

TREINAMENTO DE FORÇA NA ESCOLA PARA ESTUDANTES DO ENSINO FUNDAMENTAL

KROKER, L. M. GODOY, E. FREITAS, A. M.
Universidade Veiga de Almeida, Cabo Frio, Rio de Janeiro, Brasil.
leandro_kroker@hotmail.com

INTRODUÇÃO: Segundo Cunha (1980, p.16), a educação “é reconhecida como uma variável, política estratégica capaz de intensificar o crescimento da renda, produzir modernização ou construir uma sociedade justa”. Ou seja, inserir os alunos no mundo da cultura corporal ou de movimento de forma crítica é tarefa específica da educação física escolar, por isso ela está ligada à educação, pois através dela pode-se formar um cidadão com seriedade e vontade de lutar pelos seus direitos e buscar a compreensão dos motivos das leis adotadas pela sociedade. Ao se utilizar o diálogo como forma de prevenir conflitos e selecionar decisões em grupo, os alunos quando adultos terão a exata noção de que cidadania também é participação política e social, logo ao se adotar atitudes de solidariedade ao próximo, cooperação e respeito a todos, a Educação física cumprirá um dos seus principais papéis: formar valores.

Em relação ao treinamento de força, muitas pessoas ainda pensam que esse treinamento se aplicado antes da idade adulta, pode interferir de forma negativa no crescimento físico do indivíduo. Porém, o treinamento de força ao ser inserido nas escolas, não tem como meta a finalidade estética e sim as finalidades de aptidão física, profilaxia e terapêutica que contribuirão para o desenvolvimento corporal de seus praticantes (GODOY, 1994). A força é uma qualidade física relacionada à qualidade de vida e a independência funcional.

A situação problema do estudo foi verificar se o treinamento de força está sendo aplicado nas escolas como conteúdo da Educação Física escolar.

Devido à importância da atividade física nas questões de saúde e qualidade de vida e a crescente incidência de problemas de saúde relacionados à hipocinesias em crianças e adolescentes, o estudo pode contribuir para uma melhor compreensão do fenômeno e proporcionar diretrizes para a intervenção dos professores de Educação Física nestas situações.

O objetivo geral foi verificar se o treinamento de força está sendo aplicado como conteúdo da Educação Física escolar na região dos lagos nos municípios de Barra de São João e Rio das Ostras no Estado do Rio de Janeiro. Outros objetivos classificados como intermediários foram investigar se os profissionais de Educação Física na escola são capacitados para aplicar o treinamento de força, verificar as formas de aplicação deste treinamento na escola e investigar os fatores intervenientes na aplicação do treinamento de força na escola.

METODOLOGIA: O estudo realizado trata-se de uma pesquisa descritiva, que segundo Thomas e Nelson (2002), é um tipo de estudo com a preocupação no status, com a inclusão como as técnicas surveys, do qual tem a preocupação de determinar as práticas ou opiniões através de uma população específica.

A amostra foi composta por 20 professores, de sexos distintos, atuantes na área de Educação Física na rede pública e particular de ensino fundamental (1º ao 9º ano) das cidades de Barra de São João e Rio das Ostras, determinada pelo critério de conveniência, em função de interesse de participar do estudo. Como critério de inclusão adotou-se a exigência da escola ser de ensino fundamental devidamente registrada no MEC e com professores de Educação Física com registro no CREF ou no MEC.

Foi aplicado um questionário validado por Cordeiro (2007), utilizando os procedimentos da validade de conteúdo descritos por Morrow (2006), contendo perguntas fechadas e abertas

visando investigar a aplicação do treinamento de força como conteúdo nas aulas de Educação Física.

A análise estatística utilizou técnicas descritivas, especificamente a frequência porcentual.

