

# As escolhas de adolescentes em relação a atividades de caminhada em aulas de educação física

CDD. 20.ed. 153.83  
613.7

Umberto Cesar CORRÊA\*  
Antônio Sabino da SILVA FILHO\*\*

\*Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo.  
\*\*Escola Estadual Deputado Derville Alegretti.

## Resumo

O objetivo da pesquisa foi investigar as escolhas de adolescentes de ambos os gêneros em relação a atividades de caminhada em aulas de educação física. Os participantes foram rapazes e moças adolescentes (N = 158), com média de idade de 14,52 anos ( $\pm 0,75$ ), estudantes de oitavas séries do ensino fundamental. Foram oferecidas atividades de caminhada com diferentes temas (social, jogo, competição e exercício/"fitness"), fornecidas em duas listas de escolhas, em oito aulas. O trabalho foi desenvolvido como parte do programa da educação física curricular. A variável dependente foi a quantidade de escolhas em cada atividade, em cada aula. Os dados foram analisados por meio de estatística não-paramétrica. Os resultados permitiram concluir que adolescentes de ambos os gêneros escolheram em maior quantidade a caminhada social, sendo que as moças o fizeram mais do que os rapazes. A caminhada com exercícios foi a que menos recebeu escolhas. Em relação escolhas intermediárias, pode-se concluir que as moças escolheram mais a caminhada com jogo do que os rapazes e que estes escolheram mais a caminhada com competição do que as moças. As diferenças de quantidade de escolhas entre rapazes e moças ocorreram apenas nas duas primeiras aulas.

UNITERMOS: Liberdade de escolha; Educação física; Atividade física; Escola; Adolescente.

## Introdução

O final dos anos de 80 e o início dos anos 90 do século passado foram palco de inúmeros acontecimentos em várias áreas do conhecimento, alguns dos quais tiveram e continuam a ter impacto na educação física na adolescência. Foram acontecimentos simultâneos e seqüenciais, cujas ligações diretas e indiretas implicaram, em certa medida, na busca de melhores "alternativas pedagógicas" para a promoção da atividade física na adolescência. Entende-se como promoção da atividade física os processos que conduzem as pessoas a incorporarem conhecimentos, capacidades, atitudes e valores relativos às atividades físicas como elementos fundamentais para vida (qualidade de vida, cidadania, etc., ou mais especificamente saúde, educação e lazer) (TANI, 2005).

Um desses acontecimentos referiu-se aos questionamentos e cobranças feitos por pesquisadores e profissionais de educação física a

pesquisadores de áreas básicas como, por exemplo, a Aprendizagem Motora, acerca de conhecimentos e soluções para problemas da intervenção (CHRISTINA, 1989; MAGILL, 1990, 1994; RINK, 1994; SCHMIDT, 1989; SILVERMAN, 1994; TANI, 1992). Uma das conseqüências de tais cobranças e questionamentos referiu-se às áreas de pesquisa básica passarem a realizar um maior número de pesquisas em situações mais próximas daquelas de intervenção, com o pensamento de que seus resultados teriam um maior poder de generalização. Foi o caso, por exemplo, das pesquisas sobre a organização da prática que focalizaram a questão da interferência contextual na aprendizagem de adolescentes (BORTOLI ROBAZZA, DURIGON & CARRA, 1992; PRAHL & EDWARDS, 1995).

Dois outros acontecimentos referiram-se a preocupações com a educação física escolarizada. Especificamente, a época citada acima foi marcada

por preocupações com a ineficiência da educação física no ensino médio. No Brasil, isso pôde ser visto, por exemplo, com a conseqüente realização de calorosos debates (SEMINÁRIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, 1997) e com a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, estabelecendo os princípios e finalidades da Educação Nacional (LDB no. 9.394/96). Pode-se dizer que a LDB foi reflexo e, ao mesmo tempo, estímulo de um novo olhar para, entre outros aspectos, a educação física no ensino médio. Especificamente, o fato de seu Artigo 26, 3o. parágrafo, constar que a educação física é facultativa em cursos noturnos suscitou muita indagações como, por exemplo, as necessidades ou não daquela população em relação ao componente curricular educação física. Na verdade, de certa forma tratou-se de retomar uma questão já abordada (DAOLIO, 1986) na literatura brasileira em educação física.

