o que era uma cultura do bairro em anos anteriores, pois os estudantes que chegavam a esse grau de formação tinham dificuldade em continuar os estudos devido ao bairro ser distante das outras escolas. Esses preceitos também podem ser evidenciados pelo elevado número de ausências do noturno e o baixo rendimento escolar encontrado na instituição (ANEXO III). Com respeito a isso, alguns dos adolescentes pareciam não se importar com aprovação escolar e preferiam esperar para completar o ensino fundamental na EJA, pois consideravam essa modalidade mais “fácil” e algo atraente para o *status* de serem considerados adultos.

Nesse contexto eu percebi, que a EF era sinônimo de “jogar uma bola” para os jovens rapazes. Já as moças, pouco demonstravam uma relação amigável com a disciplina. Os adultos atribuíam a EF a algo penoso, cansativo, e tendiam a se afastar, principalmente por não entenderem o sentido da mesma. De fato, as aulas de EF para a EJA eram consideradas como algo facultativo, uma disciplina menos nobre e apenas recreativa. Todavia, devido a minha presença os estudantes não demonstravam essas concepções e atitudes explicitamente. Em contrapartida era nítido que as perspectivas de um desenvolvimento motor adequado, promoção da saúde e aprendizagem estavam bastante distantes dessa realidade. Fato percebido nas aulas de EF, pois quando alguns dos escolares se deparavam com aulas desconhecidas, tendiam a exigir jogo livre ou nem isso, queriam que eu proporcionasse atividades fáceis e sem desafios. A justificativa centrava-se nos argumentos de não sabiam realizar outros esportes, atividades físicas, ou movimentos, demonstrando a falta de entendimento e reconhecimento prévio de que se pode aprender na EF.

Além desses fatores referentes às aulas de EF, notei ao longo do semestre que os outros professores também tinham dificuldades de ministrar as suas respectivas aulas, parecia que o

noturno da escola não era um local de aprendizagem, mas apenas para se “passar de ano” e muito disso originava-se a partir das barreiras descritas no capítulo 2 do presente estudo. No sentido de melhorar essas práticas, foram realizados eventos e aulas diferenciadas, associadas a jantares de confraternização, festas e momentos de integração entre os professores, funcionários e alunos. A escola de uma forma geral, tentava minimizar o impacto negativo da realidade da vida de alguns estudantes, proporcionando um sentido mais alegre, um contexto amigável, menos formal e familiar para as práticas de ensino. Esses recursos tinham algum efeito, aumentando a adesão dos estudantes em todos os componentes curriculares. Todavia, sempre que havia aumento no nível de exigência nas aulas, alguns alunos se afastavam, necessitando resgatá-los no que se refere a ensino/aprendizagem, fenômeno que perdurou durante o semestre letivo.

Diante dos fatores supracitados, há um direcionamento na proposta político pedagógica (ANEXO III) da escola desde o ano 2012, o qual indica que os docentes tentem sempre adequar as aulas perfil dos alunos. Semestralmente há reuniões de formação promovidas pela gestão escolar, onde diferentes profissionais como psicólogos e outros docentes, realizam palestras a fim de motivar os professores para que se possa conduzir práticas de ensino atraentes. Embora existam muitos fatores vinculados às barreiras sociais e culturais dificultando o processo de ensino aprendizagem nessa escola, o corpo de professores e gestores entende bem o papel de cada componente curricular no que se refere a especificidade, apoiando inclusive a elaboração e melhoria da proposta de EF. No que se refere a comunidade, os funcionários, alunos, pais e professores se envolvem e participam das ações para melhorar o ensino na instituição investigada, fato que auxiliou na superação das dificuldades observadas na EJA, contribuindo com o desenvolvimento da EF.

4.2 OS ALUNOS DA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS, AS TURMAS E OS PROBLEMAS DE SAÚDE

Os estudantes da EJA que aceitaram participar da pesquisa e que se apresentaram nas aulas de EF nos dias de avaliações, foram 59 de um total de 74 matriculados. Desses, 39 cumpriram os critérios de inclusão no estudo. Na tabela 4 observa-se a estrutura das turmas desses 39 sujeitos, por faixa etária, sexo e estratificação por frequência nas aulas. É possível perceber, que as turmas eram proporcionais nessas características, havendo diferença apenas na T5/T6, a qual teve maior número de alunos no GI.

Tabela 4. Os alunos (sujeitos da pesquisa)

Categorias	Ocorrências por turma % (n)				Total
	T1/T2	T3	T4	T5/T6	
Jovens	33,3 (2)	55,6 (5)	75,0 (6)	43,8 (7)	51,3 (20)
Adultos	66,7 (4)	44,4 (4)	25,0 (2)	56,2 (9)	48,7 (19)
Sexo Feminino	50,0 (3)	55,6 (5)	62,5 (5)	43,8 (7)	51,3 (20)
Sexo Masculino	50,0 (3)	44,4 (4)	37,5 (3)	56,2 (9)	48,7 (19)
Grupo Infrequente	50,0 (3)	55,6 (5)	37,5 (3)	68,8 (11)	56,4 (22)
Grupo Participativo	50,0 (3)	44,4 (4)	62,5 (5)	31,3 (5)	43,6 (17)

Cabe ressaltar algumas características comportamentais dessas turmas, as T1 /T2 eram duas turmas das séries iniciais unificadas (alfabetização) e os estudantes eram bastante tranquilos. A maioria já tinha mais de 30 anos e demonstravam bastante respeito pela escola. A turma T3 era bastante heterogênea, os adultos eram os que menos pareciam gostar da presença de um professor de EF, já os jovens tinham um número muito grande de faltas e vinham de aulas onde o “jogo livre” de futebol era predominante. Além disso, eram bastante resistentes as normas escolares e desafiavam constantemente os professores. A turma T4 tinha problemas de comportamento e relação interpessoal, principalmente, pelas fases de agitação, agressividade e competitividade causadas pelo processo da puberdade nos rapazes e a dificuldade de convivência entre estes, os adultos e as moças. As turmas T5/T6 foram unidas pela secretaria de educação, sob a alegação de que não havia necessidade de serem atendidas separadamente, pois tinham poucos alunos. Tais aspectos proporcionaram um conflito interno entre os estudantes, refletindo na quantidade de faltas elevada. Tudo isso ainda era adicionado ao fato da turma T6 ter pessoas que trabalhavam bastante durante o dia, estavam cansadas a noite e não toleravam a imaturidade dos mais jovens.

Considerando esses aspectos, as aulas de EF iniciaram com a apresentação da presente pesquisa, para que os alunos entendessem o que aconteceria na escola. Houve grande interesse por parte de alguns e hostilidade por parte de outros. Surgiram muitas perguntas, dentre essas, a maior dúvida era se eles emagreceriam ao longo do processo. Explicamos que o exercício físico, bem como as aulas de EF que seriam ministradas serviriam principalmente para modificar as variáveis de APFRS, ensinar AF, esportes diferentes, e aumentar a mobilidade corporal. Já um processo de emagrecimento dependeria também, de outros fatores, dentre eles

os comportamentais associados à alimentação. Assim, deixamos explícitas as intenções de interferir positivamente nos hábitos de vida relacionados à saúde, com orientação e ensino voltados à alimentação saudável, redução do estresse e ansiedade, estímulo à prática de AF fora da escola, e na realização de aulas de EF que propiciassem bem-estar e saúde.

Após esse período introdutório, alguns alunos procuraram-me para falar sobre a proposta. Dentre esses, uma moça contou-me sobre a difícil situação de saúde em que se encontrava. Era hipertensa e estava obesa. Relatou que havia desenvolvido esses fatores de risco por conta de abusos que sofrera na infância, os quais faziam-na querer ganhar peso, para não ser atraente e se defender dos homens. Além disso, sentia-se depressiva há bastante tempo e nunca tivera a oportunidade de melhorar sua vida, não tinha nenhuma assistência ou atenção. A moça expôs que vislumbrou em nossa proposta, uma oportunidade de melhorar a saúde e superar um pouco das dificuldades que estava passando. Pediu-me compreensão durante os dias de aula em que estivesse ausente, pois tinha dificuldade de participar de eventos coletivos, por essa série de traumas. Também agradeceu por ter uma oportunidade, já que a escola foi o único local que ofereceu essa chance.

Esse pequeno relato foi bastante surpreendente e motivador, e assim como a experiência que tive com a EF demonstra o quão importante é a ação da escola e do professor na vida dos alunos. Todavia, essa aluna não era a única que tinha problemas sérios. De acordo com o quadro 6, podemos perceber as principais dificuldades motoras, doenças e outros problemas relatados pelos alunos da EJA em cada turma. As doenças partiam de enxaquecas e chegavam até casos complicadíssimos, como os de câncer. Pode ser visto também que tais situações eram recorrentes em todas as turmas. Destaca-se nesse sentido o fato de quem em todas as turmas havia pelo menos um aluno com hipertensão.

Quadro 6. Resultados da anamnese relacionada a saúde

Turma	Problemas de saúde reportados
Totalidades 1 e 2	Hipertensão, platina no fêmur, depressão pós-parto, epilepsia, enxaqueca, diabetes, dor lombar e dor nas pernas, problemas cardíacos, cirurgia de válvula no coração.
Totalidade 3	Enfisema pulmonar e metástase maligna agressiva, no pulmão e útero. Dores no corpo, cirurgia lombar, dor na coluna lombar. Estava grávida. Câimbras, dor nas pernas e hipertensão. Falta de ar e asma.
Totalidade 4	Varizes, trombose, dores nos pés e tornozelos, hipertensão, taquicardia, dor nas pernas, falta de ar, enxaqueca, nariz sangra quando faz AF no sol.
Totalidade 5 e 6	Fibromialgia, reumatismo, problemas na coluna, cirurgia (com problema) na perna, tratamento psíquico, enxaqueca, falta de ar, hipertensão, dores abdominais, dores nas costas e esquizofrenia. (Menor número de alunos com problemas)

No que se refere ainda a descrição dos alunos, a tabela 5 apresenta algumas características dos sujeitos da pesquisa com relação as médias, desvio padrão e intervalos mínimos e máximos. Podemos observar, um número médio de ausências elevado, que chegou até 55. A idade dos alunos variou dos 15 aos 61 anos, sendo que a maior média foi do GI. As médias de MC, estatura e P. cintura do GI também foram superiores ao GP, e ao valor total do grupo de alunos da EJA. Isso se repetiu para os valores de IMC, RCE, PAS e PAD. A variabilidade média da flexibilidade foi próxima dos 30 centímetros, sendo que os valores absolutos mínimos, máximos e de desvio padrão foram maiores no GP. O GI apresentou a menor média de abdominais. Além disso, o GP apresentou menor desvio padrão e maior média na APCR, estimada pela corrida de 6 minutos.

Tabela 5. Características dos sujeitos da pesquisa.

Variáveis		Total (39)	Grupo presente GP (17)		Grupo Infrequente GI (22)	
Contínuas	Média (Dp)	Mín-máx	Média (Dp)	Mín-máx	Média (Dp)	Mín-máx
Faltas	24,02 (15,02)	2-55	9,4 (3,7)	2-15	35,2 (11,5)	20-55
Idade	26,41(14,07)	15-61	19,7 (10,2)	15-51	31,59 (14,6)	15-61
MC	71,08 (19,74)	44,9-131,60	65,3 (17,0)	44,9-98,3	75,5 (20,8)	48,5-131,6
Est.	1,67 (0,08)	1,55-1,90	1,66 (0,08)	1,55-1,82	1,68 (0,08)	1,57-1,90
PC	82,55 (14,6)	61,5-120	77,07 (13,01)	61,5-107,9	87,46 (14,5)	67-120
IMC	25,4 (7,33)	15,9-51,4	23,7 (6,36)	15,9-37,4	26,7 (7,8)	17,5-51,4
RCE	0,48 (0,08)	0,37-0,67	0,46 (0,08)	0,37-0,67	0,50 (0,07)	0,37-0,65
PAS	123,5 (9,5)	110-160	121,1 (6,0)	110-140	125,3 (11,4)	110-160
PAD	77,7 (6,2)	70-90	77,05 (4,69)	70-80	78,3 (7,3)	70-90
Flex.	30,47 (12,4)	7-64	30,1 (15,0)	15-64	30,7 (10,2)	7-48
Abdom.	23,08 (15,0)	0-52	25,4 (14,7)	2-42	21,1 (15,3)	0-52
6min	777,97 (224,8)	445-1216	797,8 (219,2)	445-1216	762,6 (232,8)	500-1187

MC: massa corporal em quilogramas; PC: perímetro de cintura em centímetros; Dp: desvio padrão; Min-Max.: menor e maior valor registrados no banco de dados. IMC: índice de massa corporal; RCE: relação cintura estatura em centímetros; PAS: pressão arterial sistólica em mmHg; PAD: pressão arterial diastólica em mmHg.

Na tabela 6, os hábitos de vida reportados como “muitas vezes” e “sempre” (M e S) apontam que a maioria dos alunos reportou ser feliz, poucos alunos sentiam-se tristes e um terço deles reportou sentimento de ansiedade. Essas ocorrências e os valores de frequência absoluta eram superiores no GI comparados ao GP. Metade dos alunos reportou consumir álcool com alguma frequência, sendo que a maioria desses estava no extrato do GP. O consumo de carne magra, saladas e verduras ocorreu “muitas vezes” e “sempre” para mais de 28 alunos sendo que

as taxas absolutas e percentuais do GI foram maiores. Já o nível elevado de consumo de refrigerante foi mais frequente no GP, todavia mais de 60% dos alunos da EJA reportou consumir refrigerante “muitas vezes” e “sempre”.

Os alunos reportaram que ajudavam nas AF domésticas mais do que trabalhavam fora de casa, sendo que mais de 90% do GI realizava AF doméstica “muitas vezes” e “sempre”. A ocorrência de alunos que trabalhavam nesse grupo também foi superior ao GP. A prática de AF organizada fora da escola ocorria para 21 alunos que responderam sim para essa questão. Houve equilíbrio dessa resposta em ambos grupos, todavia proporcionalmente tal ocorrência foi maior no GP. As AF consideradas de Lazer no presente estudo como, fazer esportes/jogar na rua e ir em festas dançar “muitas vezes” e “sempre” ocorreram próximas aos 30% no total de sujeitos, sendo que a frequência delas foi próxima a 7 para ambos os grupos. Todavia, se locomover até o centro a pé foi mais reportado pelos alunos do GP (70% vs 22,7% do GI).

O uso de computador e outros equipamentos com tela que indicam tendência ao sedentarismo foi reportado com frequências semelhantes (10 a 12 alunos), no GI e GP, mas proporcionalmente maiores no GP. Já, a maioria dos alunos que reportou ir ao centro da cidade de carro ou ônibus foi do GI. O ato de fumar “poucas vezes”, “muitas vezes” e “sempre” foi reportado por poucos alunos do GI.

Tabela 6. Ocorrências dos hábitos de vida na fase pré-teste

Hábitos de vida (M e S)	Total		GP		GI	
	N	(%)	N	(%)	N	(%)
Sentem-se tristes	6	15,4	2	11,8	4	18,1
Sentem-se felizes	34	87,2	15	88,2	19	86,4
Sentem-se ansiosos	13	33,3	5	29,4	8	36,6
Cons. Álcool (P,M e S)	20	51,3	11	64,7	9	45,4
Con. Saladas, frutas e verduras	28	71,8	11	64,7	17	77,2
Cons. Carne Magra	32	82,1	14	82,3	18	81,8
Cons. Refrigerante	26	66,7	14	81,4	12	54,5
Cons. Medicamento (P,M e S)	29	74,4	10	59,8	19	86,4
Ajudar nas AF Dom.	32	82,0	12	70,6	20	91,9
Trabalham (sim)	13	33,3	5	29,4	8	36,4
Praticavam AF organizada	21	56,0	11	64,7	10	45,5
Fazer esporte/jogar na rua	13	33,3	7	41,2	6	27,2
Ir em festas dançar	14	35,9	7	41,2	7	31,8
Ir ao centro a pé	17	43,6	12	70,6	5	22,7
Uso computador, celular ou tablet	24	61,5	12	70,6	12	54,5
Assistência de TV	22	56,4	12	70,6	10	45,5
Ir ao centro de carro/ônibus	18	46,1	5	29,4	13	59,1
Uso de fumo	3	7,7	0	0,0	3	13,6

P: poucas vezes; M: muitas vezes; S: Sempre. As variáveis que não constam P,M e S foram quantificadas as ocorrências de M e S.

Além desses resultados, evidenciou-se que a ocorrência de jovens e adultos com risco para sobrepeso/obesidade no IMC foram de: 35,3 % (GP); 54,5% (GI). O risco de adiposidade abdominal elevada na RCE foi: 29,4% (GP); 40,9% (GI). A PAS elevada ocorreu em: 11,8% (GP); 38,1% (GI) e PAD elevada não ocorreu no GP e em 19% do GI.

4.3 ATIVIDADES OCUPACIONAIS, MANIFESTAÇÕES DA CULTURA CORPORAL PREFERIDAS, JÁ PRATICADAS E INTERESSES PARA AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A partir do quadro 7 é possível entender que os estudantes eram trabalhadores que usavam bastante o corpo. As expressões da cultura corporal já praticadas foram de maneira geral esportes, lutas e jogos. Alguns dos estudantes reportaram o *Badminton* e a ginástica, por já estarem na escola no ano anterior. Todavia, apareceram outras modalidades individuais e diferenciadas como a musculação, zumba, o skate e a natação. Alguns alunos também relataram que não poderiam realizar aulas de EF ou que não tinham interesse em AF ou esporte.

Quadro 7. Descrição das atividades ocupacionais, esporte e AF já praticados e que interessavam por turma.

Turma	Atividades ocupacionais / realizadas durante o dia	Esportes ou atividades físicas que já praticou	Esportes ou atividades físicas que tem interesse
Totalidades 1 e 2	Soldadores, domésticas, artesão, serviços gerais, limpeza, conservação e reciclagem (Todos alunos trabalhavam durante o dia)	Handebol, futebol, vôlei, corrida, basquete, alongamento, andar de bicicleta, ping-pong, ginástica e caminhada.	Futebol e handebol, corrida, alongamento, dança, voleibol, Jump, jogar ping-pong, jogar bola, exercícios físicos gerais, ginastica e caminhada.
Totalidade 3	Dona de casa, ajuda em casa e é músico (MC), instalação de antenas de TV, não trabalha, cuidadora de criança, costureira e pedreiro.	Não praticou, natação, corrida, remo e luta, jogar bola, basquete, caminhada, futebol, voleibol, somente aulas de EF.	Gostaria, mas não pode, futebol, corrida, luta, voleibol, jump, basquete, jogar bola, dança e skate, alongamento e caminhada
Totalidade 4	Trabalhador de fazenda, cuida de gado e ovelhas. Doméstica, dona de casa, trabalha num minimercado, passa roupas, não trabalha. (Alunos jovens metade da turma não trabalha) Faz AF, cuida da casa. Dona de casa e cuida dos filhos especiais. Joga futebol Pedreiro. Não trabalham.	Futebol, futsal, voleibol, natação, caminhada, dança, ginastica com música, badminton, corrida, lutas, ciclismo, handebol, atletismo, academia, não praticou.	Voleibol, futsal e futebol. Ginástica com música, alongamento para a coluna e caminhada, voleibol e futsal, futebol, natação, muay thay e corrida e não tem interesse.
Totalidade 5 e 6	Reciclagem, serviços gerais, doméstica, marinho desempregado, andar de skate. Cuidadora de criança. Motorista	Voleibol, futsal, futebol, natação, corrida, lutas, basquete, handebol, caminhada, ciclismo e dança, atletismo, não praticou, ginastica aeróbica, skate.	Natação, academia, basquete, voleibol e jump. Ciclismo e exercícios físicos gerais. Futebol, caminhada. Ginastica, AF em geral, zumba, skate, lutas, ginastica aeróbica, musculação e corrida. Não tem interesse.

As respostas foram transcritas do questionário de acordo com a forma de escrita dos alunos entrevistados.

A frequência absoluta de respostas que os alunos marcaram no questionário de anamnese para identificar as manifestações da cultura corporal (APÊNDICE D) que gostariam de ter como conteúdo nas aulas de EF foi: 14 (atletismo); 17 (badminton); 18 (basquete); 19 (Jump); 21 (voleibol); 23 (ginástica com música); 25 (futsal); 26 (condicionamento físico); 27 (caminhada e corrida). É possível perceber que a maioria das respostas indicou que atividades físicas de caminhada, corrida e condicionamento físico geral foram as preferências, superando o futsal e a ginástica com música.

5 A PROPOSTA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Considerando os resultados diagnósticos anteriormente descritos, o quadro 8 apresenta os objetivos gerais, complementares e específicos da EF desenvolvidos durante o semestre. Também é apresentado o conteúdo básico e em comum, ministrado em todas as turmas. Uma análise mais profunda dos planejamentos para cada turma pode ser realizada de acordo com os planos de ensino para cada turma, os quais foram elaborados respeitando o projeto político pedagógico da escola (ANEXOS II e III).

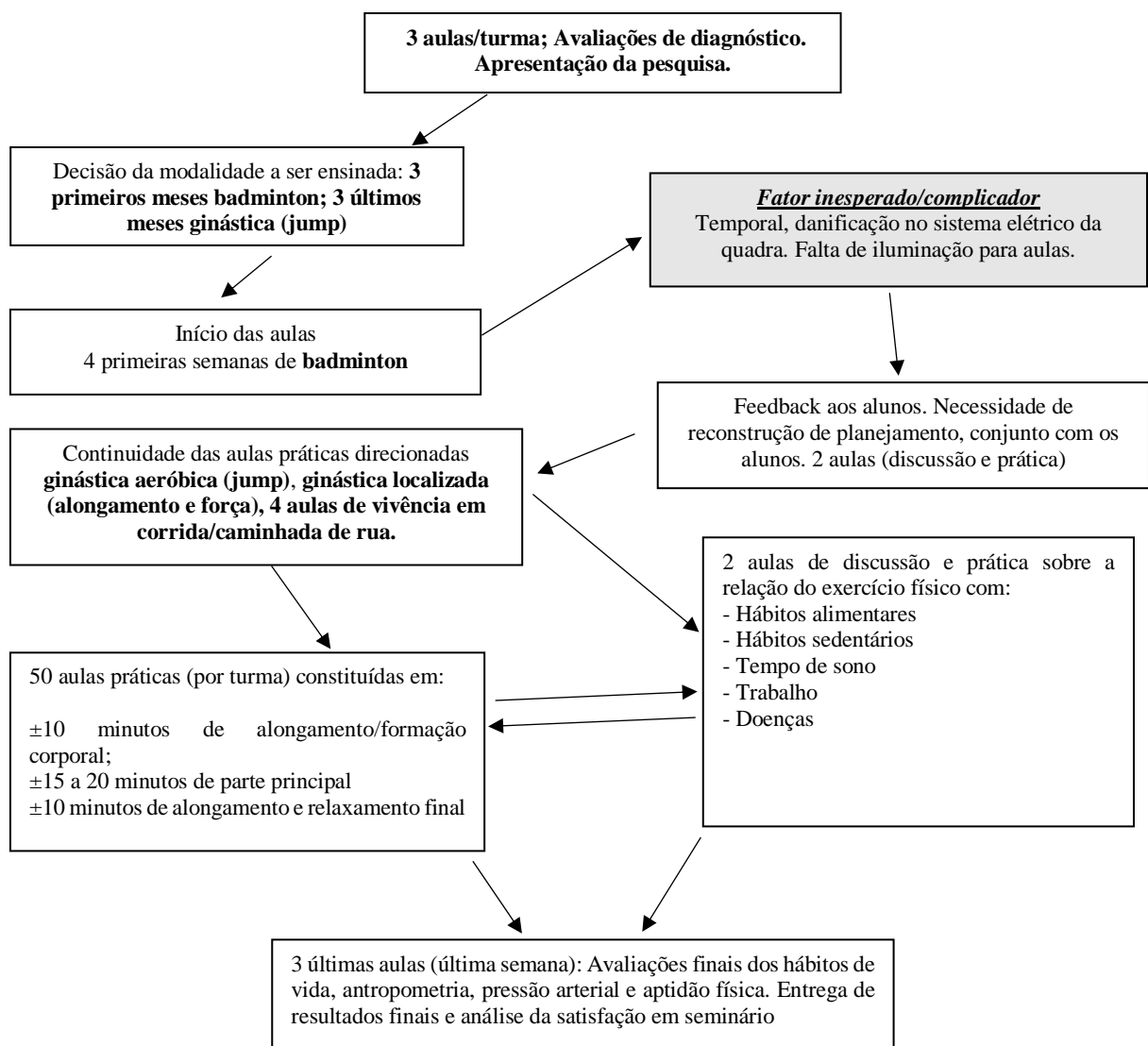
Quadro 8. Plano de ensino: objetivos, conteúdo e métodos de aulas de EF

<p>Objetivos Gerais</p> <p>a) desenvolver e recuperar habilidades motoras e aptidão física.</p> <p>b) ensinar no mínimo uma modalidade de acordo com as informações diagnósticas para: Esporte, dança, ginástica, lutas, jogos e AF.</p> <p>Objetivos complementares e específicos</p> <p>a) Promover hábitos de vida saudáveis;</p> <p>b) Estimular a inclusão de todos os alunos nas aulas de EF;</p> <p>c) Ensinar movimentos diferentes e ampliar o repertório motor dos estudantes;</p> <p>d) Proporcionar melhores condições de relação interpessoal, autocuidado e convivência em grupo;</p> <p>e) Conhecer e vivenciar jogos/dinâmicas que propiciem melhores relações entre alunos e entre professor/aluno;</p> <p>f) Minimizar os conflitos entre alunos nas aulas de EF através de boas práticas de AF e esporte.</p> <p>Conteúdos e temas norteadores básicos</p> <p>a) Aptidão física e saúde. Hábitos de vida.</p> <p>b) Movimentos, gestos técnicos e fundamentos necessários à prática de badminton e ao Jump.</p> <p>c) A importância de se relacionar bem em grupo e respeitar as regras do esporte/ginástica.</p> <p>d) Jogos (com movimento corporal, cooperativos e competitivos).</p> <p>Composição de aulas</p> <p>Período de 30 minutos: 5-10 minutos: alongamento inicial e formação corporal*; 15-20 minutos: parte principal (desenvolvimento da modalidade, mais momento final de alongamento e conversa sobre a aula e conceitos.</p> <p>Período de 45 minutos: 10-15 minutos: alongamento e formação corporal*. 25 -30 minutos: (desenvolvimento da modalidade, mais momento final de alongamento e conversa sobre a aula e conceitos.</p> <p>*A formação corporal é constituída de exercícios físicos voltados ao aprimoramento das capacidades motoras e aptidão física relacionada a saúde: flexibilidade, exercícios de calistenia para aptidão cardiorrespiratória e força.</p>
--

5.1 APLICAÇÃO DA PROPOSTA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

A ilustração 1 apresenta o resumo da execução da proposta de EF. Essa ação foi flexível, pois fatores inesperados interferiram na realização das aulas, como a danificação dos refletores da quadra que implicou em uma mudança de planejamento do conteúdo. A princípio o badminton seria ministrado, devido ao temporal ocorrido, as aulas tiveram que ser realizadas no auditório da escola, com a utilização da ginástica em mini trampolim, *Jump*, que se estendeu junto ao ensino do treinamento de força e ginástica localizada, até o final do semestre.

Ilustração 1. Execução da proposta articulada com a ação de pesquisa



Além das aulas terem sido fortemente influenciadas por fatores externos (climáticos e socioculturais), é relevante salientar que houve um *feedback* constante entre os alunos e o professor, o que foi fundamental para a aplicação da proposta. Considerando isso, foram ministrados 12 períodos de *badminton* no início do semestre, após estabeleceram-se 4 aulas de corrida/caminhada com noções sobre frequência cardíaca e controle do esforço durante o exercício para, principalmente, fazer com que os alunos se autoconhecessem no que compete ao limite de cada corpo.

A partir de então, foram estabelecidas rotinas de aula de jump e ginástica (exercícios de força e alongamento com uso de música) de modo que intercalamos 2 períodos semanais de jump e 1 de ginástica localizada até o final do semestre. Cabe observar que do total de 60 períodos, 6 foram utilizados para feedbacks/avaliação e 4 para discussão e prática. Dois para orientação e prática relacionada a melhores hábitos de vida (boa alimentação, exemplos relacionados a melhores hábitos de sono, incentivo a diminuição dos hábitos sedentários, discussão sobre a sobrecarga de trabalho e realização de AF e as possíveis doenças causadas pela falta de AF).

Em todas as aulas a prática de AF organizada fora da escola era incentivada. Os alunos nos relatavam de forma espontânea, que estavam fazendo caminhadas, que haviam começado aulas de artes circenses e dança, ou que estavam matriculados em academias, que praticavam esportes variados, ou que tinham vontade de iniciar. Todavia, por vezes o trabalho os impedia. Alguns indicavam que gostavam muito de treinar a força corporal em casa. Apontavam ainda que as aulas de EF estavam contribuindo para esse comportamento mais ativo.