APRESENTACAO DOS RESULTADOS: Nos gráficos 1 a 4 á seguir estão apresentadas as frequências porcentuais obtidas em cada uma das perguntas do questionário aplicado aos professores do município de Rio das Ostras e Barra de São João - RJ:

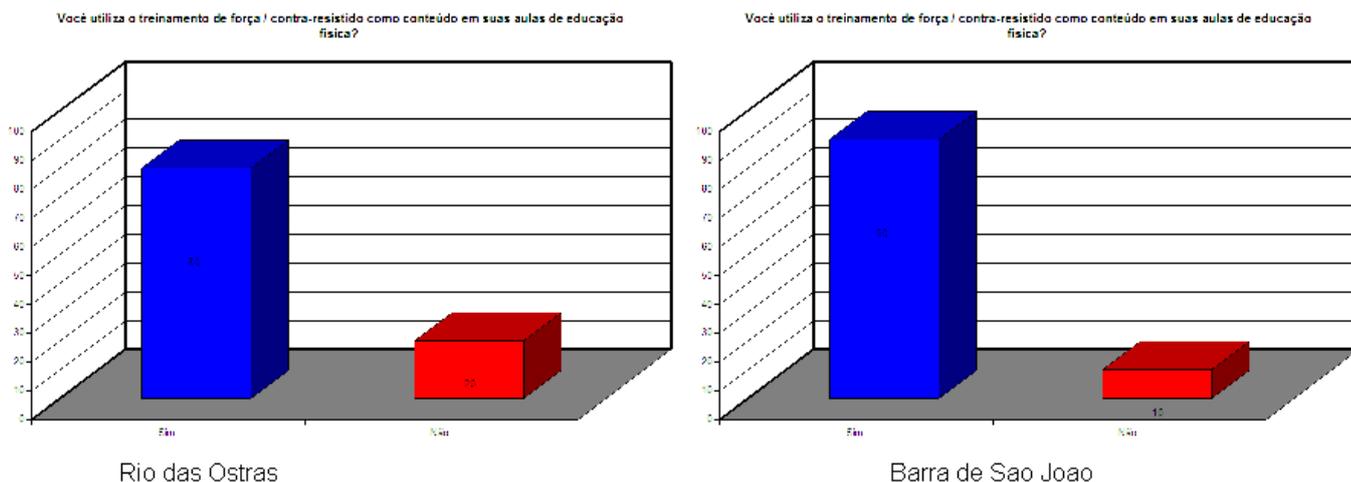


Gráfico I.

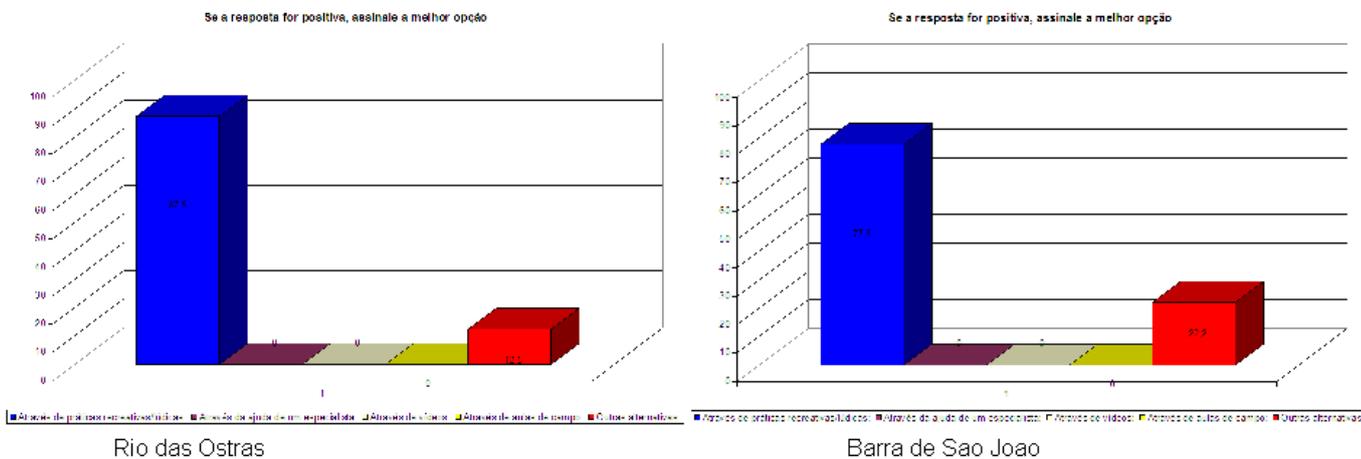


Gráfico II.

