



# Revista Brasileira de CIÊNCIAS DO ESPORTE

[www.rbceonline.org.br](http://www.rbceonline.org.br)



## ARTIGO ORIGINAL

# Musculação na educação física escolar: uma experiência no ensino médio noturno



Daniel Menegon<sup>a</sup>, Glauca Daiana Kocourek<sup>a</sup>, Silvia Bandeira da Silva Lima<sup>b</sup>,  
Walcir Ferreira Lima<sup>b</sup>, Claudio Kravchychyn<sup>a,b,\*</sup>  
e Amauri Aparecido Bássoli de Oliveira<sup>a,b</sup>

<sup>a</sup> Departamento de Educação Física, Universidade Estadual de Maringá (UEM), Maringá, PR, Brasil

<sup>b</sup> Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física, Universidade Estadual de Maringá (UEM)/Universidade Estadual de Londrina (UEL), Londrina, PR, Brasil

Recebido em 20 de dezembro de 2012; aceito em 4 de outubro de 2013

Disponível na Internet em 25 de janeiro de 2016

### PALAVRAS-CHAVE

Educação física escolar;  
Unidade de ensino;  
Musculação;  
Ensino médio noturno

**Resumo** O estudo teve como objetivo planejar, aplicar e avaliar a unidade de ensino “musculação” junto a uma turma do 3º ano do ensino médio noturno de uma escola pública estadual de Maringá-PR. Trata-se do relato da experiência feita junto a 19 alunos, em três momentos: “apresentações e investigações iniciais”, com a apresentação do projeto e aplicação do questionário inicial, “colocando a mão na massa”, aplicação de uma unidade de ensino baseada nas diretrizes curriculares da educação básica do Estado do Paraná, e “avaliando as ações”, por meio de um questionário final. Concluiu-se que os alunos demonstraram interesse e motivação em praticar a musculação no ambiente extraescolar e em estudar e vivenciar novos conteúdos nas aulas de educação física a partir da experiência vivida.

© 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Todos os direitos reservados.

### KEYWORDS

Physical education;  
Teaching unit;  
Weight lifting;  
High school night

### Weight training in school Physical Education: experience in the high school night

**Abstract** The study aimed to plan, apply and evaluate the teaching unit “weight training” to a class of 3rd year high school night of a public school of Maringá-PR. It’s an experience report with 19 students, in three stages: “presentations and initial investigations” with the presentation of the project and implementation of the initial questionnaire, “get hands dirty” application of a teaching unit consists in 10 classes based on the curriculum guidelines of basic education in the

\* Autor para correspondência.

E-mail: [claudiokrav@gmail.com](mailto:claudiokrav@gmail.com) (C. Kravchychyn).

**PALABRAS CLAVE**

Educación física en el colegio;  
Unidad didáctica;  
Musculación;  
Enseñanza secundaria nocturna

State of Paraná and “evaluating actions” by means of a final questionnaire. It was concluded that students show interest and motivation in practicing weight training at extracurricular environment and in studying and experiencing new contents in Physical Education lessons from the experience.

© 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Published by Elsevier Editora Ltda. All rights reserved.

---

**Musculación en la educación física escolar: experiencia en la enseñanza secundaria nocturna**

**Resumen** El estudio tuvo como objetivo planificar, aplicar y evaluar la unidad didáctica “musculación” en una clase del tercer año de enseñanza secundaria nocturna pública estatal de Maringá (PR). La investigación se llevó a cabo con 19 estudiantes en tres etapas: “presentaciones e investigaciones iniciales”, con la presentación del proyecto y la implementación del cuestionario inicial; “poner las manos en la masa”, con la aplicación de una unidad didáctica compuesta de 10 clases basadas en los directrices curriculares de la educación básica del Estado de Paraná, y “evaluando acciones” por medio de un cuestionario final. Se concluyó que los estudiantes demuestran interés y motivación en practicar musculación en el entorno extracurricular y en estudiar y vivir nuevos contenidos en las clases de educación física a partir de la experiencia vivida.

© 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Todos los derechos reservados.

---

**Introdução**

A educação física escolar no ensino médio passou por mudanças legais e conceituais a partir da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBEN) n° 9394/96 (Brasil, 1996), que atribuiu à disciplina a condição de componente curricular da educação básica. Essa condição fez com que os Parâmetros Curriculares Nacionais (Brasil, 1997) indicassem a retirada da prioridade absoluta ao esporte e estabelecessem entre os objetivos para a educação física no ensino médio ensinar o aluno a monitorar, controlar e ter autonomia em seu programa de atividades físicas, dar oportunidade à criação, incorporação e manutenção de um estilo de vida saudável.

A nova perspectiva suscitou estudos sobre a temática da promoção da saúde por meio da prática regular de exercícios físicos estimulada a partir de conhecimentos e vivências na educação física escolar, como os de Nahas (1997), Ferreira (2001), Guedes e Guedes (2001), Betti e Zuliani (2002), Oliveira (2004), Kravchychyn et al. (2008), entre outros.

