

FLÁVIO MEDEIROS PEREIRA

Universidade Federal de Pelotas (ESEF/UFPel)

## Introdução

Ao ser favorável ao ensino da ginástica nas aulas regulares de Educação Física (EF) no ensino médio (EM), com formas e conteúdos diferenciados positivamente de meros trotes e alongamentos, assume-se uma postura eminentemente educacional, apoiada em: a) Mais de trinta anos de experiência como professor de EF, incluindo atividades docentes no ensino superior, médio e fundamental; b) Dissertação de mestrado em Ciências do Movimento Humano, tematizando a ginástica, PEREIRA (1987); c) Tese de doutoramento em Ciências Humanas-Educação, centrando-se no cotidiano do EM, PEREIRA (1993); d) Atividades práticas, estudos e pesquisas focando a ginástica, PEREIRA (1984 a, 1984 b, 1986, 1998 a), PEREIRA; SARAIVA (1996), PEREIRA; BERNARDI (2000), PEREIRA; ADAMOLI (2002) e PEREIRA et alii (2003); e) Pesquisas com a EF no EM realizadas em âmbito estadual, PEREIRA (1998 b, 2001, 2003 e 2005).

Destes elementos aos quais se incluem uma contínua convivência com o cotidiano escolar, como na supervisão de acadêmicos em Prática de Ensino, e sua necessária atualização literária, percebe-se que a participação, qualitativa, da ginástica em aulas de EF escolar vem diminuindo. E o enfoque do dia-a-dia, da cotidianidade no estudo da EF é importante porque assim se trata da realidade objetiva onde efetivamente se concretizam o projetado e o acidental e, se tem nas aulas regulares o seu momento de maior significado. Assim, ao se defender a ginástica, busca-se negar e superar uma faceta de uma realidade reducionista pedagógica e culturalmente, tal como a que ocorre no EM, particularmente no Sul do país.

Esse reducionismo cultural pode ser exemplificado pela maciça presença do esporte nas aulas de EF no EM. Dos conteúdos comuns na EF escola brasileira, o esporte é a única forma de cultura explicitamente citada na CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL (1988, art. 217) onde reza que o Estado deve fomentar práticas formais e não formais como direito de cada um. De forma altamente diferenciada dos demais conteúdos de EF escolar o esporte também é explicitado no artigo 27, IV da LEI DE DIRETRIZES E BASES DA EDUCAÇÃO NACIONAL – LDBN (1996). E, além de ter uma presença histórica na EF brasileira, o esporte juntamente com a ginástica, a recreação, a dança e as lutas compõem os conteúdos da EF no EM conforme os PARÂMETROS CURRICULARES NACIONAIS - PCNS (1999).

No cotidiano escolar os conteúdos esportivos são hegemônicos conforme encontra-se em DE BEM *et al.*, (1995), GUEDES; GUEDES (1997), DARIDO (1999) e AZEVEDO (2001), dentre outros. Referências sobre a desconexão entre as preferências esportivas dos estudantes e o que lhes é oferecido nas escolas, inexistência de exercícios vigorosos, resistência aos conteúdos não lúdicos e desvalorização da ginástica na EF também são citados por PEREIRA (1993), CARLSON, (1995), CALE (2000), KULINA, SILVERMAN; KEATING (2000), WEISMAN; ARMSTRONG (2000) e SLEAP; WOERMARD (2001).

PEREIRA (1993) e PEREIRA; BERNÍ (1999), encontraram que o esporte especialmente os quatro esportes de quadra mais populares: basquete, futsal, handebol e voleibol, compreendiam cerca de 70% de conteúdos regularmente desenvolvidos,

registrados em documentos docentes e comprovados com observações e entrevistas com professores e estudantes. Estes esportes eram praticados na sua forma regular, dentro de suas regras oficiais ou com algumas alterações, como quanto ao número de jogadores, as possibilidades de marcação de pontos, ao espaço físico e a duração das partidas, etc. O esporte também se identificava como uma forma de recreação em aulas de EF e denominando-se de esporte-recreativo.

Enquanto fenômeno cultural a ginástica extra-escolar “vai muito bem” – ainda que com práticas altamente criticáveis, como toda a ação humana, quanto suas origens, desenvolvimento, contradições, formas, métodos, avaliações, bases teóricas, etc. – com inúmeras modalidades, sistemas, em geral oriundos de fora do país, com peculiares terminologias em inglês. Já nas aulas de EF ela não dispõe do mesmo apelo propagandístico da ginástica extra-escolar e, equivocadamente, até por estar associada a malefícios ideológico-pedagógicos, por ser “intrinsecamente autoritária” ou contribuir para “formar corpos dóceis”, ela define no cotidiano escolar.

A ginástica vem sendo atividade acessória, secundária e limitada quantitativa e qualitativamente. Ela até pode estar presente “em quase todas as aulas” no EM diurno, pois é praticada como “aquecimentos” pré-desportivos, os quais são realizados de forma simplista, repetitiva, acrítica e desvinculada de projetos pedagógicos e de projetos de vida. Esses aquecimentos geralmente são constituídos por trotes e alongamentos, realizados individualmente, em ortostática, sob orientação docente direta e dificilmente ultrapassando 10 minutos de duração. A ginástica também é desenvolvida esporadicamente com uma aula isolada entre várias aulas sequenciais de EF com conteúdos esportivos, ou com mais regularidade em aulas cujos conteúdos são caminhados, as quais geralmente são praticadas nos espaços internos das instituições ou nas suas proximidades, como ao redor do quarteirão da escola. Estas caminhadas, em ritmo de “passeio”, por vezes são denominadas como “treking urbano”, mas a mudança é apenas terminológica e não de forma e de conteúdo. Sintomaticamente, a ginástica não compõe as práticas culturais dos escolares nos chamados “dias livres”, que são “aulas” de EF, em geral numa vez por semana, com ocorrência particularmente naquelas escolas onde ainda restam três encontros/aulas

isolados de EF semanais. Nestas “aulas de EF”, os conteúdos e as formas são “autogeridas” pelos escolares, caracterizadas com práticas eminentemente lúdicas de esportes e de fundamentos esportivos. As ações docentes tipificam-se por observar os escolares que jogam e também aqueles alunos que, por diversos motivos, permanecem no espaço de EF e somente assistem seus colegas jogarem.

Essas realidades apenas consolidam a hegemonia do esporte na EF e não se propõem a aprofundar o que foi praticado no Ensino Fundamental, ainda que nas práticas esportivas no EM percebam-se certos avanços atinentes a algumas capacidades físicas e habilidades esportivas. Mas é algo “natural” que atribui, além das contínuas repetições das práticas esportivas, também a maturação psicofísica dos adolescentes.