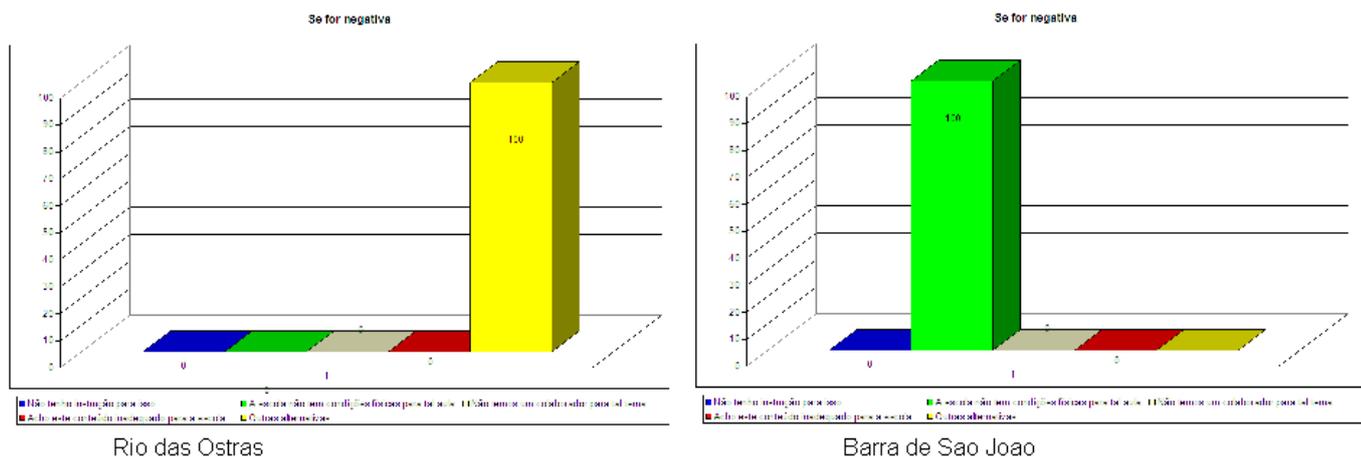


Gráfico III.

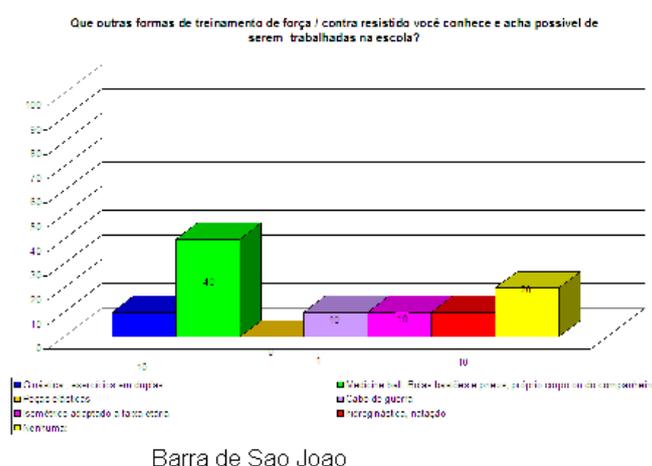
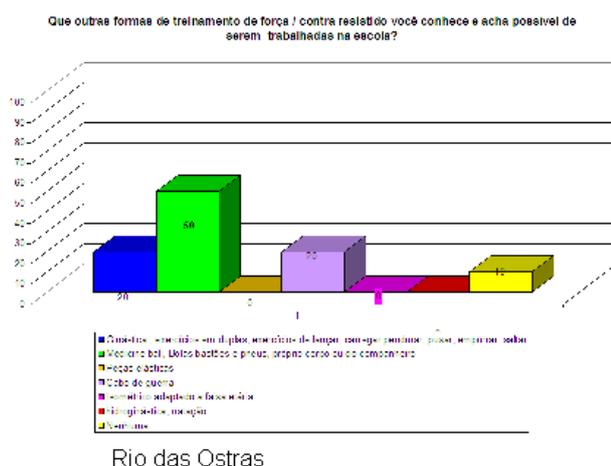


Gráfico IV.

CONCLUSÃO: Ficou evidenciado que em ambos os municípios os profissionais de Educação Física aplicam o treinamento de força em suas aulas, porém com maior frequência em Barra de São João (90%), enquanto que em Rio das Ostras, apenas 80% utilizam (gráfico I).