Nahas (1997) e Ferreira (2001) apontam a necessidade de se ensinarem os conceitos básicos da relação entre atividade física, aptidão física e saúde, proporcionar vivências diversificadas aos alunos. Corroborando, Betti e Zuliani (2002) vislumbram a formação para a autonomia, enfatizam a capacidade de avaliação da qualidade dos programas de exercícios físicos oferecidos na sociedade e da identificação da prática mais adequada à saúde e o bem-estar individual. Já Guedes e Guedes (2001) propõem aulas compostas de esforços físicos de adequada intensidade, duração e

frequência, a fim de capacitar os alunos à prática cotidiana, induzi-los a adaptações fisiológicas positivas.

Em consonância, Kravchychyn et al. (2008), em pesquisa-ação junto a alunos do ensino médio, abordaram o estudo e a vivência de exercícios físicos sistematizados como parte do núcleo “o movimento e a saúde” proposto por Oliveira (2004), que compôs a estrutura curricular usada na pesquisa. Houve retorno satisfatório por parte dos alunos quanto à participação efetiva, aproveitamento escolar e formação de um novo conceito sobre os conteúdos trabalhados.

Mesmo diante desse panorama, porém, a educação física escolar brasileira seguiu influenciada por fatores paradigmáticos, como a excessiva esportivização e a falta de planejamento e compromisso pedagógico, que afetam a disciplina especialmente em relação à desmotivação dos alunos, situação que tende a aumentar no decorrer das séries escolares e atingir seu ápice no ensino médio (Betti e Zuliani, 2002; Darido, 2004; Oliveira, 2004; Mattos e Neira, 2008). Segundo Oliveira (2004), a motivação dos alunos depende do empenho dos professores da disciplina em oferecer conteúdos diversificados, interessantes, bem planejados e aplicáveis ao cotidiano.

Tal necessidade de “conquista” do aluno é acentuada diante das peculiaridades do ensino noturno. A participação nas aulas de educação física é facultativa a estudantes que trabalham mais de seis horas por dia, têm 30 anos ou mais, prole, algum problema de saúde ou vínculo com o serviço militar (Brasil, 2003).

Considerando esses fatores, este estudo baseia-se em dois princípios norteadores: a justificativa para o ensino de

conteúdos relacionados ao tema musculação<sup>1</sup> e a possibilidade de seu uso no cotidiano.

O primeiro princípio é fundamentado nas Diretrizes Curriculares da Educação Básica do Estado do Paraná (*Secretaria de Estado da Educação, 2008*), que discriminam os conteúdos em estruturantes e básicos (subitens dos estruturantes). Para o ensino médio, o conteúdo estruturante “ginástica” apresenta como conteúdo básico a “ginástica de condicionamento físico”, que propõe o estudo e a vivência de elementos relacionados à musculação, tais como “[...] tecido muscular, resistência muscular, diferença entre resistência e força, tipos de força, [...] diferentes métodos de avaliação e estilos de testes físicos, [...] sistematização e planejamento de treinos” (*Secretaria de Estado da Educação, 2008, p. 89*).

Já o segundo princípio pressupõe que há um crescente interesse pela musculação por parte de adolescentes e adultos jovens (*Santarém, 1995; Guedes Júnior, 2005*) e que o conteúdo tratado será mais atrativo aos alunos na medida em que se aproximar de seus interesses, realidades e necessidades (*Perrenoud, 2000; Gasparin, 2003*).

Diante do exposto, traçamos para este estudo o objetivo de planejar, aplicar e avaliar a unidade de ensino “musculação” junto a uma turma do 3º ano do ensino médio noturno de uma escola pública estadual da cidade de Maringá-PR.

## O caminho metodológico

De caráter qualitativo e apoiado por dados quantitativos, o estudo se caracteriza como um relato de experiência junto a uma turma composta por 19 alunos (12 do sexo masculino e sete do feminino) entre 17 e 22 anos.

O desenvolvimento da pesquisa se deu em três momentos: “apresentações e investigações iniciais”, “colocando a mão na massa” e “avaliando as ações”.

O primeiro momento consistiu na apresentação da proposta e aplicação de um questionário, a fim de conhecer as experiências e anseios dos alunos. A primeira questão, aberta, versou sobre suas experiências anteriores na educação física escolar. As duas questões subsequentes foram objetivas, com o uso de escalas do tipo Likert, com solicitação de justificativas (para possibilitar o tratamento qualitativo), tratar das experiências com a musculação e do interesse em estudar e vivenciar a modalidade nas aulas de educação física.

O segundo momento foi de planejamento e intervenção. Além de cumprir finalidade diagnóstica, o questionário inicial foi usado para o planejamento participativo das atividades. Foi elaborado um plano de unidade composto de 10 aulas (cinco encontros de duas aulas geminadas cada), que foram ministradas em conjunto pela professora da turma e pesquisadores, contemplaram as temáticas preconizadas nas Diretrizes Curriculares da Educação Básica do Estado do Paraná (*Secretaria de Estado da Educação, 2008*).