Práticas de exercícios ginásticos visando capacidades motoras como força ou resistência aeróbica em aulas de EF no EM são exceções. Em raros casos, como naquelas instituições onde se tem a estruturação da EF sob a forma de “clubes” – e onde também se verifica a hegemonia preferencial pelo esporte, notadamente Futsal e Voleibol – encontram-se opções de prática ginástica em “programas de condicionamento físico”, com predominância de caminhadas, corridas, exercícios ginásticos elementares, sem implementos, ou ainda de “musculação”, situação excepcional por ocorrer em poucas escolas as quais dispõem implementos básicos como barras, halteres e máquinas/aglomerados e polias. Assim, valores estéticos, como idealizados em “corpos bonitos”, algo que vêm desde a Grécia Antiga e que não são meras imposições da modernidade, não são didaticamente visados nas aulas de EF e também são dificultados para a maioria dos escolares do EM de escolas públicas, os quais pelas condições sociais, econômicas e culturais não têm acesso às academias de ginástica (PEREIRA; BRUNO, 2002). Por falta de exercícios de força e de resistência aeróbica nas aulas de EF não são possibilitados que sejam vivenciados pelos alunos reconhecidos benefícios osteo-musculares e cárdio-respiratórios como citados por POWERS; HOWLEY (2000) e GARRET; KIRKENDAL (2003), dentre muitos outros. Nas aulas de EF, com suporte metodológico de profissionais com formação universitária e “sem gastos diretos” – os custos de salários dos professores e de manutenção de instalações das escolas das re-

des públicas, municipais, estaduais e federais, são cobertos pela população através de pagamento de impostos – os escolares poderiam ter acesso qualificado às formas eficientes de melhorias nas suas potencialidades motoras. Mas isto lhes é negado devido a EF cotidiana ser desenvolvida simplificada com questionáveis objetivos de “socialização” e de “recreação” dos alunos. E não se pode atribuir a ênfase esportiva escolar desenvolvida cotidianamente a um pretense desconhecimento sobre a ginástica por parte dos professores, pois juntamente com anatomia, atletismo, esportes, fisiologia, psicologia, metodologia da pesquisa e prática de ensino, a ginástica é parte integrante dos currículos dos cursos de licenciatura em EF no estado do Rio Grande do Sul (PEREIRA, 2005).

Seria possível, benevolmente, se considerar que a ginástica estaria pedagogicamente contemplada nos projetos pedagógicos escolares, os quais comumente valorizam ideários “universais” do saber, saber fazer, conviver e ser. Mas a ginástica nas aulas de EF também revela equívocos pedagógicos como: a) Não constar dos procedimentos avaliativos; b) Oscilar entre pólos opostos, por ser apenas centrado nos alunos, os quais escolhem e realizam seus exercícios, geralmente repetitivos, sem interferência docente, a qual se limita a determinar o tempo de exercitação, ou, por outro lado, por caracterizar-se como um ensino diretivo, centralizado no professor, o qual determina e realiza os alongamentos em conjunto com seus alunos, tendo dificuldade de agir didaticamente, com eficientes orientações, correções ou incentivos.

Essa forma de ação docente, que era incomum num passado recente, surge no cotidiano da EF no final dos anos oitenta e início de noventa, particularmente entre professores mais jovens os quais também tem vínculos profissionais com academias de ginástica. A ação docente de realizar alongamentos - nunca corridas, trotes ou exercícios de força - junto com os alunos parecer ser uma herança maldita, tributária de determinados métodos ginásticos, extra-escolares, onde os praticantes devem imitar os instrutores.

Pode-se atribuir o desapego com relação à ginástica no cotidiano escolar, devido: a) Ao seu caráter “não-lúdico”, pois nas suas formas básicas a ginástica requer seriedade e concentração por parte dos sujeitos da prática; b) Aos graus de esforço físico necessários para a realização dos exercícios, os quais compreendem movimentos bem mais com-

plexos, repetitivos e em escala ascendente de estimulação psicomotora, indo além de simples atividades físicas comuns do dia-a-dia; c) A necessidade pedagógica de uma efetiva presencialidade docente durante os processos de ensino-aprendizagem, de modo diferenciado de ações como supervisão e arbitragem em práticas esportivas e recreativas. Assim, a pouca significação da ginástica no cotidiano escolar decorre da ausência de uma EF que ensine os escolares a gostarem de conteúdos requeiram esforços psicofísicos diferenciados de atividades recreativas extra-escolares. Essa dificuldade no tratamento didático pedagógico da ginástica, necessita da participação docente num plano qualitativo superior ao simples acompanhamento das ações discentes, tal como ocorrem durante as práticas esportivas. Durante as aulas com conteúdos esportivos e recreativos, onde apenas observam os alunos, com menores graus de envolvimento nos processos de ensino, os professores dispõem de momentos de “descanso”, pois não é incomum eles disporem de efetivas jornadas de trabalho com mais de quarenta horas semanais, trabalhando em duas ou três escolas (PEREIRA, 1993, 1995 e 2003).

Esses problemas da ginástica também estão associados à redução do número de aulas regulares de EF escolar. De três encontros semanais, comuns nos anos setenta e oitenta do século XX, infelizmente diminuíram para apenas um, com aulas duplas ou dois individuais como em muitos casos na atualidade. Adite-se a isto, também questões paradigmáticas, onde um “liberalismo pedagógico” associa a auto-organização dos escolares o mais importante nas aulas de EF e, conseqüentemente, estas se reduzindo apenas e tão somente prática esportiva e recreativa. Mas as mazelas da EF escolar não é uma exclusividade brasileira, pois dificuldades administrativas, didáticas e pedagógicas também ocorrem em diversos outros países, conforme BENTO (2001) e CARREIRO DA COSTA (2003).

### **A GINÁSTICA ESCOLAR: PARA BEM MAIS QUE ALONGAMENTO**

A ginástica, um histórico componente da EF escolar, enquanto conteúdo regular de ensino, aqui denominada como Ginástica Escolar (GE), referenciada dialeticamente, tem como fundamento, como elemento, central, identificador e diferencial o exercício físico educativo escolar.