Ainda no âmbito da educação física escolarizada, verificou-se a publicação de um interessante artigo científico (MACDONALD & BROOKER, 1997) acerca da educação física no ensino médio. Esses autores sugeriram que nesse nível de escolarização a educação física estava em crise de identidade, o que lhe garantia falta de “status”. E, que isso ocorria porque ela não tinha claro seus objetivos, conteúdos e estratégias. Para MACDONALD e BROOKER (1997), as soluções para esses problemas eram dependentes de um melhor entendimento do indivíduo, isto é, da compreensão das características do aluno do ensino médio: o adolescente.

Em relação a isso - adolescente - pode-se destacar, ainda, outro acontecimento, porém, relativo à saúde. A comunidade científica passara a se preocupar mais com o aumento da quantidade de adolescentes com doenças relacionadas à inatividade física (BAR-OR, 2003; BAR-OR & MALINA, 1995; SALLIS & PATRICK, 1994). Um reflexo disso referiu-se à proposição de modelos com importantes contribuições para a promoção da atividade física na adolescência (CALE, 2000; CENTER FOR DISEASE CONTROL, 1997; MATTOS & NEIRA, 2000; MCKENZIE, 1999; SALLIS & PATRICK, 1994; WELK, 1999).

Entretanto, um aspecto que chama atenção em tais modelos é que, de um modo geral, eles enfatizaram a aptidão física, obviamente em virtude do reconhecido benefício do desenvolvimento da aptidão física para a saúde (SALLIS & PATRICK, 1994; WARD, EVERHART, DUNAWAY, FISHER & COATES, 1998). Contudo, a ênfase em aptidão física pareceu oferecer limitações na promoção da atividade física

na adolescência. Um dos motivos para isso pareceu estar no fato de historicamente ela ser desenvolvida por meio de exercícios/ginástica, além de todo o legado existente referir-se a indivíduos adultos (CORBIN, 2001; QUINNEY, 1992). Portanto, o problema poderia estar no tipo de atividade.

Mas por que isso poderia ser um problema? A resposta a essa pergunta remete à sugestão de MACDONALD e BROOKER (1997) sobre a necessidade de se olhar com mais cuidado para o adolescente, para melhor poder compreendê-lo; uma sugestão que tem tido inúmeros suportes na literatura (FLEMING, MITCHELL, GORECKI & COLEMAN, 1998; HULTSMAN, 1999; LAWSON, 1998). Por exemplo, CORBIN (2001) apontou que o tipo de atividade física que adolescentes se interessam e se envolvem é diferente daquele dos adultos e das crianças.

De fato, recentemente inúmeras pesquisas têm sido realizadas no intuito de entender o adolescente no contexto da educação física, sendo que o fator “liberdade de escolha” tem se destacado como linha de investigação (COUTURIER, CHEPKO & COUGHIN, 2005; FLEMING et al., 1998; ISHEE, 2005; KOVAR, ERMLER, MEHRHOF & NAPPER-OWEN, 2001; PAGNANO & GRIFFIN, 2001; PRUSAK & DARST, 2002; PRUSAK, TREASURE, DARST & PANGRAZI, 2004; TY-ANN & OSLIN, 2003). O destaque a esse fator se deve a ele possibilitar a aproximação das características desenvolvimentistas dos adolescentes, as quais os conduzem à busca de autonomia, independência, liberdade, tomada de decisões, etc.

De acordo com KOVAR et al. (2001), a liberdade de escolha do aluno acerca do tipo de atividade o conduz a uma maior participação nas aulas. Com base nesse pensamento, PRUSAK (PRUSAK & DARST, 2002; PRUSAK et al., 2004) desenvolveu pesquisas visando investigar a liberdade de escolha de adolescentes acerca de determinadas atividades de caminhada.