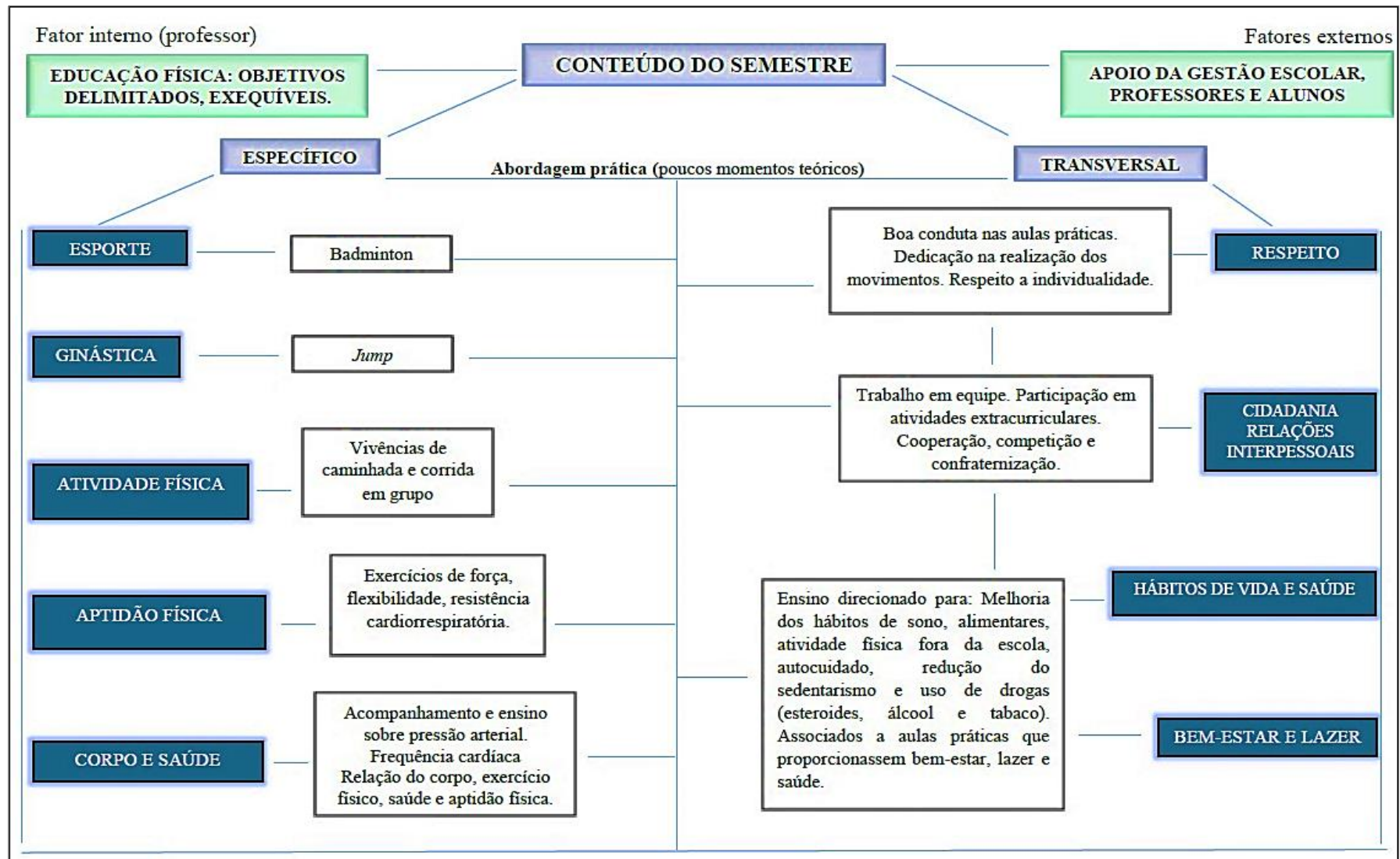
Outro fator relevante é que em uma perspectiva interdisciplinar, os demais professores da escola se engajaram na proposta e facilitaram os procedimentos de avaliação, trocando a ordem dos períodos, para que pudéssemos em um mesmo dia realizar o maior número de testes e procedimentos de avaliação em EF possíveis. Os professores também tiveram grande participação na função de incentivar melhores hábitos de vida. A professora de ciências procurou auxiliar nos conhecimentos e ensino relacionados ao corpo humano e a saúde. O professor de história colaborou com o ensino voltado para a relação que o homem teve historicamente com o movimento e a necessidade de se locomover, caçar, pescar, correr, nadar para sobreviver desde os tempos das cavernas. Existiram momentos extracurriculares, 2 sábados, onde realizamos um festival de badminton e esportes (onde toda a escola participou), em outro houve um passeio ciclístico/caminhada com pais, professores, alunos, funcionários e direção, idealizado pelos professores de história e língua portuguesa, com a minha participação e de outros professores de EF voluntários. No final do semestre, a professora de EF do diurno,

propôs um torneio interescolas, unindo 4 escolas da região de nossa cidade. Integrando pais, alunos, funcionários e as comunidades escolares em uma grande festa de confraternização, onde os alunos da EJA que puderam participar se sentiram bastante realizados.

A partir desses acontecimentos, dos objetivos de EF exequíveis e simples, pudemos estabelecer uma proposta de EF aplicável na EJA. Atuando, tanto em uma perspectiva de conteúdo específicos da disciplina, com as expressões da cultura corporal sendo desenvolvidas para promover a saúde, como também atingindo transversalmente outros objetivos, dentre eles se destacam a promoção de respeito e cidadania. Ademais, a intervenção direta nos hábitos de vida e tentativa de modificação dos níveis de aptidão física e outros parâmetros de saúde também foi contemplada, pois em meu entendimento era um dos principais objetivos a serem atingidos.

De acordo com a figura 1, podemos observar um resumo com os diferentes conteúdos ensinados, integrando temas específicos e transversais em uma proposta de aulas predominantemente práticas. É relevante destacar que para cada turma alguns aspectos da figura 1, foram mais ou menos requeridos. Nas totalidades T1/T2 se priorizou o trabalho da relação entre o corpo e a saúde, aptidão física, bem-estar e lazer, por estes alunos estarem em fase de alfabetização e não conseguirem ainda fazer conexões muito ampliadas sobre esses aspectos.

Figura 2. Resumo da proposta em EF para 1 semestre da Educação de Jovens e Adultos.



Nesse sentido, se tentou desmistificar a ideia de que por serem pessoas de mais idade, não poderiam realizar exercícios físicos ou que estes faziam mal. Isso foi realizado a partir de aulas práticas com muita conversa, além do trabalho com os conteúdos da figura 1 serem abordados de modo que um complementasse o outro. Nas turmas T3, T4, T5/T6, durante as 4 primeiras semanas, apresentamos o *badminton* na perspectiva de que eles pudessem conhecer um esporte diferente (do voleibol e futsal).

Posteriormente ao problema com a quadra, foram trabalhadas aulas de ginástica em mini trampolim (*jump*), exercícios variados voltados à musculação, alongamento e estímulo a habilidades motoras (correr, saltitar, saltar, pegar, lançar, girar). É importante salientar que as aulas de Jump e ginástica ocorreram da seguinte forma: consistiram em 5 a 10 minutos de alongamento e aquecimento para membros inferiores e superiores, com o restante da aula dedicado a movimentos de passos/saltos, ritmados e coreografados a partir de músicas com marcações entre 90 e 120 batidas por minuto (bpm). As aulas de ginástica no solo e colchonetes foram voltadas a exercícios de força e/ou alongamento, utilizando o corpo e pesos livres. Nesses momentos, a força corporal e a flexibilidade foram desenvolvidas realizando extensões e flexões articulares (dinâmicas) dos membros superiores. No final da aula foram realizados exercícios para força abdominal (isométricos para aqueles alunos que tinham dificuldade) e extensões lombares, flexões do quadril e extensão dos músculos ísquio tibiais. Estes exercícios foram realizados com o peso do corpo e com a utilização de cargas (halteres e caneleiras com areia), priorizando contrações musculares concêntricas rápidas e excêntricas lentas quando os exercícios eram dinâmicos. A intensidade dos exercícios foi controlada de acordo com a percepção subjetiva dos alunos, sendo ensinados a controlar o esforço físico a partir da auto percepção.

Esses foram temas semelhantes ao ensino da EF para todas as turmas, todavia, a forma de abordagem entre turmas foi completamente diferente. A realização dessas práticas necessitou de cuidados. Na T3 por exemplo, nos aspectos que se referem as questões transversais, como o respeito ao próximo, cidadania e respeito ao ambiente escolar, além de advertências ao risco do uso de tabaco, ou orientação sobre os problemas de outras drogas. Esses assuntos foram necessários pois alguns dos alunos tentavam realizar isso na escola ou faziam antes de chegar na aula. Trazendo constrangimentos e conflitos com colegas e professores. E, em muitas vezes isso refletia negativamente dentro das aulas de EF.

Já a turma T4 teve a necessidade de uma abordagem mais tradicional, o ensino foi bastante dirigido, com pouca flexibilidade, pois os estudantes eram imaturos, vinham do ensino fundamental regular na maioria, estudavam com crianças. Nesse sentido, muito tempo da aula

era despendido resolvendo conflitos devido a atitudes violentas, desrespeito com os adultos e em função de intrigas.

As turmas T5/T6 foram as mais difíceis de serem atendidas, principalmente por terem recebido alunos (6 alunos do sexo masculino) externos a comunidade, o que gerou um enfrentamento e violência verbal. Nesse sentido, os conteúdos transversais demonstrados no lado direito da figura 1, foram utilizados como estratégias para transformar e resolver alguns desses problemas que atrapalhavam o desenvolvimento das aulas práticas. Para solucionar esses problemas foram incluídas 4 aulas de AF (corrida e caminhada em grupo), as quais foram realizadas nos dias em que todo o plano de aula da ginástica no auditório não funcionava.

Desse modo, reorganizávamos a aula, dividíamos os alunos em pequenos grupos e definíamos percursos nas ruas do bairro a serem realizados em determinados tempos, de modo sempre tentávamos aumentar o percurso ou reduzir o tempo aumentando a intensidade de caminhada ou corrida, conforme a condição dos alunos. Tal estratégia se associava ao monitoramento da pressão arterial, antes e depois da prática, junto ao acompanhamento da pulsação, individualmente. Esse tipo de aula, estimulava o trabalho em equipe e também servia para resolver muitos dos problemas supracitados, pois durante o exercício os alunos conversavam mais e se hostilizavam menos. Além de proporcionar conhecimento sobre o próprio corpo e aumentar a condição física.

Desse modo, entendemos que a parte específica da EF influenciava o conteúdo transversal e este também influenciava a parte específica. Nesse contexto, não se pôde dissociar as aulas práticas, do trabalho com pressupostos associados ao respeito, cidadania, relações pessoais, melhores hábitos de vida e promoção da saúde.

5.2 FEEDBACK DOS ESTUDANTES AO PROFESSOR

Conforme o quadro 9, podemos perceber as opiniões individuais dos alunos a respeito das aulas de EF, em relação a 3 perguntas. Na primeira, “O que vocês não gostam nas aulas de EF? ” As opiniões diversificaram, desde alunos que gostavam de tudo, aos que diziam não gostar de futebol (mesmo quando essa modalidade não havia sido ministrada). Alguns disseram não gostar de escrever devido ao fato de não estarem muito dispostos a darem esses *feedbacks*. Existiram opiniões mais específicas como, não gostar de praticar esporte com outro sexo ou aqueles alunos que se referiram ao desgosto para saltar ou girar o corpo. Essas respostas mostraram que as aulas de EF impactavam diretamente no gosto pessoal e necessidade dos sujeitos.

A respeito da segunda questão: “O que vocês gostam nas aulas de EF?” Entendo que mesmo em aulas onde os alunos não gostavam de todo o conteúdo, algumas das necessidades demonstradas pelos estudantes estavam sendo contempladas, como o gosto pelas aulas práticas por exemplo. Ainda, como a pergunta tinha um caráter aberto, foi possível perceber a grande afeição que os escolares desenvolveram pelo exercício, aulas de ginástica e *jump*. Houve aqueles alunos que indicaram necessidade de outros esportes, além das modalidades do semestre, como o futsal e o voleibol.

Na terceira questão: “Cite algumas sugestões para melhorar nossas aulas práticas”, podemos resumir que as opiniões foram relacionadas ao concerto da quadra, indicação de mais aulas de EF, mais empenho dos colegas nas aulas, mais respeito e por fim mais aulas que incluíssem a corrida.

Quadro 9. Opiniões dos alunos sobre o andamento das aulas de EF (continua).

Alunos	O que vocês não gostam nas aulas de EF?	O que vocês gostam nas aulas de EF?	Cite algumas sugestões para melhorar nossas aulas práticas:
1	Jogar bola. Corrida.	Badminton. Futebol. Caminhadas. Jump	Melhorar a quadra
2	Coisas na cama elástica.	Quase tudo.	Aulas de dança.
3	Não gosta muito de correr.	Danças e aulas agitadas	Comportamento, e propor algo que todos gostem
4	Jump	Quase tudo	Arrumar a quadra
5	Aulas de correr muito	Jogos de peteca (badminton)	Fazer mais exercícios físicos.
6	Gosta de tudo	Gosta de tudo	Mais Educação Física
7	Exercícios com giro do corpo, pois aluna sente tonturas.	Vôlei, dança, ginástica e todo e qualquer esporte	Ter boa iluminação da quadra, porque as pessoas não enxergam bem a noite. Arrumar a quadra, aulas de futebol, aulas nos últimos períodos.
8	Não gosta de escrever	Jogar bola	Mais empenho dos colegas com relação ao comportamento.
9	Gosta de tudo, mas fica frustrada por não ter mesma habilidade dos colegas.	Não tem reclamações. Apenas pontos positivos.	Para o aluno, estão boas.
10	Não gostar de “saltar”	Gosta de tudo menos de saltar.	Arrumar a quadra.
11	Aulas teóricas	Jogar bola e fazer exercícios	Arrumar a quadra.
12	Corridas	Ginástica e futebol	Arrumar a quadra.

Continuação quadro 9. Opiniões dos alunos sobre o andamento das aulas de EF.

Alunos	O que vocês não gostam nas aulas de EF?	O que vocês gostam nas nossas aulas de EF?	Cite algumas sugestões para melhorar nossas aulas práticas:
13	Não gosta quando as aulas são em sala.	Gosta porque o professor faz propostas “legais”	Arrumar a quadra.
14	Basquete (outro semestre).	Badminton, Jump etc.	Nada, “por enquanto”.
15	Gosta de tudo!	Gosta de tudo!	Melhorar a atenção (alunos).
16	Não tem o que não goste.	Jogar Badminton e Handebol	Arrumar a quadra para fazer atividades.
17	Estuda a pouco tempo na escola, por enquanto não tem “queixas”.	Todos os tipos de exercícios, não tem preferência.	Gostaria de usar a quadra logo.
18	Jogar futebol	Vôlei, badminton e corrida.	Não foi possível transcrever, resposta descontextualizada.
19	Não gosta de esporte com grupos mistos (sexos).	Aulas de jump com música e tudo que envolve movimento corporal.	Mais aulas do tipo “aeróbica” e ginástica.
20	Quando alguns colegas não participam.	Praticamente tudo.	Maior participação dos colegas.
21	Aulas dialogadas, discussão e aulas escritas.	Jogar bola na quadra e mais um monte de esportes	Jogar futebol
22	Não tem.	Tudo.	Aulas na quadra
23	Nada.	Tudo que gasta energia	Mais respeito.
24	Não tem o que não goste.	Tudo.	Ter aulas de futsal.
25	Correr (resposta incoerente)	Gosta de “tudo”	Correr mais
26	Aulas teóricas e o horário que a E.F. está colocada.	Brincadeiras, aulas na quadra, badminton e futsal.	1-Arrumar refletores, 2-tapar buracos da quadra, 3 - mais futsal e badminton. 4-menos pessoas reclamando e não querendo fazer as aulas. 5- Que continuem “bacanas” as aulas.

Considerando todos os aspectos supracitados, o método de ensino foi mantido até o final do semestre considerando que as opiniões individuais se relacionavam mais com uma afinidade pessoal do que com um desgosto que interferisse na não participação massiva dos alunos nas aulas de EF. Ainda, foi possível notar que os estudantes solicitavam mais respeito por parte dos colegas, o que passou a ser enfatizado durante a condução das mesmas.

6 EFEITOS DA PROPOSTA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

No que se refere aos efeitos da intervenção nas ocorrências dos hábitos de vida, o gráfico 3 demonstra respostas para 36 questões do questionário (ANEXO I), ordenadas das maiores para as menores ocorrências.

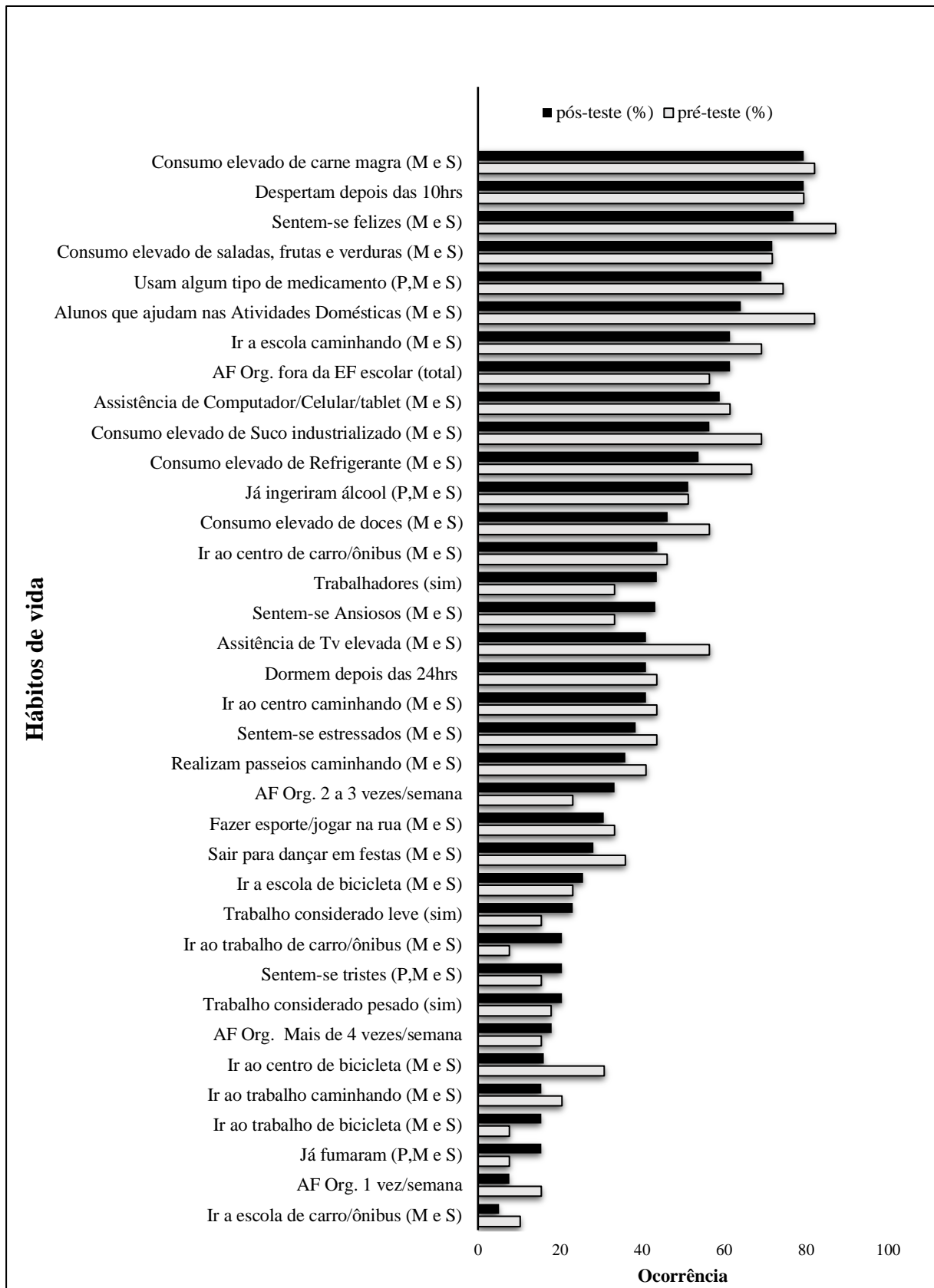
Podemos perceber que a taxa de sentimento de ansiedade reportada aumentou, o sentir-se feliz reduziu, o sentimento de tristeza (respondido como poucas vezes, muitas vezes e sempre) aumentou e a percepção de estresse reduziu um pouco.

Os alunos reportaram realizar menos AF domésticas no pós-teste, bem como caminhar menos até a escola. Já a AF organizada fora da escola aumentou de 56% para 61%. Destes alunos, 18% reportaram fazer AF 4 vezes por semana no período pós-teste, 33% disseram fazer AF organizada fora da escola 2 ou 3 vezes por semana. Ocorrências bastante superiores às do pré-teste, indicando que a frequência de AF organizada semanal aumentou.

Em relação ao comportamento sedentário parece que há expressivas reduções na assistência de TV elevada, queda de 56% para 41% aproximadamente. Todavia, o uso de celulares, computadores, *tablets* e *notebooks* esteve próximo dos 60% nos dois momentos. Os alunos que reportaram estar trabalhando foram aproximadamente 10% a mais no período pós-teste.

Em relação aos hábitos alimentares, o consumo de carne magra foi o terceiro hábito com maior ocorrência nas categorias “sempre” e “muitas vezes”, estando próximo dos 80% para os dois momentos de avaliação, seguido pelo consumo de saladas, frutas e verduras (71%). Houve redução expressiva na percepção de consumo para refrigerantes (66% para 53%), doces (56% para 46%) e do suco industrializado (69% para 56%), todavia essas ocorrências foram bastante elevadas nos dois momentos.

A ocorrência de estudantes que reportaram já terem fumado aumentou de 7,7% para aproximadamente 15% no pós-teste. Já o consumo de álcool reportado se manteve em ocorrências de “poucas vezes”, “muitas vezes” e “sempre” para 51% dos alunos. Considerando que metade desses estudantes era menor de 18 anos, é saliente a gravidade desses resultados para a saúde geral dos alunos.

Gráfico 3. Efeitos da intervenção sobre as ocorrências dos hábitos de vida

P= poucas vezes; M= muitas vezes; S= Sempre; (sim) resposta dicotômica, poderia ser sim ou não.

A tabela 7 demonstra os efeitos brutos do programa de intervenção sobre os indicadores de saúde e escores contínuos de hábitos de vida nos sujeitos, estratificados em GP e GI. Pode-se perceber que houve um efeito médio na redução do escore de sedentarismo do GP no pós-teste ($\eta^2=0,11$). Nesse mesmo grupo houve melhora na variação média da AF organizada, corrida de 6 minutos e flexibilidade, com valores de efeito pequenos. No que se refere ao GI, os tamanhos de efeito nessas variáveis foram bem menores que os do GP e não passíveis de classificação quanto a magnitude. No entanto, é possível perceber que a PAS teve efeitos de pequenos aumentos no GP e no GI. Também houve um aumento da PAD no pós-teste para os dois grupos, sendo mais acentuado no GI comparado com o GP.

No que se refere às comparações entre o GP e o GI não há diferenças significativas, a não ser para a PAS que embora tenha aumentado no pós-teste, se manteve menor no GP em ambos os momentos. Cabe destacar, que o Δ médio entre os grupos no pós-teste em relação a AF org. e a corrida de 6 minutos foi bastante superior ao Δ médio do pré-teste, indicando um distanciamento dos valores entre grupos, fato que possivelmente pode se relacionar com os tamanhos de efeitos η^2 mais benéficos e favoráveis para o GP. Contudo, é importante lembrar que os dois grupos participaram do mesmo programa de intervenção e esta divisão foi realizada somente para o tratamento de dados, a fim de se entender o que ocorreu com aqueles estudantes que tinham elevado nível de faltas.

Tabela 7. Efeitos brutos da intervenção sobre os indicadores de saúde e escores de hábitos de vida através de equações de estimativa generalizadas

Variáveis	Grupo Participativo (GP=17)				Grupo Infrequente (GP=22)				Δ GP-GI	
	Pré-teste (IC95%)	Pós-teste (IC95%)	Δ (pós-teste) (IC95%)	Efeito Eta ²	Pré-teste (IC95%)	Pós-teste (IC95%)	Δ (pós-teste) (IC95%)	Efeito Eta ²	Pré-teste (IC95%)	Pós-teste (IC95%)
SED	12,2 (10,9; 13,8)	11,3 (10,1; 11,8)	-0,92 (0,4; -2,33)	0,116^m	13,3 (11,5; 15,3)	12,4 (10,94; 14,3)	-0,85 (0,4; -2,13)	0,001	-1,04 (-3,11; 1,03)	-0,96 (-2,88; 0,94)
AF Lazer	6,37 (4,9; 8,2)	6,73 (5,1; 8,7)	0,35 (-0,54; 1,25)	0,007	5,21 (4,0; 6,8)	5,51 (4,3; 6,98)	0,29 (-0,4; 1,0)	0,001	1,15 (-0,86; 3,18)	1,22 (-0,95; 3,39)
AF. Org.	1,62 (1,1; 2,39)	2,13 (1,44; 3,16)	<u>0,51</u> (0,03; 0,98)	0,033^p	1,19 (0,67; 2,13)	1,57 (0,95; 2,59)	<u>0,37</u> (0,07; 0,68)	0,008	0,42 (-0,43; 1,28)	0,56 (-0,6; 1,7)
AF Total	24,7 (20,7; 29,1)	25,6 (21,8; 30)	0,96 (-0,8; 2,72)	0,005	23,9 (21,0; 27,3)	24,9 (21,8; 30,0)	0,93 (-0,79; 2,66)	0,002	0,72 (-4,0; 5,7)	0,75 (-4,4; 5,9)
IMC	23,6 (20,9; 26,7)	23,75 (21,09; 26,7)	0,06 (-0,17; 0,3)	0,001	26,8 (23,8; 30,2)	26,9 (23,8; 30,3)	0,07 (-0,19; 0,3)	0,001	-3,15 (-7,44; 1,13)	-3,16 (-7,47; 1,14)
RCE	0,46 (0,42; 0,49)	0,46 (0,42; 0,49)	0,001 (-0,01; 0,1)	0,003	0,52 (0,48; 0,56)	0,52 (0,48; 0,56)	0,001 (-0,01; 0,1)	0,001	-0,06 (-0,11; 0)	-0,06 (-0,11; 0)
PAS	118,8 (115,1; 122,5)	119,2 (114,1; 124,6)	0,46 (-3,8; 4,7)	0,015^p	127,4 (122; 133,2)	127,9 (120; 136,5)	0,49 (-4,0; 5,0)	0,017^p	<u>-8,5</u> (-16,3; -0,8)	<u>-8,6</u> (-16,5; -0,72)
PAD	75,8 (73,6; 78,2)	78,8 (75,6; 82,1)	2,9 (-0,16; 6,1)	0,002	79,3 (76,1; 82,6)	82,4 (78,0; 87,0)	3,1 (-0,19; 6,4)	0,064^m	-3,4 (-7,5; 0,6)	-3,5 (-7,8; 0,7)
Flex.	30,7 (25,3; 37,2)	33,52 (29,04; 38,68)	<u>2,78</u> (0,43; 5,6)	0,026^p	30,27 (26,11; 35,09)	33,1 (28,09-38,7)	<u>2,74</u> (0,08; 5,4)	0,006	-0,47 (-7,2; 6,31)	-0,51 (-6,8; 7,8)
Abdo. 1”	25,6 (19,91; 32,96)	26,8 (21,2; 33,9)	1,23 (-2,2; 4,73)	0,003	21,0 (15,7; 28,1)	22,05 (16,6; 29,3)	1,01 (-1,8; 3,9;)	0,001	4,5 (-3,8; 12,9)	4,7 (-4,0; 13,5)
6 min	799,0 (710; 901)	850,0 (760; 950)	<u>50,3</u> (3,5; 97,5)	0,018^p	761,0 (674; 860)	809,0 (715; 914)	<u>47,9</u> (2,0; 93,7)	0,009	39,0 (-88,4; 166,3)	41,4 (-93; 176,5)

Sed.=Escore Comportamento Sedentário; AF lazer= Escore AF de lazer; AF Org. = Escore AF organizada fora da escola; AF Total=Escore de estimativa de AF total. IMC: índice de massa corporal; RCE: relação cintura estatura; PAS/PAD: pressão arterial sistólica e diastólica; Flex.: flexibilidade; Abdo.1”): número de abdominais em 1 minuto; 6min= corrida de 6 minutos medida em metros. Os valores sublinhados, em *itálico* e **negrito** representam diferenças significativas estatisticamente para alfa menor que 0,05. **Valores de QICC:** Sed=15,0, Med=266,9, AF Lazer=84,4, AF Org.=175,0, AF total=16,1, IMC=11,0, RCE=6,5; PAS=6,9 ; PAD=6,8; Flex=18,6, Abdo 1”=72,1, 6min=11,9. Medidas de efeito no pós teste em negrito para Eta²: **p**=pequeno; **m**=médio. **Δ**= diferença média.

7 ANÁLISE MULTIVARIADA DOS EFEITOS DA PROPOSTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE OS INDICADORES DE SAÚDE

A tabela 8 apresenta os efeitos do programa de intervenção nos grupos GP e GI, associados aos fatores intervenientes/moderadores, sobre os níveis de APFRS. Em relação a APCR observa-se que o GP apresentou menores valores, quando consideradas as alterações nas variáveis moderadoras ($B=-147$; IC95%= -262 a -31 metros), indicando que os grupos eram diferentes no início da intervenção e se mantiveram assim até o fim. No entanto, o GP e o GI tiveram efeitos semelhantes, os sujeitos aumentaram a distância percorrida no teste de APCR no momento pós teste em um B médio de 70 metros (IC95% = 17 a 121 metros) indicando efeito da intervenção e das variáveis moderadoras. Os fatores que moderaram positivamente a APCR foram o sexo masculino, a massa corporal, o escore de sedentarismo, a AF organizada fora da escola e a AF de trabalho. Um maior número de faltas nas aulas de EF e maior perímetro da cintura moderaram negativamente a APCR.

No que se refere ao número de abdominais podemos perceber que não houve diferença entre o GP e GI ($B= -4,5$; IC95% = -13,4 a 4,5 repetições), também não se observa efeito relacionado ao programa de intervenção nos dois grupos ($B= 0,6$; -3,6 a 4,7 repetições). No entanto, há efeito dos fatores moderadores como o maior número de abdominais para o sexo masculino comparado ao feminino. A AF organizada fora da escola moderou aumentos no número de abdominais em até 4,1 repetições.