A GE tem como elemento fulcral, ao redor do qual interagem outros componentes fenomênicos, o exercício, como na atividade humana estruturada culturalmente e implementado com prática processual. Essa atividade, sem alienar-se da interação entre corpo e mente, privilegia a parte motriz, a dimensão física, corporal do ser humano. A GE tipifica-se pela prática de exercícios físicos, exercícios ginásticos elementares, como marchas, corridas, saltos, agachamentos, “Apoios”, “Polichinelos”, “Abdominais”, alongamentos, rotações, forçamentos, descontrações, etc.

Negando estereótipos e dimensões negativas, as quais se podem atribuir à GE - como a outras práticas culturais, enquanto práticas humanas - para de fato ser exercício físico educativo escolar, o aperfeiçoamento da totalidade do ser humano sobrepõe-se a frieza da técnica gestual pela simples técnica, ou do agir imitativo, acrítico. O exercício físico educativo escolar, didaticamente, perpassa pela subjetividade, pela inovação, pela compreensão crítica e pela repetição, pois o criar e o repetir são dois componentes não só do exercício ou da educação, mas da civilização e da ciência. De uma forma humanística, o exercício físico educativo escolar requer suporte científico e, fazendo parte de um aprendizado conscientizador, pedagogicamente operacionalizado, como atividade reflexiva, conjuga a dúvida e da certeza, pois em conformidade com MORIN (1998) a “ciência é elucidativa e enriquecedora, acrescenta verdades e ajuda a eliminar erros”. Finalisticamente, o exercício físico educativo escolar deve dar a sua contribuição para ajudar o ser humano a ser uma pessoa melhor, auxiliar na contínua busca da felicidade.

As repetições gestuais, obrigatórias para que a atividade se transmude para exercício e com a necessária presencialidade do professor não podem jamais representar uma situação de amo-escravo, obediência cega e ou de ações impostas. Com objetivos pedagógicos visando o pensamento crítico e práticas continuadas, as orientações docentes e as ações dos escolares são operacionalizadas sempre com justificativas, esclarecimentos, análises e avaliações críticas. Para o exercício físico educativo escolar é imperativo que os alunos não sejam pessoas alienadas que fazem coisas sem pensar. Pelo contrário, somente pode ser identificado como exercício físico educativo, com repetições conscientes de movimentos com envolvimento corpo-

ral em escala ascendente, quando ele contribuir para com questionamentos e convicções. Assim, a GE também compreende um encontro entre os aportes das ciências humanas, a educação, com as ciências biológicas, a corporeidade

A adjetivação escolar determina que a ginástica - uma digna representante da herança cultural da Grécia Clássica, atualmente um componente da cultura física universal - seja desenvolvida especificamente com finalidades educacionais num local destinado basicamente para formação e aperfeiçoamento humanos, que é a escola. A objetividade e a operacionalização eminentemente pedagógicas da GE implicam que ela seja diferente de outras formas ginásticas, assim como a escola também difere de outras instituições onde existem aglomerados de pessoas, normas burocrático-administrativas, edificações específicas e profissionais especializados, como hospitais, quartéis, clubes sociais/esportivos, etc. Essa ênfase terminológica reforça o seu caráter educacional, pois é necessário para que a sua essencialidade “escolar” oriente o seu desenvolvimento cotidiano, diferenciando-se de outras práticas ginásticas, como as que ocorrem em academias ou exercícios auto-geridos, realizados ao ar livre, como corridas de rua.

Outro elemento a ser destacado quanto a GE é que, na dialética entre a forma e o conteúdo, o conteúdo é determinante e a forma determinada. Porém ambos fazem parte do fenômeno aula de EF, do todo pedagógico que envolve a GE, a qual na sua implementação como conteúdo de ensino requer, tal como outros conteúdos de EF escolar, como o esporte, a dança ou a recreação, procedimentos didáticos diferenciados.

Tipificada pela realização metódica de exercícios físicos a GE envolve a totalidade do ser humano em situação de aprendizagem em ambiência escolar. A GE relaciona-se com o conjunto de indivíduo e sociedade, escola e ambiência não-escolar, cultura física e cultura geral, etc. Tendo a primazia de mobilizar e desenvolver potencialidades humanas, qualidades físicas-capacidades motoras, principalmente: força, resistência, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, descontração e habilidades específicas, a GE, para ser educativa, necessita também visar o conhecimento, “a sua parte não-motriz” requerendo certos níveis de conhecimentos metodológicos e do corpo humano. O ser humano ao realizar exercícios físicos como Abdomi-

nais, Apoios ou Polichinelos, “não deixa o cérebro de lado” e os realiza pensando, com graus diversos de concentração mental. A ação do ser humano em exercício ginástico - tal como noutras práticas do universo da cultura física, como esportes ou dança - ou em atividades laborais: capinar, datilografar, pilotar, cozinhar, parafusar, etc. implica na coordenação entre corpo e mente.

A GE se identifica pela ação prática, pela realização, pela ocorrência. Existe uma identificação dos conteúdos de GE como conteúdos práticos, pois, para se instalarem as mudanças psicofisiológicas nos escolares, é necessária uma efetiva exercitação física dos praticantes. A GE implica em exercício físico, e o exercício é um termo positivo, operacional, prático. Inexistem em nossa linguagem termos como a “axercitado”, ou “inexercitado”. Exercício é ação, efetivação, concretização, realização, efetuação, execução. E, a prática da GE necessita ser uma prática educativa, por isso mesmo criticamente entendida, questionada, reflexiva, para, apoiando-se em LIBÂNEO (1999) se “aprender pensando naquilo que se faz”. Didaticamente a prática da GE, mais do que exercitar o corpo, é também a prática do querer, do pensar, do analisar, do ponderar, do negar, do afirmar, do criticar e do questionar, tendo como bases perguntas: para que, porque, quando, como, para quem, onde, etc.

Como conteúdo de ensino, como exercitação física objetivada escolarmente, a GE tem respaldo nos projetos pedagógicos escolares. Dentro de suas particularidades e contradições a GE deve ajudar na formação polifacética dos escolares, preparar para a cidadania, para a cultura, para o trabalho, para o prazer, enfim para a vida. Envolvendo um conjunto imediato de professor, alunos, conhecimentos e práticas, dos objetivos educacionais, expressos no planejamento escolar, de forma interligada, orientam-se os conteúdos, os procedimentos de ensino e os processos avaliativos da GE.

A GE no seu desenvolvimento cotidiano implica em processo, em ações com início, meio e fim; em continuidade, seqüencialidade com elevação gradativa de graus de dificuldade; em superação dialética, onde o novo mantém o velho, mas sempre compreenderá a novidade. Como ação humana, culturalmente determinada, a GE, como uma necessidade pedagógica, requer particulares procedimentos de ensino por parte dos professores e visando maximizar as aprendizagens dos escolares.