Nos momentos (rodas) finais de cada encontro os alunos puderam opinar sobre o conteúdo trabalhado, foram apresentados aos temas das aulas seguintes e estimulados a procurar informações prévias sobre os mesmos e a contribuir com suas experiências. A intervenção está descrita por encontro e, para melhor visualização dos procedimentos, um dos encontros apresenta-se neste estudo analisado em todas as suas fases.

No terceiro momento aplicamos um novo questionário, no intuito de avaliar a satisfação dos alunos e a motivação gerada para a prática extraescolar da musculação e para o estudo e vivência de novos conteúdos a partir dessa experiência. As questões finais seguiram o formato das duas últimas do questionário inicial.

Os resultados quantitativos estão representados em seis tabelas (*tabelas 1–6*). Na sequência de cada tabela apresentamos os posicionamentos dos alunos expressados na

**Tabela 1** Conteúdos estudados e vivenciados pelos alunos

Conteúdos	N	%
Esportes coletivos	6	31,6
Esportes coletivos e outros	13	68,4
Total	19	100

**Tabela 2** Prática extraescolar da musculação

Experiência	N	%
Experientes	11	57,9
Sem experiência	8	42,1
Total	19	100

**Tabela 3** Interesse em estudar e vivenciar a musculação

Nível de interesse	N	%
Muito interessados	9	47,4
Interessados	6	31,6
Pouco interessados	2	10,5
Sem interesse	2	10,5
Total	19	100

**Tabela 4** Satisfação com o conteúdo da unidade de ensino

Nível de satisfação	N	%
Muito satisfeito	9	47,4
Satisfeito	9	47,4
Pouco satisfeito	1	5,2
Total	19	100

**Tabela 5** Motivação gerada para a prática extraescolar

Nível de motivação	N	%
Muito motivados	8	42,2
Motivados	9	47,4
Pouco motivados	1	5,2
Desmotivados	1	5,2
Total	19	100

<sup>1</sup> Musculação é o termo mais usado para denominar o treinamento com pesos feito com objetivos profiláticos, terapêuticos, estéticos e competitivos, faz referência ao aumento da massa muscular, seu efeito mais evidente (*Santarém, 1995*).

**Tabela 6** Motivação gerada para novos conteúdos

Nível de motivação	N	%
Muito motivados	9	47,4
Motivados	10	52,6
Total	19	100

resposta à questão aberta e nas justificativas das questões objetivas. A identidade dos alunos foi preservada, foram classificados em ordem alfabética (de A até S). A discussão dos resultados, apresentada por questão, foi feita à luz de estudos sobre os temas tratados.

Os participantes com idade igual ou superior a 18 anos e os responsáveis legais pelos menores de idade assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) para a participação no estudo. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê Permanente de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos (Copep) da Universidade Estadual de Maringá (UEM) (CAAE N° 0252.0.093.000-10).

### Apresentações e investigações iniciais

Inicialmente, detalhamos o projeto aos alunos e aplicamos o questionário inicial. A primeira questão versou sobre os conteúdos estudados e vivenciados até aquele momento.

Todos os alunos estudaram e vivenciaram esportes coletivos na educação física escolar. Entre os 31,6% que tiveram acesso exclusivamente a tais conteúdos, encontramos:

[...] vôlei, futsal e handebol (A); [...] sempre pratiquei esportes na educação física, estudávamos regras e jogávamos (C); [...] só esportes na quadra (F); [...] vôlei, futebol e handebol, um pouco de basquete (G); [...] sempre fiz esporte, às vezes o professor dava treino, mas quase sempre era jogo (H); [...] jogávamos futebol e vôlei, alguns professores davam exercícios depois jogávamos, outros só davam jogo (Q).

Já os 68,4% que citaram também esportes individuais e outros conteúdos assim se expressaram:

[...] os professores sempre davam esportes, mas tive uma professora que deu ginástica na 7ª série (B); [...] futebol e vôlei, às vezes basquete, atletismo e xadrez (D); [...] quase sempre esporte, mas tive aulas de alimentação, primeiros socorros e xadrez quando chovia (E); [...] aprendi vários esportes e brincadeiras (I), [...] vôlei, futsal, basquete, handebol, capoeira, queimada e tênis de mesa (J); [...] esporte e ginástica (K; P); [...] vôlei, futsal, basquete, handebol e atletismo (L); [...] jogávamos futebol, vôlei e queimada, às vezes os professores davam aula teórica de outras coisas (M); [...] esporte e noções de saúde (N); [...] futebol, handebol, vôlei e brincadeiras (O); [...] os professores davam sempre jogo, mas um professor ensinou capoeira e dança (R); [...] no primeiro ano tive aulas teóricas, tipo palestras sobre nutrição, fumo e drogas (S).

A hegemonia dos esportes coletivos encontrada nas respostas vai ao encontro dos apontamentos de Bracht (2000), Darido (2004), Kravchychyn et al. (2008), entre outros autores. Essa realidade contribui para o afastamento da

disciplina do corpo pedagógico da escola, é comum a educação física ser confundida com pura prática esportiva (Mattos e Neira, 2008).