PRUSAK e DARST (2002) utilizaram uma lista de nove atividades de caminhada, organizada em quatro temas: social, jogo, competição e exercício/“fitness”. A pesquisa foi realizada em nove dias/aulas, nos quais a cada três os alunos escolhiam a atividade para realizar de uma lista de três atividades. Nesse estudo a variável dependente referiu-se ao número de estudantes que escolhiam cada atividade. Os resultados mostraram que na primeira escolha (três primeiras aulas), as atividades de caminhada com cunho social obtiveram mais escolhas do que aquelas de exercícios; nas três aulas seguintes, segunda lista de escolha, as caminhadas em forma de jogo e

competição foram mais escolhidas do que aquelas de exercícios; e, nos três últimos dias de aula (terceira lista), as caminhadas com características sociais foram mais escolhidas do que aquelas com características de jogo e, que essas últimas foram mais escolhidas do que as caminhadas em forma de competição. Os autores concluíram, então, que as atividades com forte componente social foram mais preferidas pelas adolescentes, seguidas pelas atividades com conotação de jogo. Eles sugeriram que as atividades feitas em grupo são melhores do que aquelas realizadas sozinhas. Ressalta-se que essa sugestão teve suporte, também, dos resultados obtidos com entrevistas feitas com as adolescentes.

Diferentemente do estudo anterior, cujo delineamento constou apenas de adolescentes que tiveram liberdade de escolha, PRUSAK et al. (2004) realizaram um estudo envolvendo as mesmas atividades de caminhada, mas com um grupo com liberdade de escolha e outro sem liberdade de escolha. Nesse estudo os participantes também

foram adolescentes escolares do gênero feminino, e os demais aspectos do delineamento foram iguais aos do estudo anterior. Os autores quiseram verificar os efeitos da liberdade de escolha na motivação. Os resultados mostraram que o grupo com liberdade de escolha foi mais intrinsecamente motivado e experienciou menos controle externo. Portanto, os autores concluíram que adolescentes do gênero feminino, estudantes de educação física, poderiam ser mais motivadas se a elas fossem dadas escolhas.

Um aspecto desses estudos que chamou a atenção foi que eles envolveram apenas a participação de meninas. Contudo, classes de educação física geralmente envolvem alunos de ambos os gêneros, o que implicou nas seguintes perguntas: como seriam as escolhas de adolescentes do gênero masculino? Será que as escolhas das meninas seriam afetadas pela prática em conjunto com o gênero oposto e vice-versa? Portanto, o objetivo dessa pesquisa foi investigar as escolhas de adolescentes escolares de ambos os gêneros em relação a atividades de caminhada.

## Método

Participantes: foram adolescentes de ambos os gêneros (N = 158), com média de idade de 14,52 anos ( $\pm 0,75$ ), estudantes de oitavas séries do ensino fundamental de uma escola da rede pública estadual. O trabalho foi desenvolvido como parte do programa do componente curricular educação física, pelo próprio professor. Dessa forma, a seleção dos participantes esteve condicionada às próprias classes do professor de educação física, também, pesquisador. Dado o objetivo e a natureza da pesquisa, nenhum adolescente foi exposto, tampouco realizou algum tipo de atividade de risco e que não estava dentro da previsão das aulas. Sua participação foi esclarecida e voluntária.

As atividades utilizadas no presente trabalho foram, basicamente, as mesmas dos estudos de PRUSAK (PRUSAK & DARST, 2002; PRUSAK et al., 2004): de caminhada. As adaptações ocorridas se relacionaram ao espaço físico, material e à quantidade de aulas, sendo essa última: três aulas com quatro atividades diferentes para escolha, cada uma delas com um tema principal (social, jogo, competição e exercício/“fitness”), e mais três aulas com outras quatro atividades diferentes (QUADRO 1). As atividades foram oferecidas aos alunos, com explicações e instruções acerca de cada uma delas.

A pesquisa foi desenvolvida em oito aulas. Na 1ª aula, houve uma explanação sobre os benefícios da caminhada e, na 8ª aula ocorreu discussão sobre as atividades, buscando conhecer, nos alunos, qual a motivação para as suas escolhas.