Como noutras disciplinas, a EF escolar, e especificamente os conteúdos de GE se operacionalizam concretamente nas aulas. As aulas incorrem em ações conjuntas de professores e alunos, sendo um dos elementos fulcrais dos processos educacionais institucionais. Elas são as unidades formais e espaços temporais estruturados administrativamente, característicos e tipificadores das escolas. Aula e escola são elementos indissociáveis, sendo que a aula é o “momento maior dos processos de ensino-aprendizagem”. A despeito de outros locais de ensino e de outras situações educacionais em escolas, como encontro entre professor e alunos numa biblioteca ou dos conhecimentos propiciados por palestras ou outra ocorrência educativa, enquanto processo pedagógico, intencional, planejado, o elemento diferencial e marcante é a aula. Ela também compreende o tempo e o espaço de concretização do ideário didático-pedagógico, tipificando as situações nas quais os escolares se predispõem a aprender e o professor a ensinar, numa troca dialética do novo superando o velho, o desconhecimento e inaptidão, a inabilidade, etc.

Dialeticamente, no cotidiano da EF escolar, operacionalizam-se aulas com GE e não apenas aulas de GE. Didaticamente a GE assume uma dupla função, como mediação, de cunho teleológico e, concomitantemente, como conteúdo específico, identificatório de uma atividade escolar. Ao serem entendidos como aula com GE, os objetivos da EF, além de imediatos também visam o futuro, no médio e longo prazo. E as práticas ulteriores necessitam ter bases em práticas imediatas, pois o amanhã também está impregnado de elementos do hoje.

Para que a GE seja, significativamente, mais do que “aquecimento” e “alongamentos” ela necessita objetivar a real educação humana. Para isso requer a intervenção de profissional com formação de nível superior. No desenvolvimento de aulas associando didaticamente significativas práticas ginásticas com conteúdos cognitivos específicos: históricos, sociológicos, fisiológicos, anatômicos, biomecânicas e técnico-gestuais é necessário um professor de EF polifacético, o qual disponha de habilidades e conhecimentos. E isto dificilmente pode de ser encontrado fora de meios universitários. É necessário que o professor de EF evidencie na prática cotidiana as específicas competências pedagógicas e didáticas, pois apenas o conhecimento literário ou a prática sem fundamentação

teórico-metodológica são insuficientes. As competências para com o trato eficiente da GE estão além das ações de simples instrutores, pois para um real professor de EF, para um verdadeiro educador, continuam ainda válidas as palavras de GRAMSCI (1979,132): "... um professor medíocre pode conseguir que os alunos se tornem mais instruídos, mas não conseguirá que sejam mais cultos".

Depende da competência docente que nas aulas com GE, aos escolares sejam didaticamente obtidos componentes educativos, como: a) Fortalecimento corporal total: partindo do exercício físico, abrangendo a totalidade corporal humana, estimulando conscientemente, em escala ascendente os diversos órgãos e sistemas, como: muscular, ósseo, cárdiorrespiratório, etc., focando também o intelecto, memória e criatividade; b) Conhecimento ginástico: interligando o fazer e o pensar, abrangendo as técnicas gestuais de realização de variados exercícios, com bases fisiológicas, anatômicas, bioquímicas, biomecânicas, além de sociológicas, políticas, econômicas, culturais, para servir de apoio para exercícios futuras, autônomas, possibilitando a ocupação saudável do tempo livre; c) Autodisciplina: com a compreensão crítica da necessidade de acatar horários, acordos didáticos frutos da participação coletiva, de buscar o novo e de procurar realizar exercícios com o máximo empenho, ainda que incorram em algum desconforto, desenvolvendo a força de vontade, e tendo conhecimento dos benefícios também para o futuro; d) Auto-conhecimento: de sua corporeidade, de seu corpo em exercício, de seu peso e estatura, de indicadores de suas capacidades físicas, dos efeitos do avanço da idade sobre a corporeidade, das potencialidades, seus pontos fracos e pontos fortes, e formas de superar deficiências motoras; e) Auto-satisfação: conseguindo prazer ao realizar exercícios físicos, superando-se a cada aula, sentindo as contrações e alongamentos musculares, o suor, a taquicardia, o sucesso em solucionar problemas motores, etc.; f) Estéticos, contribuindo para com o andar com elegância dos escolares, movimentação fluída, cabeça ereta, corpo relaxado com abdome tencionado, atentando para o perfil corporal ideal, para com melhorias posturais em ações cotidianas como o olhar para frente, falar olhando nos olhos do interlocutor, controle de peso corporal e adiposidades localizadas, etc.; g) Sociais, notadamente quando em atividades em duplas, trios, destacando

a cooperação, a ajuda, a satisfação compartilhada, a compreensão do "outro" de suas capacidades, potencialidades, fraquezas, diferenças etc.;

## **A INCLUSÃO DA GE EM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

A preocupação intelectual para com EF assume um maior significado ao procurar respostas para problemas da realidade cotidiana. Então, entendendo que a crítica à realidade é importante, mas insuficiente, pois para as mudanças concretas são necessárias ações propositivas, durante três bimestres letivos desenvolveu-se um estudo com inserções didáticas de GE em aulas da EF no EM numa instituição pertencente à rede federal de ensino.

De um projeto onde, nas aulas cotidianas de EF também se incluíam conteúdos cognitivos tematizando: a) História e sociedade; b) Cotidianidade e qualidade de vida; c) Ginástica e esporte, foram estudadas duas turmas de primeiros anos, subdivididos em experimental e controle. No final do estudo, o Grupo Experimental (G1) contava com dezenove participantes, sendo oito alunos e onze alunas, tendo uma média de idade de 15,4 anos. Já o Grupo Controle (G2) era composto de quinze elementos, sendo cinco alunos e dez alunas, com uma média de idade de 16,8 anos. No início e no final do estudo obtiveram-se dados de: a) Estatura e peso corporal; b) Hábitos de vida: alimentação, repouso e exercício físico extra-escolar; c) Índices de força repetitiva (abdominal) e flexibilidade (tronco/quadril). Nas três aulas semanais de EF - uma isolada e mais duas seqüenciais - para os dois grupos mantiveram-se os contumazes conteúdos, com as seguintes ocorrências: G1: Nove ocorrências de fundamentos e jogos de Futsal, sete de Ginástica, (quatro incluindo duas de circuito e duas de localizada e três de caminhadas, ao ar livre pelos espaços da escola), seis de Voleibol, cinco de Handebol, quatro de Avaliações (teóricas), duas com Recreação (jogos e brincadeiras) e uma assistência a filme (A Tormenta).