Não obstante o reconhecimento da grande importância dos conteúdos esportivos para a educação física escolar, apresenta-se ao professor a necessidade de ampliar a vivência e os estudos sobre a cultura corporal de movimento, apresentar um conjunto articulado de informações necessárias à formação do cidadão, de forma democrática e não seletiva (Darido, 2004; Palma et al., 2010).

Conforme observado, os alunos não vivenciaram tal diversidade e a musculação sequer foi citada. Porém, partimos da hipótese de que a modalidade se faz presente no cotidiano de adolescentes e jovens adultos. A segunda questão investigou, pois, as experiências anteriores dos alunos com a musculação fora da escola.

A maioria da turma (57,9%) pratica ou já praticou musculação. Os alunos experientes que apresentaram justificativas citaram motivos ligados à estética, saúde e aptidão física.

[...] para ficar com o corpo sarado, é o que todo mundo que malha quer (F); [...] emagrecer e definir (H); [...] um corpo bonito é bom para a imagem (K); [...] treino bastante para poder usar roupas justas (Q); [...] para prevenir doenças que ocorrem quando ficamos parados (B); [...] para ter uma vida saudável. Tive que parar por uns dois meses, mas quero voltar (M); [...] ganhar força e resistência (L); [...] para melhorar meu condicionamento e ficar com o corpo legal (S).

Já entre os inexperientes (42,1%), poucos apresentaram justificativas.

[...] não gosto de fazer exercício, prefiro andar, correr e andar de bicicleta, a musculação deve ser muito chata, é meio parada (D); [...] estou esperando meu desenvolvimento corporal completo, acho que a musculação pode prejudicar (E); [...] nunca quis fazer, estou satisfeita com o meu corpo (R).

A predominância verificada converge com a concepção de que a procura por atividades que promovem a estética corporal ganha força na adolescência (Campos, 2002; Darido, 2004).

Com relação à promoção da saúde, as maiores preocupações manifestadas pelos alunos foram com o ganho de massa muscular e a perda de gordura corporal, aspectos reconhecidamente importantes nesse sentido, que coincidem com o padrão estético almejado pelos jovens. Segundo Santarém (1995), a manutenção da massa magra (composta principalmente por músculos e ossos) e de baixos índices de gordura corporal são mesmo fatores primordiais para a profilaxia e o tratamento de diversas doenças crônico-degenerativas.

Quanto à aptidão física, características marcantes da musculação são destacadas, como facilidade de adaptação dos exercícios à condição física individual e desenvolvimento de importantes capacidades físicas. Características que, segundo Campos (2002), promovem a crescente popularização da modalidade como meio de preparação física.

Na terceira questão, procuramos verificar o nível de interesse dos alunos em estudar e praticar a musculação nas aulas de educação física.

Somados, 79% dos alunos mostraram-se interessados/muito interessados pela inclusão da musculação no programa da disciplina, apresentaram como motivos a novidade, a vontade de aprender e/ou praticar e a intenção de melhorar a aptidão física.

[...] estou curioso para saber como vão ser as aulas, não tenho a mínima ideia (I); [...] vai ser bom variar, não gosto de jogar (J); [...] já pratiquei, mas nunca imaginei estudar (Q); [...] aprender como fazer direito os exercícios (C); [...] tenho dúvidas se posso praticar por causa da idade (E); [...] não sei nada de musculação, vai ser bom praticar (G); [...] para entender a musculação e aprender os exercícios (L); [...] vai ser uma oportunidade de melhorar o preparo físico (B); [...] aumentar a força e resistência dos músculos (O).

Já 21% dos alunos expressaram pouco ou nenhum interesse, apresentaram motivos como incompatibilidade com a musculação e dúvidas sobre como seria trabalhada nas aulas.

[...] não gosto de levantar peso (D); [...] não existem equipamentos no colégio, acho que não dá para aprender bem, não sei como serão as aulas (M); [...] é muito chato, tem que ficar contando os exercícios (N); [...] não gosto de musculação, prefiro atividades mais divertidas (R).

Darido (2004) aponta que as aulas de educação física no ensino médio quase sempre repetem programas do ensino fundamental. Na introdução deste estudo, a desmotivação causada pela repetição de conteúdos já foi tratada. Em contraponto, colhemos depoimentos que demonstram curiosidade e motivação pela novidade apresentada.

Quanto à avidez por aprender “como fazer” expressa nas expectativas dos alunos, essa precisa ser bem trabalhada metodologicamente, de forma inclusiva e participativa. Para Ferreira (2001), é direito dos estudantes que exercícios físicos sejam ensinados nas aulas de educação física com segurança, eficiência e com vistas à autonomia para a prática cotidiana.

Coll et al. (2000) preconizam que, além da supracitada dimensão procedimental, os conteúdos escolares devem contemplar também a aquisição de conhecimentos (dimensão conceitual) e os valores das relações sociais (dimensão atitudinal). Tratando especificamente da musculação na educação física escolar, Kravchychyn et al. (2012) enfatizam que a conquista da autonomia para a atividade física não significa abrir mão da orientação profissional, mas de escolha da rotina de exercícios físicos – considerando a aptidão física individual e o prazer da prática – e de bons profissionais para a orientação. Daí a importância de a educação física escolar não se restringir à prática pura e simples.