Também é possível observar que a flexibilidade não foi diferente ao comparar o GP com o GI nos dois momentos de avaliação ($B =-1,4$; IC95% =-12,3 a 9,5 centímetros). Contudo, a flexibilidade aumentou, tendo um efeito de até 7 centímetros de melhora em ambos os grupos ($B=4,15$; IC95%= 1,2 a 7,0 centímetros). Os fatores que moderaram positivamente a flexibilidade foram a idade, a AF de trabalho e principalmente a AF organizada fora da escola.

Tabela 8. Análise multivariada dos efeitos da intervenção e fatores moderadores sobre os níveis de aptidão física.

	Corrida 6 minutos (m)		Abdominal (rep/min)		Flexibilidade (cm)	
	<i>B</i>	<i>IC95%</i>	<i>B</i>	<i>IC95%</i>	<i>B</i>	<i>IC95%</i>
Pós (GP-GI)	-147,00	-262,00; -31,01	-4,50	-13,40; 4,51	-1,40	-12,30; 9,50
Pré (GP-GI)	--	--	--	--	--	--
GP (Pós-Pré)	70,01	17,10; 121,00	0,60	-3,60; 4,75	4,15	1,20; 7,01
GI (Pós-Pré)	--	--	--	--	--	--
Sexo (M-F)	360,00	253,10; 465,05	16,71	9,01; 24,00	10,2	-0,60; 21,10
Faltas	-5,01	-8,40; -1,44	-0,16	-0,50; 0,24	-0,20	-0,60; 0,20
MC (kg)	3,50	0,10; 7,10	-0,24	-0,03; 0,53	0,11	-0,10; 0,40
Est. (cm)	-2,31	-8,41; 3,95	-0,10	-0,45; 0,21	-0,23	-0,61; 0,15
PC (cm)	-6,21	-12,41; -0,34	-0,63	-1,00; -0,10	0,03	-0,48; 0,54
Id. (anos)	0,10	-2,01; 2,20	0,14	-0,04; 0,33	0,24	0,01; 0,4
Sed.	9,81	1,50; 18,10	0,47	-0,20; 1,30	0,60	-0,97; 1,23
Med.	-5,10	-21,70; 8,21	0,96	-0,50; 2,40	0,21	-1,81; 2,20
AF Laz.	-12,80	-29,90; 4,20	0,05	-1,20; 1,20	0,18	-1,27; 1,68
AF Org.	37,40	10,30; 64,5	2,41	0,60; 4,10	2,90	0,34; 5,40
AF Trab.	16,50	2,20; 30,22	0,30	-0,80; 1,43	1,60	0,21; 3,01
AF Dom.	9,10	-7,11; 25,30	-0,40	-1,60; 0,70	1,41	-0,50; 3,30
AF Tot.	-3,20	-11,80; 5,20	-0,30	-0,90; 0,30	-0,66	-1,60; 0,20
PAS	-2,00	-5,00; 1,00	-0,21	-0,50; 0,02	-0,13	-0,35; 0,10
PAD	1,90	-2,67; 6,40	0,22	-0,10; 0,62	-0,17	-0,56; 0,20

(--)= valor equivalente ao anterior; Id. = idade em anos; Sexo (M-F): masculino -feminino; MC: massa corporal; Est.: estatura; PC: perímetro da cintura; Sed.: escore de comportamento sedentário; Med.:

Escore de consumo de medicamento; AF Laz.: Escore de AF de lazer; AF Org.: Escore de AF organizada fora da escola; AF trab.: Escore de AF de trabalho; AF dom. Escore de atividades físicas domésticas; AF tot.: Escore de AF total; PAS: pressão arterial sistólica; PAD: pressão arterial diastólica. Valores de Qicc: Modelo 1 (98,1); Modelo Modelo 2 (4632); Modelo 3 (6690,8); **B**= valor de coeficiente beta; **IC95%**=intervalo de confiança para 95% de probabilidade estimada em 1000 amostras testadas. **Negrito**: intervalos de confiança com maior relação com as variáveis dependentes e menores probabilidades de erros.

A tabela 9 demonstra os efeitos da intervenção e os fatores moderadores, na composição corporal e pressão arterial. Em relação ao IMC percebe-se não existiu diferença entre o GP e o GI em nenhum dos momentos (**B**=-0,45; **IC95%** = -6,34 a 5,43 kg/m²), e também não houve efeito da intervenção (**B**=-0,45; **IC95%** = -6,34 a 5,43 kg/m²), concordando com a análise bruta. Pode-se entender que o IMC foi positivamente moderado pelo maior P. Cintura e aumentos do escore de alimento não saudável.

No que se refere ao perímetro da cintura, não houve diferenças entre o GP e o GI (**B**= -4,3; **IC95%** = -9,4 a 0,8), isso ocorreu no pré-teste e se manteve no pós-teste. A intervenção não apresentou efeitos nos dois grupos (**B**=0,27; **IC95%** = -1,9; 2,02). Ainda, é possível perceber que a variável teve relação positiva com a massa corporal, a idade e o escore de

consumo de medicamento. Também observamos uma relação inversa com a estatura e o escore de alimento saudável.

A análise dos efeitos da proposta e fatores moderadores sobre a PAS não apresentou diferença entre grupos (GP-GI, $B= 8,3$; IC95% = $-4,1$; a 20 mmHg) nos dois momentos e também não foi observado efeito da intervenção (Pós-Pré, $B= 3,9$; IC95% = $-1,1$ a $9,1$ mmHg), após a inclusão das variáveis moderadoras, contrariando a análise bruta. Nesse sentido, é possível perceber que o sexo masculino teve maior PAS que o feminino. O aumento da PAS foi positivamente associado ao número de faltas nas aulas de EF e a maior massa corporal. A PAS se relacionou inversamente com a AF total e com o escore de alimento saudável.

Em relação a PAD é possível visualizar que não houve diferenças entre os grupos (GP-GI, $B=1,18$; IC95%= $-5,0$ a $7,5$ mmHg). Entretanto, a variável apresentou um efeito de aumento no período pós-teste de $4,01$ mmHg (IC95% $0,5$ a $7,5$ mmHg). Sendo que, os fatores moderadores associados positivamente com a PAD foram a massa corporal, a idade e a AF doméstica. As alterações de aumento na AF total e no escore de alimento saudável tiveram relação com menores valores de PAD.

Tabela 9. Análise multivariada dos efeitos da intervenção e fatores moderadores sobre o IMC, Perímetro de cintura, PAS e PAD.

	IMC		P. Cintura		PAS		PAD	
	Modelo 1	Modelo 2	Modelo 3	Modelo 4	B	IC95%	B	IC95%
Pós (GP-GI)	-0,45	-6,34; 5,43	-4,30	-9,40; 0,80	8,30	-4,10; 20,00	1,18	-5,01;7,50
Pré (GP-GI)	--	--	--	--	--	--	--	--
GP (Pós-Pré)	0,05	-0,29; 0,40	0,27	-1,90; 2,02	3,90	-1,10; 9,10	4,01	0,50; 7,53
GI (Pós-Pré)	--	--	--	--	--	--	--	--
Sexo (M-F)	-5,40	-9,50; -1,20	-1,31	-5,30; 3,20	12,60	1,50;23,80	6,50	13,01;-0,40
Faltas	0,08	-0,21; 0,37	-0,10	-0,22; 0,05	0,37	0,01; 0,80	0,02	-0,10; 0,20
MC (kg)			0,62	0,50; 0,70	0,45	0,01; 0,90	0,43	0,14; 0,70
Est. (cm)			-0,30	-0,50; -0,20	0,01	-0,40; 0,41	-0,20	-0,41; 0,10
PC (cm)	0,06	0,02; 0,10			-0,30	-0,91; 0,33	-0,32	-0,70; 0,10
Id. (anos)	-0,01	-0,17; 0,09	0,18	0,08; 0,20	0,21	-0,22; 1,10	0,20	0,01; 0,40
Sed.	0,01	-0,04; 0,07	-0,15	-0,61; 0,32	0,42	-0,20; 1,11	0,45	-0,08; 1,00
Med.	-0,03	-0,12; 0,50	0,91	0,08; 1,71	0,13	-1,01; 1,30	0,51	-0,20; 1,30
AF Laz.	0,01	-0,12; 0,13	-0,20	-0,80; 0,40	-0,40	-1,81; 1,02	-0,21	-1,00; 0,61
AF Org.	-0,02	-0,20; 0,22	-0,20	-1,31; 0,95	-0,20	-2,20; 1,80	-0,41	-1,40; 0,63
AF Trab.	-0,13	-0,12; 0,16	0,11	-0,40; 0,60	0,56	-0,30; 1,43	0,51	-0,11; 1,60
AF Dom.	-0,10	-0,22; 0,01	-0,12	-0,70; 0,50	1,33	-0,10; 2,81	0,92	0,17; 1,72
AF Tot.	0,01	-0,07; 0,07	0,15	-0,13; 0,40	-0,58	-1,1; -0,12	-0,27	-0,60; -0,01
PAS	0,01	-0,01; 0,28	-0,03	-0,20; 0,19				
PAD	0,01	0,01; 0,02	-0,06	-0,25; 0,11				
EAS	0,01	-0,08; 0,10	-0,47	-1,11; -0,15	-2,00	-3,10; -0,60	-1,21	-2,01; -0,44
EANS	0,09	0,02; 0,15	0,06	-0,24; 0,30	-0,30	-1,10; 0,31	-0,20	-0,44; 0,45

Id. = idade em anos; Sexo (M-F): masculino -feminino; MC: massa corporal; Est.: estatura; PC: perímetro da cintura; Sed.: escore de comportamento sedentário; Med.: Escore de consumo de medicamento; AF Laz.: Escore de AF de lazer; AF Org.: Escore de AF organizada fora da escola; AF trab.: Escore de AF de trabalho; AF dom. Escore de atividades físicas domésticas; AF tot.: Escore de AF total; PAS: pressão arterial sistólica; PAD: pressão arterial diastólica. EAS= escore de alimento saudável; EANS=Escore de alimento não saudável; Valores de Qicc: Modelo 1 (2514,3); Modelo 2 (1358); Modelo 3 (6894); Modelo 4 (2707); **B**= valor de coeficiente beta; IC95%=intervalo de confiança de 95%. **Negrito**: intervalos de confiança com maior relação com as variáveis dependentes e menores probabilidades de erros.

8 A SATISFAÇÃO DOS ESTUDANTES E A APRENDIZAGEM DOCENTE

O quadro 10 demonstra a análise referente a satisfação dos alunos com a proposta de EF escolar para a promoção da saúde. Os resultados sugerem que a disciplina gerou benefícios na aptidão física e na aprendizagem. Ainda, é possível observar um entendimento consideravelmente importante da relação entre a EF e a saúde. Também se nota mudanças de compreensão sobre o que é a EF e percepção da importância da EF para o dia-a-dia. Essas evidências demonstram que os estudantes perceberam um sentido de utilidade para a disciplina. Apenas um aluno indicou que não houve mudança em sua percepção com relação a EF. Além disso, a partir das respostas percebemos efeitos positivos da EF sobre as atitudes dos estudantes em diversos aspectos: sociais, inclusivos, de respeito, de busca por melhoria e de interesse relacionado ao conteúdo da EF.

Quadro 10. Análise descritiva da satisfação dos alunos sobre as aulas de EF (continua).

Estudante A: “Para mim foi muito produtivo porque aprendi a me exercitar de maneira certa, sem me machucar”.

Estudante B: “Aprendi que os exercícios físicos fazem bem para a saúde, nos ajudam para quando ficarmos “velhos” não sofreremos de “dores”.

Estudante C: “Aprendi a ter mais disciplina, a conviver com os colegas. E, que a EF não é só por uma bola na quadra, mas sim cuidar da nossa saúde e bem-estar”.

Estudante D: “O que mudou para mim na aula de educação física? Nada”

Estudante E: “Eu tomava remédio para a pressão arterial duas vezes ao dia, agora tomo meio (comprimido) por dia. Não tenho (mais) dor nas pernas. Não tenho (mais) dor no corpo”.

Estudante F: “As aulas de educação física antes eram somente vôlei para as meninas e futebol para os meninos”. Agora o que mudou para mim: Sendo (que era) sedentária ao máximo, odiava exercícios físicos e me sentia péssima ao realizar tal coisa. Depois do início das aulas de Ed. Física, mudei hábitos de vida. Antes dormia 12 horas e agora acordo cedo e faço caminhada. Atividades diárias que eram feitas relutantemente em uma hora, hoje as concluo em 20 minutos. Exemplo. Varrer a casa era tortura para os meus braços, muitas melhorias, desde então. Obrigada!”

Estudante G: “...eles (professores uni docentes) nos largavam no pátio e davam umas bolas, vôlei para as meninas e as de futebol para os meninos, e era assim (a educação física), no fim a gente nem usava as bolas e só brincava na pracinha.”. O que mudou? Antes de fazer as aulas eu sentia muita dor fazendo qualquer coisa, principalmente nos braços ao arrumar a cama (na hora de esticar e sacudir as cobertas) agora já vejo uma grande mudança, consigo fazer tudo sem dor e as dores nas pernas do “crescimento muito rápido” pararam”.

Estudante H: “antes eu sentia muitas dores nas costas e nos braços, depois que comecei as aulas senti que as dores pararam um pouco”.

Estudante I: “...antes minha flexibilidade era bem ruim. As aulas ajudaram muito, minha flexibilidade melhorou bastante, quando eu me agachava doía um pouco a coluna. Agora não dói mais”.

Continuação Quadro 10. Análise descritiva da satisfação dos alunos sobre as aulas de Educação Física.

<p>Estudante J: “A aula de educação física foi boa porque eu aprendi exercícios novos e fez a diferença para mim porque fazia (apenas) alguns exercícios.</p> <p>Estudante L: “Foi muito produtivo para mim pois aprendi muitos exercícios diferentes para minha produtividade física”.</p> <p>Estudante M: “(Aprendi) A importância das atividades (físicas). Alongamento muito bom”</p> <p>Estudante N: “...aprendi mais exercícios novos, perdi peso, estou cuidando mais da minha saúde”.</p> <p>Estudante O: “Jump, achei interessante e bem importante em relação a saúde. Aprendi que alongar é muito importante.”</p> <p>Estudante P: “Aprendi a fazer os alongamentos, exercícios no jump, aprendi que eu tenho um pouco de pontaria, com os cones e os bambolês, aprendi que eu tenho boa elasticidade, aprendi a respeitar meus limites na corrida de seis minutos. Esta sento muito útil para tentar melhorar meu condicionamento físico”.</p> <p>Estudante Q: “Sugiro arrumarem a quadra. Fazer mais corrida e caminhadas nas ruas, fazer uns torneios entre os alunos da escola”.</p> <p>Estudante R: Aulas de educação física estão muito boas, mas tem que melhorar o respeito dos alunos, eles têm que fazer o que você (professor) pede e não ficar no telefone, isso é falta de respeito, só isso. Obrigado.</p> <p>Estudante S: “...aulas estão muito boas, para mim não precisa melhorar nada... tem que correr mais na rua”.</p> <p>Estudante T: “Não gostava das aulas de educação física que eram só esporte e brincadeiras. Para mim não precisa melhorar nada, está tudo ótimo”.</p>
--

8.1 EFEITOS SOBRE A APRENDIZAGEM DOCENTE

A experiência como docente nessa realidade teve grandes efeitos sobre a minha prática pedagógica. Não foram poucos os dias em que tive de reconstruir as aulas de acordo com as situações circunstanciais. Desse modo, entendi que para ser professor de jovens e adultos, o ato de ouvir/diagnosticar/perguntar para depois agir é muito mais eficaz do que construir um planejamento inflexível ou pensado somente na concepção curricular e dos conteúdos. Penso assim, que os objetivos de nossa ação é que devem estar claros e explícitos aos alunos. Esses devem ser ainda mais entendidos pelos professores de EF, para que com diferentes estratégias/conteúdos se consiga de fato contemplar esses objetivos e por consequência proporcionar aprendizagem aos estudantes.

Considerando o descrito anteriormente, também é relevante mencionar que os estudantes da EJA têm muitas dúvidas referentes ao exercício físico, esporte e a EF como um todo. Há muitos receios e preconceitos, o que faz com que os professores tenham que estar disponíveis a aprimorar/desenvolver os diversos conteúdos que compuseram a formação acadêmica (ginástica, esporte, dança, luta, AF, saúde, desempenho, fisiologia, pedagogia,

didática, gestão, capacidade de lidar com pessoas etc.). Saliento que para isso, a busca do conhecimento/atualização em diversas fontes é fundamental.

A prática docente depende dessa busca por melhoria contínua, pois o principal desafio da EJA foi equalizar o ensino de pessoas tão diferentes em uma proposta com objetivos bem delimitados e exequíveis. Nesse meio, o ato de ensinar significa que todos os dias devemos solucionar os problemas que são circunstanciais. Para isso, tive de ser franco, em alguns momentos dizer que não sabia como responder determinada pergunta, que não tínhamos aulas de determinada modalidade esportiva ou AF, simplesmente por eu não estar pronto para ensiná-las ou por não serem parte do planejamento semestral. Esses fatores geravam atritos, discussões, e ainda assim, eu tinha que buscar soluções para que as aulas práticas pudessem ser realizadas, o que me ensinou a ter humildade, compreensivo e a trabalhar junto dos alunos. Essas circunstâncias ainda faziam as aulas serem elaboradas com argumentos relevantes e justificáveis teoricamente, pois os alunos da EJA são questionadores.

Os estudantes têm muito conhecimento empírico que necessita ser organizado. São pessoas curiosas e muito inteligentes que me fizeram evoluir como docente, pois para motivá-los, precisei dominar os conteúdos descritos nessa proposta. A respeito disso é relevante salientar que em alguns dias os planos de uma mesma modalidade estavam alinhados com os objetivos da proposta, em outros, atendiam as necessidades de alguns alunos os quais tinham mais dificuldade. Isso foi realizado para tentar homogeneizar o nível de conhecimento das turmas. Havia momentos em que os planos visavam atender especificidades voltadas aos mais aptos, outros dias aqueles com menor capacidade. De fato, tive de aprender a ser dinâmico para possibilitar maior adesão nas aulas e melhorar o comprometimento deles com a EF.

Nesse sentido, eu enquanto professor tive de juntar-me aos alunos para montar uma grande articulada para atingir os objetivos de promoção da saúde a partir da EF. Mesmo com isso, não foi possível atender a todos nas expectativas pessoais. Todavia, os objetivos da disciplina haviam sido constituídos com base na capacidade e necessidade da maioria. Fatos que demonstraram aos estudantes que eu me importava com eles. A partir dessa relação empática, se estabeleceu um sentido de respeito e admiração bastante grande. Ainda assim, isso não foi suficiente para garantir que todos os estudantes fossem assíduos na EF ou que tivessem os efeitos fisiológicos/comportamentais propostos pela disciplina.

A principal lição que o trabalho na EJA trouxe para minha prática pedagógica foi em relação aos estudantes. Essas pessoas não precisam apenas de bons professores, mas de docentes que se preocupem realmente com a aprendizagem e estejam dispostos a aprender em conjunto. Para um jovem e um adulto da EJA, o grau de comprometimento do professor com o

ensino é visto como um exemplo a ser ou não ser seguido. O professor saberá se sua disciplina está sendo eficaz de acordo com a participação dos alunos, principalmente no que se refere as aulas práticas.

Esses aspectos foram percebidos quando os sujeitos com até o dobro da minha idade, que não realizavam AF a bastante tempo, incluíram-se e foram inclusos nas aulas de EF, junto aos adolescentes e por vezes dos próprios filhos. Isso demonstrou-me que a EF na EJA da minha escola tinha um sentido de grande importância para a vida dessas pessoas. Assim como, o primeiro modelo de EF que participei, quando criança, pôde gerar efeitos positivos em minha saúde, revelando-se até hoje muito importantes para a minha vida pessoal e profissional.

9 DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como pretensão descrever a realidade e contextualizar a elaboração/aplicação de uma intervenção com EF para a EJA. Também foram verificados os efeitos da proposta elaborada sobre os hábitos de vida, aptidão física e pressão arterial dos escolares. Demonstramos os efeitos da intervenção sobre os indicadores de saúde - aptidão física, pressão arterial e composição corporal - verificando as relações com os fatores moderadores - sexo, número de faltas de cada aluno, escore de sedentarismo, AF em diferentes domínios/contextos, consumo alimentar saudável e não saudável. Por fim, foram realizados relatos sobre a satisfação dos estudantes e aprendizagem/prática docente na escola investigada.

Os principais resultados sobre diagnóstico da realidade escolar demonstraram que os estudantes da EJA com mais idade valorizavam bastante o trabalho e procuravam melhores condições financeiras. Já os jovens envolviam-se em atividades ocupacionais desde o início da adolescência. Esses foram os motivos que os levavam até a escola durante a noite. No entanto, ao questionarmos os alunos sobre o significado das aulas de EF, percebemos que era entendida inicialmente como uma atividade para o divertimento e lazer. Sendo que no contexto comunitário de nosso estudo a escola era o principal local para os estudantes realizarem práticas de AF e esporte. Todos esses aspectos são também reportados em pesquisas referentes a EF na EJA (BALESTRIN, 2015; DACROCE e CAVALCANTI, 2014; LEITE e BEZERRA, 2014; MAUERVECK e FRANCO, 2014; DENTI e VARGAS, 2013; SILVA; LIMA e MADEIRA, 2013; ALVES e MACIEL, 2012; NASSER e GUABIROBA, 2012; CEEBJA, 2010; CAMPOS e GOMES, 2007; SILVA e SILVA 2007), demonstrando que a importância da disciplina parece ter uma relação com a saúde, esporte, divertimento e o lazer.

Entretanto, no início do semestre letivo havia um contexto de conflitos decorridos por diferenças nas idades, nos locais de residência, por condições socioculturais e posições de trabalho diferentes. Alguns dos estudantes, mais jovens, levavam problemas pessoais e familiares para a escola. Essas eram as primeiras barreiras percebidas, além das dificuldades na aprendizagem e uma relação conturbada com a gestão, envolvendo professores e funcionários. Todas essas características também são concordantes com pesquisas que definem a EJA como uma realidade bastante desafiadora ao trabalho docente, repleta de situações difíceis a serem enfrentadas pelos professores, contudo possíveis de serem minimizadas ao longo do processo educativo (GAVIRAGHI *et al.*, 2012; MACHADO, 2008; PALHETA e COSTA, 2010; MARCONATO, SOAREZ e FILHO, 2014).

Além desse entendimento em relação ao contexto comunitário, os diagnósticos voltados à saúde foram bastante relevantes. Permitiram perceber que existiam ocorrências elevadas de comportamentos de risco e hábitos de vida não saudáveis, como alto consumo de refrigerante, sucos industrializados, uso de fumo e álcool. Essa perspectiva demonstra a relevância do entendimento a respeito dos hábitos de vida dos estudantes, possibilitando orientá-los, assim como, torna-se uma informação importante para os professores de EF no planejamento das aulas. Tais resultados estão de acordo com evidências nacionais e internacionais, indicando que hábitos de vida nocivos à saúde estão iniciando desde cedo, sendo mantidos na vida adulta (RAPHAELLI *et al.*, 2016; MILNEROWICZ, 2007a; 2007b; CASADO-PÉREZ *et al.*, 2015). Ademais, alguns estudos indicam que isso pode ter relação com o menor autocuidado (CASADO-PÉREZ *et al.*, 2015) e com baixos valores de aptidão física (LEYK *et al.*, 2012), fatores também observados em alguns dos alunos da instituição investigada.

De fato, os sujeitos apresentaram baixos níveis de aptidão física, elevados níveis de pressão arterial e ocorrências de sobrepeso/obesidade aproximando-se de 50%. A literatura evidencia aspectos semelhantes em jovens e adultos de diferentes populações, concordando com nosso estudo (CORSEUIL; PETROSKI, 2010; SOUZA *et al.*, 2014; DUMITH *et al.*, 2008; LI *et al.*, 2013; KENNY *et al.*, 2008). Ainda, cabe ressaltar que apenas 21 dos 39 sujeitos reportaram que praticavam AF organizada fora do ambiente escolar, resultados que corroboram com os baixos níveis de AF observados no mundo (SALLIS *et al.*, 2016; HALLAL *et al.*, 2012). Desse modo, compreendemos que o diagnóstico inicial demonstrou que os escolares da instituição investigada necessitavam de uma intervenção para a promoção da saúde, a partir de aulas de EF organizadas, com objetivos e propósitos direcionados a manutenção e aumento dos níveis de AF e a aprendizagem esportiva. Aspectos que adicionados a adequação ao contexto escolar e a realidade da escola parecem ser importantes considerações na perspectiva do sucesso das aulas de EF (MOREIRA *et al.*, 2016; OLIVEIRA *et al.*, 2017; SALLIS *et al.*, 2016; HALLAL *et al.*, 2012).

No sentido de elaborar uma proposta de EF adequada ao supracitado, os resultados diagnósticos desvelaram que as preferências dos estudantes eram modalidades de AF ou exercício físico focados no treinamento/desenvolvimento do condicionamento físico, atividades de caminhada/corrida e ginástica, bem como atividades esportivas coletivas tradicionais como futsal e voleibol. Realidade concordante com o evidenciado em outros estudos, principalmente no que se refere as preferências por esporte (BRASIL, 2015; SUDBRACK *et al.*, 2015; DENTI; VARGAS *et al.*, 2012; COEJA, 2002). Também houve apreço por modalidades diferenciadas como lutas e *badminton*, por serem conteúdos desenvolvidos em semestres anteriores, o que

levou ao entendimento que possivelmente os escolares conheciam e gostavam das diferentes expressões da cultura corporal do movimento humano, o que de fato facilitou a elaboração do planejamento em EF à promoção da saúde.

A partir desse entendimento em relação ao perfil e as preferências de conteúdo nas aulas de EF referenciados pelos escolares, foi possível criar e aplicar uma proposta durante um semestre letivo. Cabe ressaltar que tal proposta foi defendida e apoiada pela direção da escola, e por grande parte dos alunos. Nesse programa, um alto percentual da carga horária (aproximadamente 80% dos períodos) foi destinado às aulas exclusivamente práticas, havendo também momentos teórico-prático. Os temas desenvolvidos durante as aulas foram a ginástica localizada e principalmente aulas de ginástica realizadas nos minis trampolins (aulas de *Jump*).

As aulas de *Jump* foram selecionadas como conteúdo, por serem eficientes métodos de melhoria da aptidão física e coordenação motora (SÁNCHEZ; SÁNCHEZ, 2009; FURTADO; SIMÃO; LEMOS, 2004; GROSSL *et al.*, 2008; PERANTONI *et al.*, 2009). Além disso, essas aulas foram vinculadas à música e ao ritmo. Estudos tem evidenciado a importância de aulas que envolvem ginástica com música e a possível associação com a redução da ansiedade (DENTI; VARGAS, 2013), aumentos do tempo de reação e equilíbrio corporal (PICOLINI *et al.*, 2015). Em nosso estudo percebemos que esse foi um conteúdo motivador, principalmente para engajar as mulheres. Esse método de intervenção também foi selecionado devido ao problema com a iluminação da quadra, que foi danificada nas primeiras semanas.

Adicionalmente, é relevante salientar que essa proposta de EF foi elaborada de acordo com os PCN's (BRASIL, 1997), bem como, vai ao encontro das proposições realizadas pelos programas de escolas promotoras de saúde (BRASIL, 2002), de diretrizes internacionais para EF de qualidade (UNESCO, 2015). Além disso, atendeu ao conteúdo proposto nas diretrizes da EF para a EJA (COEJA, 2002), os quais reportam a ginástica, a luta, a dança e o esporte como o conteúdo da EF escolar para jovens e adultos. Salienta-se aqui a importância dada ao diagnóstico e ao contato inicial do professor com os alunos, momento em que foi possível perceber qual o perfil das turmas, e ainda aquilo que de fato poderia envolvê-los nas aulas de EF adequando-as ao contexto da EJA.

De fato, em nosso estudo os alunos reportaram que não gostavam de aulas em sala, discutidas e/ou teóricas, relatos já observados em outros estudos (MAUERVECK; FRANCO, 2014; SILVA; LIMA; MADEIRA, 2013). Ademais, a principal sugestão referida pelos estudantes centrou-se na necessidade de melhoria do ambiente construindo da escola. Principalmente que fosse providenciado o concerto das luzes da quadra e a possibilidade da realização de mais aulas de EF ao ar livre, envolvendo esportes. Todos esses aspectos

mostraram que os 26 alunos tiveram ao menos a intenção de ser fisicamente ativos, sendo este também um dos primeiros efeitos comportamentais benéficos à saúde percebidos durante o período de intervenção (SHEN; MCCAUGHTRY; MARTIN, 2007).

Analisando os possíveis efeitos das aulas de EF voltadas a promoção da saúde, percebemos que os resultados mais consistentes foram observados na redução de hábitos de vida sedentários, melhora em alguns hábitos alimentares, aumento da frequência semanal de AF organizada fora da escola, aumento da flexibilidade e aumento dos níveis de APCR. Cabe ressaltar ainda que tais benefícios foram maiores no grupo de alunos com 75% de presenças (GP) nas aulas de EF. Nossos resultados estão de acordo com as pesquisas que tinham por objetivo intervir nos níveis de aptidão física, promover melhores hábitos de vida e aumentar a prática de AF (WEBBER *et al.*, 2008; SANTANA *et al.*, 2009; HARRIS *et al.*, 2009; HOLLAR *et al.*, 2010; ABURTO *et al.*, 2011; SUN *et al.*, 2013; RACETTE; CADE; BECKMANN, 2010; CAVALCANTI, 2011; RIBEIRO; FLORINDO, 2012; BRITO *et al.*, 2012; RODRÍGUEZ *et al.*, 2013; REED *et al.*, 2013; POETA *et al.*, 2014; HABIB-MOURAD *et al.*, 2014; VON HIPPEL; BRADBURY, 2015; KING; LING, 2015; CASADO-PÉREZ *et al.*, 2015; ERFLE; GAMBLE, 2015; MINATTO *et al.*, 2016).