Através de contínuas observações e registros, das aulas regulares para o G2, constatou-se que fora a chamada, o Aquecimento, que durou em média 4 minutos e 10 segundos (+ 1:10) foi composto por exercícios individualizados, alongamentos, determinados pelo professor. A parte principal constitui-se de conteúdos ginásticos com dezessete

ocorrências de caminhadas e três de circuito com implementos, halteres, barras, colchonetes, etc.; Voleibol com dez ocorrências; Futsal com sete e Atividades recreativas, esportes praticados ludicamente em duas situações. As finalizações das aulas foram repetições, com menor intensidade de alongamentos similares aos iniciais, durando em média 2 minutos (+ 43 segundos). Para o G2 não ocorreram, nem foram registradas aulas avaliativas. Durante as aulas para o G2, esporadicamente alguns conteúdos cognitivos eram tratados verbalmente pelo professor da turma.

Para G1 em 22 encontros, nos quais, após a chamada, como “um aquecimento mais forte”, desenvolveram-se conteúdos ginásticos, durando em média 6 minutos e 40 segundos (+ 1:79, máximo de 10 e mínimo de 4 minutos). A GE era ensinada na Sala de Ginástica e nos locais onde seria desenvolvida a parte principal da aula. O tempo de exercitação ginástica sempre foi superior a dois minutos, o que SILVERMAN, WOODS; SUBRAMANIAN (1998) consideram como mínimo necessário para o feedback corretivo. E, conforme WIGGLESWORTH, GALLAHUE; OZMUN (1995) o tempo de ensino qualitativo e a intensidade participativa dos escolares são mais importantes que a quantidade do tempo total de envolvimento dos alunos em atividades de EF.

Com o G1 disposto em semicírculo, de frente para o Pesquisador, o qual agia como professor da turma, sem música e sem implementos – salvo pedaços de carpetes utilizados como colchonetes para aqueles exercícios praticados sentados ou deitados – os escolares exercitaram-se realizando: rotações articulares, marchas, corridas estacionárias e com pequenos deslocamentos, alongamentos e exercícios “localizados” diversos, principalmente: Polichinelos, Abdominais, Apoios, Agachamentos e Inclinações frontais e Laterais do tronco.

As séries de exercícios ginásticos eram praticadas por tempo ou por repetições. Quando por tempo, ele era igual para todo o GE. Quando por repetições, eram determinadas quantidades mínimas e máximas, implicando em diferentes números de repetições para diferentes alunos. Exceto quando usando o estilo de ensino “Comando”, nunca havia uma quantidade fixa de repetições iguais para toda a turma.

Após o sétimo encontro utilizou-se também da Ginástica Intervalada (PEREIRA, 1987) com mar-

chas e corridas estacionárias intercaladas com os exercícios ginásticos já citados. Os escolares eram incentivados a sentirem corporalmente os exercícios que realizavam e a se concentrar mentalmente nas práticas ginásticas. Utilizava-se de auto-apalpações nas regiões e nos segmentos corporais solicitados durante os exercícios, como na parte anterior das coxas quanto de agachamentos. Mantinha-se o corpo em posições intermediárias, em contração isométrica, como com os cotovelos semi-flexionados, nos exercícios em apoio. Chamava-se a atenção para as diferenças entre contração e alongamento dos músculos em diferentes exercícios. Fazia-se auto-contagem de pulsações e, após a realização de exercícios vigorosos, como saltos seqüências, os escolares eram alertados para perceberem a elevação das frequências cardíaca e respiratória.

A intensidade nos exercícios era elevada gradativamente aumentando no número de repetições, o tempo de exercitação específica e o grau de dificuldade. Os escolares se exercitavam conforme suas individualidades, seus ritmos próprios, com o Pesquisador os questionando sobre os objetivos e técnica gestual do estavam praticando. Em todas as aulas eram praticados exercícios que visavam, principalmente, força, resistência localizada, coordenação e flexibilidade. Enfatizaram-se os exercícios de flexibilidade, no nível do tronco/quadril, usando-se formas estáticas e dinâmicas e facilitação neuro-proprioceptiva, como encontrados em SILVA (1985) e NUNES (1986) e exercícios de força repetitiva abdominal com cadência livre de execução, similar ao citado por HUI (2002), exceto em cinco ocasiões em que o ritmo foi determinado pelo Autor. Nesses exercícios variaram-se as diversas formas de exercitação na posição em decúbito dorsal, como em PEREIRA (1987) e RIBEIRO, FERNANDESS F<sup>o</sup>., NOVAES (2002).

Iniciava-se a prática ginástica lembrando da aula anterior e se finalizava com revisão verbal do fora praticado nessa aula. Sempre que lhes era proposto um exercício novo lhes era informado os objetivos e cuidados a serem tomados durante sua execução.

Desde os primeiros contatos com o G1 lhes era enfatizado da necessidade de suas participações de forma ativa e como a GE era importante para suas vidas, no imediato e no futuro. O Autor circulava próximo dos escolares, determinava o exercício, o tipo de exercício ou a região corporal a ser exer-

citada e mantinha-se, sempre, presencialmente, demonstrando, incentivando e corrigindo. O Autor nunca realizou os exercícios conjuntamente com os alunos, pois, ao concentrar-se na prática, não tendo uma visão apropriada de todo o grupo, ele teria dificuldades de orientar, incentivar, verificar acertos e corrigir erros.

Para motivar os escolares valorizava-se cada pequeno progresso evidenciado pela turma, apoiando-se também em XIANG; LEE (2002) quanto informa da forte ligação entre consecução dos objetivos e o ambiente motivacional, e em SOLOMON; LEE (1995) sobre o ensino embasado na responsabilidade, interesse e engajamento dos escolares durante as aulas de EF.

O providenciamento do feedback “imediate” e o estar presencialmente sempre com o G1, nas fases cognitivas e ginásticas, também compreende o que SCHULDHEISZ; VAN DER MARS (2001) consideram como “supervisão ativa”. Essa ação docente propicia ganhos efetivos na atitude dos escolares correlacionando-se positivamente com o tempo em que o professor fica perto dos alunos, em que propicia feedback e no engajamento dos estudantes em atividades físicas de moderadas para vigorosas.