As aulas de educação física são oportunidades de participação em atividades de forma orientada e científica, que devem proporcionar vivências suficientes para a seleção de atividades físicas que contemplem as necessidades e os interesses dos estudantes ao longo da vida, bem como fomentar discussões sobre a veracidade e aplicabilidade de pseudoconhecimentos e mitos sobre o exercício físico (Ferreira, 2001; Mattos e Neira, 2008). Afinal, nem

todos os alunos terão a oportunidade de acesso ao conhecimento sistematizado sobre tais temas após o término do ensino médio.

De posse das informações iniciais, partimos para o planejamento e a aplicação das aulas da unidade de ensino proposta.

## Colocando a mão na massa

Os planos de aula foram construídos coletivamente pelos pesquisadores, professora da turma e alunos. A participação dos alunos se deu por meio das informações iniciais e da colaboração ao longo do processo.

Enfatizamos aos alunos a necessidade de frequência e participação efetiva nas aulas para a adequada avaliação da unidade de ensino. A frequência foi satisfatória: 15 alunos com 100%, dois com 80% e dois com 60%. No fim de cada encontro avaliamos coletivamente o cumprimento dos objetivos e a eficácia da metodologia empregada.

O primeiro encontro, “introdução à musculação”, foi teórico. Usamos filmes e slides sobre história, conceito, variações e aplicações da modalidade. Houve boa interação com os alunos, que demonstraram curiosidade e interesse pelas possibilidades apresentadas, com destaque para o tema “fisiculturismo”, que suscitou um debate sobre drogas ilícitas e exacerbação da estética.

Classificamos os demais encontros como teórico-práticos, pois além da prática das atividades os alunos receberam informações nas fases de prática social inicial e final, foram instigados à interação com os professores e a reflexão sobre as aulas.

No segundo encontro, “avaliação física aplicada à musculação”, após um momento expositivo, fizemos a avaliação (composição corporal, peso e altura, perímetria e testes motores) em dois alunos voluntários. Os dados foram cadastrados num software específico, projetados na tela e discutidos. Também foi abordado o cálculo do índice de massa corporal (IMC), alternativa mais simples e acessível de avaliação, e os alunos puderam calcular seus próprios índices. Após a exposição, demonstração dos procedimentos e discussão dos resultados, avaliações individuais foram oferecidas fora do horário das aulas, deu-se oportunidade à materialização e à consolidação dos conhecimentos.

O terceiro encontro – descrito na íntegra, a seguir –, “exercícios para resistência muscular localizada (RML)” marcou o início da prática específica da modalidade, por se tratar de um método indicado para a introdução da técnica dos exercícios a iniciantes, com baixo risco de lesões.

No quarto encontro, “exercícios para o desenvolvimento da força”, foram feitos os mesmos exercícios do encontro anterior, com os mesmos acessórios (vide descrição do terceiro encontro), mas com maior da intensidade (aumento dos pesos, diminuição das repetições e intervalos). Para estabelecer a carga de cada exercício foi feito um teste de 10 repetições, aumentou-se o peso (tamanho das garrafas *pet* ou adição de garrafas atadas) progressivamente, até a dificuldade de execução nas três últimas repetições. Após breve descanso, os alunos fizeram três séries de cada exercício, com intervalos de um minuto. Finalizando, os alunos puderam expor suas percepções sobre a atividade e os professores mediaram uma discussão sobre os objetivos do trabalho.

O quinto encontro, “visita a uma academia de musculação”, foi feito no Centro de Excelência em Atividade Física (academia-escola) da UEM. Divididos em quatro grupos, os alunos fizeram inicialmente um *tour* pela academia, cada grupo orientado por um professor/pesquisador. Na sequência, experimentaram os equipamentos e assistiram a uma palestra sobre sistematização de treinamento, proferida por um professor da academia. O encontro foi finalizado com uma discussão sobre os exercícios feitos e os temas abordados. A participação dos alunos foi considerada intensa e satisfatória. O fato de saírem do ambiente escolar e conhecerem *in loco* um ambiente de prática foi a diferença desse encontro de encerramento da unidade.

Para melhor visualização da estrutura e dinâmica das aulas, o terceiro encontro está descrito na íntegra, a seguir. Foi construído com um roteiro baseado na pedagogia histórico-crítica, organizado por [Gasparin \(2003\)](#).