Embora as pesquisas supracitadas tenham diferentes efeitos na saúde e os sujeitos não sejam especificamente estudantes da EJA, consideramos que a concepção dos efeitos de aulas de EF sobre a promoção da saúde seja bastante ampla, atuando desde indicadores cardiometabólicos até a percepção de saúde e bem-estar referidas pelos próprios sujeitos. Conforme destaca Carvalho (2001), a saúde pode ser entendida como um construto complexo sendo composta por fatores comportamentais, físicos, biológicos, sociais e políticos. A saúde não deve ser entendida como apenas a ausência de doenças. É nesse sentido que os estudos acima citados demonstram semelhanças com os efeitos positivos para a promoção da saúde da presente investigação.

Salientamos ainda, que os efeitos obtidos se deram a partir de aulas de EF que foram realizadas com 3 ou 4 partes bem definidas, direcionadas aos benefícios biológicos e de aprendizagem de movimento. O início era focado no aquecimento ou formação corporal, passando para atividades mais intensas e uma outra parte voltada ao ensino e prática de uma expressão da cultura corporal do movimento. Esses aspectos corroboram com alguns autores indicando a necessidade da inclusão nas aulas de EF de conteúdos voltados ao exercício físico, as habilidades/capacidades motoras e à APFRS (OLIVEIRA *et al.*, 2017; BRITO *et al.*, 2012; RIBEIRO; FLORINDO, 2012; REED *et al.*, 2013; PINTO; MEIRELLES; FARINATTI, 2003; PICOLINI *et al.*, 2015; REXEN *et al.*, 2015; COELHO-RAVAGNANI *et al.*, 2010; ERFLE;

GAMBLE, 2015; VENTURIM; CADE, 2007). Além disso, o volume de aulas semanais (3 vezes por semana), divididas em 2 sessões de 30 minutos e 1 de 45 foi fundamental por proporcionar momentos de exercício com uma duração adequada e não foram exaustivas ao condicionamento dos sujeitos. O programa foi aplicado por aproximadamente 20 semanas, as aulas foram contextualizadas em cada turma, priorizando o modo de treinamento intermitente - anaeróbio x aeróbio. Todos esses aspectos referentes a sistematização e contextualização parecem ter sido eficientes, e vão ao encontro dos resultados de um estudo de revisão sistemática em relação aos efeitos benéficos de intervenções para a saúde, principalmente nos níveis de APCR (MINATTO *et al.*, 2016).

Além dos efeitos das aulas de EF terem sido atribuídos aos momentos de intervenção durante as aulas na escola, tais resultados positivos foram consistentemente associados com fatores intervenientes ou moderadores. Nesse sentido de análise, percebemos que os grupos GP e GI tiveram um aumento em média de 70 metros percorridos no teste que avalia os níveis de APCR. Ademais, podemos observar que cada ausência na aula de EF indicou uma redução de até 8,4 metros, um fato que reforça a importância da EF escolar da EJA na manutenção dos níveis de APCR, assim como outros estudos demonstraram em outras populações, efeitos que variaram entre 1% e 15% (RACETTE; CADE; BECKMANN, 2010; OLIVEIRA *et al.*, 2017; MINATTO *et al.*, 2016; JARANI *et al.*, 2015; LAMMLE *et al.*, 2016).

No que se refere aos efeitos dos fatores moderadores podemos notar ainda que a AF de trabalho e a AF organizada contribuíram para o aumento dos níveis de APCR, para aqueles alunos que praticavam mais AF total, que eram do sexo masculino, que tinham maior massa corporal e menor perímetro da cintura. Isso demonstra que os indivíduos que aumentaram o nível de AF organizada fora da escola, que tinham uma maior dimensão corporal e que tinham menores estimativas de gordura visceral a partir do perímetro da cintura reduzido, possivelmente tiveram os melhores efeitos na aptidão cardiorrespiratória. Isso é explicado de forma semelhante em algumas pesquisas que indicam a relação do sexo, da idade e prática de AF (SALLIS *et al.*, 2016; KENNY *et al.*, 2008; LI *et al.*, 2013; MASSUÇA; PROENÇA, 2013) e da composição corporal (ERFLE; GAMBLE, 2015; BERGMANN *et al.*, 2005; ELIAS; FARIA; FARIAS, 2014) com a APCR e a saúde.

No entanto, cabe destacar que aqueles alunos com maiores escores de comportamento sedentário também tiveram melhor APCR, contrariando evidências epidemiológicas que indicam o sedentarismo como fator de risco para a APCR (NELSON *et al.*, 2005; CARSON *et al.*, 2016). Em hipótese, no presente estudo isso pode ter ocorrido devido as avaliações serem realizadas a noite, junto ao fato de alguns dos alunos da EJA terem rotinas cansativas durante

o dia, as quais foram reportadas nos resultados qualitativos, ou seja, os sujeitos que passaram mais tempo em ócio durante o dia correram mais no teste realizado à noite, devido as rotinas diárias. Esses aspectos podem ser influentes na administração de testes de campo e são indicados como difíceis de serem minimizados (ZHU *et al.*, 2010), corroborando a realidade escolar apresentada nessa investigação. Ademais, é possível perceber a partir do conjunto de resultados que o escore de sedentarismo reduziu, os níveis de AF organizada e de lazer aumentaram, o que indica que foram as mudanças desses comportamentos junto das aulas de EF que determinaram os aumentos na APCR mesmo naqueles indivíduos que tinham os maiores escores individuais de comportamento sedentário (CARSON *et al.*, 2016).

Outros aspectos interessantes podem ser observados em relação aos efeitos dos fatores moderadores sobre a força/resistência abdominal em um minuto. Percebemos que os estudantes não obtiveram efeitos da intervenção. As únicas variáveis que moderaram positivamente esse fator foram o escore de AF organizada fora da escola e o sexo masculino. Assim como, outros estudos têm reportado evidências em relação ao papel da AF e do sexo masculino como importante características associadas com níveis elevados de APFRS e outros indicadores de saúde. (GONÇALVES *et al.*, 2007; ALDERMAN *et al.*, 2012; KING; LING, 2015; VON HIPPEL; BRADBURY, 2015). Isso ainda pode ter acontecido no presente estudo, pois os rapazes relatavam seguidamente que realizavam abdominais em casa com uma frequência e organização sistemática. Fato que tem uma relação plausível com os resultados encontrados no que se refere ao sexo e é confirmado por estudo que avaliou efeitos da AF não supervisionada (PINTO; MEIRELLES; FARINATTI, 2003).

Em contrapartida, a flexibilidade apresentou grandes efeitos, os quais foram associados com a AF organizada fora da escola, com a AF de trabalho e com a idade. Esses fatos concordam com nossos resultados qualitativos que demonstram que as atividades do dia-a-dia dos alunos eram bastante ativas e intensas, podendo então estarem associados ao aumento da flexibilidade. Além disso, é possível entender que o grande aumento desse atributo aconteceu ao utilizar aulas de ginástica com muitos exercícios localizados (COLEDAM *et al.*, 2012; ARDOY *et al.*, 2011; PINTO; MEIRELLES; FARINATTI, 2003), favorecendo principalmente aqueles sujeitos que eram menos aptos. Resultados semelhantes aos nossos foram encontrados no estudo de Coledam *et al.* (2012) e de Lammler *et al.* (2016) indicando melhorias de flexibilidade bastante altas nos grupos de intervenção.

No entanto, em nosso estudo a associação da flexibilidade com idade avançada foi de fato inesperada. A esse respeito percebemos durante a intervenção que aqueles estudantes mais velhos entendiam com mais seriedade a importância dos exercícios que envolviam esse atributo,

realizando-os de maneira mais adequada quando comparados aos mais jovens, hipóteses concordantes com a pesquisa de Alves e Maciel (2012), que perceberam que a visão dos alunos mais velhos da EJA era de que a EF deveria ser direcionada aos exercícios para a saúde, os estudantes mais jovens entendiam a flexibilidade como uma variável com tal característica e não se motivavam tanto com os exercícios de alongamento.

Mesmo obtendo essa série de efeitos sobre os níveis de APFRS, no presente estudo não foram observados benefícios sobre o IMC. A análise dos fatores que moderaram aumentos no IMC demonstra que o aumento do perímetro da cintura e do escore de alimento não saudável foram associados a essa variável. No entanto, o sexo masculino indicou menores valores de IMC, essas relações corroboram com outros estudos (ERFLE; GAMBLE, 2015; POETA *et al.*, 2014; HOLLAR *et al.*, 2010; GUTIN *et al.*, 2008).

Sob essa mesma perspectiva, os resultados indicaram que os sujeitos não reduziram o perímetro da cintura, sendo que os aumentos nesse indicador foram moderados positivamente pela massa corporal, idade e consumo de medicamento. No entanto, menores valores de perímetro da cintura foram associados com o escore de alimento saudável e a alteração positiva na estatura. Entendemos em hipótese que esses indicadores da composição corporal foram influenciados principalmente pelas idades avançadas, problemas de saúde já desenvolvidos, e o possível crescimento corporal dos adolescentes. Esse sentido de análise indica que esses foram determinantes mais fortes do que a intervenção para modificações no IMC e perímetro da cintura. Isso corrobora com os resultados das altas ocorrências de consumo de alimentos não saudáveis, como o consumo de açúcares reportados no presente estudo, indicando também que as modificações positivas desse comportamento não foram de fato suficientes para alterar a composição corporal.

Essas considerações são reforçadas ao recorrermos à literatura que tem demonstrado dificuldade em elaborar intervenções que sejam suficientemente abrangentes para agir sobre todos os fatores que influenciam o sobrepeso, a obesidade e a composição corporal (SUN *et al.*, 2013; VENTURIM; CADE, 2007; PINTO; MEIRELLES; FARINATTI, 2003; MENDONÇA; LOPES, 2012). Ademais, os autores apontam que alterações positivas na composição corporal necessitam de um modo geral de estratégias multiprofissionais em saúde, mais recursos e auxílio de nutricionistas (SANTANASTO *et al.*, 2015; ESPÍNDOLA *et al.*, 2013; POETA *et al.*, 2014; HOLLAR *et al.*, 2010), o que é de fato muito difícil de ser realizado na realidade das escolas públicas no Brasil.

Entendemos também a partir da análise multivariada que não houve efeito sobre a PAS a partir da proposta de intervenção em EF. Em hipótese os fatores moderadores para esse

resultado indicaram que uma ausência nas aulas de EF correspondia até 0,80 mmHg de aumento na PAS. Além da PAS estar positivamente associada com aumentos da massa corporal e ao sexo masculino. Embora a AF total e o escore de alimento saudável moderassem menores valores de PAS, a relação entre todos os fatores supracitados indicou que aqueles que favoreceram ao aumento da PAS possivelmente anularam os efeitos positivos a saúde nessa variável. O mesmo pareceu ocorrer com o efeito de aumento da PAD, o qual foi positivamente associado com maior massa corporal, idade e com a AF doméstica. Esses fatores também se sobressaíram a moderação de redução apresentada pela AF total e o escore de alimento saudável. Nesse sentido, alguns estudos demonstram ser bastante difícil obter resultados consistentes sobre a pressão arterial devido ao número de fatores intervenientes nesse indicador de saúde (SUN *et al.*, 2013; VENTURIM; CADE, 2007; PINTO; MEIRELLES; FARINATTI, 2003; MENDONÇA; LOPES, 2012). Em nossa pesquisa pudemos perceber que além dos fatores de moderação, houve também influencia daqueles fatos que foram reportados em forma de relato como a presença de hipertensão crônica e ainda o fato desses estudantes nem sempre terem medicamentos adequados a esse problema, ou também por consumi-los sem prescrição médica adequada. Além de termos indivíduos com idade avançada e obesidade em estágio grave associada ao diabetes tipo II e aos fatores emocionais negativos, os quais pareceram aumentar, como os sentimentos de ansiedade e tristeza reportados (FONSECA *et al.*, 2009). A soma desses aspectos, junto ao número elevado de faltas dos alunos hipertensos, contribuiu para a dificuldade de a intervenção oferecer efeitos positivos sobre os níveis médios de pressão arterial nos alunos da EJA. Consideramos assim que essa variável merece uma atenção ainda maior nos futuros estudos nesse meio, principalmente no que diz respeito a adesão desses estudantes na EF.

Embora nem todas as variáveis biológicas tenham sofrido alteração positiva, consideramos, no que se refere ao comportamento e a satisfação dos sujeitos que foi evidente que a EF propiciou aumento do bem-estar, do respeito entre colegas e escola. A EF ajudou os alunos a desenvolverem atitudes proativas com relação ao esporte e à AF, satisfazendo-os em suas necessidades. As aulas ensinaram e engajaram parte dos estudantes na proposta para a promoção da saúde, gerando aprendizagem que foi levada para fora do ambiente escolar, promovendo auto percepção dos benefícios adquiridos no cotidiano e nas capacidades corporais. Isso só foi possível porque houve trabalho conjunto entre alunos, gestão escolar e professor. Constatou-se também efeitos das aulas de EF e da relação estabelecida com os alunos, sobre a capacidade profissional do professor, principalmente no que se refere ao processo para planejar/modificar a estrutura das aulas a fim de atingir o objetivo, com paciência

e melhorando a prática docente para resolver as situações recorrentes ao dia-a-dia da EF na EJA. Em relação a tudo isso a literatura da EJA indica efeitos parecidos nos alunos e professores, principalmente no que se refere ao reconhecimento de que a EF é concebida como uma prática para melhoria da saúde, do bem-estar, da aprendizagem de diferentes modalidades esportivas, de AF e aprimoramento dos próprios professores de EF (MACHADO, 2008; DENTI; VARGAS, 2012; DACROCE; CAVALCANTI, 2014; MAUERVECK; FRANCO, 2014; NASSER; GUABIROBA, 2012; SILVA; SILVA, 2007; SUDBRACK, 2013; BALESTRIN, 2015).

No que se refere as principais limitações do presente estudo observamos que: (1) embora o questionário de hábitos de vida tenha sido adaptado previamente e especificamente para avaliar os escolares da instituição investigada, foi bastante difícil de ser aplicado, principalmente nas séries de alfabetização, onde os sujeitos foram avaliados individualmente em um processo que contou com o auxílio da professora de português juntamente ao investigador. Além disso, quando avaliamos a confiabilidade interna desse questionário, as correlações entre as perguntas indicaram alfas de *Cronbach* que variaram entre 0,40 até 0,80, indicando que algumas não foram entendidas da mesma forma por alguns sujeitos. No entanto, os estudos indicam que essa análise depende das circunstâncias e dos pressupostos teóricos que envolvem a pesquisa (FERKETICH, 1991; LANCE *et al.*, 2006). Sendo que, é indicado que quando as perguntas apresentam baixo coeficiente de confiabilidade, devem ser mantidas até que seja possível uma melhor configuração dos itens que compõem os questionários (HORA; MONTEIRO; ARICA, 2010). Adicionalmente, é relevante destacar que outras pesquisas de intervenção em EF encontraram valores bastante variáveis, semelhantes aos alfas de *Cronbach* encontrados nesta investigação (HABIB-MOURAD *et al.* 2014; KING; LING, 2015); (2) dificuldades na avaliação da aptidão física: a primeira dificuldade foi encontrar um método para medir a APFRS adequado para jovens dos 15 aos 17 anos, junto aos adultos com 18 anos ou mais no que se refere a aplicação prática. Nesse sentido, a bateria de testes do Projeto Esporte Brasil (GAYA *et al.*, 2015a), foi selecionada pela fácil aplicabilidade no ambiente escolar, principalmente por as características do teste de APCR, já que permite a corrida ou caminhada de 6 minutos de acordo com a capacidade de cada sujeito, fosse ele jovem, adulto ou idoso. Apesar dos resultados nos testes não terem critérios referentes a saúde para adultos no que se refere a flexibilidade, APCR e força abdominal, esse foi o único método de avaliação possível de ser realizado na realidade da escola investigada; (3) devido à falta de iluminação da quadra no período pós-teste, a aplicação da avaliação final da corrida de 6 minutos foi realizada no saguão da escola por esse ter iluminação, no entanto o perímetro do circuito era diferente da

quadra de voleibol do pré-teste (4 metros menor) o que também pode ter gerado limitação nos presentes resultados. (4) outra limitação foi a probabilidade de 12% até 38% de erro tipo II ter sido assumida nas equações de estimativa generalizadas (GEE). A partir disso, os efeitos da intervenção e de moderadores podem ter sido subestimados ou não detectados. Consideramos esse método de análise, devido a sua versatilidade pois era o que mais se adequava ao pequeno número de sujeitos e a alta variabilidade individual de um mesmo grupo social que subdividia-se em grupos menores e que ainda permitia análise de correlações (AGRANONIK, 2009; GUIMARÃES *et al.*, 2011), possibilitando que escalas contínuas (paramétricas e não paramétricas) fossem incluídas junto a variáveis nominais e ordinais nos mesmos modelos estatísticos, reduzindo assim a quantidade de testes utilizados.

Cabe ressaltar também, que embora a presente pesquisa demonstre essas limitações, a abordagem mista foi fundamental para tentar minimizar as fragilidades quantitativas e qualitativas, buscando entender as mudanças de uma realidade de forma detalhada. Nesse sentido, ao analisarmos os resultados percebemos consistentemente que houve contribuição para o desenvolvimento de uma proposta de EF sob a perspectiva da promoção da saúde na EJA. Entendemos também que a pesquisa foi além dos resultados esperados, superando as barreiras e dificuldades pertencentes ao ensino noturno, transformando uma realidade e levando importantes conhecimentos a quem necessitava. Além disso, a presente proposta de trabalho pode ser adaptada para outras realidades escolares, tendo aplicabilidade prática. O presente estudo pode tornar-se um incentivo para que o meio acadêmico junto aos professores de EF possam melhorar as práticas e propostas de EF para a EJA.

Portanto, a partir do presente estudo podemos concluir que a EF foi eficiente ao diagnosticar uma realidade que necessitava de uma intervenção direcionada à promoção da saúde. A proposta elaborada em conjunto com as necessidades dos alunos foi capaz de ensinar sobre saúde junto ao movimento, a partir de aulas de ginástica em mini trampolim. Providenciou assim aumento dos parâmetros da aptidão física cardiorrespiratória, dos níveis de flexibilidade e promoveu mudanças positivas em alguns hábitos de vida, principalmente o nível de AF organizada fora da escola e redução de hábitos sedentários reportados. A intervenção propiciou melhoria no sentimento de bem-estar, no respeito entre colegas e escola. Os alunos desenvolveram atitudes proativas com relação ao esporte, à aprendizagem da ginástica e a AF. A prática docente foi aprimorada e evoluiu junto com o comportamento dos alunos. Esses aspectos foram levados para fora do ambiente escolar. A realização do presente estudo também ofereceu oportunidades e conhecimento para que futuramente as mudanças positivas possam continuar ocorrendo na vida dos sujeitos envolvidos nessa proposta de EF à saúde da EJA.

REFERÊNCIAS

- ABERG, N. D. *et al.* Influence of Cardiovascular Fitness and Muscle Strength in Early Adulthood on Long-Term Risk of Stroke in Swedish Men. *Stroke*, v. 46, n. 7, p. 1769–1776, 2015.
- ABESO. Diretrizes brasileiras de obesidade 2009/2010 / ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. - 3.ed. - Itapevi, SP : AC Farmacêutica, 2009b.
- ABESO. Mapa da obesidade. Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/atitude-saudavel/mapa-obesidade>>. Acesso em: 24 fev. 2016.
- ABESO. Obesidade: Diagnóstico e Tratamento de Crianças e Adolescentes. Diretrizes Brasileiras de Obesidade 2009/2010/ ABESO, 2009.
- ABURTO, N. J. *et al.* Effect of a school-based intervention on physical activity: cluster-randomized trial. *Medicine and science in sports and exercise*, v. 43, n. 10, p. 1898–1906, out. 2011.
- AGRANONIK, M. Equações de Estimação Generalizadas (GEE): Aplicação em estudo sobre mortalidade neonatal em gemelares de Porto Alegre , RS (1995-2007). Porto Alegre. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2009. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/19081/000735185.pdf?seque>>
- ALDERMAN, B. L. *et al.* Physical Education's Contribution to Daily Physical Activity Among Middle School Youth. *PEDIATRIC EXERCISE SCIENCE*, v. 24, n. 4, p. 634–648, nov. 2012.
- ALVES, J. D.; MACIEL, M. G. A percepção dos alunos idosos da educação de jovens e adultos sobre a importância da educação física para a promoção da saúde. *Revista Mineira Educação Física*, n. 1, p. 390–397, 2012.
- ANDAKI, A. C. R. *et al.* Nível de atividade física como preditor de fatores de risco cardiovasculares em crianças. *Motriz. Revista de Educacao Fisica*, v. 19, n. 3 SUPPL, 2013.
- ANDERSEN, L. B. *et al.* A new approach to define and diagnose cardiometabolic disorder in children. *Journal of diabetes research*, v. 2015, n. Cvd, p. 539835, 2015.
- ANDREASI, V. *et al.* Physical fitness and associations with anthropometric measurements in 7 to 15-year-old school children. *Jornal de pediatria*, v. 86, n. 6, p. 497–502, 2010.
- ANDREOTTI, M. C.; OKUMA, S. S. Perfil sociodemográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. *Revista Paulista de Educação Física*, v. 17, n. 2, p. 142–153, 2003.
- ARDOY, D. N. *et al.* Mejora de la condición física en adolescentes a través de un programa de intervención educativa: Estudio EDUFIT. *Revista Espanola de Cardiologia*, v. 64, n. 6, p. 484–491, jun. 2011.
- ASHWELL, M.; HSIEH, S. D. Six reasons why the waist-to-height ratio is a rapid and effective global indicator for health risks of obesity and how its use could simplify the international public health message on obesity. *International journal of food sciences and nutrition*, v. 56, n. 5, p. 303–307, 2005.
- ASSOCIATION, W. M. World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. *JAMA : the journal of the American Medical Association*, v. 310, n. June 1964, p. 1–5, 2013.

- BAKEMAN, R. Recommended effect size statistics for repeated measures designs. *Behavior Research Methods*, v. 37, n. 3, p. 379–384, 2005.
- BALESTRIN, G. Planejamento em Educação Física : Um Estudo de Caso na Educação de Jovens e Adultos (EJA). [monografia] UNIJUÍ – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande Do Sul. Ijuí, 2015.
- BARNEKOW-BERGKVIST, M. *et al.* Adolescent determinants of cardiovascular risk factors in adult men and women. *Scandinavian journal of public health*, v. 29, n. 3, p. 208–217, set. 2001.
- BARNEY, D.; PRUSAK, K. A. Effects of Music on Physical Activity Rates of Elementary Physical Education Students. *The physical educator*, v. 72, p. 236–244, 2015.
- BARROS, J. M. A. *et al.* A Educação Física traçando caminhos na Educação de Jovens e Adultos (EJA). *Corpus Scientia*, v. 10, n. 2, p. 33–48, 2014.
- BARROS, S. S. H.; DA SILVA LOPES, A.; DE BARROS, M. V. G. Prevalência de baixo nível de atividade física em crianças pré-escolares. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 14, n. 4, p. 390–400, 2012.
- BERGMANN, G. G. *et al.* Alteração anual no crescimento e na aptidão física relacionada à saúde de escolares. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 7, n. 2, p. 55–61, 2005.
- BERGMANN, G. G. *et al.* Estilo de vida na infância e adolescência: repercursões para a educação física escolar. *Diálogo Canoas*, n. 12, p. 151–165, 2008.
- BERKTAŞ, N. *et al.* The effects of inclusion class programmes on physical fitness for children with mental challenges. *Developmental Neurorehabilitation*, v. 14, n. 6, p. 389–393, 2011.
- BLAIR, S. N.; CHENG, Y.; HOLDER, J. S. Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? *Medicine and science in sports and exercise*, v. 33, n. 6 Suppl, p. S379–S399; discussion S419–S420, 2001.
- BRANDÃO, C. R. Pesquisa Participante. 6. ed. São Paulo: Brasiliense, 1981.
- BRASIL, Ministério da Educação. Parâmetros Curriculares Nacionais. Brasília, 1997.
- BRASIL, Ministério da Educação. Programa Saúde nas Escolas. SECAD, 2016. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/expansao-da-rede-federal/194-secretarias-112877938/secad-educacao-continuada-223369541/14578-programa-saude-nas-escolas>>
- BRASIL, Ministério da Educação. Proposta Curricular para a Educação de Jovens e adultos: Segundo Segmento do Ensino Fundamental. Brasília, 2002a.
- BRASIL, Ministério do Esporte. Diagnóstico Nacional do Esporte: caderno 1, 2015.
- BRASIL, Ministério da Saúde. A promoção da saúde no contexto escolar. *Revista de Saúde Pública*, v. 36, n. 4, p. 533–535, 2002b.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Cadernos de Atenção Básica - Saúde na Escola, 2009. Disponível em: <http://dab.saude.gov.br/docs/publicacoes/cadernos_ab/abcd24.pdf>. Acesso mar. 2016.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Escolas Promotoras de Saúde : experiências no Brasil, 2007.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde, 2010.
- BRASIL. Lei 9.394: Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, 1996. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L9394.htm>

- BRITO, A. K. A. *et al.* Efeitos de uma intervenção na educação física escolar, sobre parâmetros relacionados à saúde, em escolares - estudo piloto - Effects of a physical education intervention on health parameters of students - a pilot study. *Pediatr. mod*, v. 48, n. 11, 2012.
- CALLAWAY *et al.* Circumferences. In: Lohman TG, Roche AF, Martorell R, editors. *Anthropometric standardization reference manual*. Champaign, 1991.
- CAMPOS, A. C.; GOMES, M. Lugar das práticas corporais na educação de jovens e adultos. XV Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte, 2007. Disponível em: <<http://www.cbce.org.br/docs/cd/resumos/163.pdf>>. Acesso em: 10 fev. 2016.
- CARNETHON, M. R. *et al.* Cardiorespiratory Fitness in Young Adulthood and the Development of Cardiovascular Disease Risk Factors. *JAMA: Journal of the American Medical Association*, v. 290, n. 23, p. 3092–3100, 2003.
- CARSON, V. *et al.* Associations between sleep duration, sedentary time, physical activity, and health indicators among Canadian children and youth using compositional analyses 1. *Appl. Physiol. Nutr. Metab*, v. 41, n. June, p. 294–302, 2016.
- CARVALHO, R. M. Educação Física na Educação de Jovens e Adultos. *Revista Lugares de Educação*, v. 3, n. 5, p. 37–49, 2013.
- CARVALHO, R. M. *et al.* Orientações Norteadoras para a Educação Física na EJA. Rio de Janeiro SEEJA PUC RIO, 2010. Disponível em: <[http://primeiro.seeja.com.br/Trabalhos/20 Sujeitos Conhecimento e Cultura/Rosa Malena Carvalho_Orienta%C3%A7%C3%B5esNorteadorasParaaEduca%C3%A7%C3%A3oFisicana EJA.pdf](http://primeiro.seeja.com.br/Trabalhos/20%20Sujeitos%20Conhecimento%20e%20Cultura/Rosa%20Malena%20Carvalho_Orienta%C3%A7%C3%B5esNorteadorasParaaEduca%C3%A7%C3%A3oFisicanaEJA.pdf)>. Acesso em: 10 fev. 2016.
- CARVALHO, R. M.; ASSIS, C. DE; TORRES, M. C. S. Educação física na eja - potencializando diferentes sujeitos e conhecimentos. *Educação Física Na EJA - Lugar de Corpos Possíveis*. Rio de Janeiro. Núcleo de educação de Adultos. PUC - Rio de Janeiro. SEEJA PUC RIO, 2010. Disponível em: <<http://primeiro.seeja.com.br/>>. Acesso fev. 2016.
- CARVALHO, Y. M. D. E. Atividade física e saúde: onde está e quem é o “sujeito” da relação? *Revista Brasileira de Ciência do Esporte*, v. 22, n. 2, p. 9–21, 2001.
- CASADO-PÉREZ, C. *et al.* Actividad física en población adulta trabajadora española: resultados de la Encuesta Europea de Salud en España (2009) Carmen. *Atención Primaria*, v. 47, n. 2, p. 563–572, 2015.
- CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, v. 100, n. 2, p. 126–131, 1985.
- CAVALCANTI, L. A. Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, v. 20, n. 2, p. 91, 2011.
- CEEBJA. Proposta Pedagógica Curricular. Centro Estadual de Educação Básica Para Jovens e Adultos. São Mateus do Sul, 2010.
- CNS. Resolução Nº 196 de 10 de outubro de 1996, 1996.
- COEJA. Educação Física na Educação de Jovens e Adultos. Ministério da Educação. Material da Proposta Curricular do 2º Segmento, 2002. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/secad/arquivos/pdf/eja/propostacurricular/segundosegmento/vol3_educfisica.pdf>
- COELHO-RAVAGNANI, C. D. F. *et al.* Impacto de um programa de intervenção para

mudança do estilo de vida sobre indicadores de aptidão física, obesidade e ingestão alimentar de indivíduos adultos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 15, n. 1, p. 21–27, 2010.

COLEDAM, D. H.; ARRUDA, G. A.; OLIVEIRA, A. R. Effects of an exercise program on children's flexibility and vertical jump performance. *MOTRIZ-REVISTA DE EDUCACAO FISICA*, v. 18, n. 3, p. 515–525, 2012.

CORSEUIL, M. W.; PETROSKI, E. L. Baixos níveis de aptidão física relacionada à saúde em universitários. *Revista Brasileira Educação Física Esporte*, v. 24, p. 49–54, 2010.

DACROCE, J.; CAVALCANTI, L. A. Os Benefícios das Aulas de Educação Física para os Alunos da Educação de Jovens e Adultos (EJA) Sinop, 2014. Disponível em: <http://seerfuture.com.br/index.php/index/search/titles?searchPage=4>

DENGEL, D. R. *et al.* Effect of aerobic exercise training on blood pressure sensitivity to dietary sodium in older hypertensives. *Journal of Human Hypertension*, v. 20, n. 5, p. 372–378, 2006.