Utilizou-se, o método do convencimento dos alunos sobre a importância deles serem os sujeitos nos seus processos educativos. Os exercícios constitutivos da GE sempre lhes eram determinados com polidez e cordialidade, sem autoritarismo, jamais de forma impositiva ou autoritária. Quando de dificuldades para a compreensão e realização de algum exercício variavam-se as formas de realização do mesmo, facilitando-o e se motivava os alunos a se auto-superarem, conseguindo que eles realizassem mais repetição, ainda que num primeiro momento julgassem impossível. Como um preceito didático, todos os escolares participavam ativamente da parte ginástica das aulas, não ocorrendo que algum aluno, ainda que por breves momentos, se afastasse do grupo ou sem atividade, ficasse alheio ao que era praticado pelo restante da turma.

Também, didaticamente, numa mesma aula sempre era utilizado mais de um procedimento metodológico, diversificando as técnicas, os métodos e os estilos de ensino. Quanto à quantidade de escolares interagindo durante a realização de cada exercício, em todos os encontros, utilizou-se de técnicas de ensino individualizadas, ou atividades

individualizadas dispersas, conforme CARREIRO DA COSTA (1995). Técnicas de ensino “em duplas” foram usadas apenas em quatro ocasiões (18,2 % do total de encontros). De forma não ortodoxa, ou seja, com adequações didáticas conforme necessidades particulares, apoiando-se no spectrum de MOSSTON; ASWHORTH (1990) nas inserções da GE utilizavam-se mais de um estilo de ensino. Em certos momentos, era usado um estilo de ensino para toda a turma, porém, quando necessário, para um ou para alguns escolares, o mesmo conteúdo era tratado com outro(s) estilo(s). O estilo de ensino “Tarefa” foi usado em todas as aulas, 22 situações (100 %), “Produção Divergente” em 15 situações (68,2 %), “Inclusão” em 9 (41 %), “Descoberta Convergente” em 8 (36,3%), “Auto-Chechagem”, sem preenchimento de fichas em 6 (27,2 %), “Comando” em 5 (22,7 %), “Recíproco” e “Descoberta Guiada” cada um em 4 ocasiões (18,2 %). Dos métodos de ensino, como citados por XAVIER (1985) em 100 % dos encontros utilizou-se o método global, mas em 5 ocasiões, (22,7 %) os exercícios foram realizados por partes, parcialmente.

E, da inserção da GE nas aulas de EF para o grupo experimental, comparando testes iniciais e finais, conforme o esperado, evidenciaram-se melhoras altamente significativas na força repetitiva abdominal e na flexibilidade do tronco-quadril, conforme quadro abaixo.

O G1 elevou em nível estatisticamente significativo índices de flexibilidade, de ambos os gêneros e de força abdominal das moças comparadas ao G2. Apenas nos abdominais os resultados finais dos rapazes, entre os dois grupos, a diferença não foi significativa, conforme quadro abaixo.

Também no final do estudo, decorrente das inserções de conteúdos cognitivos verificou-se melhoras altamente significativas no conhecimento apenas para o G1, sendo que os hábitos de vida: quantidade e horários de refeições diárias, horas e qualidade de sono e exercitação física sistemática praticada fora da escola, e os IMCs de ambos os grupos não se alteraram de forma significativa.

Inserindo conteúdos cognitivos sobre EF e GE em espaços didáticos durante as aulas, repetiu-se esta proposição pedagógica noutra escola, também com EM. Nessa instituição, as aulas de EF, três encontros isolados semanais com duração de



45 minutos cada um, desenvolveram-se na forma de clubes, durante todo um semestre letivo com prática regular de apenas um esporte. Além dos testes iniciais e finais, os conteúdos ginásticos foram incluídos em 22 aulas regulares de EF. Sem grupo controle, participaram duas turmas do clube de Futsal, Turma Um (T1) e Turma Dois (T2), com idades médias de 16,0 e 16,8 anos respectivamente. Desenvolvidas na quadra esportiva, também sem implementos, enfatizando flexibilidade e a força repetitiva abdominal, com conteúdos e metodologia seguindo a proposição anterior, as inserções de GE também ocorreu no início das aulas, como um “aquecimento pré-desportivo orientado e mais forte”. A GE durou em média 5:21 minutos para a T1, e 5:22 minutos para a T2. Confrontando os dados iniciais e finais, tal como no estudo-base verificou-se que se mantiveram os indicativos médios de IMC e os hábitos de vida, mas com expressivas melhorias motoras, conforme o quadro abaixo:

## Consideração Final

Resgatar a ginástica para adolescentes não é tarefa fácil. Elementos da realidade objetiva, tais como: a) O atendimento à necessidade de melhorias e manutenção de capacidades psicofísicas, notadamente: força, resistência aeróbica e flexibilidade,

de, importantes para uma ideal qualidade de vida; b) A possibilidade de dispor, ao longo da vida dos benefícios da prática metódica de diversas formas culturais de exercício física, em particular da ginástica; c) A existência de doenças crônico-degenerativas, com reflexos maléficos sobre órgãos e sistemas e acarretando inclusive problemas posturais e locomotores; d) Os efeitos negativos para a corporeidade do avanço da idade, acarretando perdas de eficiências funcionais e estéticas; e) As possibilidades de reivindicações de direitos de cidadania atinentes a condições temporais, materiais e de locais apropriados para práticas de diversas formas de exercício físico, como formas culturais de se dispor ativamente da corporeidade, etc., infelizmente não são motivo de práticas e reflexões na educação escolarizada, nem estão diretamente presentes no imaginário e no cotidiano de estudantes do EM, ainda que intimamente relacionados com a EF. E, com comportamentos coerentes com a idade, das opções da EF no EM, preferem o imediatismo da satisfação da prática esportiva e seu inestimável apelo lúdico.

Como uma alternativa para a reversão do quadro de exclusão da GE do cotidiano do EM, com intervenções pedagógicas, ainda que com duração de apenas três bimestres letivos, e ocupando em média pouco mais de 6% do tempo total de uma aula isolada de EF, as inserções de GE revelaram-se

### QUADRO 1

Valores médios, iniciais, finais, percentuais e diferenças nos índices de força repetitiva e de flexibilidade, por gênero do G1 (experimental) e G2 (controle).

Grupo	a) Abd. Inic.	b) Abd. Finais	Dif: b - a	a) Flex. Inic.	b) Flex. Final	Dif: b - a
G1 masc.	30,2 reps	36,4 reps	*6,2 = 20,5%	27,5 cm	34,5 cm	*7,0 = 25,4%
G1 fem.	22,9 reps	29,5 reps	*6,6 = 28,8%	27,7 cm	35,4 cm	*7,7 = 27,7%
G2 masc.	33,2 reps	36,2 reps	**3,0 = 9,0%	20,0 cm	21,6 cm	**1,6 = 8,0%
G2 fem.	19,2 reps	20,2 reps	**1,0 = 5,2%	27,4 cm	28,5 cm	**1,1 = 4,0%

\*  $p < 0,05$     \*\*  $p > 0,05$  (não significativa)

### QUADRO 2

Valores médios finais, percentuais e diferenças dos índices de força repetitiva e de flexibilidade, por gênero entre o G1 e o G2.