- **Tema:** exercícios para RML.
- **Objetivo:** proporcionar conhecimentos e experiências sobre exercícios com peso com cargas baixas ou moderadas e altas repetições.
- **Material:** quadro de giz, CD, aparelho de som e garrafas *pet* com água (em pares de 2,5; 2,0; 1,5; 1,0; e 0,5 Kg).
- **Estratégia metodológica:** circuito de 10 estações, método alternado por segmento (alterna exercícios para tronco/membros superiores e para quadris/membros inferiores).
- **Prática social inicial:** o tema foi apresentado e se ressaltou que o treinamento da RML é bastante procurado, com o objetivo de tonificação dos músculos e leve hipertrofia muscular. Os alunos se mostraram motivados nessa primeira aula prática, com 100% de presença e participação efetiva.
- **Problematização geral:** quem pratica ou já praticou exercícios com pesos? Com que objetivo? O que vocês encontraram nas pesquisas sobre a atividade, conforme solicitado na aula anterior? Havia alunos com experiência. Como esperado, inicialmente as moças demonstraram maior interesse pela atividade por, num primeiro olhar, contemplar principalmente padrões estéticos femininos. Após explicações sobre as características da atividade, os rapazes passaram a demonstrar mais interesse.
- **Problematização específica:** sobre o volume (que predomina sobre a intensidade) e a organização da sessão de treino (alternância dos segmentos corporais a cada estação). Na transição para a prática (instrumentalização), a professora explicou a atividade, composta por exercícios executados em predominância de sobrecarga metabólica (menor intensidade; maior volume).
- **Instrumentalização:** o formato delineado foi o de circuito por repetição. *Primeira parte* (organização e aquecimento): alunos dispostos de frente para a professora, tendo em mãos os acessórios. Após a explicação dos exercícios e do tipo de respiração ativa (inspira-se na fase concêntrica do movimento e expira-se na excêntrica), foi feito o aquecimento, envolveu poucas repetições de cada exercício. *Segunda parte* (circuito): os 19 alunos foram distribuídos em duplas (um dos pesquisadores participou da aula, completou uma dupla), em 10 estações: 1) meio agachamento; 2) supino; 3) afundo (perna direita

à frente); 4) remada inclinada; 5) afundo (perna esquerda à frente); 6) desenvolvimento; 7) panturrilha em pé; 8) rosca bíceps; 9) agachamento abduzido; 10) tríceps francês. Em seguida, com música e contagem ritmada, os alunos fizeram três séries de 20 repetições (intervalos: um minuto entre as séries) em cada estação, com correções e *feedback* nos intervalos. *Terceira parte* (volta à calma): alongamentos de baixa intensidade para todos os segmentos musculares.

- **Catarse:** a modalidade é procurada por pessoas de todas as idades, com objetivos variados. Foi enfatizado que o conhecimento prévio adquirido nas aulas de educação física pode evitar riscos na prática de exercícios com pesos, que podem ser feitos sob diversos métodos.
- **Prática social final:** na roda final, os alunos foram instigados à reflexão sobre o interesse pela estética corporal que demonstraram na problematização, pois a manutenção da saúde deve ser pré-requisito nessa busca. Também foram ressaltados os cuidados na feitura dos exercícios e aplicação da carga. Professores e pesquisadores parabenizaram a turma pela participação e pelo empenho e mencionaram outros métodos de trabalho, especialmente o feito em sobrecarga tensional (maior intensidade; menor volume), tema do próximo encontro. Como tarefa, os alunos ficaram incumbidos de pesquisar sobre o tema na *internet* e formular questionamentos.

## Avaliação das ações

Após a conclusão da intervenção, demos novamente “voz” aos alunos, para avaliação da unidade de ensino. A primeira questão abordou o nível de satisfação.

No início do processo, observamos uma pequena rejeição ao tema proposto. Tal índice teve redução no fim, 94,8% dos alunos da turma expressaram satisfação/muita satisfação. Apenas uma aluna (5,2%) se mostrou pouco satisfeita e declarou: [...] “prefiro jogar, não me dou bem com a musculação” (R). Ninguém assinalou a opção “insatisfeito”.

Os motivos de satisfação foram relacionados aos fatores novidade, conhecimento adquirido, organização, dedicação dos professores e metodologia empregada.

[...] “foi muito bom aprender mais sobre musculação” (C); [...] “diferente, nunca imaginei praticar isso na educação física” (O); [...] “aprendi sobre os benefícios da musculação para a saúde, gostei da aula de avaliação” (A); [...] “entendi que musculação não é só pra ficar forte, também melhora a saúde, gostei também do passeio na academia” (B); [...] “aprendi mais sobre exercícios e avaliação” (K); [...] “aprendi sobre postura, técnica, respiração” (L); [...] “foi bom conhecer melhor a musculação e suas formas” (S); [...] “as aulas foram bem preparadas, os professores entendem bastante do assunto” (E); [...] “os professores explicaram bem e se dedicaram” (N); [...] “visitar a academia foi legal. Faço musculação, mas minha academia não tem tanto aparelho” (I); [...] “as aulas foram animadas, achei bem legal as explicações e demonstrações” (J); [...] “gostei da aula de avaliação e do circuito com música, não gosto de contar exercício” (Q).

Além da satisfação pela novidade – expressa no diagnóstico inicial e também nessa e na última questão –, o fator conhecimento (dimensão conceitual) obteve destaque. [Oliveira \(2004\)](#) afirma que, como componente curricular, a educação física tem papel formativo e informativo, é preciso valorizar o conhecimento transmitido e produzido na disciplina.

O reconhecimento pelos alunos da organização das atividades e a dedicação dos professores corrobora o conceito de [Perrenoud \(2000\)](#), que apresenta ao professor a necessidade de organizar e dirigir situações de aprendizagem a partir da necessidade do estudo. Nesse sentido, [Darido \(2004\)](#) destaca a criticidade dos alunos do ensino médio e a consequente maior dificuldade de conquista desses em relação aos mais novos.