Os que utilizam esse método tanto em Barra quanto em Rio das Ostras, o fazem através de práticas recreativas e lúdicas (80%), provavelmente a maneira mais adequada para esta situação (gráfico II).

Tanto em Rio das Ostras como em Barra de São João, a maioria dos profissionais que aplicam o treinamento de força o faz com emprego de recursos materiais, ou seja, através de exercícios com pneus, bastões, bolas, além peso do próprio corpo ou do companheiro (gráfico IV).

Nesta direção, ficou evidenciado que os professores de ambas as cidades estão qualificados para aplicação do tema, os que não o aplicam, afirmaram que o principal fator interveniente é a falta de condições para essa prática na própria escola (gráfico III). O que se espera a partir da aplicação do trabalho de força efetiva nas escolas, com a clara intenção de melhora das outras qualidades físicas, aja o aprimoramento da pessoa humana e conseqüentemente a sua independência funcional na atualidade e no futuro.

Em estudo realizado por Duarte (2007), teve como objetivo investigar se os professores de Educação Física escolar, do Ensino Fundamental de Cabo Frio, desenvolvem a qualidade física força em suas aulas, verificar se a escola tem condições físicas para tal trabalho, apontar se os professores aplicam esse treinamento de forma lúdica. Seus resultados demonstram que 33% da amostra afirmaram utilizar o treinamento de força em suas aulas de Educação Física, apenas 4% dos entrevistados afirmaram que as escolas fornecem materiais para utilizar em aula e 100% aponta que a melhor maneira de aplicar esse treinamento seria de forma lúdica.

Segundo Duarte (*op.cit*, p.30), os professores de Educação Física do Ensino Fundamental das escolas Municipais de Cabo Frio não desenvolvem o trabalho de força em suas aulas e apresentam como fator interveniente desse treinamento a insatisfação dos professores com o espaço fornecido pela escola.

Sousa (2008) tendo como objetivo identificar o uso da aplicação da qualidade física força no Ensino Médio das escolas de Cabo Frio – RJ e identificar quais materiais são utilizados para complementar essas aulas constatou que, 60% dos professores entrevistados aplicam esse treinamento de força em suas aulas, mas não o aplicam de maneira adequada visando à melhoria dessa qualidade com intuito de aprimoramento esportivo em outras modalidades e apenas 30% aplicam esse treinamento utilizando o peso do próprio corpo ou do colega.

Conclui-se então, que mesmo Cabo Frio, Rio das Ostras e Barra de São João sendo

idades bem próximas umas das outras, a diferenciação quanto à aplicação desse tipo de treinamento e bem grande, pois em Cabo Frio segundo Sousa e Duarte, os professores não utilizam esse método em suas aulas, e os poucos que o utilizam, o fazem de forma equivocada, apenas 30% da amostra o utiliza através do uso do próprio corpo ou do colega e o fator interveniente dessa prática ressaltado por eles e a insatisfação dos professores com o espaço fornecido pela escola. Já em Rio das Ostras e Barra de São João, os professores estão bem qualificados, pois quase toda a amostra utiliza esse tipo de treinamento, o fazem de forma lúdica através do uso do próprio corpo e do colega, porém ressaltam o mesmo fator interveniente, sendo ele, a falta de condições fornecida pela escola.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

CUNHA L. A. Educação e Desenvolvimento Social. 5º ed. Rio de Janeiro: F. Alves, 1980. 293 p.

DUARTE, Vinicius Fernandes. Descaso De Processos De Educação Física No Desenvolvimento Da Qualidade Física Força Na Escola. Trabalho de conclusão de curso de graduação em Educação física Universidade Veiga de Almeida / C F RJ 2007 36 p.

GODOY E.S. Musculação Fitness. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

SOUSA, Alfredo Luis Azevedo de. Aplicação Da Qualidade Física Força No Ensino Médio Nas Escolas De Cabo Frio - RJ. Trabalho de conclusão de curso de graduação em Educação Física Universidade Veiga de Almeida / C F RJ 2008 33 p.

THOMAS, Jerry R. NELSON, Jack K. Métodos de pesquisa em atividade física. 2 ed. Porto Alegre: Artmed Editora. 2002.

Endereço do primeiro autor:
leandro_kroker@hotmail.com

(22) 27745246 / (22) 81178551

Rua Washington Viana, N. 42, Centro – Rio das Ostras – RJ