Teste/Grupo	a) G1 masc	b) G2 masc	Dif: a - b	a) G1 fem.	b) G2 fem.	Dif: a - b
Abdominal	36,4 reps	36,2 reps	*0,2 = 0,6%	29,5 reps	20,2 reps	***9,3 = 46,0%
Flexibilidade	34,5 reps	21,6 reps	***12,9 = 59,7%	35,4 reps	28,5 reps	**6,9 = 24,2%

\*  $p > 0,05$     \*\*  $p < 0,05$     \*\*\*  $p < 0,002$

exitosas. Foram melhorados os índices de flexibilidade e força repetitiva abdominal, numa reversão do quadro de afastamento da ginástica do cotidiano escolar e da cultura dos adolescentes. Demonstrou-se ser possível alterar-se o nefasto quadro da EF escolar comprovando as possibilidades da GE voltar-se para corporeidade ativa dos escolares, de forma a que, literalmente, “incorporem a cultura”.

Considerando os conteúdos de ensino regularmente desenvolvidos para as duas turmas, com naturalidade verifica-se que somente o G1 apresentou melhorar nos parâmetros estudados. Então, chama-se a atenção para a ação docente no G1, pois a partir do Autor, na condição de professor da turma, com um necessário envolvimento ativo e presencial que a GE, num patamar qualitativo superior, foi metodologicamente inserida no cotidiano escolar. Esse comprometimento docente concorda com ERNEST; PANGRAZI (1999) sobre a importância das ações dos professores durante as aulas de EF para o aumento da atividade física dos escolares.

E a proposição de incluir a GE de forma mais efetiva no cotidiano escolar decorre da insatisfação com a realidade, a qual não basta ser conhecida, mas requer ser modificada. Para se superar as dificuldades durante o ensino da GE foi necessário

um efetivo comprometimento docente, didaticamente incorrendo em valores, escolhas e competências. Necessitou-se, imperativamente de tempo para planejamento, preparação de aulas, seleção de conteúdos, metodologias e processos avaliativos que contribuíram para que os escolares verificassem criticamente os aprendizados.

Entendendo que existem outras formas e outros conteúdos ginásticos os quais podem ser didaticamente tratados no cotidiano escolar da EF do EM, do aqui exposto, pode-se concluir que: a) Atendeu-se as orientações legais brasileiras e prescrições orientadoras; b) Com ação docente comprometida com a corporeidade real dos escolares, ou seja, com um ensino voltado para o corpo concreto dos alunos, centrou-se efetivamente na “parte corporal-física” da educação escolarizada; c) Tendo, nas aulas regulares de EF, como categoria pedagógica central a exercitação física-educativa, de forma didática e eficiente, foi possível incluir-se a GE, mesmo mantendo os demais conteúdos de ensino, majoritariamente esportivos. Demonstrou-se, assim, que é viável a inserção de conteúdos ginásticos no cotidiano da EF, como uma de forma a se superar, ainda que parcial e não idealmente, a hegemonia do esporte na escola.

## Referências Bibliográficas

- AZEVEDO, E. S. **O agir pedagógico dos professores de Educação Física no ensino técnico federal do estado do Rio Grande do Sul**. Florianópolis. CD/UFSC. Dissertação de Mestrado. 2001.
- BENTO, J. O. Da crise da Educação Física no contexto internacional. In SANTOS, E. S. (Org.) **Olho mágico: O cotidiano, o debate e a crítica em Educação Física escolar**. Canoas, ULBRA, 93-120, 2001.
- BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. 1988.
- \_\_\_\_\_. **Lei nº. 9.394. Diretrizes e bases da educação nacional**, 1996.
- \_\_\_\_\_. **Parâmetros curriculares nacionais – ensino médio**. Brasília, Ministério da Educação, 1999.
- CALE, L. Physical activity promotion in school – Physical Education teacher’s views. **European Journal of Physical Education**. 5, 158-168, 2000.
- CARLSON, T. We hate gym: Student alienation from physical education. **Journal of Teaching in Physical Education**, 14, 467-477, 1995.