A questão seguinte foi inspirada na LDBEN nº 9394/96 ([Brasil, 1996](#)) que, em seu artigo 3º, aponta a necessidade de valorização da experiência extraescolar e de vinculação entre educação escolar, trabalho e práticas sociais.

A partir da experiência, 89,6% dos alunos se declararam motivados/muito motivados à prática da musculação. As justificativas apresentadas referenciaram-se em estética, saúde e aptidão física, itens já evidenciados inicialmente e que voltam a aparecer e se entrelaçam.

[...] “Assim que puder vou praticar, acho que a gente tem que cuidar da imagem” (B); [...] “a musculação define a musculatura, já pratico e não consigo ficar sem malhar” (C); [...] “quero emagrecer, aprendi que a musculação ajuda também” (F); [...] “já pratico, mas ainda quero melhorar meu físico” (L); [...] “a gente tem que cuidar da saúde e respeitar nossos limites” (D); [...] “quero malhar pela saúde, mas preciso encontrar tempo, trabalho de dia e estudo à noite” (H); [...] “para melhorar a saúde” (Q); [...] “decidi emagrecer e ficar mais saudável” (A), [...] “para a saúde e para ficar sarado” [...] (E); “para melhorar a saúde, emagrecer e ganhar massa” (I); [...] “melhorar meu condicionamento físico” (M); [...] “ganhar mais força e resistência” (R).

Um aluno (J) se mostrou pouco motivado por não poder pagar pelo serviço: [...] “não dá, academia custa caro”. [Darido \(2004\)](#), em estudo também feito junto a alunos do ensino médio de escolas públicas, ressaltou essa restrição. Outro aluno (N) expressou desmotivação, por simples desinteresse: [...] “prefiro outras atividades”.

O padrão estético vigente exige corpos com baixo percentual de gordura e músculos aparentes. Os adolescentes são influenciados por essa imposição e a insatisfação com o próprio corpo e a busca pela melhoria da autoimagem e da autoestima parecem ser decisivas na escolha da musculação ([Guedes Júnior, 2005](#)).

Direcionando o foco à saúde, além da preservação das estruturas musculares e articulares, a musculação ajuda no processo de emagrecimento – uma das maiores preocupações demonstradas pelos alunos – em função de o metabolismo permanecer alto por várias horas após o treino, entre outros benefícios ([Wilmore e Costill, 2001](#)).

Os princípios norteadores do estudo e a característica de novidade atribuída à unidade de ensino ministrada nos induziram a questionar os alunos sobre a motivação para

estudar e vivenciar novos conteúdos na disciplina educação física.

Todos os alunos se mostraram motivados/muito motivados, mas nem todos justificaram sua resposta. Dos que justificaram, obtivemos:

[...] “Gostei das aulas, foram diferentes” (A); [...] “foi bem legal, espero ter mais aulas diferentes” (B); [...] “gosto de jogar, mas gostei das aulas, pode ter outras novidades” (C); [...] “as aulas foram excelentes, gostaria de estudar também alimentação e suplementação, acho que só treino não dá resultado” (E); [...] “gostaria de praticar mais alongamentos, ajudam a relaxar” (F); [...] “foi muito bom experimentar uma matéria nova, não gostava de só jogar” (H); [...] “gostei muito, a turma participou bem, antes a professora ficava pedindo por favor para o pessoal jogar” (I); [...] “não levo jeito pra musculação, mas foi bom estudar” (J); [...] “gostaria de mais aulas diferentes sim, vamos conversar com a professora” (K); [...] “as aulas foram massa, gostaria de ter outros esportes e capoeira” (L); [...] “achei legal, gostaria de praticar lutas, para defesa pessoal” (M); [...] “tem que ter bastante esporte e de vez em quando outras coisas” (N); [...] “gostaria que tivesse rugby” (O).

Corroborando os dados apresentados, autores como [Darido \(2004\)](#) e [Mattos e Neira \(2008\)](#) enfatizam que os conteúdos esportivos precisam ser ensinados, mas a educação física escolar tem deixado de lado conhecimentos importantes, que podem se constituir em objeto de ensino e aprendizagem. Dessa forma, é reforçado aqui o pressuposto de que os alunos se interessam por temas e conteúdos novos, sentem-se estimulados à prática quando vivenciam experiências diferenciadas, para além do paradigma técnico-desportivo.

Lembramos que as Diretrizes Curriculares da Educação Básica do Estado do Paraná ([Secretaria de Estado da Educação, 2008](#)), sob as quais nosso estudo foi construído, trazem indicadores para algumas das “novidades” – que assim têm sido tratadas, mas que já não mais deveriam ser – almejadas pelos alunos e idealizadas pela literatura da área.

## Considerações finais

A proposta de desenvolver o estudo junto a uma turma tão representativa das peculiaridades do ensino médio noturno trouxe uma expectativa de resistência por parte dos alunos. Porém, encontramos uma maioria absoluta disposta a estudar e vivenciar o tema proposto.