As aulas aconteceram duas vezes por semana e tiveram duração de 50 minutos. Elas envolveram uma quadra poli esportiva coberta, uma quadra de voleibol descoberta e um corredor externo, paralelo às quadras, arborizado, com 80 metros de extensão e três metros de largura.

Antes do início da pesquisa foi realizado um estudo piloto com duas outras oitavas séries que não participaram da pesquisa, com o objetivo de verificar a adequação das atividades às aulas propostas. Um destaque que se faz é que na atividade “caminhada cross-country”, quando não era possível formar grupos, em virtude do número de alunos que escolhiam a atividade, vencia aquele que primeiro terminava o número de voltas pré-estabelecido.

O presente trabalho teve como variável dependente a quantidade de escolhas e, portanto, de alunos em cada atividade, em cada aula. Em virtude da natureza dos dados, isto é, de as escolhas serem excludentes (ao escolher uma atividade exclui-se as demais), optou-se por análises estatísticas não-paramétricas. Utilizou-se

teste Q de Cochran para as comparações relativas aos dias (SIEGEL & CASTELLAN JUNIOR, 1988), sendo que, quando necessário, o teste de Wilcoxon foi

utilizado para localização de diferenças. E, o teste U de Mann-Whitney para comparações entre grupos (rapazes e moças).

QUADRO 1 - Atividades de caminhada.

Lista A (2a. a 4a. aula)	Lista B (5a. a 7a. aula)
<p><b>Caminhada básica - Social:</b></p> <p>Durante 25 minutos os alunos caminhavam em volta da quadra de voleibol. Eles podiam interagir entre si sem perder o foco da atividade.</p>	<p><b>Amigos, música e diversão - Social:</b></p> <p>Os alunos caminhavam durante 25 minutos. Eles podiam interagir entre si e trazer aparelhos de som (celulares, MP3, "discman" ou cds para serem tocados em aparelho fornecido pela escola para ouvir durante a caminhada).</p>
<p><b>Caminhada com variações - Exercícios:</b></p> <p>Os alunos caminhavam durante 25 minutos em volta da quadra de voleibol. Cones colocados a cada 5 metros marcavam o início de uma forma diferente de realizar a caminhada: a) elevando os calcanhares; b) elevando os joelhos; c) caminhando de costas; d) elevando a perna estendida à frente; e) deslizando como se estivesse de patins.</p>	<p><b>Círculo de Exercícios - Exercícios:</b></p> <p>Os alunos realizavam a caminhada durante 25 minutos. A cada 5 minutos paravam e executavam um exercício diferente: a) parada de mãos com os pés na grade; b) 20 abdominais; c) "caranguejo"/4 apoios em decúbito dorsal; d) 20 dorsais; e) flexões de braços.</p>
<p><b>Corrida Cross-Country - Competição:</b></p> <p>Envolvia a caminhada em diferentes tipos de terreno (subidas e descidas, escada, pequenos obstáculos) em grupos. Ao finalizar uma quantidade determinada de voltas, cada aluno recebia uma carta numerada relacionada à ordem de chegada. Os grupos somavam suas cartas e aquele que fizesse mais pontos vencia. Era proibido correr.</p>	<p><b>Torneio de Bola ao Cesto - Competição:</b></p> <p>Os alunos eram divididos em equipes e realizavam a atividade de caminhada durante 25 minutos ao redor da quadra de basquetebol. A cada passagem por uma das cestas, um aluno integrante da equipe, já com a bola nas mãos, realizava um arremesso. Os arremessos convertidos eram somados e, ao final, a equipe que convertia mais cestas vencia.</p>
<p><b>Somar os Pontos - Jogo:</b></p> <p>A atividade era realizada individualmente. Os alunos caminhavam durante 25 minutos, passando por uma mesa com cartas numeradas a cada 5 minutos. As cartas estavam viradas para baixo e os alunos tiravam uma. Ao final, os alunos somavam as suas cartas. Aquele que obtivesse a maior pontuação vencia. Não podia escolher, para não ficar muito tempo parado, tampouco era permitido pegar mais de uma carta.</p>	<p><b>Caça ao Tesouro - Jogo:</b></p> <p>Os alunos eram divididos em grupos de acordo com o número de participantes e executavam a caminhada durante 25 minutos. A cada 4 minutos recebiam uma carta com uma pista sobre algo a ser descoberto. No caso, o nome de um esporte. A cada carta, as pistas iam se tornando mais fáceis. Vencia a equipe que, ao final do tempo estabelecido, descobrisse o nome do esporte primeiro.</p>