- CARREIRO DA COSTA, F. **O sucesso pedagógico em Educação Física**. Lisboa, FMH, 1995.
- \_\_\_\_\_. **Educación, deporte y calidad de vida**. In ÔNA, A; BILBAO, A. (Eds). II Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Granada. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. 215-227, 2003.
- DARIDO, S. C. *et alii*. Educação Física no ensino médio: reflexões e ações. **Motriz**. 2. 138-145, 1999.
- DEBEM, M. *et al.*, **Atitude dos alunos do II Grau frente à Educação Física**. *Anais*. IV Congresso de Educação Física e Ciências do Esporte dos Países de Língua Portuguesa. Coimbra. 9-4. 1995.
- ERNEST, M. P; PANGRAZI, R. P. Effects of a physical activity program on children's activity levels and attraction to physical activity. **Pediatric Exercise Science**. 11, 393-405, 1999.
- GARRET JR. W. E; KIRKENDALL, D. T. **A ciência do exercício e dos esportes**. Porto Alegre, Artmed, 2003.
- GRAMSCI, A. **Os intelectuais e a organização da cultura**. Rio de Janeiro. Civilização Brasileira, 1979.
- GUEDES, D.; GUEDES, J. E. R. P. Características dos programas de Educação Física escolar. **Revista Paulista de Educação Física**. 11. 1. 49-62, 1997.
- HUI, S. C. Effect of cadence in curl-up test for classifying the abdominal fitness levels of high school boys. **Research Quarterly for Exercise and Sport**. 73. 1. A-39, 2002.
- KULINA, P. H., SILVERMAN, S.; KEATING, X. D Relationship between teacher's belief systems and actions toward teaching physical activity and fitness. **Journal of Teaching Physical Education**. 19, 2, 206-221. 2000.
- LIBÂNIO, J. C. **Didática**. São Paulo, Cortez, 1999.
- MORIN, E. **Ciência com consciência**. Rio de Janeiro, Bertrand Brasil, 1998.
- MOSSTON, M. & ASHWORTH, S. **The spectrum of teaching styles: from command to discovery**. New York, Longman, 1990.
- NUNES, V. G. S. **Estudo da flexibilidade dinâmica, estática e mista 3-S em universitários do sexo masculino**. Santa Maria. CEFD/UFMS. Dissertação de mestrado em Educação Física. 1986.
- PEREIRA, F. M. Educação Física: uma prática permanente. **Revista Brasileira de Educação Física e Desportos**. Brasília/DF. 53. 18-22, 1984 a.
- \_\_\_\_\_. **A alternativa do uso de fichas em aulas com ginástica**. In: 5º Simpósio Nacional de Docentes na Área de Ginástica. Anais. Pelotas. ESEF/UFPel. 49-49, 1984 b.
- \_\_\_\_\_. **O comportamento da frequência cardíaca em atividades físicas distintas**. In: 7º Simpósio Nacional de Docentes de Nível Superior na Área de Ginástica. Anais. Pelotas: ESEF/UFPel. 32-32, 1986.
- \_\_\_\_\_. **A ginástica intervalada como atividade física utilitária**. Santa Maria. CEFD/UFMS. Dissertação de mestrado em Ciências do Movimento Humano. 1987.
- \_\_\_\_\_. **Educação Física no segundo grau: O cotidiano escolar e a Educação Física necessária**. Porto Alegre. FAGED/UFRGS. Tese de doutorado em Ciências Humanas-Educação. 1993.
- \_\_\_\_\_. Ginástica e qualidade de vida: um caso de interação entre a extensão universitária e a pesquisa. **Expressa Extensão**. Pelotas. 3. 1 e 2, 63-71, 1998 a.
- \_\_\_\_\_. **Aptidão e conhecimento: A Educação Física escolar e a qualidade de vida**. Pelotas, ESEF/UFPel-CNPq. Relatório de pesquisa. 1998 b.
- \_\_\_\_\_. **Problemas sociais e o cotidiano escolar**. In: IV Congresso de Educação Física e Ciência do Desporto dos Países de Língua Portuguesa. Coimbra. Sociedade Portuguesa Educação Física/Universidade de Coimbra. 7.6-7.6. 1995.
- \_\_\_\_\_. **Educação Física escolar e qualidade de vida - Fase II: Intervenções pedagógicas**. Pelotas, ESEF/UFPel-CNPq. Relatório de pesquisa. 2001
- \_\_\_\_\_. **Educação Física escolar e qualidade de Vida – Fase III: As condições sócio-econômicas dos professores, as condições de trabalho docente, os conteúdos de ensino e as**

- práticas pedagógicas.** Pelotas, ESEF/UFPel-CNPq/FAPERGS. Relatório de pesquisa. 2003.
- . Educação Física e qualidade de vida: A prática de ensino dos futuros professores do Rio Grande do Sul.** Pelotas, ESEF/UFPel-CNPq/FAPERGS. Relatório de pesquisa. 2005.
- PEREIRA, F. M.; SARAIVA, L. M. **Benefícios da participação em programa de ginástica intervalada em mulheres.** In: 16º Simpósio Nacional de Ginástica. Anais. ESEF-Edit. Universitária/UFPel. 33-33, 1996.
- PEREIRA, F. M.; BERNÍ, K. D. C. **Educação Física escolar: Os conteúdos das aulas.** Anais, XVIII Simpósio Nacional de Educação Física. Pelotas, ESEF/UFPel. 300, 1999.
- PEREIRA, F. M.; BERNARDI, C. R. **Educação Física não-escolar: Estudo introdutório sobre a ginástica em academias.** Anais. Perspectivas da Educação Física para o século XXI. Pelotas: Universitária. 1. 226-226, 2000.
- PEREIRA, F.; ADAMOLI, A. N. **Introdução ao estudo da ginástica como conteúdo de ensino de aulas de Educação Física no ensino médio.** Anais do XXI Simpósio Nacional de Educação Física. Pelotas-RS: Universitária. 1. 216-221, 2002.
- PEREIRA, F. M.; BRUNO, G. M. B. Características sócio-culturais de práticas ginásticas e futebolísticas no sul do Brasil ao final do século XX. **Kinésis**, Santa Maria, 26. 84-166, 2002.
- PEREIRA, F. M. *et al.*, **Ginástica e esportes para adolescentes em situação de privação de liberdade.** In: XX Seminário de Extensão Universitária da Região Sul. Cadernos de Resumos. Pelotas-RS:UFPel. 1. 203-203, 2002.
- POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício: Teoria e aplicação do condicionamento e ao desempenho.** São Paulo. Manole. 2000.
- RIBEIRO, A. H. M., FERMANDES Fº, J.; NOVAES, J. S. A eficácia de exercícios abdominais para testes de resistência muscular localizada. **Fitness & Performance.** 1. 1. 37-44, 2002.
- SCHULDHEISZ, J. M.; VAN DER MARS, H. Active supervision and students physical activity in middle school Physical Education. **Journal of Teaching in Physical Education.** 21, 1, 75-90, 2001.
- SILVA, S. C. Flexibilidade e aptidão física: revisão da literatura. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte.** 6. 2. 158-165, 1985.
- SILVERMAN, S.; WOODS, A.; SUBRAMANIAM, P. Task structures, feedback to individual students and student skill levels in Physical Education. **Research Quarterly for Exercise and Sport.** 69, 4, 420-424, 1998.
- SLEAP, M.; WORMARD, H. Perception of physical activity among young women aged 16 and 17 years. **European Journal of Physical Education.** 6. 26-37, 2001.
- SOLOMON, M. A.; LEE, A. M. Goal perspective, learning strategies and practices patterns in Physical Education. **Research Quarterly for Exercise and Sport.** 66, 1, A-70, 1995.
- XIANG, P.; LEE, A. Achievement goals, perceived motivational climate and students self-reported mastery behaviors. **Research Quarterly for Exercise and Sport.** 73. 1. 58-65, 2002.
- WEISMAN, J.; ARMSTRONG, N. Physical activity patterns in secondary school children. **European Journal of Physical Education.** 5. 147-157, 2000.
- WIGGLESWORTH, J. K.; GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. The relationship between physical fitness levels and activity levels in young children. **Research Quarterly for Exercise and Sport.** 66. 1. A-34, 1995.
- XAVIER, T. P. **Métodos de ensino em Educação Física.** São Paulo, Manole, 1985.

## Endereço

Rua Dr. Franklin Olivé Leite, 353  
Pelotas-RS - CEP 96055-520  
Fones (53) 3223.4513 / 9988-0772  
e-mail: flaper@terra.com.br