Compusemos com a professora da turma uma equipe pedagógica, que planejou e aplicou a unidade de ensino “musculação”, com plena participação e integração da turma em todas as fases.

Embora reconhecendo a limitação do estudo, feito em uma realidade escolar específica, entendemos que o interesse e a motivação dos alunos em praticar a musculação a partir da experiência e em estudar e vivenciar novos conteúdos nas aulas de educação física reforçam algumas das teses defendidas na literatura da área: a) os conteúdos escolares devem ser buscados da realidade dos alunos que, afinal, serão mais tarde a ela remetidos, munidos de conhecimentos

e vivências fundamentais; b) os esportes coletivos têm relevância importante na educação física escolar, porém, diante das inúmeras possibilidades de práticas sociais de elementos da cultura corporal de movimento, a hegemonia ou oferta exclusiva desses conteúdos – fatores ainda evidenciados – já não se justificam; c) os temas saúde, estética e aptidão física, com os quais a musculação relaciona-se diretamente, despertam grande interesse por parte do público jovem; d) o trabalho docente exige o compromisso com a transformação da realidade e, para isso, os professores de educação física precisam sair de suas “zonas de conforto”, planejar, aplicar, refletir sobre e, se necessário, modificar suas ações pedagógicas.

## Conflitos de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

## Referências

- Betti M, Zuliani LR. Educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte* 2002;1(1):73–81.
- Bracht V. *Esporte na escola e esporte de rendimento*. *Movimento* 2000;VI(12):14–24.
- Brasil. Lei n. 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Presidência da República – Casa Civil – Subchefia de Assuntos Jurídicos, Brasília, DF, 1996. [Acesso em 20 dez 2012] Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil/Leis/L9394.htm#art92>.
- Brasil. Secretaria de Educação Fundamental. *Parâmetros Curriculares Nacionais – Educação Física*. Brasília: MEC/SEF; 1997.
- Brasil. Lei n. 10.793, de 1 de dezembro de 2003. Altera a redação do art. 26, § 3º, e o art. 92 da Lei 9394, de 20 de dezembro de 1996, que “estabelece as diretrizes e bases da educação nacional”, e dá outras providências. Presidência da República – Casa Civil – Subchefia de Assuntos Jurídicos, Brasília, DF, 2003. [Acesso em 09 dez 2012] Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/L10.793.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.793.htm).
- Campos MA. *Musculação: diabéticos, osteoporóticos, idosos, crianças e obesos*. Rio de Janeiro: Sprint; 2002.
- Coll C, Pozzo JI, Sarabia B, Valls E. Os conteúdos na reforma. *Porto Alegre: Artmed*; 2000.
- Darido SC. A educação física na escola e o processo dos não praticantes de atividade física. *Rev Bras Educ Fís Esporte* 2004;18(1):61–80.
- Ferreira MS. Aptidão física e saúde na educação física escolar: ampliando o enfoque. *Rev Bras Cienc Esp* 2001;22(2):41–54.
- Gasparin JL. *Uma didática para a pedagogia histórico-crítica*. Campinas: Autores Associados; 2003.
- Guedes DP, Guedes JERP. Esforços físicos nos programas de educação física escolar. *Rev Paul Educ Fís* 2001;15(1):33–44.
- Guedes Júnior DP. *Musculação: estética e saúde feminina*. São Paulo: Phorte; 2005.
- Kravchychyn C, Oliveira AAB, Cardoso SMV. Implantação de uma proposta de sistematização e desenvolvimento da educação física do ensino médio. *Movimento* 2008;14(2):39–62.
- Kravchychyn C, Kravchychyn ACP, Lima SBS, Lima WF, Oliveira AAB. Systematizing the theme counter-resistance exercises for the high school Physical Education through the basic content conditioning gymnastics. *The FIEP Bulletin* 2012;82:333–6.
- Mattos MG, Neira MC. *Educação física na adolescência: construindo o conhecimento na escola*. 7ª Ed. São Paulo: Phorte; 2008.
- Nahas MV. Educação Física no ensino médio: educação para um estilo de vida ativo no terceiro milênio. In: *Seminário de Educação Física Escolar*. Anais. São Paulo: EEFUEUSP; 1997:17–20.
- Oliveira AAB. Planejando a Educação Física Escolar. In: *Vieira, JLL (org). Educação Física e Esportes: estudos e proposições*. Maringá: EDUEM; 2004: 25–56.
- Palma APTV, Oliveira AAB, Palma JAV. *Educação física e organização curricular: educação infantil, ensino fundamental, ensino médio*. Londrina: Eduel; 2010.
- Perrenoud P. *Dez novas competências para ensinar*. Porto Alegre: Artmed; 2000.
- Santarém JM. *Musculação: princípios atualizados: fisiologia, treinamento e nutrição*. São Paulo: Fitness Brasil; 1995.
- Secretaria de Estado da Educação. *Diretrizes Curriculares da Educação Básica do Estado do Paraná*. Curitiba: SEED; 2008.
- Wilmore JH, Costill DL. *Fisiologia do esporte e do exercício*. São Paulo: Manole; 2001.