DENTI, J.; VARGAS, Â. A influência da dança de rua no nível de ansiedade das mulheres que frequentam o Ensino de Jovens e Adultos - EJA da Escola Estadual Cardeal Roncalli - Frederico Westphalen - RS- Brasil. *FIEP BULLETIN*, v. 83, p. 628–630, 2013.

DI PIERRO, M. C. Youth and adult education in the national plan for education: assessment, challenges and perspectives. *Educação & Sociedade*, v. 31, p. 939–959, 2010.

DIAS, A. F. O ambiente escolar e o ambiente urbano como fatores intervenientes nas atividades físicas de adolescentes. 127 f. Dissertação (Mestrado). Escola de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015.

DING, D. *et al.* Physical activity and sedentary behaviours among rural adults in Suixi, China: a cross-sectional study. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, v. 8, n. 1, p. 37, 2011.

DOHLE, S.; WANSINK, B. Fit in 50 years: participation in high school sports best predicts one's physical activity after Age 70. *BMC public health*, v. 13, n. 1, p. 1100, 2013.

DÓREA, V. *et al.* Aptidão física relacionada à saúde em escolares de Jequié, BA, Brasil. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 14, n. 6, p. 494–499, 2008.

DORNELES, R. C. G. *et al.* Flexibility and muscle strength/resistance indicators and screening of low back pain in adolescents. *Rev Bras Cineantropom Hum*, n. November, p. 93–102, 2015.

DUMITH, S. D. C.; AZEVEDO JÚNIOR, M. R.; ROMBALDI, A. J. Aptidão física relacionada à saúde de alunos do ensino fundamental do município de Rio Grande, RS, Brasil. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 14, n. 5, p. 454–459, 2008.

ELIAS, R. M.; FARIA, W. F. DE; FARIAS, J. P. DE. Efeito das aulas de educação física na aptidão física relacionada à saúde de escolares de Santa Mariana, PR. *Revista Acta Brasileira do Movimento Humano*, v. 4, n. 1, p. 61–73, 2014.

ERFLE, S. E.; GAMBLE, A. Effects of daily physical education on physical fitness and weight status in middle school adolescents. *The Journal of school health*, v. 85, n. 1, p. 27–35, jan. 2015.

ESPEJO GARCÍA, M. P. *et al.* Dietary habits and physical activity after one year of health intervention in the school: A pilot study. *Acta Pediatrica Espanola*, v. 67, n. 1, p. 21–25, 2009.

ESPÍNDOLA, J. A. *et al.* Efeitos do exercício físico na aptidão física de crianças com

- sobrepeso. *ConScientiae Saúde*, v. 13, n. 2, p. 281–288, 2013.
- FALK, B. Muscle Strength and Resistance Training in Youth. Do They Affect Cardiovascular Health? *Pediatric Exercise Science*, v. 28, n. 1, p. 11–15, fev. 2016.
- FARIAS JÚNIOR, J. C. DE *et al.* Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil. *Revista de Saúde Pública*, v. 46, n. 3, p. 505–515, 2012.
- FARIAS, E. S. *et al.* Efeito da atividade física programada sobre a aptidão física em escolares adolescentes. *Rev. bras. cineantropom. desempenho hum*, v. 12, n. 2, 2010.
- FAUDE, O. *et al.* The effect of short-term interval training during the competitive season on physical fitness and signs of fatigue: a crossover trial in high-level youth football players. *International journal of sports physiology and performance*, v. 9, n. 6, p. 936–944, nov. 2014.
- FERKETICH, S. Aspects of Item Analysis. *Research in Nursing and Health*, n. 5, p. 165–168, 1991.
- FIUZA-LUCES, C. *et al.* Exercise is the Real Polypill. *Physiology*, v. 28, n. 5, p. 330–358, 2013.
- FONSECA, F. D. C. A. *et al.* A influência de fatores emocionais sobre a hipertensão arterial. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 58, n. 2, p. 128–134, 2009.
- FONSECA, H. A. R. *et al.* Aptidão física relacionada à saúde de escolares de escola pública de tempo integral. *Acta Scientiarum - Health Sciences*, v. 32, n. 2, p. 155–161, 2010.
- FORTES, M. *et al.* A educação física escolar na cidade de pelotas-rs: Contexto das aulas e conteúdos. *Revista da Educacao Fisica*, v. 23, n. 1, p. 69–78, 2012.
- FU, Y. *et al.* Influence of a health-related physical fitness model on students' physical activity, perceived competence, and enjoyment. *Perceptual and motor skills*, v. 117, n. 3, p. 956–970, dez. 2013.
- FURTADO, E.; SIMÃO, R.; LEMOS, A. Análise do consumo de oxigênio, frequência cardíaca e dispêndio energético, durante as aulas do Jump Fit. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 10, p. 371–375, 2004.
- GAVIRAGHI, C. *et al.* A Pesquisa e a Extensão como Experiência Formadora da Educação Física na EJA - Educação Física, Identidades e Campos de Atuação. XII Congresso Espírito-Santense de Educação Física, 2012.
- GAYA *et al.* Projetos de Pesquisa Científica e Pedagógica. O desafio da iniciação científica. 1. ed. Belo Horizonte: Instituto Casa da Educação Física, 2016.
- GAYA, A. Mas afinal, o que é Educação Física? *Movimento (ESEF/UFRGS)*, p. 1–6, 1994.
- GAYA, A. C. A. *et al.* Ciências do movimento humano. Introdução à metodologia da pesquisa. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- GAYA, A. *et al.* Educação Física: Ordem, Caos e Utopia. 1. ed. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2014.
- GAYA, A. *et al.* PROESP-Br. Manual de testes e avaliação. Porto Alegre, 2015a.
- GAYA, A. R. *et al.* Cumulative incidence of youth obesity is associated with low cardiorespiratory fitness levels and with maternal overweight. *Motriz: Revista de Educação Física*, v. 21, p. 407–414, 2015b.
- GAYA, A.; BRASILIENSE, A.; GAYA, A. R. A pesquisa avaliativa: sugestões alternativas para o tratamento simplificado de dados quantitativos em escala nominal dicotômica nas

pesquisas pedagógicas no ambiente escolar. *Revista Ciência e Conhecimento*, v. 9, n. 2, p. 1–6, 2015.

GEHRE, J. A V *et al.* Aptidão física de alunos do ensino médio praticantes e não praticantes de jiu-jitsu. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, v. 18, n. 2, p. 76–83, 2010.

GOLDFINE, B. D.; NAHAS, M. V. Incorporating health-fitness concepts in secondary physical education curricula. *The Journal of school health*, v. 63, n. 3, p. 142–146, mar. 1993.

GONÇALVES, R. *et al.* Efeito de um programa de condicionamento físico aeróbio nos aspectos psicossociais, na qualidade de vida, nos sintomas e no óxido nítrico exalado de portadores de asma persistente moderada ou grave. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, v. 12, n. 2, p. 127–135, 2008.

GROSSL, T. *et al.* Determinação da intensidade da aula de Power Jump por meio da frequência cardíaca. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 10, n. 2, p. 129–136, 2008.

GUIMARÃES, L. S. P.; HIRAKATA, V. N. Uso de modelos de equações de estimativas generalizadas na análise de dados longitudinais. *Revista HCPA*, v. 32, n. 4, p. 503–511, 2012.

GUIMARÃES, M. F. Depressão, Ansiedade, Estresse e Qualidade de Vida de estudantes de Universidades Pública e Privada. *Dissertação (Mestrado em Psicologia da Saúde)*. Faculdade da Saúde da Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, p. 96, 2014.

GUNTHER, M. C. C. O direito à educação física na educação de jovens e adultos. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 36, n. 2, p. 400–412, 2014.

GUTIN, B. *et al.* Preliminary findings of the effect of a 3-year after-school physical activity intervention on fitness and body fat: the Medical College of Georgia Fitkid Project. *International journal of pediatric obesity: IJPO: an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, v. 3 Suppl 1, p. 3–9, 2008.

HABIB-MOURAD, C. *et al.* Promoting healthy eating and physical activity among school children: findings from Health-E-PALS, the first pilot intervention from Lebanon. *BMC public health*, v. 14, p. 940, 2014.

HADDAD, S. A ação de governos locais na educação de jovens e adultos. *Revista Brasileira de Educação*, v. 12, n. 35, p. 197–211, 2007.

HALLAL, P. C. *et al.* Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, v. 380, n. 9838, p. 247–257, 2012.

HARRIS, K. C. *et al.* Effect of school-based physical activity interventions on body mass index in children: a meta-analysis. *CMAJ: Canadian Medical Association journal = journal de l'Association medicale canadienne*, v. 180, n. 7, p. 719–726, mar. 2009.

HAUTALA, A. *et al.* Effects of habitual physical activity on response to endurance training. *Journal of sports sciences*, v. 30, n. 6, p. 563–569, 2012.

HILLAND, T. A. *et al.* The Physical Education Predisposition Scale: preliminary development and validation. *Journal of sports sciences*, v. 27, n. 14, p. 1555–1563, dez. 2009.

HILLS, A. P.; DENGEL, D. R.; LUBANS, D. R. Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in cardiovascular diseases*, v. 57, n. 4, p. 368–374, 2015.

HINO, A. A. F. *et al.* Observação Dos Níveis De Atividade Física, Contexto Das Aulas E Comportamento Do Professor Em Aulas De Educação Física Do Ensino Médio Da Rede

- Pública. *Revista Brasileira De Atividade Física & Saúde*, v. 1, n. 1, p. 21–30, 2010.
- HOLLAR, D. *et al.* Effect of a two-year obesity prevention intervention on percentile changes in body mass index and academic performance in low-income elementary school children. *American Journal of Public Health*, v. 100, n. 4, p. 646–653, 2010.
- HORA, H. R. M.; MONTEIRO, G. T. R.; ARICA, J. Confiabilidade em questionários para qualidade: um estudo com o coeficiente alfa de Cronbach. *Produto & Produção*, v. 11, n. 1973, p. 85–103, 2010.
- HULSHOF, V. A. Aptidão física relacionada à saúde de alunos do ensino fundamental participantes de programa para mudança do estilo de vida na escola. Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. UNESP. Botucatu, 2012.
- HUNG, R. K. *et al.* Cardiorespiratory fitness attenuates risk for major adverse cardiac events in hyperlipidemic men and women independent of statin therapy: The Henry Ford Exercise Testing Project. *American Heart Journal*, v. 170, n. 2, p. 390–399, 2015.
- IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Séries Históricas e Estatísticas. Distorção idade/série - Ensino Médio (série nova): Brasil, 2006 - 2010. IBGE, 2015. Disponível em: <<http://seriesestatisticas.ibge.gov.br/series.aspx?vcodigo=M17&t=distorcao-idadeserie-ensino-medio-serie-nova>>. Acesso 16 dez. 2015.
- ILIEVA, I. Guidelines for Forming Healthy Habits In Female Students In Aerobics Classes. *Activities in Physical Education & Sport*, v. 5, n. 2, p. 211–213, dez. 2015.
- INEP, INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA. Censo Escolar da Educação Básica 2013: resumo técnico, 2014.
- JAGO, R. *et al.* HEALTHY Intervention: Fitness, Physical Activity, and Metabolic Syndrome Results. *Medical Science Sports Exerc*, v. 43, n. 8, p. 1513–1522, ago. 2011.
- JAMES, P.A. *et al.* Evidence-based guideline for the management of high blood pressure in adults: Report from the panel members appointed to the eighth joint national committee (jnc 8). *JAMA*, v. 311, n. 5, p. 507–520, 5 fev. 2014.
- JARANI, J. *et al.* Effects of two physical education programmes on health- and skill-related physical fitness of Albanian children. *Journal of sports sciences*, v. 414, n. December 2015, p. 1–12, 2015.
- JURAK, G. *et al.* Long-term effects of 4-year longitudinal school-based physical activity intervention on the physical fitness of children and youth during 7-year followup assessment. *Central European journal of public health*, v. 21, n. 4, p. 190–5, dez. 2013.
- JUSTINO BORGES, L.; BERTOLDO BENEDETTI, T. R.; ZARPELLON MAZO, G. The influence of physical exercise on depressive symptoms and functional fitness in elderly residents of south Brazil. *Revista espanola de geriatria y gerontologia*, v. 45, n. 2, p. 72–78, 2010.
- KAHAN, D.; MCKENZIE, T. L. The Potential and Reality of Physical Education in Controlling Overweight and Obesity. *American Journal of Public Health*, v. 105, n. 4, p. 4–11, 2015.
- KAJ, M. *et al.* Associations Between Attitudes Toward Physical Education and Aerobic Capacity in Hungarian High School Students. *Research quarterly for exercise and sport*, v. 86 Suppl 1, p. S74-81, jun. 2015.
- KALOGIANNIS, P.; PAPAIOANNOU, A. Development of a scale assessing students' Appearance Anxiety in Physical Education. *Perceptual and motor skills*, v. 105, n. 3 Pt 2, p. 1075–1086, 2007.

- KENNY, G. P. *et al.* Physical work capacity in older adults: implications for the aging worker. *American journal of industrial medicine*, v. 51, n. 8, p. 610–625, ago. 2008.
- KHODAEI, G. H.; SAEIDI, M. Increases of Obesity and Overweight in Children : an Alarm for Parents and Policymakers. *International journal of pediatrics*, v. 4, n. 28, p. 1591–1601, 2016.
- KING, K. M.; LING, J. Results of a 3-Year, Nutrition and Physical Activity Intervention for Children in Rural, Low-Socioeconomic Status Elementary Schools. *Health Education Research*, v. 30, n. 4, p. 647–659, 2015.
- KIRK, D. Physical education, youth sport and lifelong participation: the importance of early learning experiences. *European Physical Education Review*, v. 11, n. 3, p. 239–255, 2005.
- KNOPP, D.; PRAT, I. A.; AZEVEDO, M. R. Intervenções escolares de médio e longo prazo para promoção de atividade física: Revisão sistemática. *Revista Brasileira Atividade Física e Saúde*, v. 19, n. 2, p. 142–152, 2014.
- KNUTH, A. G.; HALLAL, P. C. Temporal trends in physical activity: a systematic review. *Journal of physical activity & health*, v. 6, n. 5, p. 548–559, set. 2009.
- KREMER, M. M.; REICHERT, F. F.; HALLAL, P. C. Intensidade e duração dos esforços físicos em aulas de Educação Física. *Revista de Saúde Pública*, v. 46, n. 2, p. 320–326, 2012.
- LAMBOGLIA, C. M. *et al.* Efeito do tempo da prática de exercício físico na aptidão física relacionada à saúde em mulheres idosas. *Rev Bras Promoç Saúde.*, v. 27, n. 1, p. 29–36, 2014.
- LAMMLE, C. *et al.* Intervention effects of a school-based health promotion program on children's motor skills. *Journal of Public Health*, v. 24, n. 3, p. 185–192, 2016.
- LANCE, C. E.; BUTTS, M. M.; MICHELS, L. C. What Did They Really Say ? *Organizational Research Methods*, v. 9, n. 2, p. 202–220, 2006.
- LEYK, D. *et al.* Physical fitness, weight, smoking, and exercise patterns in young adults. *Deutsches Arzteblatt international*, v. 109, n. 44, p. 737–745, nov. 2012.
- LEITE, F. E. P.; BEZERRA, R. V. Educação Física para a Educação de Jovens e Adultos em Debate. *FIEP BULLETIN*, v. 84, p. 6, 2014.
- LEMES, V. B. *et al.* Níveis de atividade física em dois modelos de aulas de Educação Física. *Cinergis*, v. 16, n. 4, p. 231–236, 2015.
- LEMES, V. B. *et al.* Preferências De Atividade Física E Esportes Para Escolares No Ensino Fundamental. *Revista Kinesis*, v. 34, n. especial, p. 3–16, 2016.
- LEMOS, A. Associação entre a ocorrência de dor e de alteração postural da coluna lombar e os níveis de aptidão física relacionada à saúde em adolescentes de 10 a 16 anos de idade. *Dissertação (mestrado)*. Escola de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007.
- LEMOS, A. Dor Lombar e Alteração do equilíbrio sagital pélvico em escolares: ocorrências e fatores associados. *Tese (doutorado)*. Escola de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.
- LI, X. *et al.* Analysis of influencing factors on physical endurance of Chinese primary and middle school students aged 10 to 17. *Chinese journal of preventive medicine*, v. 47, n. 8, p. 700–6, ago. 2013.

- LIRA, N. J. P. A educação dos que vivem do trabalho...para além do capital. XV Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte, 2007. Disponível em: <<http://www.cbce.org.br/docs/cd/resumos/175.pdf>>. Acesso em: 24 mar. 2016
- LIU, W.; ZILLIFRO, T. D.; NICHOLS, R. A. Tracking of health-related physical fitness for middle school boys and girls. *Pediatric exercise science*, v. 24, n. 4, p. 549–562, nov. 2012.
- LOFGREN, B. *et al.* An Increase in School-Based Physical Education Increases Muscle Strength in Children. *MEDICINE AND SCIENCE IN SPORTS AND EXERCISE*, v. 45, n. 5, p. 997–1003, 2013.
- LONSDALE, C. *et al.* A systematic review and meta-analysis of interventions designed to increase moderate-to-vigorous physical activity in school physical education lessons. *Preventive Medicine*, v. 56, n. 2, p. 152–161, 2013.
- LÓPEZ SÁNCHEZ, L.; LÓPEZ SÁNCHEZ, G. F.; DÍAZ SUÁREZ, A. Efectos de un programa de actividad física en la imagen corporal de escolares con tdah TT - / Efeitos de um programa de actividade física na imagem corporal de escolares com tdah TT - Effects of a physical activity program on the body image of schoolchi. *Cuad. psicol. deporte*, v. 15, n. 2, p. 135–142, 2015.
- LUCERTINI, F. *et al.* Effectiveness of professionally-guided physical education on fitness outcomes of primary school children. *European Journal of Sport Science*, v. 13, n. 5, p. 582–590, 2013.
- MACHADO, M. M. Formação de professores para EJA. *Revista Retratos da Escola*, v. 2, n. 2-3, p. 161–174, 2008.
- MARCONATO, C. V.; SOARES, A.C.; FILHO, C. V. M. A importância da educação física na educação de jovens e adultos / ensino médio. *Anais do VII Congresso Sulbrasileiro de Ciências do Esporte*. Matinhos. Secretarias do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Paraná, Santa Catarina, Rio Grande do Sul, 2014. Disponível em: <<http://cbce.tempsite.ws/congressos/index.php/7csbce/2014/index>>. Acesso em: 12 dez. 2015.
- MARQUES, A.; CARREIRO DA COSTA, F. Educar para um estilo de vida ativo. Caracterização das aulas de um grupo de professores de Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, v. 37, n. May 2016, p. 109–123, 2013.
- MASSUÇA, L.; PROENÇA, J. A massa gorda de risco afeta a capacidade aeróbia de jovens adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 19, n. 6, p. 399–403, 2013.
- PINTO, V. L.; MEIRELLES, L.; FARINATTI, P. Influência de programas não-formais de exercícios (doméstico e comunitário) sobre a aptidão física, pressão arterial e variáveis bioquímicas em pacientes hipertensos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 9, n. 5, p. 267–281, 2003.
- MAUERVECK, W. S.; FRANCO, N. Educação Física na EJA. *Revista Eletronica Pesquisas e educação*, v. 06, n. 12, p. 416–433, 2014.
- MAYORGA-VEGA, D. *et al.* Effect of A Short-Term Physical Education-Based Flexibility Program On Hamstring And Lumbar Extensibility And Its Posterior Reduction In Primary Schoolchildren. *KINESIOLOGY*, v. 46, n. 2, p. 227–233, 2014.
- MCKENZIE, T. L.; LOUNSBERY, M. A. F. Physical Education Teacher Effectiveness in a Public Health Context. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, v. 84, n. August 2015, p. 419–430, 2013.
- MEARS, D. Curriculum Diversity and Young Adult Physical Activity: Reflections from High

- School Physical Education. *Physical Educator*, v. 65, n. 4, p. 195–207, 2008.
- MEARS, D. Physical Education Waivers and Young Adult Activity. *Physical Educator*, v. 67, n. 2, p. 90–101, 2010.
- MEDIANO, M. F. F. *et al.* Subacute behavior of the blood pressure after power training in controlled hypertensive individuals. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 11, n. 6, p. 337–340, 2005.
- MELLO, J. B. Aptidão cardiorrespiratória e atividade física de adolescentes: associação com o ambiente escolar, estrutura pedagógica da educação física e o ambiente urbano. 113f. Dissertação (Mestrado). Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança. Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016.
- MENDONÇA, C. C.; CAETANO, W. A. Visão Dos Alunos E Gestores Do Ensino Médio Do Período Noturno Sobre a Disciplina De Educação Física. *Colloquium Vitae*, v. 4, n. 2, p. 85–96, 2012.
- MENDONÇA, R. D. D.; LOPES, A. C. S. Efeitos de intervenções em saúde sobre os hábitos alimentares e medidas físicas. *Rev Esc Enferm USP*, v. 46, n. 3, p. 573–579, 2012.
- MILNEROWICZ, H.; SLIWINSKA-MOSSON, M.; KASPRZYK, I. Influence of tobacco smoking on physical efficiency of young men (part II). *Przegląd lekarski*, v. 64, n. 10, p. 656–659, 2007a.
- MILNEROWICZ, H.; SLIWINSKA-MOSSON, M.; KASPRZYK, I. Influence of tobacco smoking on physical efficiency of young woman (part I). *Przegląd lekarski*, v. 64, n. 10, p. 656–9, 2007b.
- MINATTO, G. *et al.* School-Based Interventions to Improve Cardiorespiratory Fitness in Adolescents: Systematic Review with Meta-analysis. *Sports Medicine*, v. 46, n. 9, p. 1273–1292, 2016.
- MOREIRA, R. B. Níveis de atividade física nas aulas de educação física. Tese (doutorado). Escola de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014.
- MOREIRA, R. B. *et al.* Níveis de Atividade Física em Diferentes Modalidades Esportivas: Um Programa não Convencional de Educação Física Escolar. *Pensar a Prática*, v. 19, n. 4, p. 814–827, 2016.
- MUNIZ, C. C. *et al.* Estado Nutricional e Hábitos de Vida em Escolares. *Revista Brasileira de Crescimento Desenvolvimento Humano*, v. 21, n. 83, p. 789–797, 2011.
- NAHAS, M.; GOLDFINE, B.; COLLINS, M. Determinants of Physical Activity in Adolescents and Young Adults: The Basis for High School and College Physical Education To Promote Active Lifestyles. *Physical Educator*, v. 60, n. 1, p. 42–56, 2003.
- NAKAMURA, P. M. *et al.* Effect on physical fitness of a 10-year physical activity intervention in primary health care settings. *Journal of physical activity & health*, v. 12, n. 1, p. 102–108, jan. 2015.
- NASSER, L. R.; GUABIROBA, J. S. A educação física e o idoso na educação de jovens e adultos. *Connectionline Revista Eletronica da Univag*, v. 8, p. 34–46, 2012.
- NELSON, M. C. *et al.* Adolescent physical activity and sedentary behavior: Patterning and long-term maintenance. *American Journal of Preventive Medicine*, v. 28, n. 3, p. 259–266, 2005.

NHLBICA, National High Blood Pressure Education Program Working Group On High Blood Pressure in Children and Adolescents. The fourth report on the diagnosis, evaluation, and treatment of high blood pressure in children and adolescents. *Pediatrics in review / American Academy of Pediatrics*, v. 114, n. 2, p. 555–578, 2004.

NOGUEIRA, J. A. D.; PEREIRA, C. H. Aptidão física relacionada à saúde de adolescentes participantes de programa esportivo. *Revista brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 28, n. 1, p. 31–40, 2014.

O'BRIEN, T. D. *et al.* Systematic review of physical activity and exercise interventions to improve health, fitness and well-being of children and young people who use wheelchairs. *BMJ Open Exerc Med*, v. 19, p. 2942–51, 2016.

RODRÍGUEZ, R. *et al.* Impacto de una intervención educativa breve a escolares sobre nutrición y hábitos saludables impartida por un profesional sanitario. *Nutricion Hospitalaria*, v. 28, n. 5, p. 1567–1573, 2013.

OLIVEIRA, L. C. V. Análise dos efeitos de um programa de educação física relacionado à promoção da saúde sobre a aptidão física de escolares. Dissertação (mestrado). Escola de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014.

OLIVEIRA, L. C. V. DE *et al.* Effect of an intervention in Physical Education classes on health related levels of physical fitness in youth. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 22, n. 1, p. 46–53, 2017.

ORTEGA, F. B. *et al.* Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, v. 32, n. 1, p. 1–11, 2008.

ORTEGA, F. B. *et al.* Systematic Review and Proposal of a Field-Based Physical Fitness-Test Battery in Preschool Children: The PREFIT Battery. *Sports Medicine*, v. 45, n. 4, p. 533–555, 2015.

PALHETA, O. B.; COSTA, M. C. S. A prática pedagógica na Educação De Jovens e Adultos: O Cotidiano da Educação Física Escolar numa Escola Municipal de Santana/ Ap.III Conceno. O norte da educação física e ciências do esporte: história e desafios para os dias atuais Castanhal e Belém. III Congresso Norte-brasileiro de Ciências do Esporte, , 2010. Disponível em: <<http://congressos.cbce.org.br/index.php/3conceno/3conceno/paper/view/4710>>. Acesso em: 13 jan. 2016

PATE R., R.; WELK J., G.; MCIVER L., K. Large-Scale Youth Physical Fitness Testing in the United States: A 25-Year Retrospective Review. *Pediatric Exercise Science*, v. 25, n. 4, p. 515–523, nov. 2013.

PERANTONI, C. *et al.* Análise da intensidade de uma sessão de Jump Training. *Fitness & Performance Journal*, v. 8, n. 4, p. 286–290, 2009.

PEREIRA, R. R. Diálogos sobre a educação física na educação de jovens e adultos numa perspectiva freireana. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, 2013.

PEREIRA, R. R.; SANTOS, B. S. O Estado de Conhecimento Sobre a Educação Física no Currículo da Educação de Jovens e Adultos. IX Seminário de Pesquisa Em educação da Região Sul, p. 1–14, 2012.

PETROSKI, E. L. *et al.* Aptidão física relacionada a saúde em adolescentes brasileiros residentes em áreas de médio/baixo índice de desenvolvimento humano. *Revista de Salud Pública*, v. 13, n. 2, p. 219–228, 2011.

- PETROSKI, E. L. *et al.* Associação entre baixos níveis de aptidão física e fatores sociodemográficos em adolescentes de áreas urbanas e rurais. *Motricidade*, v. 8, n. 1, p. 5–13, 2012.
- PICKERING, T.G. *et al.* Recommendations for blood pressure measurement in humans and experimental animals: part 1: blood pressure measurement in humans: a statement for professionals from the Subcommittee of Professional and Public Education of the American Heart Association. *Circulation*, v.111, n.5, p. 697–716, 2005.
- PICOLINI, L. C. *et al.* Efeitos da prática de Jump no equilíbrio e no tempo de reação em mulheres. *ConScientiae Saúde*, v. 14, n. 4, p. 585–591, 2015.
- PIERCE, C. A.; BLOCK, R. A.; AGUINIS, H. Cautionary Note on Reporting Eta-Squared Values from Multifactor ANOVA Designs. *Educational and Psychological Measurement*, v. 64, n. 6, p. 916–924, 2004.
- POETA, L. S. *et al.* Interdisciplinary intervention in obese children and impact on health and quality of life. *Jornal de pediatria*, v. 89, n. 5, p. 499–504, 2014.
- RACETTE, S. B.; CADE, W. T.; BECKMANN, L. R. School-based physical activity and fitness promotion. *Physical therapy*, v. 90, n. 9, p. 1214–1218, set. 2010.
- RAPHAELLI, C. D. O. *et al.* Prevalência de hábitos de vida em escolares de um Município do Sul do Brasil. *Adolescência e saúde*, v. 13, n. 2, p. 16–23, 2016.
- REED, J. A. *et al.* Examining the impact of 45 minutes of daily physical education on cognitive ability, fitness performance, and body composition of African American youth. *Journal of physical activity & health*, v. 10, n. 2, p. 185–197, fev. 2013.
- REXEN, C. T. *et al.* Effects of extra school-based physical education on overall physical fitness development - the CHAMPS study DK. *SCANDINAVIAN JOURNAL OF MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS*, v. 25, n. 5, p. 706–715, 2015.
- RIBEIRO, E.; FLORINDO, A. Um Programa De Intervenção No Nível De Atividade Física De Adolescentes De Escolas Públicas De Uma Região De Baixo Nível Socioeconômico: Descrição Dos Métodos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 15, n. 1, p. 28–34, 2012.
- RICHARDSON, J. T. E. Eta squared and partial eta squared as measures of effect size in educational research. *Educational Research Review*, v. 6, n. 2, p. 135–147, 2011.
- ROBERTSON, S. Investigating the Relationship between Teaching Games for Understanding and High School Physical Education Student s’ Enjoyment, Self-Efficacy, and Intentions to Enroll Ontario Faculty of Applied Health Sciences Brock University, , 2016.
- RODRIGUES, A. L. M.; BASTOS, A. P. P.; ROSSATO, M. J. V. Physical Education in Youngster and Adult Education. *FIEP BULLETIN*, v. 78, p. 169–172, 2008.
- RONCHI, M.; SILVA, M. C.; FOGAGNOLI, A. H. The game as proposal of action in the process of young and adults teaching - learning. *FIEP BULLETIN*, v. 76, p. 265–268, 2006.
- SANTANA, S.R. *et al.* Evaluación de dos intervenciones nutricionales y de hábitos de higiene y salud en una cohorte de alumnos de enseñanza primaria. *Nutricion Hospitalaria*, v. 24, n. 5, p. 596–606, 2009.
- RUIZ, J. . *et al.* Bateria ALPHA-Fitness : test de campo para la evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*, v. 26, n. 6, p. 1210–1215, 2011.