## Resultados

Os resultados são apresentados em dois momentos relacionados às duas listas de atividades. Eles estão representados graficamente nas FIGURAS 1 (lista A) e 2 (lista B).

### Lista A

No que concerne às escolhas das moças em cada dia, o teste estatístico encontrou  $Q = 37,34$ ,  $p < 0,01$  para o primeiro dia,  $Q = 71,03$ ,  $p < 0,01$  para o segundo dia e  $Q = 50,07$ ,  $p < 0,01$  para o terceiro

dia. Verificou-se que: a) no primeiro dia, as caminhadas social e com jogo foram mais escolhidas do que aquelas com exercício e competição; b) no segundo dia, a caminhada social foi mais escolhida que as demais e a caminhada com jogo foi mais escolhida do que aquelas com exercícios e competição; c) no terceiro dia, as caminhadas social e com jogo foram mais escolhidas do que as caminhadas com exercício e competição ( $p < 0,05$ ).

Para os rapazes também foram encontradas diferenças nos três dias:  $Q = 11,70$ ,  $p < 0,01$

(primeiro dia),  $Q = 14,49$ ,  $p < 0,01$  (segundo dia) e  $Q = 48,52$ ,  $p < 0,01$  (terceiro dia). Verificou-se que: a) no primeiro dia, a caminhada com exercícios foi menos escolhida do que aquela com jogo; b) no segundo dia, a caminhada social teve mais escolhas do que a

caminhada com exercícios e, que este último teve menos escolhas do que as caminhadas com exercício e com jogo ( $p < 0,05$ ); c) no terceiro dia, as caminhadas social e com jogo tiveram mais escolhas do que aquelas com competição e com exercícios ( $p < 0,05$ ).