- RUKAVINA, P. B.; LI, W. School physical activity interventions: do not forget about obesity bias. *Obesity Reviews*, v. 9, n. 1, 2007.
- SÁ, T. H.; FLORINDO, A. A. Efeitos de um programa educativo sobre práticas e saberes de trabalhadores da Estratégia de Saúde da Família para a promoção de atividade física. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 17, n. 4, p. 293–299, 2012.
- SABATER, M. *et al.* Hábitos de salud en escolares en ámbito urbano y rural Health habits in schoolchildren in urban and rural areas. *Enfermeria Global*, v. 29, p. 158–169, 2013.
- SACCHETTI, R. *et al.* Effects of a 2-year school-based intervention of enhanced physical education in the primary school. *The Journal of school health*, v. 83, n. 9, p. 639–646, set. 2013.
- SÁENZ-SOTO, N. E.; GALLEGOS, E. C. Effects of a Nutritional and Physical Activity Intervention on Mexican. *Texto & Contexto Enfermagem*, v. 13, p. 17–25, 2004.
- SALLIS, J. F. *et al.* Series Physical Activity 2016 : Progress and Challenges Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *The Lancet*, v. 6736, n. 16, p. 1–12, 2016.
- SALSBURG, D. Uma Senhora Toma Chá ...Como a Estatística Revolucionou a Ciência no Século XX. Zahar, 2009.
- SALVADOR, E. P. Avaliação de intervenções para a promoção da atividade física no tempo de lazer em adultos atendidos pela Estratégia de Saúde da Família Universidade de São Paulo Faculdade de Saúde Pública Avaliação de São Paulo Universidade de São Paulo Faculdade de Saúde Pública, , 2012.
- SÁNCHEZ, I. G.; SÁNCHEZ, B. R. Efectos del entrenamiento mediante danza aeróbica con subida a banco sobre la capacidad de generar fuerza en mujeres sanas de mediana edad. *Apunts Medicina de l'Esport*, v. 44, n. 163, p. 119–126, 2009.
- SANTANASTO, A. J. *et al.* Effects of Changes in Regional Body Composition on Physical Function in Older Adults: A Pilot Randomized Controlled Trial. *The journal of nutrition, health & aging*, v. 19, n. 9, p. 913–921, nov. 2015.
- SANTOS SILVA, D. A. *et al.* Low Aerobic Fitness em Brazilian Adolescents. *Revista brasileira de medicina do esporte*, v. 21, n. 2, p. 94–98, 2015.
- SCRUGGS, P. W.; MUNGEN, J. D.; OH, Y. Quantifying Moderate to Vigorous Physical Activity in High School Physical Education: A Pedometer Steps/Minute Standard. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, v. 14, n. 2, p. 104–115, 2010.
- SEDUC-RS. Secretaria Estadual de Educação do Rio Grande do Sul., 2015. Disponível em: <<http://www.educacao.rs.gov.br/pse/html/estatisticas.jsp?ACAO=acao1>>. Acesso em: 14 jan. 2016.
- SHAPE. Position Statement. Comprehensive School Physical Activity Programs: Helping All Students Achieve 60 Minutes of Physical Activity Each Day, 2013. Disponível em: <<http://www.shapeamerica.org/advocacy/positionstatements/pa/upload/CSPAP-Position-Statement-2.pdf>>. Acesso em: 24 jan. 2016.
- SHEN, B.; MCCAUGHTRY, N.; MARTIN, J. The influence of self-determination in physical education on leisure-time physical activity behavior. *Res Q.Exerc.Sport*, v. 78, n. 0270–1367 (Print), p. 328–338, 2007.
- SILVA, H.C.N.; SILVA, S. A. P. Educação Física no ensino noturno : um estudo de caso. *EFDEPORTES revista digital*, n. 104, p. 1–17, 2007.
- SILVA, K. S.; LIMA, D. DA S.; MADEIRA, M. O. A educação física sob a ótica dos alunos

da educação de jovens e adultos no município de Rio Pomba-MG. FIEP BULLETIN, v. 83, 2013.

SILVA, L. S. DA; COTTA, R. M. M.; ROSA, C. DE O. B. Estratégias de promoção da saúde e prevenção primária para enfrentamento das doenças crônicas: revisão sistemática. Rev Panam Salud Publica, v. 34, n. 5, p. 343–350, 2013.

SMITH, N. J.; LOUNSBERY, M. A. F.; MCKENZIE, T. L. Physical activity in high school physical education: impact of lesson context and class gender composition. Journal of physical activity & health, v. 11, n. 1, p. 127–135, jan. 2014.

SOUZA, L. G. *et al.* Avaliação da aptidão física relacionada à saúde de adolescentes e adultos com deficiência intelectual. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, v. 14, 2014.

SUDBRACK, A. P. Práticas e conceitos da Educação Física na Educação de Jovens e Adultos: Uma intervenção baseada na relação entre professor/estudante e nas ferramentas necessárias para uma maior adesão às aulas. [monografia de graduação] Universidade Federal do Rio Grande Do Sul, 2013.

SUN, C. *et al.* Effects of school-based interventions for direct delivery of physical activity on fitness and cardiometabolic markers in children and adolescents: a systematic review of randomized controlled trials. Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity, v. 14, n. 10, p. 818–838, out. 2013.

TANI, G. Abordagem Desenvolvimentista: 20 Anos Depois. Revista da Educação Física/UEM, v. 19, n. 3, p. 313–331, 2008.

TELFORD, R. D. *et al.* Physical education and blood lipid concentrations in children: the LOOK randomized cluster trial. PloS one, v. 8, n. 10, p. e76124, 2013.

TERENCE, A. C.; FILHO, E. E. Abordagem quantitativa, qualitativa e a utilização da pesquisa-ação nos estudos organizacionais. XXVI ENEGEP, v. 26, p. 1–9, 2006.

TOIGO, A. M. Níveis De Atividade Física Na Educação Física Escolar E Durante O Tempo Livre Em Crianças E Adolescentes. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 6, n. 1, p. 45–56, 2007.

TORRES, L. C. O estilo de vida em jovens atletas: Estudo exploratório sobre a influência do gênero sexual, do nível socioeconômico e do nível de prestação desportiva do perfil dos hábitos de vida em atletas jovens. Porto Alegre. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1998. Disponível em: <http://www.nuteses.temp.ufu.br/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=2411&acordo=>>. Acesso em: 12 fev. 2016.

TRIPP, D. Pesquisa-ação: uma introdução metodológica. Educação e Pesquisa, v. 31, n. 3, p. 443–466, 2005.

TUMIATI, R. *et al.* Home-centred physical fitness programme in morbidly obese individuals: a randomized controlled trial. Clinical Rehabilitation, v. 22, n. 10–11, p. 940–950, 1 out. 2008.

UNESCO. Diretrizes em educação física de qualidade (EFQ) para Gestores de Políticas. Brasília, 2015. Disponível em: <<http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002319/231963POR.pdf>>. Acesso em: 24 fev. 2016.

VENTURIM, L. M.; CADE, N. V. Efeitos do programa P.E.S.O (Promoção de Estilo de Vida Saudável na Obesidade) sobre variáveis antropométricas, hemodinâmicas e bioquímicas TT - Effect of program P.E.S.O (Promotion of Style of Healthful Life in the Obesity) on anthropometrics, homodynam. Rev. bras. ativ. fís. saúde, v. 12, n. 1, p. 19–26, 2007.

VERARDI, C. *et al.* Análise da Aptidão Física Relacionada a Saúde Desempenho Motor em Crianças e adolescentes da Cidade de Carneirinho - Mg. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 6, n. 3, p. 127–134, 2007.

VERGARA, F. V. *et al.* Motivaciones y barreras que condicionan la adherencia de escolares obesos a un programa de ejercicio físico de fuerza muscular. Resultados de un estudio cualitativo. Revista Espanola de Nutricion Comunitaria, v. 18, n. 4, p. 205–210, 2012.

VIVAS, E. A. *et al.* Eficacia de un programa para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad no mórbida en atención primaria y su influencia en la modificación de estilos de vida treatment of overweight and healthcare and its influence lifestyle. Nutricion Hospitalaria, v. 28, n. 1, p. 137–141, 2013.

VON HIPPEL, P. T.; BRADBURY, W. K. The effects of school physical education grants on obesity, fitness, and academic achievement. Preventive Medicine, v. 78, p. 44–51, set. 2015.

WEBBER, L. S. *et al.* Promoting Physical Activity in Middle School Girls. Trial of Activity for Adolescent Girls. American Journal of Preventive Medicine, v. 34, n. 3, p. 173–184, 2008.

WILLIAMS, J. The Declaration of Helsinki and public health. Bulletin of the World Health Organization, v. 86, n. 8, p. 650–651, 2008.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global Health Observatory data. Risk factors. Overweight and Obesity, 2014. Disponível em: <http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/overweight/en/>. Acesso em: 24 fev. 2016.

ZHU, W. *et al.* Physical education and school contextual factors relating to students' achievement and cross-grade differences in aerobic fitness and obesity. Research quarterly for exercise and sport, v. 81, n. 3 Suppl, p. S53-64, set. 2010.

APÊNDICES

APÊNDICE A

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DE
PESQUISA DE BASE ESCOLAR**

Vimos por meio desse solicitar à equipe diretiva da Escola Estadual de Ensino Fundamental Dr. Ramiro Fortes Barcelos a utilização do banco de dados, avaliações em educação física escolar e acesso a presente instituição de ensino para execução do Projeto de pesquisa de Mestrado, sob o título: **Relatos de uma proposta de educação física escolar: A promoção da saúde na educação de jovens e adultos (EJA)**, que segue junto com esse termo, com todos os esclarecimentos referentes aos procedimentos de realização da pesquisa. Cabe salientar que o andamento do projeto fará parte do planejamento da disciplina de educação física no ano 2016, que não gerará prejuízos aos alunos, nem rotinas diferentes nas aulas e no dia-a-dia escolar. Bem como, oferecerá riscos mínimos à segurança dos estudantes que serão controlados com todos os procedimentos cabíveis e descritos no projeto.

Esclarecemos também que o projeto será executado pelo professor/pesquisador Vanilson Batista Lemes, registrado sob o número 4212754 no quadro funcional da secretaria estadual de educação do estado do Rio Grande do Sul, estudante de mestrado na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, no curso de pós-graduação em Ciências do Movimento Humano sob a matrícula 00269967 e com a orientação da Professora Doutora Anelise Reis Gaya.

Desde já agradecemos vossa atenção e disponibilidade.

Atenciosamente,

Anelise Reis Gaya

Anelise Reis Gaya

Vanilson Batista Lemes

Vanilson Batista Lemes

Nós da equipe diretiva da Escola Estadual de Ensino Fundamental Dr. Ramiro Fortes Barcelos autorizamos a realização do Projeto de pesquisa: **Relatos de uma proposta de educação física escolar: A promoção da saúde na educação de jovens e adultos (EJA)**.

Assinatura e carimbo Diretor (a):

MR
Martlia do Rio Martins
Diretora

Id.: 188171001

Assinatura da Vice Direção Noturna:

Vanilson Batista Lemes

APÊNDICE B

Termo Consentimento Livre e Esclarecido (Pais ou responsáveis e alunos maiores de 18 anos)

Prezados Senhores pais, responsáveis e Alunos

Pelo presente documento convidamos você, e/ou seu filho, a participar voluntariamente de um projeto de pesquisa intitulado Relatos de uma proposta de educação física escolar: A promoção da saúde na educação de jovens e adultos (EJA). Nossos principais objetivos são: Descrever um diagnóstico sobre: as manifestações da cultura corporal, a aptidão física, pressão arterial os hábitos de vida e problemas de saúde dos escolares da EJA; construir uma proposta em Educação Física voltada para promoção da saúde de acordo com o diagnóstico obtido; aplicar a proposta de Educação Física voltada à promoção da saúde na EJA durante um semestre letivo.

Vossa participação será totalmente voluntária e vocês podem abdicar da mesma a qualquer momento que quiserem. A escola, assim como os participantes não terão qualquer despesa e não receberão qualquer compensação financeira ao participar deste estudo. Todos os relatórios obtidos com o projeto serão divulgados como resultados aos alunos nas aulas de educação física através de seminários educativos. Este projeto será submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da UFRGS e terá início somente após aprovação do referido comitê.

Inicialmente você ou seu filho responderão um questionário intitulado Hábitos de vida e avaliação diagnóstica em Educação física e problemas de saúde, que já fazem parte das aulas de educação física escolar e servem para verificar comportamentos relacionados à saúde geral e orientar os estudantes sobre uma vida mais saudável. Realizaremos avaliações físicas, que já fazem parte do cronograma da disciplina de EF em nossa escola. Tais testes consistem em medir a pressão arterial, flexibilidade, a força/resistência abdominal, a circunferência da cintura, massa corporal e estatura e a resistência cardiorrespiratória através do teste de caminhada e corrida de 6 minutos

Salientamos que esses são procedimentos normais nas aulas de educação física escolar. Esses testes servem como indicação sobre a saúde das pessoas e dão maior segurança para realizar as aulas de educação física. Ressaltamos que as identidades de todos os participantes da pesquisa serão mantidas em sigilo e os dados coletados servirão exclusivamente para fins de pesquisa científica.

A pesquisa apresentará riscos de ordem leve que serão amenizados da seguinte forma:

a) Desconfortos no preenchimento dos questionários: os estudantes serão orientados para preencherem todos os itens, ao sentirem-se desconfortáveis ou envergonhados em algumas questões poderão deixá-las em branco ou as mesmas poderão ser reelaboradas ou ainda poderão ser respondidos em outra ocasião à qual os estudantes solicitem;

b) Desconfortos na avaliação antropométrica: os avaliadores serão do mesmo sexo do avaliado para evitar possíveis constrangimentos, será solicitada previamente a utilização de roupas leves e confortáveis para realização das medidas antropométricas, os alunos serão avaliados individualmente em uma sala separada para rapazes e moças, onde os avaliadores serão do mesmo sexo que os avaliados;

c) Desconfortos na avaliação da aptidão física: os riscos da avaliação da aptidão física serão minimizados através de orientação sobre a forma correta de realização de cada teste. Será realizada uma triagem no que se refere a pressão arterial e frequência cardíaca, haverá um carro de plantão para que a qualquer momento o estudante que sentir-se com mal-estar seja encaminhado ao pronto atendimento médico, será oferecida uma atividade de aquecimento

articular e preparação cardiorrespiratória antes da avaliação da flexibilidade, força e resistência aeróbia, os testes serão realizados de forma submáxima a fim de proteger a saúde dos indivíduos.

Os benefícios que a pesquisa proporcionará serão:

- a) Avaliações físicas e de saúde para escolares da educação de jovens e adultos, junto de orientação sobre hábitos de vida saudáveis: alimentação, hábitos de sono, comportamento ativo, atividade física, prevenção ao consumo de álcool e tabaco.
- b) Relatórios relacionados a aptidão física e saúde disponibilizados aos alunos maiores de 18 anos da escola e aos pais dos menores de 18 anos.
- c) Seminários de discussão sobre saúde na escola.
- d) Desenvolvimento de melhores aulas de educação física, integração entre a promoção da saúde e o ambiente escolar.

Agradecemos sua colaboração e estamos à disposição para qualquer esclarecimento, em qualquer etapa da realização do projeto. Os contatos poderão ser realizados pessoalmente com o pesquisador responsável, ou pelos telefones da escola instituição de pesquisa: 51-36585991, ou do grupo de pesquisa PROESP-Br (UFRGS): 51-33085883. Quaisquer questionamentos/dificuldades sobre procedimentos éticos podem ser encaminhados ao CEP-UFRGS pelo telefone (51) 3308-3629.

Cordialmente,

Prof. Dra. Anelise Reis Gaya

Prof. Vanilson Lemes

Estou ciente que eu, ou meu filho(a) irá participar da pesquisa **Relatos de uma proposta de educação física escolar: A promoção da saúde na educação de jovens e adultos (EJA)**, coordenada pela Prof. Dra. Anelise Reis Gaya e realizada pelo professor de educação física e pesquisador Vanilson Batista Lemes.

Nome do pai ou responsável

Assinatura do pai ou responsável

Data ___/___/____

Concordo em participar da pesquisa o **Relatos de uma proposta de educação física escolar: A promoção da saúde na educação de jovens e adultos (EJA)** coordenada pela Prof. Dra. Anelise Reis Gaya e realizada pelo professor de educação física e pesquisador Vanilson Batista Lemes.

Assinatura do Aluno: _____

APÊNDICE C**TERMO DE ASSENTIMENTO****(Aluno)**

Eu, _____, fui convidado a participar voluntariamente de um projeto de pesquisa intitulado *Relatos de uma Proposta de Educação Física Escolar: A Promoção da Saúde na Educação de Jovens e Adultos (EJA)*. Fui informado que o estudo se destina a construir e verificar o efeito de uma proposta em educação física sobre a aptidão física cardiometabólica e musculoesquelética, e nos hábitos de vida relacionados à saúde. A pesquisa apresentará riscos de ordem leve que serão amenizados da seguinte forma:

a) Desconfortos no preenchimento dos questionários: os estudantes serão orientados para preencherem todos os itens, ao sentirem-se desconfortáveis ou envergonhados em algumas questões poderão deixá-las em branco ou as mesmas poderão ser reelaboradas ou ainda poderão ser respondidos em outra ocasião à qual os estudantes solicitem;

b) Desconfortos na avaliação antropométrica: os avaliadores serão do mesmo sexo do avaliado para evitar possíveis constrangimentos, será solicitada previamente a utilização de roupas leves e confortáveis para realização das medidas antropométricas, os alunos serão avaliados individualmente em uma sala separada para rapazes e moças, onde os avaliadores serão do mesmo sexo que os avaliados;

c) Desconfortos na avaliação da aptidão física: os riscos da avaliação da aptidão física serão minimizados através de orientação sobre a forma correta de realização de cada teste. Será realizada uma triagem no que se refere a pressão arterial e frequência cardíaca, haverá um carro de plantão para que a qualquer momento o estudante que sentir-se com mal-estar seja encaminhado ao pronto atendimento médico, será oferecida uma atividade de aquecimento articular e preparação cardiorrespiratória antes da avaliação da flexibilidade, força e resistência aeróbia, os testes serão realizados de forma submáxima a fim de proteger a saúde dos indivíduos.

Os benefícios que a pesquisa proporcionará serão:

a) Avaliações físicas e de saúde para escolares da educação de jovens e adultos, junto de orientação sobre hábitos de vida saudáveis: alimentação, hábitos de sono, comportamento ativo, atividade física, prevenção ao consumo de álcool e tabaco.

b) Relatórios relacionados a aptidão física e saúde disponibilizados aos alunos maiores de 18 anos da escola e aos pais dos menores de 18 anos.

c) Seminários de discussão sobre saúde na escola.

d) Desenvolvimento de melhores aulas de educação física, integração entre a promoção da saúde e o ambiente escolar.

Minha participação será: (1) participando das avaliações físicas nas aulas de educação física escolar; (2) irei responder um questionário intitulado Hábitos de vida e um questionário de avaliação diagnóstica em educação física escolar. (3) irei participar normalmente das aulas e dos seminários realizados. Após a conclusão do estudo, terei acesso aos relatórios entregues a mim. Bem como, terão acesso a esses dados: a direção escolar, o professor de educação física pesquisador e os pais ou responsáveis de cada aluno (quando menor de 18 anos), individualmente.

A qualquer momento eu poderei recusar a participação no estudo, também poderei retirar este meu assentimento sem que isso me traga qualquer penalidade ou prejuízo. Estou ciente que minha participação não terá qualquer despesa e que não receberei qualquer compensação financeira ao participar deste estudo. Também estou ciente de que a identidade

todos os participantes da pesquisa e os dados coletados servirão exclusivamente para fins de pesquisa científica.

Finalmente, tendo eu compreendido perfeitamente tudo o que me foi informado sobre a minha participação no estudo e estando consciente dos meus direitos, das minhas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a minha participação implica, declaro que concordo em participar do estudo, sem que para isso eu tenha sido forçado ou obrigado. Por fim informo que todos os procedimentos referentes a essa pesquisa me foram informados em um seminário inicial com uma linguagem que compreendi perfeitamente.

Assinatura do aluno (participante/sujeito da pesquisa)

Assinatura do pai ou responsável quando menor de 18 anos.

Data ___/___/___

APÊNDICE D**AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA EM EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE****QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
Ensino de Jovens e Adultos**

Caro aluno responda as perguntas com o máximo de sinceridade, esta avaliação não tem respostas certas ou erradas, servirá para conhecermos a sua realidade e adequarmos a aula de educação física às suas expectativas e ao contexto da comunidade escolar.

Nome: _____ Turma _____ Data: _____

Idade: _____ Sexo: _____

- 1) Qual a sua atividade de trabalho ou ocupação diária?
- 2) Você já praticou esportes, atividades físicas e ou algum tipo de exercício físico? Se sim responda quais (cite até 5):
- 3) Atualmente, você tem interesse por algum tipo de exercício físico, atividade física, esporte ou outros movimentos corporais? (Se sim cite até 5 atividades):
- 4) Você tem algum tipo de problema de saúde, por favor seja sincero é para sua segurança
() sim () não

Descreva brevemente o que você tem:

- 5) Oferecemos na escola a possibilidade dessas modalidades de aulas de educação física, marque as que você tem preferência:
 - () condicionamento físico para a saúde (aulas de alongamento, força e resistência geral)
 - () futsal
 - () handebol
 - () badminton
 - () basquete
 - () voleibol
 - () caminhada orientada e corrida
 - () Aulas de jump
 - () ginástica com música
 - () Atletismo (salto em altura, distância e corridas)
 - () Outra: _____

Assinatura Aluno: _____

APÊNDICE E

MODELO DE RELATÓRIO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

EXEMPLO NOME ALUNO
ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO FUNDAMENTAL XXX

**AVALIAÇÃO
FÍSICA
ESCOLAR**

Antropometria, pressão arterial e índices de saúde					
TESTES	1 AVALIAÇÃO	2 AVALIAÇÃO	3 AVALIAÇÃO	4 AVALIAÇÃO	MEDIDA
MASSA CORPORAL (peso)	.	.	78	78	quilogramas
ESTATURA (altura)	.	.	1,68	1,68	metros
PRESSÃO ARTERIAL SISTÓLICA	.	.	119	119	mm.hg
PRESSÃO ARTERIAL DIÁSTÓLICA	.	.	73	73	mm.hg
PERÍMETRO DA CINTURA	.	.	85	85	centímetros
ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)	.	.	27,6	27,6	kg/cm ²
RISCO CINTURA/ESTATURA (RCE)	.	.	0,51	0,51	.
Mês de avaliação	.	.	Agosto	Dezembro	.

Aptidão física relacionada a saúde do aluno					
TESTES	1 AVALIAÇÃO	2 AVALIAÇÃO	3 AVALIAÇÃO	4 AVALIAÇÃO	MEDIDA
Flexibilidade (sentar/alcançar)	14	13	20	30	centímetros
Força muscular (abdominais em 1 minuto)	15	20	18	23	repetições
Aptidão Cardiorrespiratória (corrida/caminha 6')	700	800	1000	1180	metros
Mês de avaliação	março	Julho	Agosto	Dezembro	.

Médias da escola na Aptidão física relacionada a saúde					
TESTES	1 AVALIAÇÃO	2 AVALIAÇÃO	3 AVALIAÇÃO	4 AVALIAÇÃO	MEDIDA
Flexibilidade (sentar/alcançar)	20	25	28	32	centímetros
Força muscular (abdominais em 1 minuto)	14	14	18	19	repetições
Aptidão Cardiorrespiratória (corrida/caminha 6')	600	701	560	780	metros
Mês de avaliação	março	Julho	Agosto	Dezembro	.

Observações:

ASSINATURA PROFESSOR: _____

IDADE	16
SEXO	M
SÉRIE/TURMA	T6
DATA ÚLTIMA AVALIAÇÃO	01/12/2015

ANEXOS

ANEXO I

Avaliação dos hábitos de vida de estudantes da educação de jovens e adultos, adaptado de Torres (1998).

ANAMNESE EM EDUCAÇÃO FÍSICA: CARACTERIZAÇÃO DOS HÁBITOS DE VIDA E SAÚDE

Prezado estudante, por favor responda esse questionário com a maior sinceridade possível. Não existem respostas certas ou erradas, queremos conhecer um pouco mais sobre você e a sua forma de viver. Seu nome e suas informações pessoais não serão mencionados ou divulgados. Fique tranquilo.

DADOS DO ALUNO

Nome:

Data de nascimento:/...../..... Sexo: () masculino () feminino

Idade:

Turno de estudo: () manhã () tarde () noite Turma:

BLOCO 1: HÁBITOS DE SONO

01) Que horas você geralmente acorda?
<input type="checkbox"/> Antes das 6 horas da manhã
<input type="checkbox"/> Entre 6 horas e 9 horas da manhã
<input type="checkbox"/> Entre 9 e 11 horas da manhã
<input type="checkbox"/> Entre 11 e 12 horas (meio dia)
<input type="checkbox"/> Depois das 12 horas
<input type="checkbox"/> outro horário mais cedo (escreva): _____

02) Que horas você costuma dormir?
<input type="checkbox"/> Antes das 21 horas
<input type="checkbox"/> Entre 21 e 22 horas
<input type="checkbox"/> Entre 22 e 23 horas
<input type="checkbox"/> entre 23 e 24 horas (meia noite)
<input type="checkbox"/> Depois das 24 horas
<input type="checkbox"/> outro horário mais tarde (escreva): _____

BLOCO 2: DISTÂNCIA ESTIMADA:

Qual a distância da sua casa até esses lugares?	Menos 500m	Até 1km	De 1km a 2 km	Mais de 2km
03) Escola				
04) Trabalho				
05) Centro cidade ou bairro que costuma frequentar				
06) Atividade Religiosa				
07) Casa de amigos que costuma ir				

BLOCO 3: COMPORTAMENTO RELACIONADO ÀS ATIVIDADES DO DIA-A-DIA

O que você costuma fazer no seu dia-a-dia?	Sempre	Muitas vezes	Poucas vezes	Nunca
08) Ver TV				
09) Mexer no computador, tablet, celular, Notebook				
10) Fazer alguma leitura por lazer ou interesse próprio (livro, revista, jornal)				
11) Ouvir música				
12) Costurar, fazer tricô, crochê, jogar dama, baralho, dominó				
13) Estudar (fazer o tema de casa)				
14) Cozinhar				
15) Ajudar nas atividades domésticas (ex: limpar a casa, limpar o pátio, capinar, fazer uma horta, lavar a louça)				
16) Cuidar de crianças ou outras pessoas que moram em casa				
17) Cuidar de animais de criação (cavalos, vacas, ovelhas, frangos, patos, gatos e cachorros)				
18) Ir ao centro ou outro bairro da cidade a pé				
19) Ir ao centro ou outro bairro da cidade de bicicleta				
20) Ir ao centro da cidade de carro ou ônibus				
21) Sair para ir a festas dançar				
22) Sair para fazer esportes ou jogar na rua				
23) Passear a pé				
24) Passear de carro				
25) Passear de bicicleta				
26) Andar de skate				
27) Andar a cavalo				
28) Andar de Roller ou patins				
29) Andar de barco movido a remo				
30) Ir à escola a pé				
31) Ir à escola de bicicleta				
32) Ir à escola de carro/ônibus				
33) Ir ao trabalho a pé				
34) Ir ao trabalho de bicicleta				
35) Ir ao trabalho de carro/ônibus				
36) Ir a atividades religiosas de carro/ônibus				
37) Ir a atividades religiosas a pé				
38) Ir a atividades religiosas de bicicleta				

BLOCO 4: HÁBITOS ALIMENTARES E CONSUMO DE MEDICAMENTO

Você come esses alimentos e toma esses remédios com que frequência?				
	Sempre	Muitas vezes	Poucas vezes	Nunca
39) Feijão				
40) Arroz				
41) Carne magra (frango, peixe, gado, porco)				
42) Saladas, vegetais, frutas e verduras				
43) Lanches: xis, cachorro quente, pastel				
44) Salgadinho de pacote, bolachas, achocolatado em pó				
45) Carne gorda (bacon, toucinho, torresmo, matambre, picanha, banha etc.)				
46) Refrigerante (todos os tipos)				
47) Suco de caixinha ou de saquinho				
48) Chocolates, balas, bolos e doces em geral				
49) Frituras: Batatas fritas, carne frita, aipim frito, bolinho frito etc.				
50) Remédio para diabetes				
51) Remédio para pressão alta				
52) Remédios ou chás para emagrecer				
53) Remédios e vitaminas para ganhar peso				
54) Remédio para depressão				
55) Remédio para dormir				
56) Remédio para ansiedade				
57) Remédio para controle mental.				
58) Remédio para colesterol alto				
59) Remédio para dor de cabeça/enxaqueca				

BLOCO 5: ATIVIDADES DE TRABALHO

60) Você trabalha fora de casa atualmente? () sim () não (Se você não trabalha pule para o bloco 6)	
61) Como você considera o seu trabalho ? () muito leve () leve () pesado () muito pesado	
62) Quando você está trabalhando você fica a maior parte do tempo:	Marque um X em UMA resposta
Sentado	()
Um pouco sentado e de pé	()
Somente de pé	()
Um pouco de pé e caminhando	()
Maior parte caminhando	()
Outras posições e movimentos (subir escadas, se agachar, carregar objetos pesados, ficar de cócoras)	()
63) Você carrega peso ou faz força no seu trabalho? () Sim () Não	

BLOCO 6: ATIVIDADE FÍSICA ORGANIZADA FORA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

64) Você pratica exercícios físicos, esportes ou outro tipo de atividade física organizada?	Sim ()		Não ()		
65) Quantas vezes por semana?	1	2	3	4	5 ou +
Qual dessas atividades físicas você pratica atualmente com regularidade?					
	Sim		Não		
66) Futsal, Futebol na rua, futebol de campo					
67) Handebol					
68) Voleibol					
69) Basquetebol					
70) Danças					
71) Ginástica (aeróbica ou local)					
72) Natação (rio, lago, açude ou piscina)					
73) Remar					
74) Musculação (academia ou outro lugar)					
75) Corrida					
76) Caminhada					
77) Capoeira					
78) Ciclismo					
79) Skate					
80) Roller / Patins					
81) Lutas					
82) Aulas de jump, pump ou ritmo					
83) Jogo de Taco					
84) Alongamentos em casa/ou fora					

BLOCO 7: COMPORTAMENTO RELACIONADO À SAÚDE GERAL

Comportamento	Sempre	Muitas vezes	Poucas vezes	Nunca
85) Você fuma?				
86) Você toma bebidas alcoólicas?				
87) Você se estressa, fica irritado, discute ou briga com facilidade?				
88) Você se sente triste?				
89) Você se sente ansioso?				
90) Você se sente feliz?				

ANEXO II

PLANOS DE TRABALHO/ENSINO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANO DE TRABALHO DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Turma: T1/T2 (totalidade 1 e 2)

Objetivos geral/principal	Objetivos complementares/específicos	Métodos de aula	Conteúdos básicos	Forma de avaliação
1. Desenvolver e recuperar habilidades motoras e aptidão física.	2. Promover hábitos de vida saudáveis; 3. Proporcionar a inclusão de todos os alunos nas aulas de educação física; 4. Ensinar movimentos diferentes e ampliar o repertório motor dos estudantes 5. Conhecer e vivenciar jogos/dinâmicas que propiciem melhores relações entre alunos e entre professor/aluno.	Período de 30 minutos: 5-10 minutos: alongamento inicial e formação corporal*; 15-20 minutos: parte principal (desenvolvimento da modalidade, mais momento final de alongamento e conversa sobre a aula e conceitos. Período de 45 minutos: 10-15 minutos: alongamento e formação corporal*. 25 -30 minutos: (desenvolvimento da modalidade, mais momento final de alongamento e conversa sobre a aula e conceitos.	1. Aptidão física e saúde. Hábitos de vida e saúde 2. Movimentos e fundamentos necessários ao badminton e ao Jump. 3. Jogos (com movimento corporal, cooperativos e competitivos).	1. Participação nas avaliações físicas 2. Avaliação de desenvolvimento observacional nas aulas práticas 3. Participação nas análises de hábitos de vida 4. Pareceres descritivos
		*A formação corporal é constituída de exercícios físicos voltados ao aprimoramento das capacidades motoras e aptidão física relacionada a saúde.		

PLANO DE TRABALHO DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Turma: T3 (totalidade 3)

Objetivos geral/principal	Objetivos		Métodos de aula	Conteúdos básicos	Forma de avaliação
	complementares/específicos				
1. Desenvolver e recuperar habilidades motoras e aptidão física.	1. Promover hábitos de vida saudáveis;		Período de 30 minutos:	e) Aptidão física e saúde. Hábitos de vida e saúde	1. Participação nas avaliações físicas
2. Ensinar no mínimo uma manifestação da cultura corporal: Esporte, dança, ginástica, lutas, jogos e atividade física.	2. Proporcionar a inclusão de todos os alunos nas aulas de educação física;		5-10 minutos: alongamento inicial e formação corporal*;	f) Movimentos e fundamentos necessários ao badminton e ao Jump.	2. Avaliação de desenvolvimento observacional nas aulas práticas
	3. Ensinar movimentos diferentes e ampliar o repertório motor dos estudantes		15-20 minutos: parte principal (desenvolvimento da modalidade, mais momento final de alongamento e conversa sobre a aula e conceitos.	g) A importância de se relacionar bem em grupo e respeitar as regras do esporte/ginástica.	3. Seminários de discussão;
	4. Proporcionar melhores condições de relação interpessoal, autocuidado e convivência em grupo;		Período de 45 minutos:	h) Jogos (com movimento corporal, cooperativos e competitivos).	4. Participação nas análises de hábitos de vida
	5. Conhecer e vivenciar jogos/dinâmicas que propiciem melhores relações entre alunos e entre professor/aluno.		10-15 minutos: alongamento e formação corporal*.		5. Pareceres descritivos
	6. Minimizar os conflitos entre alunos através de boas práticas de atividade física e esporte.		25 -30 minutos: (desenvolvimento da modalidade, mais momento final de alongamento e conversa sobre a aula e conceitos.		
			*A formação corporal é constituída de exercícios físicos voltados ao aprimoramento das capacidades motoras e aptidão física relacionada a saúde.		

PLANO DE TRABALHO DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Turma: T4 (totalidade 4)

Objetivos geral/principal	Objetivos complementares/específicos	Métodos de aula	Conteúdos básicos	Forma de avaliação
1. Desenvolver e recuperar habilidades motoras e aptidão física.	1. Promover hábitos de vida saudáveis;	Período de 30 minutos:	1. Aptidão física e saúde	1. Participação nas avaliações físicas
2. Ensinar no mínimo uma manifestação da cultura corporal: Esporte, dança, ginástica, lutas, jogos e atividade física.	2. Proporcionar a inclusão de todos os alunos nas aulas de educação física;	5-10 minutos: alongamento inicial e formação corporal*;	Hábitos de vida e saúde	2. Avaliação de desenvolvimento observacional nas aulas práticas
	3. Ensinar movimentos diferentes e ampliar o repertório motor dos estudantes	15-20 minutos: parte principal (desenvolvimento da modalidade, mais momento final de alongamento e conversa sobre a aula.	2. Fundamentos complexos e jogo formal do badminton e movimentos com o uso de braços e pernas no Jump.	3. Seminários de discussão;
	4. Proporcionar melhores condições de relação interpessoal, autocuidado e convivência em grupo;	Período de 45 minutos:	3. Ritmo e expressão corporal através do jump.	4. Trabalhos em grupo e individuais.
	5. Conhecer e vivenciar jogos/dinâmicas que propiciem melhores relações entre alunos e entre professor/aluno.	10-15 minutos: alongamento e formação corporal*.	4. A importância de se relacionar bem em grupo e respeitar as regras do esporte/ginástica.	5. Participação nas análises de hábitos de vida
	6. Minimizar os conflitos entre alunos através de boas práticas de atividade física e esporte.	25 -30 minutos: (desenvolvimento da modalidade, mais momento final de alongamento e conversa sobre a aula e conceitos.		6. Pareceres descritivos
	7. Ensinar sobre melhores hábitos alimentares, de sono e o risco do uso de drogas: tabaco, álcool e fumo	*A formação corporal é constituída de exercícios físicos voltados ao aprimoramento das capacidades motoras e aptidão física relacionada a saúde.		

PLANO DE TRABALHO DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Turma: T5 (totalidade 5)

Objetivos geral/principal	Objetivos		Métodos de aula	Conteúdos básicos	Forma de avaliação
	Objetivos geral/principal	complementares/específicos			
1. Desenvolver e recuperar habilidades motoras e aptidão física. 2. Ensinar no mínimo uma manifestação da cultura corporal: Esporte, dança, ginástica, lutas, jogos e atividade física.	1. Promover hábitos de vida saudáveis; 2. Proporcionar a inclusão de todos os alunos nas aulas de educação física; 3. Ensinar movimentos diferentes e ampliar o repertório motor dos estudantes 4. Proporcionar melhores condições de relação interpessoal, autocuidado e convivência em grupo; 5. Conhecer e vivenciar jogos/dinâmicas que propiciem melhores relações entre alunos e entre professor/aluno. 6. Minimizar os conflitos entre alunos através de boas práticas de atividade física e esporte. 7. Ensinar sobre melhores hábitos alimentares e o risco do uso de drogas: tabaco, álcool e fumo.	Período de 30 minutos: 5-10 minutos: alongamento inicial e formação corporal*; 15-20 minutos: parte principal (desenvolvimento da modalidade, mais momento final de alongamento e conversa sobre a aula e conceitos. Período de 45 minutos: 10-15 minutos: alongamento e formação corporal*. 25 -30 minutos: (desenvolvimento da modalidade, mais momento final de alongamento e conversa sobre a aula e conceitos. *A formação corporal é constituída de exercícios físicos voltados ao aprimoramento das capacidades motoras e aptidão física relacionada a saúde.	1. Aptidão física e saúde Hábitos de vida e saúde 2. Fundamentos complexos e jogo formal do badminton e movimentos com o uso de braços e pernas no Jump. 3. Ritmo e expressão corporal através da jump. 4. A importância de se relacionar bem em grupo e respeitar as regras do esporte/ginástica.	1. Participação nas avaliações físicas 2. Avaliação de desenvolvimento observacional nas aulas práticas 3. Seminários de discussão; 4. Trabalhos em grupo e individuais. 5. Participação nas análises de hábitos de vida 6. Pareceres descritivos	

PLANO DE TRABALHO DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Turma: T6 (totalidade 6)

Objetivos geral/principal	Objetivos complementares/específicos	Métodos de aula	Conteúdos e temas básicos	Forma de avaliação
<p>1. Desenvolver e recuperar habilidades motoras e aptidão física.</p> <p>2. Ensinar no mínimo uma manifestação da cultura corporal dentre as quais: Esporte, dança, ginástica, lutas, jogos e atividade física.</p> <p>3. Proporcionar conhecimento sobre como e onde realizar atividade física após se formar no ensino fundamental.</p>	<p>1. Promover hábitos de vida saudáveis;</p> <p>2. Proporcionar a inclusão de todos os alunos nas aulas de educação física;</p> <p>3. Ensinar movimentos diferentes e ampliar o repertório motor dos estudantes</p> <p>4. Proporcionar melhores condições de relação interpessoal, autocuidado e convivência em grupo;</p> <p>5. Conhecer e vivenciar jogos/dinâmicas que propiciem melhores relações entre alunos e entre professor/aluno.</p> <p>6. Minimizar os conflitos entre alunos através de boas práticas de atividade física e esporte.</p> <p>7. Ensinar sobre melhores hábitos alimentares e o risco do uso de drogas: tabaco, álcool e fumo.</p>	<p>Período de 30 minutos:</p> <p>5-10 minutos: alongamento inicial e formação corporal*;</p> <p>15-20 minutos: parte principal (desenvolvimento da modalidade, mais momento final de alongamento e conversa sobre a aula e conceitos.</p> <p>Período de 45 minutos:</p> <p>10-15 minutos: alongamento e formação corporal*.</p> <p>25 -30 minutos: (desenvolvimento da modalidade, mais momento final de alongamento e conversa sobre a aula.</p> <p>*A formação corporal é constituída de exercícios físicos voltados ao aprimoramento das capacidades motoras e aptidão física relacionada a saúde.</p>	<p>1. Aptidão física e saúde. Hábitos de vida e saúde</p> <p>2. Fundamentos complexos e jogo formal do badminton e movimentos com o uso de braços e pernas no Jump.</p> <p>3. A importância de se relacionar bem em grupo e respeitar as regras do esporte/ginástica.</p> <p>4. A relação do corpo com o exercício físico, aptidão física, frequência cardíaca, pressão arterial e indicadores sanguíneos (glicose, colesterol, triglicérides e doenças do coração).</p> <p>5. A importância da aptidão física para trabalhar e viver bem.</p> <p>6. Os espaços/locais para realizar atividade física na cidade.</p>	<p>1. Participação nas avaliações físicas</p> <p>2. Avaliação de desenvolvimento observacional nas aulas práticas</p> <p>3. Seminários de discussão;</p> <p>4. Trabalhos em grupo e individuais.</p> <p>5. Participação nas análises de hábitos de vida</p> <p>6. Pareceres descritivos</p>

ANEXO III**PROJETO POLÍTICO PEDAGÓGICO ESCOLAR****PROJETO POLÍTICO PEDAGÓGICO
2012**

“Precisamos contribuir para criar a escola que é aventura, que marcha, que não tem medo do risco, por isso que recusa o imobilismo.

A escola em que se pensa em que se cria, em que se fala, em que se adivinha, a escola que apaixonadamente diz sim a vida”.

Paulo Freire

1 - APRESENTAÇÃO:

Este projeto é um documento que objetiva mostrar a identidade desta Unidade Escolar com medidas que definem os pressupostos, as finalidades educativas e as diretrizes gerais da proposta pedagógica da instituição, bem como os anseios e desejos da comunidade escolar. Este documento apresenta a concretização de um conceito da realidade da nossa comunidade escolar e contém os fundamentos e princípios que garantirão alcançar a identidade que pretendemos consolidar em nossa Prática Pedagógica.

Nossa experiência no dia a dia tem mostrado como são importantes todos os segmentos da escola (gestores, professores, alunos, funcionários, pais...) caminharem juntos, procurando resolver os problemas que aparecem e criando novas alternativas para a melhoria da educação oferecida à comunidade.

Trabalhar coletivamente, apesar de ser muito mais vantajoso para a escola como um todo, não é uma tarefa sempre fácil. Mas, é pela ação coletiva que a escola se fortalece, revelando sua capacidade de se organizar e produzir um trabalho pedagógico condizente às demandas da sociedade.

Este trabalho pedagógico pautado no comprometimento da realização de ações educacionais voltadas para o pleno desenvolvimento do ser humano dá-nos condições para compreender o que realmente uma escola de qualidade necessita para atender as suas necessidades.

O Projeto Político Pedagógico da Escola Estadual de Ensino Fundamental Dr. Ramiro Fortes Barcelos começou a ser construído a partir da análise dos baixos índices do IDEB que demonstrou a necessidade de uma reformulação no processo educativo. Os diversos segmentos da comunidade escolar realizaram encontros pontuais para debater e planejar o PPP. Durante os encontros cada segmento escolheu seu representante na comissão de elaboração do documento final que posteriormente foi apresentado para análise e aprovação da comunidade escolar. Norteamos nosso trabalho baseado como sendo uma ação intencional e um compromisso definido coletivamente, o qual se relaciona a duas dimensões. A primeira é política, porque articula o compromisso sócio-político aos interesses da comunidade. Já, a segunda define as ações educativas, pois reside na possibilidade de se efetivar a intenção escolar, a formação do cidadão. Ambas as dimensões se relacionam reciprocamente.

Entendemos o PPP como um processo permanente de reflexão e discussão de problemas escolares, na busca de alternativas viáveis à efetivação de sua intencionalidade, propiciando a vivência democrática necessária para a participação de todos os membros da comunidade escolar e o exercício da cidadania.

2 – INTRODUÇÃO:

A EEEF DRFB existe há 69 anos na mesma comunidade. Localiza-se na área residencial da PEJ (Penitenciária Estadual do Jacuí), atendendo 187 alunos, filhos de brigadianos, agentes penitenciários, presos e recicladores. Logo que foi criada, a escola funcionava na casa do Dr. Ramiro Barcelos, depois foi construído um prédio entre a casa e o presídio onde permaneceu até o ano de 1995, trocado para o novo prédio, há 15 anos.

Atualmente, a escola conta com 15 professores com formação específica em suas áreas. Destes profissionais, 10 possuem pós-graduação, uma é mestra, uma está fazendo pós-graduação e as demais possuem licenciatura. O quadro de funcionárias é composto por 1 secretária, uma servente e 3 merendeiras (duas em constante laudo). Como a escola é estadual não pode ter educação infantil, portanto firmou um convênio com o município para que fossem criadas duas turmas de creche para atender as crianças da comunidade e, em contrapartida a escola cedeu uma sala que era do pré-escolar, devidamente organizada. Portanto, conta com mais uma professora e uma estagiária que são do município. A escola possui 5(cinco) salas de aula, sala de secretaria, sala de direção, cozinha, refeitório, sala para banco do livro, sala dos professores, Sala da Supervisão e SOE, biblioteca com 8 computadores para pesquisa, sala de informática (com 17 computadores do pró-info sendo instalados), sala de audiovisual, almoxarifado, 2 banheiros para alunos, 2 banheiros para os funcionários e outro para as professoras, quadra de esportes e pracinha.

Existe uma grande rotatividade de alunos na escola, devido às situações de seus pais (quer sejam presos que são soltos ou transferidos, quer sejam brigadianos também transferidos). A única professora que mora na comunidade da escola é atual diretora. Todas as outras moram em outros bairros ou no centro da cidade e, esse bairro é considerado periferia, assim, nota-se que não existe um real envolvimento dos professores com a realidade dos seus educandos. Após a análise e discussão do Projeto Pedagógico da Escola, que foi elaborado no ano de 2006, observou-se a necessidade de reestruturá-lo, uma vez que o seu conteúdo não condiz mais com as necessidades da comunidade escolar atual.

Hoje a Escola possui vários projetos em parcerias com a Gerdau e Prefeitura Municipal de Charqueadas. Também participa do PDE, Escola Aberta e Mais Educação. Com o incentivo destas parcerias e destes programas a escola desenvolve várias ações e projetos envolvendo toda a comunidade escolar. Mas por que então, os índices de aprendizagem dos alunos encontram-se ainda muito abaixo da média?

A Equipe diretiva da escola, que assumiu no ano de 2010, preocupada com os resultados dos 3(três) últimos anos, iniciou seu trabalho apresentando uma proposta democrática de gestão. Disponibilizou aos diferentes segmentos da comunidade escolar, espaços para reflexões, debates e discussões frente às situações que se apresentam. Uma necessidade urgente, constatada foi, a reorganização do currículo escolar, pois esse precisa estar de acordo com a organização do ensino no estado e país, uma vez que esses fatores estão permeados por temáticas inseridas na vida mais ampla da sociedade, mas devem sempre estar articulados com o real contexto-cultural da comunidade escolar em questão. Consequentemente sugerindo assim, mudanças na Prática Pedagógica e Docente.

A revisão da proposta pedagógica da escola aconteceu de forma democrática, sendo esta uma tarefa desafiadora, uma vez que exigiu a participação da equipe diretiva, dos professores e também representantes dos segmentos da comunidade escolar.

3. IDENTIFICAÇÃO

- Departamentos que funcionam na Escola:
Direção, Secretaria, Coordenação Pedagógica, Orientação Educacional, Biblioteca, Sala de Vídeo, Laboratório de Informática

- Órgão de Representação Comunitária:

Conselho Escolar

O Conselho Escolar, com personalidade jurídica, é um órgão de deliberação coletiva, sem fins lucrativos, de duração indeterminada e vinculado à Secretaria Estadual de Educação.

Todos os segmentos da Comunidade Escolar terão representatividade no Conselho Escolar, através de eleição secreta ou por aclamação.

Considera-se Comunidade Escolar o conjunto formado por alunos, professores, pessoal técnico e administrativo, pais, mães ou responsáveis legais, pelos alunos matriculados.

O Conselho Escolar visa ao desenvolvimento das atividades de ensino, dentro dos espírito democrático, assegurando a participação dos segmentos da Comunidade Escolar na discussão das questões pedagógico-administrativo-financeiras.

O Conselho Escolar é um órgão representativo de toda a Comunidade Escolar, tendo por objetivos:

- Promover entrosamento da Escola com a Comunidade;
- Participar das decisões sobre o funcionamento da Escola;
- Participar do Planejamento Curricular a fim de garantir conteúdos que atendam aos anseios da Comunidade e respeitem suas raízes culturais;
- Dialogar com Secretaria Estadual de Educação e com a Comunidade, buscando apoio para o bom andamento das atividades educacionais;
- Supervisionar e colaborar com funcionários administrativos, professores, alunos, diretor e demais responsáveis pela escola, no cumprimento de seus deveres para com a educação;
- Incentivar e participar das comemorações e demais acontecimentos cívicos e culturais;
- Conhecer e observar as normas do Regimento Escolar, propor alterações e encaminhá-las à respectiva Unidade Regional de Ensino.

4. OBJETIVOS GERAIS:

O Projeto Político Pedagógico tem por objetivo:

1. Desenvolver capacidade de aprendizagem do alunos, possibilitando a livre expressão, clareza de pensamento, aquisição de conhecimento e habilidades e a formação de atitudes e valores;
2. Desenvolver a compreensão do ambiente natural e social, do sistema político, da tecnologia, das artes e dos valores em que se fundamenta a sociedade para que o aluno possa inserir-se de forma participativa na comunidade em que vive;
3. Desenvolver conhecimentos, habilidades e competências para integrar-se ao meio social bem como buscar alternativas de mudanças através do seu senso crítico;
4. Elevar o desempenho acadêmico dos alunos;
5. Fortalecer a participação dos pais na escola;
6. Dinamizar a gestão da escola, observando os princípios democráticos.

5. JUSTIFICATIVA

A educação é prioridade de todos os seres humanos, por isso, precisamos estabelecer metas para serem cumpridas a um espaço de curto, médio e longo prazo, onde a escola acompanhe de forma gradativa as verdadeiras necessidades da realidade da comunidade escolar.

Para que a escola consiga desenvolver a capacidade de aprendizagem dos alunos, possibilitando a livre expressão, clareza de pensamento, aquisição de conhecimento e habilidades e a formação de atitudes e valores; Desenvolver nos alunos a compreensão do ambiente natural e social, do sistema político, da tecnologia, das artes e dos valores em que se fundamenta a sociedade; Inserir o aluno de forma participativa na comunidade em que vive; Desenvolver conhecimentos, habilidades e competências para integrar o aluno ao meio social bem como buscar alternativas de mudanças através do seu senso crítico; Elevar o desempenho acadêmico dos alunos; Fortalecer a participação dos pais na escola; Dinamizar a gestão da escola, destacamos a importância de que o corpo docente faça adequações necessárias para que seus alunos sejam capazes de aprender e serem conscientes de seus direitos e deveres, de liberdade e igualdade.

Coerente com as estratégias previstas na LDB, esta instituição tem como meta prioritária o desenvolvimento global do aluno, e para que isso aconteça faz-se necessário a integração entre educação e cultura, não se detendo somente a teoria, mas concretizando uma escola que seja capaz de concretizar uma sociedade mais justa e preparada para promover mudanças que se façam necessárias.

Diante da oportunidade oferecida pela Lei 9394/96, que garante a cada escola a autonomia de organizar seu sistema de ensino de modo que atenda às necessidades e possibilidades da comunidade escolar, organizamos nossa Proposta Pedagógica que tem com seu maior objetivo a formação do “Homem” exercendo em sua plenitude o direito à cidadania e explorando as suas potencialidades.

6. MARCO SITUACIONAL

A Escola é considerada por todos, como um espaço e lugar privilegiado de ensino-aprendizagem e de convivência. Nesse contexto, surgem alguns questionamentos junto aos professores e demais profissionais da Educação: Como devemos conceber o papel social da escola? Como devemos conduzir as orientações pedagógicas e os conteúdos de ensino? Uma vez que a escola tem papel importante na evolução do processo de aprendizagem de cada cidadão que consegue passar por uma instituição educativa, cuja função é orientar e preparar socialmente, vindo a completar a educação familiar.

A escola contemporânea tem passado por expressivas transformações de caráter social, político e econômico. Essas transformações originam-se nos pressupostos que vêm sendo direcionados aos modos de vida que estão sendo vivenciados pela escola. São variantes de diversas matrizes, que se multiplicam a cada dia. Observamos situações inusitadas, espetaculares, dignas responsáveis, equilibradas, criativas. Mas, enfrentamos também situações lastimáveis, como se as pessoas estivessem perdendo o senso da aprendizagem do bem-viver, de relacionar-se, de aprender, de querer e de respeitar-se.

Vivemos num mundo de contrastes, de um lado a violência crescente, problemas ambientais, distorção de valores, impunidade e falta perspectiva no futuro, egoísmo, consumismo, falta de condições básicas para uma vida digna e desigualdades sociais. De outro lado um avanço tecnológico jamais visto transformando as diferentes áreas do convívio humano.

Em nossa comunidade podemos perceber estes contrastes, levando a escola a buscar permanentemente processos educacionais que minimizem estes problemas, pois, considera-se a Educação um dos setores mais importantes para o desenvolvimento de uma comunidade. É através da produção de conhecimentos que um país cresce, melhorando a qualidade de vida das

peessoas. Este é o ponto das discussões, encontros, leituras e reformas do cotidiano escolar. Sempre buscando considerar que a escola tem papel social expressivo na construção e reconstrução daqueles que passam parte de suas vidas sendo orientados por ela.

A LDB (Lei de Diretrizes e Bases da Educação) 9394/96, trouxe um grande avanço no sistema de educação de nosso país. Esta lei visa tornar a escola um espaço de participação social, valorizando a democracia, o respeito, a pluralidade cultural e a formação do cidadão. A escola ganhou vida e mais significado porque tem a responsabilidade de promover, de forma ordenada, o aprimoramento intelectual da sociedade, levando em conta os contrastes do meio onde está inserida. (Fonte: <http://www.suapesquisa.com/educacaobrasil>).

Para enfrentar o desafio de inserir a escola nesta sociedade do conhecimento a escola procura desenvolver projetos comprometidos com os interesses e anseios da comunidade inserindo educandos com necessidades especiais. É importante a escola adotar uma parceria com a família, não se esquecendo do real papel a ser desempenhada por cada segmento da educação e vivenciado por cada indivíduo.

Este é o pensamento de toda Comunidade Escolar que se reuniu para elaborar o presente Projeto Político Pedagógico, doando seu espaço/tempo, colaborando nas propostas de trabalho que a escola deve propor.

7. DESCRIÇÃO E ANÁLISE DA REALIDADE:

De acordo com o Art. 6º da L.D.B. o Ensino Fundamental tem por objetivo geral proporcionar ao educando a formação necessária ao desenvolvimento de suas potencialidades como elemento de autorrealização, qualificação para o trabalho e preparo para o exercício consciente de cidadania.

Diante disso nosso maior desafio é oferecer um ensino de qualidade que garanta o acesso, o sucesso e a permanência dos alunos, possibilitando a continuidade de seus estudos com a perspectiva de um futuro melhor. Um ensino que contribua para a formação de um cidadão pleno, consciente e atuante capaz de agir na transformação de uma sociedade mais justa, igualitária e democrática através da integração entre educação e cultura, escola e comunidade com o objetivo de encontrar soluções para os problemas enfrentados pela escola como: repetência, interdisciplinaridade, evasão, acompanhamento e participação dos pais no desempenho escolar de seus filhos, participação dos pais na rotina da escola, violência, disciplina, avaliação, formação dos professores, problemas de relacionamento, problemas estruturais da escola, desempenho e aprendizagem dos alunos. Promovendo assim uma melhor qualidade de vida.

Citamos a seguir alguns pontos fortes da nossa Escola:

- Regimento Escolar;
- Envolvimento da equipe docente nos projetos realizados na escola;
- Equipe docente qualificada;
- Diversidade Cultural;
- Bom relacionamento humano;
- Apoio Pedagógico e Orientação Educacional ativos;
- Liderança Forte através da Equipe Diretiva;
- A escola é bem vista pela comunidade;
- Programa Escola Aberta
- Programa Mais Educação
- Parcerias com a Prefeitura Municipal e GERDAU

Seguem a seguir alguns pontos fracos:

- Focos isolados de indisciplina;
- Infrequência dos alunos às aulas;
- Baixo rendimento escolar;
- Defasagem idade x série
- Falta de estímulo para aprendizagem
- Falta de responsabilidade com o material escolar;
- Falta de espaço físico para desenvolver os programas e as atividades na escola;
- Falta de uma quadra de esportes coberta;

Seguem alguns problemas que devem ser atacados prioritariamente:

- Diminuir o índice de reprovação e evasão;
- Proporcionar Formação continuada aos professores;
- Fortalecer a relação entre família/escola;
- Fortalecer o ensino inclusivo;
- Criar mais projetos de intervenção para garantir o ensino aprendizagem de qualidade;
- Rever o sistema avaliativo.

8. PERFIL DA COMUNIDADE ATENDIDA:

A comunidade atendida é composta de educandos oriundos de famílias humildes trabalhadores dos presídios: agentes penitenciários, brigada militar e outras profissões envolvidas no funcionamento dos presídios.

O bairro onde está localizada a escola é isolado alvo de violência, falta de perspectiva, de futuro, conformismo, os pais não valorizam o estudo, situação econômica baixa, a comunidade existe em função dos presídios.

Frente a esta realidade, o diagnóstico realizado mostra um crescimento significativo de mudança da consciência em relação aos valores e aos mecanismos que sustentam a atual estrutura da escola e da comunidade. Constatou-se que os educadores mostram-se mais envolvidos e preocupados com a causa. Constatamos que a escola tem explorado os limites da educação formal, buscando também a educação informal que parte da realidade das classes e setores populares.

Observou-se também que a nossa comunidade escolar tem se aproximado mais da escola, principalmente depois da participação do Programa Escola Aberta para a Cidadania, programa do governo federal que visa abrir a escola nos fins de semana trazendo a família para dentro da escola.

A escola também participa do Programa Mais Educação, que oferece aos alunos, oficinas no turno inverso. Percebe-se que os alunos que participam deste programa, vem assumindo uma postura de maior respeito à escola, ao patrimônio público, aos professores, funcionários e Direção da Escola. Porém apesar desta constatação percebemos a necessidade do Projeto Pedagógico dar continuidade aos projetos voltados para temas como

Valorização da Vida, Paz, Autoestima, violência, combate às Drogas, Higiene, discriminação, entre outros. É desejo da Escola através da sua Proposta Pedagógica, mudar este cenário, oferecendo uma educação que possibilite o educando crescer na sua formação e no seu conhecimento, resolvendo os seus conflitos de forma pacífica, buscando a sua felicidade e tentando formar cidadãos mais críticos e participantes.

9. MARCO CONCEITUAL:

A escola deve ser o lugar que viabilize a troca de múltiplos saberes propiciando o desenvolvimento pleno do ser humano. Lugar de aprendizagem que possibilite o compartilhar de conhecimentos e troca de saberes, convívio, multiplicidade, crescimento individual e coletivo. Onde o aluno possa exercer sua autonomia sendo capaz de pensar antes de fazer, saber, planejar, adaptar-se às novas situações e enfrentar desafios tornando-se cidadãos responsáveis, educados, honestos e conscientes de seu papel na sociedade, transformando a sua realidade.

Os vários segmentos devem estar correlacionados numa relação de parceria. Deve ser uma relação harmoniosa baseada no respeito mútuo, na confiança, amizade, valorização às diferenças e com diálogo e colaboração da comunidade escolar. Os papéis devem ser bem definidos: a escola preocupada com o ensino aprendizagem e a comunidade pela educação informal, onde a valorização dos estudos seja a base para a relação de compromisso assumido por todos.

Queremos uma sociedade democrática, solidária, igualitária e justa. Evoluída culturalmente que busque valores tais como: respeito, senso de coletividade, honestidade e responsabilidade com a vida. Crítica a ponto de discutir/debater os problemas existentes em torno da escola; indivíduos que através do conhecimento possam pensar global e agir local, mudando hábitos e costumes da sociedade capitalista, consumista, devastadora dos recursos naturais, sendo assim, sujeitos sensíveis às mazelas humanas, solidários e com poder de indignação, agentes transformadores de seu destino e preocupados com questões mundiais, que não fazem a crítica pela crítica, mas que possam por em prática seu aprendizado escolar e vencer a desigualdade social.

.10. MARCO OPERACIONAL:

Uma das preocupações constante da escola é oferecer aos educandos uma educação de qualidade. Esse processo, centrado no professor e no aluno, consiste em criar possibilidades onde o educando possa produzir o seu conhecimento. Conforme freire: "...ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para sua própria produção ou a sua construção" (FREIRE, 2003, p. 47)

Ensinar exige humildade, tolerância e luta em defesa aos direitos dos educandos e exige também, a apreensão da realidade (FREIRE, 2003, p.66). Neste sentido a posse de conhecimentos oportuniza diferentes formas de ver e compreender o mundo, abrindo possibilidades de mudanças no cotidiano das pessoas.

Dessa forma, se faz necessário traçar ações para serem colocadas em prática:

- a) Envolver os pais nas atividades na escola:
 - Promover gincanas;
 - Realizar palestras envolvendo os temas: drogas, DSTS, segurança, doenças epidemiológicas, e cuidado com o corpo (Higiene pessoal);
 - Projetos de ensino envolvendo os pais;
 - Realizar exposições das atividades realizadas com os alunos;
 - Usar periodicamente sala digital e demais pedagógicos.
- b) Incentivar o resgate dos valores morais:
 - Promover momentos de reflexão, tendo como apoio os equipamentos tecnológicos;
 - Trabalhar com filmes, poesias e músicas que despertem o respeito mútuo;
 - Promover trabalhos de campo, visando aprimorar a qualidade de vida da comunidade;
 - Convidar pessoas da comunidade para dar depoimentos e testemunho de vida.
- c) Elevar a qualidade do ensino aprendizagem:

- Realizar projetos envolvendo as datas cívicas e comemorativas, com temas de acontecimentos emergenciais conforme a necessidade do momento;
 - Solicitar apoio a CRE e parceiros para realização de cursos e oficinas;
 - Promover gincanas culturais;
 - Participar dos programas direcionados pelo MEC;
 - Promover grupos de estudos com o corpo docente;
 - Envolver professores e alunos em atividades culturais extra às atividades de rotina escolar;
 - Estimular leitura diária através de projetos de leitura.
- d) Assegurar o cumprimento da Resolução 194/05:
- Aplicar corretamente o sistema de avaliação;
 - Informar os pais ou responsáveis, o método de avaliação que será aplicado em cada bimestre;
 - Realizar o conselho de classe participativo bimestralmente.
- e) Trabalhar com toda a comunidade escolar conceitos de respeito, disciplina, responsabilidade, ética, amor ao próximo, outros:
- Abordar temas transversais
 - Promover momentos de reflexão e palestras educativas que possam contribuir com a conscientização da comunidade escolar;
 - Aplicar dinâmicas de grupo;
 - Utilizar vídeos, músicas, poesias na prática pedagógica;
 - Desenvolver projetos relacionados à ética, disciplina, responsabilidade e respeito mútuo.
- f) Promover eventos recreativos e educativos:
- Promoção de eventos educativos por ocasião de datas cívicas e comemorativas relacionadas ao: Meio Ambiente, Páscoa, Dia das Mães, Festa Junina, Dia dos Pais, Semana Farroupilha, Dia do Estudante, Independência do Brasil, dia das Crianças, Dia dos Professores, Natal; através de : Teatros, Excursões Culturais, Gincanas, Campeonatos, Comemorações e exposições de trabalhos em todas as áreas do conhecimento.

11. PRINCÍPIOS DA GESTÃO DEMOCRÁTICA:

11.1 ORGANIZAÇÃO INTERNA DA ESCOLA

A escola pública e democrática, juntamente com o órgão mantenedor, deve oportunizar espaços de discussão a fim de desenvolver uma política educacional voltada para a construção coletiva e participativa.

Nesse sentido a direção da escola em conjunto com Conselho Escolar procura propiciar momentos entre os vários segmentos onde as questões pedagógicas e administrativas são construídas, assegurando o constante movimento de reflexão e ação a fim de buscar o desenvolvimento pleno da cidadania.

O supervisor pedagógico e o orientador educacional assessoram os professores, orientando e procurando apoiar o grupo nas suas necessidades, principalmente atento aos problemas do educando, buscando através do diálogo e técnicas, ajudar alunos e pais a encontrarem soluções para os problemas detectados. São responsáveis ainda pela coordenação, implantação e implementação no Estabelecimento de Ensino, das ações pedagógicas emanadas da Secretaria de Estado da Educação.

O professor é o mediador do processo de ensinar e aprender com características de ser um pesquisador, democrático, aberto, facilitador, atual, leitor, orientador. Um profissional comprometido com o ensino aprendizagem e com a instituição de ensino que trabalha. Nesta perspectiva deve ser um pesquisador atento as mudanças do mundo atual refletindo em suas práticas, diminuindo a distância entre a teoria e a prática.

O aluno é um ser em formação emocional, psico, físico e intelectual, agente principal da aprendizagem. Compete aos alunos seguir as normas vigentes do Estabelecimento de Ensino, como também participar de todas as atividades escolares e de tomar conhecimento de todo o processo ensino/aprendizagem e a do seu rendimento escolar.

A equipe administrativa, especificamente o setor da secretaria, serve de suporte ao funcionamento de todos os setores do Estabelecimento de Ensino, proporcionando condições para que os mesmos cumpram suas reais funções, zelando pela identidade e da regularidade da vida escolar do educando, da autenticidade dos documentos escolares, referentes a matrícula, transferência, adaptação e conclusão de curso, como também pela conservação dos bens materiais.

A equipe de Serviços Gerais tem ao seu encargo o serviço de manutenção, preservação, segurança e merenda escolar do Estabelecimento de Ensino, sendo coordenado e supervisionado pela Direção e Equipe Pedagógica.

É de responsabilidade dos pais acompanhar seus filhos no ensino/aprendizagem e de comparecer ao Estabelecimento de Ensino todas as vezes que for solicitados ou convocados bem como de participar das várias atividades promovidas pela escola.

11.2. CONCEPÇÃO DE CURRÍCULO

Sabemos que o currículo por competências constitui hoje um paradigma dominante na educação brasileira e que as competências caracterizam-se pela generalidade e transversalidade. Logo elas não estão relacionadas a um conteúdo específico e sim à aquisição de qualquer conhecimento, promovendo o trabalho interdisciplinar.

É importante mencionar que os PCNs não constituem um currículo pronto para ser colocado em ação. São pontos de partida para que os sistemas de ensino e as escolas completem o percurso, desenvolvendo seus próprios currículos e suas próprias estratégias para colocá-lo em prática.

Para melhorar o desempenho escolar dos alunos, adotando uma nova proposta de currículo que contempla o desenvolvimento de competências, a nossa escola pretende superar uma concepção tradicional de educação apoiada na memorização e promover o desenvolvimento da capacidade de aprender e a autonomia intelectual dos alunos, utilizando estratégias pedagógicas que contemplem ações efetivas que garantam o desenvolvimento dos princípios de INTERDISCIPLINARIDADE e contextualização do currículo.

Para que se consiga implementar um currículo que contemple a interdisciplinaridade e consequentemente a contextualização dos conteúdos, se faz necessário articular e realizar planejamentos entre as diferentes áreas do conhecimento. Para maior compreensão da importância do planejamento, citamos parte do texto A Relação entre Planejamento-Plano e Projeto, de Marcelo Soares Pereira da Silva:

“... o planejamento consiste no processo de organização de determinada ação, o que implica um conjunto de encaminhamentos, princípios e pressupostos. A definição do caminho a ser percorrido para se alcançar o objetivo almejado envolve um conjunto de iniciativas e ações, dentre as quais as elaborações de plano e projeto.”

São conteúdos trabalhados de acordo com a realidade e o contexto do aluno.

São ações e atividades desenvolvidas na escola com o objetivo de aprender alguma coisa objetiva.

A educação inclusiva é um processo em que se amplia a participação de todos os estudantes nos estabelecimentos de ensino regular. Trata-se de uma reestruturação da cultura, da prática e das políticas vivenciadas nas escolas de modo que estas respondam à diversidade de alunos. Para tanto o currículo da escola deve também contemplar a educação inclusiva promovendo palestras com profissionais da educação para estudo e abordagem de temas relacionados a este assunto.

Realizar momentos de estudo juntamente com a família, equipe da escola e profissionais especializados para envolvimento de todos no processo ensino aprendizagem e oportunizar momentos de discussão das ações em conjunto para melhorar o envolvimento com os alunos inclusos, orientando os docentes frente ao atendimento destes.

11.3. CALENDÁRIO ESCOLAR

A direção juntamente com a equipe pedagógica, os professores, funcionários e conselho escolar organizam o calendário escolar a partir das orientações recebidas da CRE 12ª. Este documento contém os dias letivos que serão trabalhados bem como feriados e datas comemorativas. O número de dias letivos corresponderá a 200 dias e a 800h conforme a legislação vigente.

O Calendário fixará:

- 1) início e término do ano letivo
- 2) dias de formação pedagógica
- 3) dias de reuniões e conselho de classe
- 4) feriados
- 5) recessos

11.4. ORGANIZAÇÃO DO ENSINO

O processo de planejamento e a autonomia pedagógica deve ser em conjunto, reunião de professores e supervisão no mínimo de 15 em 15 dias, com a cesso aos diferentes espaços pedagógicos, sendo por área de estudos e uma vez por mês com todos os professores. Conciliar a proposta político pedagógica com os outros planejamentos da escola. Deve ser respeitado o contrato afirmado nestas reuniões em todas as esferas da escola.

Oferecer situações diversificadas que propiciem o desenvolvimento cognitivo e afetivo do educando contemplando as diferentes habilidades de cada um.

NORMAS DE ORGANIZAÇÃO E CONVIVÊNCIA DA COMUNIDADE ESCOLAR

As normas de convivência da comunidade escolar serão construídas com a participação de todos os segmentos da escola: alunos, pais, professores, funcionários e equipe diretiva da escola. Elas estarão na íntegra no Regimento Escolar.

Estas normas estarão calcadas em relações interpessoais de respeito e harmonia, baseada na confiança, amizade, valorização às diferenças e o diálogo. A união entre os segmentos e o resgate de valores deverá prevalecer com o objetivo de fortalecer parcerias com a família fortalecendo assim as relações entre todos os segmentos.

11.5. OBJETIVOS ESSENCIAIS DAS DISCIPLINAS CURRICULARES

LÍNGUA PORTUGUESA

Desenvolver conhecimentos discursivos e linguísticos, a partir de situações significativas do cotidiano do aluno e da atualidade, dos temas transversais e da diversidade cultural, refletindo

sobre os fenômenos da língua referentes à variedade linguística, proporcionando situações de reflexão, interlocução, análise crítica dos discursos, identificação de pontos de vista e valores, capacitando-o à produção e revisão do próprio texto e participação na sociedade com autonomia e responsabilidade.

ARTES

Desenvolver as capacidades: física, motora, a imaginação e criatividade, desinibição, senso crítico, o respeito, o trabalho em equipe, a expressão oral e motora e a sociabilidade.

Compreender e saber identificar a arte como fato histórico contextualizado nas diversas culturas, interagindo com materiais, instrumentos e procedimentos variados em artes visuais, dança, música e teatro, experimentando-os de modo a utilizá-los em diferentes oportunidades do seu cotidiano.

EDUCAÇÃO FÍSICA

Desenvolver as potencialidades de forma ampla, visando a capacitar o indivíduo a refletir sobre, e desenvolver suas possibilidades corporais e, com autonomia, exercê-las de maneira social e culturalmente significativa e adequada, adotando atitudes de respeito mútuo, dignidade e solidariedade em situações lúdicas, esportivas e manifestações culturais do Brasil e do Mundo, repudiando qualquer espécie de violência.

LÍNGUA ESTRANGEIRA MODERNA

Possibilitar e aumentar a percepção do aluno como ser humano e como cidadão e a consciência do outro, principalmente no uso que fazem da língua estrangeira via leitura e outras habilidades comunicativas, promovendo a curiosidade intelectual e o gosto pelo conhecimento de outras culturas, aprendendo a transitar cada vez mais atuantes, com desenvoltura, flexibilidade e autonomia no mundo, na sociedade contemporânea, caracterizada pela diversidade e complexidade cultural.

HISTÓRIA

Refletir e compreender as relações estabelecidas no seu próprio grupo de convívio e/ou localidade como acontecimentos históricos apropriando-se de uma multiplicidade de tempos e espaços.

Observar os fatos importantes que marcaram o desenvolvimento e a trajetória de cada um, destacando os compromissos e as atitudes de grupos e de povos na construção da sociedade, propondo estudos das questões locais, regionais, nacionais e mundiais. Das diferenças e semelhanças entre culturais, das mudanças e permanências no modo de viver, de fazer e também das heranças legadas por gerações.

GEOGRAFIA

Refletir para compreender a partir do mundo atual e de sua diversidade cultural e física, as construções de paisagem, lugar e território, juntamente com o funcionamento da natureza em suas múltiplas relações e leituras, num ideário local e global.

A partir da identificação do próprio meio através da observação, das explicações, das vivências, das comparações e representações, caracterizar as diferentes paisagens e espaços geográficos.

ENSINO RELIGIOSO

Educar plenamente o indivíduo, auxiliando na formação dos valores fundamentais, através da busca do transcendente e da descoberta do sentido mais profundo da existência humana, levando em conta a visão religiosa de cada um e a diversidade cultural do entorno local e global. Propiciar ao educando através do Ensino Religioso, um crescimento global, integrando a compreensão do sagrado nas culturas, desenvolvendo sua autonomia na convivência grupal e seu relacionamento com o Transcendente na vida da comunidade de fé e no diálogo religioso.

MATEMÁTICA

Compreender a presença da matemática em tudo e na vida de todos, promovendo o domínio e a articulação dos pensamentos matemáticos (aritmético, algébrico, geométrico, e estatístico, combinatório e probabilístico), dos métodos e procedimentos adequados para resolver situações-problema, realizando uma prática que favoreça o desenvolvimento das habilidades de:

Proporcionar leitura, análise de dados, interpretação de problemas, e estabelecimento de estratégias de solução;

Fazer uso das novas tecnologias e de instrumentos de medição na articulando com as demais linguagens para comunicar ideias e soluções.

Compreender o conhecimento matemático como um processo sócio-histórico-cultural, e reconhecendo-se como sujeito capaz de utilizar tais conhecimentos na interpretação e solução de problemas, de maneira responsável, no seu contexto sociocultural.

CIÊNCIAS

Buscar respostas e soluções para problemas relacionados a questões ambientais e/ou socioculturais contemporâneas, construindo argumentos a partir da análise, interpretação e avaliação das evidências observadas; a discussão das questões relativas à vida na Terra e a articulação das diferentes áreas no planejamento e execução de projetos.

Proporcionar a leitura, a interpretação e escrita, utilizando-se de linguagens e códigos específicos das ciências, do pensamento lógico, da criatividade, da intuição, da capacidade de análise crítica, selecionando procedimentos e verificando sua adequação, fazendo uso das novas tecnologias e de instrumentos;

Compreender o conhecimento científico como um processo sócio-histórico-cultural em constante evolução, e reconhecendo-se como sujeito capaz de utilizar tais conhecimentos para a investigação, compreensão e transformação da realidade.

11.6. ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO FÍSICO E PEDAGÓGICO DA ESCOLA

ESPAÇO FÍSICO

Buscando uma perspectiva de sucesso para o desenvolvimento e aprendizagem do educando no contexto escolar, o espaço físico torna-se um elemento indispensável a ser observado. A organização deste espaço na nossa escola é pensada tendo como princípio oferecer um lugar acolhedor e prazeroso para o aluno, isto é, um lugar onde possa estudar, pesquisar, aprender, criar e recriar, brincar, sentindo-se estimulado a desenvolver as habilidades e competências necessárias para o sucesso escolar. Para tanto a Escola dispõe de salas climatizadas, uma biblioteca com variados livros, um laboratório de informática amplo e com acesso à internet e uma sala de multimídia bem equipada. Também tem um amplo pátio, pracinha e uma quadra de esportes, mas que necessita ser coberta.

ESPAÇO PEDAGÓGICO

Proporciona ao aluno situações desafiadoras, promovendo o desenvolvimento da capacidade de aprender e da sua autonomia intelectual, focando o desenvolvimento de competências gerais e habilidades específicas previstas para o Ensino Fundamental, por meio de estratégias pedagógicas adequadas, respeitando sua fase de desenvolvimento; e de ações efetivas de interdisciplinaridade e de contextualização dos conhecimentos, valorizando suas vivências e a realidade que o cerca, tornando-o presente e atuante na solução de problemas, na luta pelos seus ideais e no exercício da sua cidadania.

12. FORMAÇÃO CONTINUADA

Diante das várias mudanças da nossa realidade social e cultura a formação continuada se faz necessário. Uma educação eficaz que busca um ensino contextualizado, que responda aos anseios de nosso mundo atual exige a preparação de todos os profissionais envolvidos no processo educativo refletindo assim diretamente em seu desempenho.

Além disso, esta formação deverá proporcionar a interdisciplinaridade e a transdisciplinaridade na organização curricular. Neste sentido se quer estabelecer, a intercomunicação entre as disciplinas enriquecendo as relações entre elas e possibilitando ao aluno uma visão menos fragmentada do conhecimento. A transdisciplinaridade também deverá ser um objetivo da formação continuadas proporcionando a unidade do conhecimento, envolvendo o que está entre, através e além das disciplinas. Como afirma D'Ambrosio a transdisciplinaridade proporciona o:

“despertar da consciência na aquisição do conhecimento numa perspectiva de integração e inserção do outro, da sociedade, da natureza, do planeta, numa realidade cósmica pautados pelo respeito, pela cooperação e pela solidariedade”

Para tanto, estará previsto no calendário escolar reuniões de formação, jornadas pedagógicas, seminários e encontros de professores juntamente com a equipe diretiva. Estas formações terão como objetivo estudos e formações que venham ao encontro da proposta política pedagógica.

É importante, e de interesse dos professores que a Escola junto à Coordenadoria ofereça encontros na forma de cursos de capacitação, nos quais os professores tenham acesso às informações mais atualizadas na área de Educação e em suas respectivas área de ensino para que, dessa forma, possam avaliar seus trabalhos elaborando e reelaborando seus planejamentos e projetos. Neste mesmo sentido seria de extrema importância que todos os envolvidos no estabelecimento escolar participassem de formação aprimorando e desempenhando melhor suas funções.

13. AVALIAÇÃO

A escola realiza a avaliação do rendimento escolar de forma processual, diagnóstica, participativa e formativa com predominância dos aspectos qualitativos sobre os quantitativos. O nível dos objetivos propostos pela turma e pelo professor coletivamente, é que determina a preponderância dos aspectos qualitativos sobre os quantitativos. Os resultados da avaliação do aproveitamento são registrados em notas de 0 (zero) a 100 (cem) em cada trimestre. Considera-se aprovado o aluno que, ao final do período letivo, obtiver aproveitamento igual ou superior a 60 (sessenta), utilizando-se o seguinte cálculo: o 1º trimestre será multiplicado por 1; o 2º trimestre por 2 e o 3º trimestre por 3. Após a soma do resultado

deste cálculo, divide-se por 6. A verificação do rendimento escolar se dá por meio de instrumentos próprios, buscando detectar o grau de progresso do aluno em cada conteúdo e o levantamento de dificuldades visando à recuperação. A avaliação do 1º, 2º e 3º anos é feita através de parecer descritivo trimestralmente, sem fins de promoção, com observação sistemática, acompanhando o crescimento harmonioso da criança nos aspectos cognitivos, afetivos e psicomotor, considerando o desenvolvimento das potencialidades físicas, psicológicas, sócio-afetivas e intelectuais da criança, sem retenção do aluno

Periodicamente será realizada avaliação pela comunidade escolar, analisando todos os itens deste Projeto Político Pedagógico.

15. REFERÊNCIAS

FREIRE, P. PEDAGOGIA DA AUTONOMIA - saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 2003. <http://www.suapesquisa.com/educacaobrasil>, acessado em 12/12/11.

BRASIL. Parâmetros Curriculares Nacionais: Ensino Fundamental/Ministério da Educação, Brasília: Ministério da Educação, 1997.

BRASIL. Lei nº 10.172/2001- Plano Nacional de Educação – PNE: Brasília, 2001

FERREIRA, S.L. Introduzindo a noção de interdisciplinaridade. In: FAZENDA, I.C.A. Práticas interdisciplinares na escola. São Paulo: Cortez, 1991.

FAZENDA, I.C. A. Integração e interdisciplinaridade no ensino brasileiro: efetividade ou ideologia. São Paulo: Loyola, 1993.

FREIRE, Paulo. Pedagogia da Esperança: Um reencontro com a Pedagogia do Oprimido. 14. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1994.

GADOTTI, Moacir. O Projeto Político Pedagógico da Escola na perspectiva de uma educação para a cidadania. In: GADOTTI, Moacir *et al.* Perspectivas atuais da educação. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.

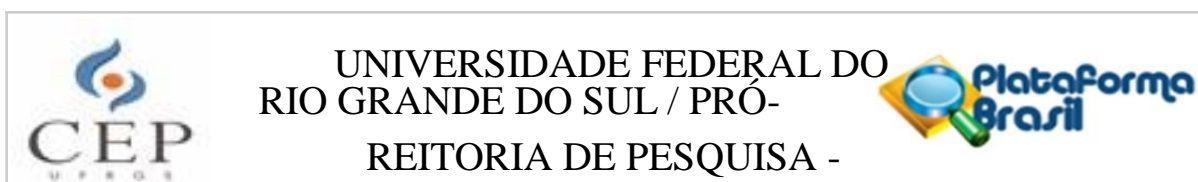
GADOTTI, Moacir. Perspectivas atuais da educação. São Paulo: Perspectiva, 2000.

SILVA, Marcelo Soares Pereira da BRASIL. Ministério da Educação. Escola de Gestores da Educação Básica PLANEJAMENTO E O COTIDIANO ESCOLAR, Disponível em<[http://moodle3.mec.gov.br/ufrgs/file.php/1/gestores/vivencial/unida de2.htm](http://moodle3.mec.gov.br/ufrgs/file.php/1/gestores/vivencial/unida%20de2.htm)>. Acesso em 01 de junho, de 2010.

www.redebrasileiradetransdisciplinaridade.org - Concepções acerca da interdisciplinaridade e transdisciplinaridade.

ANEXO IV

PARECER DE APROVAÇÃO COMITÊ DE ÉTICA UFRGS

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

Título da Pesquisa: RELATOS DE UMA PROPOSTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: A PROMOÇÃO

DA SAÚDE NA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA)

Pesquisador: Anelise Reis Gaya **Área Temática:**

Versão: 2

CAAE: 57301616.0.0000.5347

Instituição Proponente: Escola de Educação Física da Universidade do Rio Grande do Sul

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DOPARECER Número do Parecer: 1.662.821

Apresentação do Projeto:

Trata-se do projeto de mestrado de Vanilson Batista Lemes do programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, orientado pela Profa. Anelise Reis Gaya.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo primário:

Explorar e descrever uma escola, realizando um diagnóstico sobre as turmas da EJA, o perfil dos alunos, os hábitos de vida, a aptidão física, tensão arterial, problemas de saúde e as preferências por manifestações da cultura corporal. Construir uma proposta em Educação Física voltada para promoção da saúde de acordo com o diagnóstico obtido. Aplicar a proposta de Educação Física voltada à promoção da saúde na EJA durante um semestre letivo. Verificar os efeitos da proposta de Educação Física nos hábitos de vida, tensão arterial e níveis de aptidão física.

Objetivo Secundário:

Verificar a existência de relações entre as variáveis da aptidão física relacionada à saúde, tensão arterial e hábitos de vida dos escolares. Descrever a experiência docente atingida na elaboração e aplicação da proposta de Educação Física escolar para a EJA. Descrever a satisfação dos escolares ao final da aplicação da proposta em educação física.

Página 01 de

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os riscos da pesquisa são apresentados no formulário da plataforma brasil, no corpo do projeto e no TCLE e no Termo de Assentimento, sendo estes: "A pesquisa apresentará riscos de ordem leve que serão amenizados da seguinte forma: a) Desconfortos no preenchimento dos questionários: os estudantes serão orientados para preencherem todos os itens, ao sentirem-se desconfortáveis ou envergonhados em algumas questões poderão deixá-las em branco ou as mesmas poderão ser reelaboradas ou ainda poderão ser respondidos em outra ocasião à qual os estudantes solicitem; b) Desconfortos na avaliação antropométrica: os avaliadores serão do mesmo sexo do avaliado para evitar possíveis constrangimentos, será solicitada previamente a utilização de roupas leves e confortáveis para realização das medidas antropométricas, os alunos serão avaliados individualmente em uma sala separada para rapazes e moças, onde os avaliadores serão do mesmo sexo que os avaliados; c) Desconfortos na avaliação da aptidão

física: os riscos da avaliação da aptidão física serão minimizados através de orientação sobre a forma correta de realização de cada teste. Será realizada uma triagem no que se refere a pressão arterial e frequência cardíaca, haverá um carro de plantão para que a qualquer momento o estudante que sentir-se com mal-estar seja encaminhado ao pronto atendimento médico, será oferecida uma atividade de aquecimento articular e preparação cardiorrespiratória antes da avaliação da flexibilidade, força e resistência aeróbia, os testes serão realizados de forma submáxima a fim de proteger a saúde dos indivíduos.

Os benefícios também foram listados no formulário da plataforma brasil, corpo do projeto, TCLE e Termo de Assentimento:

- Avaliações físicas e de saúde para escolares da educação de jovens e adultos, junto de orientação sobre hábitos de vida saudáveis: alimentação, hábitos de sono, comportamento ativo, atividade física, prevenção ao consumo de álcool e tabaco. Relatórios relacionados a aptidão física e saúde disponibilizados aos alunos maiores de 18 anos da escola e aos pais dos menores de 18 anos. Seminários de discussão sobre saúde na escola. Desenvolvimento de melhores aulas de educação física, integração entre a promoção da saúde e o ambiente escolar.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O projeto apresenta fundamentação teórica aprofundada e adequada. Para realização do presente projeto será utilizado o método do tipo pesquisa participante com uma abordagem mista. Os sujeitos serão 74 alunos de uma escola do município de Charqueadas – RS. A seleção desses, será por conveniência e por critérios de inclusão: assinatura de termos de consentimento livre esclarecido, de assentimento e através da participação voluntária da instituição e dos sujeitos. A

Página 02 de

ação do pesquisador será dividida em 6 fases: (1) descrição diagnóstica através de um questionário de abordagem mista referente as preferências por expressões de cultura corporal do movimento e anamnese em saúde; questionário quantitativo para diagnóstico dos hábitos de vida; bateria de testes de aptidão física relacionada à saúde; (2) detalhamento da realidade escolar: o pesquisador se inserirá na realidade, observará a fim de constatar fatos inesperados anotando em diário de campo; (3) Feedback aos participantes da pesquisa: serão gerados relatórios individuais aos alunos no que se refere a aptidão física relacionada a saúde; resultados dos hábitos de vida serão expostos em seminários de grupo; (4) construção teórica da proposta e ação: se dará a partir da análise dos dados e informações obtidas nas fases 1, 2 e 3 e através de reuniões com os alunos, tendo duração de 1 semestre letivo; (5) Avaliação da ação: se dará a partir de uma segunda medida das variáveis da fase 1 através de métodos quantitativos de análise estatística; (6) Relato docente: realizado a partir de uma pauta de observações prévias que guiarão anotações em diário de campo e gravações de áudio do próprio pesquisador, relacionando essas informações com todas as outras informações e dados obtidos na pesquisa. Os instrumentos de coleta de dados, assim com a forma de análise dos dados estão descritos de forma detalhada. O orçamento e o cronograma estão adequados.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

O parecer consubstanciado da COMPESQ/ESEFID foi anexado.

O Termo de autorização para realização de pesquisa de base escolar foi anexado.

O TCLE e o Termo de Assentimento estão adequados.

Recomendações:

As recomendações para inserir as informações dos riscos e benefícios no TCLE e no termo de assentimento e a informação dos benefícios no corpo do projeto, uniformizando os mesmos com as informações do formulário da plataforma brasil, foram realizadas. Dessa forma, as pendências solicitadas na primeira versão do parecer consubstanciado foram supridas.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Considera-se que o projeto está aprovado.

Considerações Finais a critério do CEP:

Aprovado

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PORTO ALEGRE, 04 de Agosto de 2016

Assinado por:
MARIA DA GRAÇA CORSO DA MOTTA
(Coordenador)

Endereço:	Av. Paulo Gama, 110 - Sala 317 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro		
Bairro:	Farroupilha	CEP:	90.040-060
UF:	RS	Município:	PORTO ALEGRE
Telefone:	(51)3308-3738	Fax:	(51)3308-4085
		E-mail:	etica@propesq.ufrgs.br