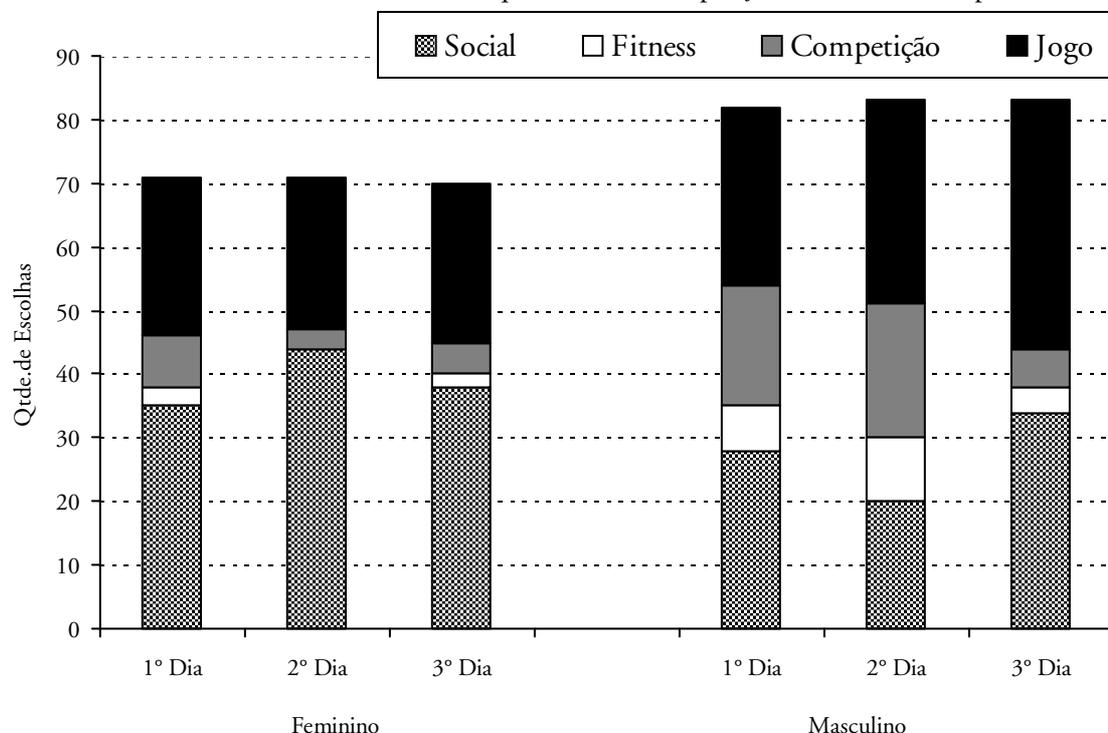


FIGURA 1 - Quantidade de escolhas das caminhadas social, com exercício ("fitness"), com competição e com jogo, da lista A, de alunos dos gêneros masculino e feminino, nos três dias de aula.

Concernente à evolução das escolhas ao longo dos três dias, para as moças foram encontradas diferenças apenas nas escolhas da caminhada social ( $Q = 14,00$ ,  $p < 0,01$ ). Verificou-se que a quantidade de escolhas aumentou do primeiro para o segundo dia, mas que diminuiu deste para o terceiro ( $p < 0,05$ ).

Já para os rapazes, apenas a caminhada com exercícios não apresentou diferenças. Para a caminhada social foi encontrado  $Q = 21,14$ ,  $p < 0,01$ . Verificou-se que o primeiro dia envolveu menos escolhas do que o segundo e o terceiro e que o segundo dia envolveu menos escolhas do que o terceiro ( $p < 0,05$ ). Para a caminhada com competição encontrou-se  $Q = 22,11$ ,  $p < 0,01$ . Observou-se que a quantidade de escolhas dessa atividade diminuiu do primeiro para o segundo dia e do segundo para o terceiro ( $p < 0,05$ ). E, para a caminhada com jogo foi encontrado  $Q = 15,80$ ,  $p < 0,01$ , sendo que a quantidade de escolhas diminuiu do primeiro para o segundo dia, mas tornou a aumentar no terceiro ( $p < 0,05$ ).

No tocante às comparações entre rapazes e moças, o teste estatístico mostrou que, no primeiro

dia, as moças escolheram a caminhada social mais do que rapazes ( $Z$  ajustado =  $3,24$ ,  $p < 0,01$ ), e, que os rapazes escolheram mais a caminhada com competição do que as moças ( $Z$  ajustado =  $-2,21$ ,  $p < 0,03$ ). Verificou-se, também, diferenças no segundo dia: as moças escolheram a caminhada social mais do que rapazes ( $Z$  ajustado =  $3,43$ ,  $p < 0,01$ ) e os rapazes escolheram mais do que as moças as caminhadas com exercícios ( $Z$  ajustado =  $-2,51$ ,  $p < 0,02$ ) e com competição ( $Z$  ajustado =  $-3,32$ ,  $p < 0,01$ ).

### Lista B

Concernente às escolhas das moças em cada dia, o teste estatístico encontrou:  $Q = 155,87$ ,  $p < 0,01$  (primeiro dia),  $Q = 25,44$ ,  $p < 0,01$  (segundo dia) e  $Q = 47,03$ ,  $p < 0,01$  (terceiro dia). Observou-se que: a) no primeiro dia, a caminhada social foi mais escolhida do que os demais tipos de caminhada e que a caminhada com competição foi mais escolhida do que as caminhadas com exercícios e com jogo; b) no segundo dia, a caminhada social foi mais escolhida do

que os demais tipos de caminhada e a caminhada com competição foi mais escolhida do que as caminhadas com exercícios e com jogo; c) no terceiro dia, foi verificado, também, que a caminhada social foi mais

escolhida do que os demais tipos de caminhada, contudo, que a caminhada com exercícios foi menos escolhida do que as caminhadas com competição e com jogo ( $p < 0,05$ ).

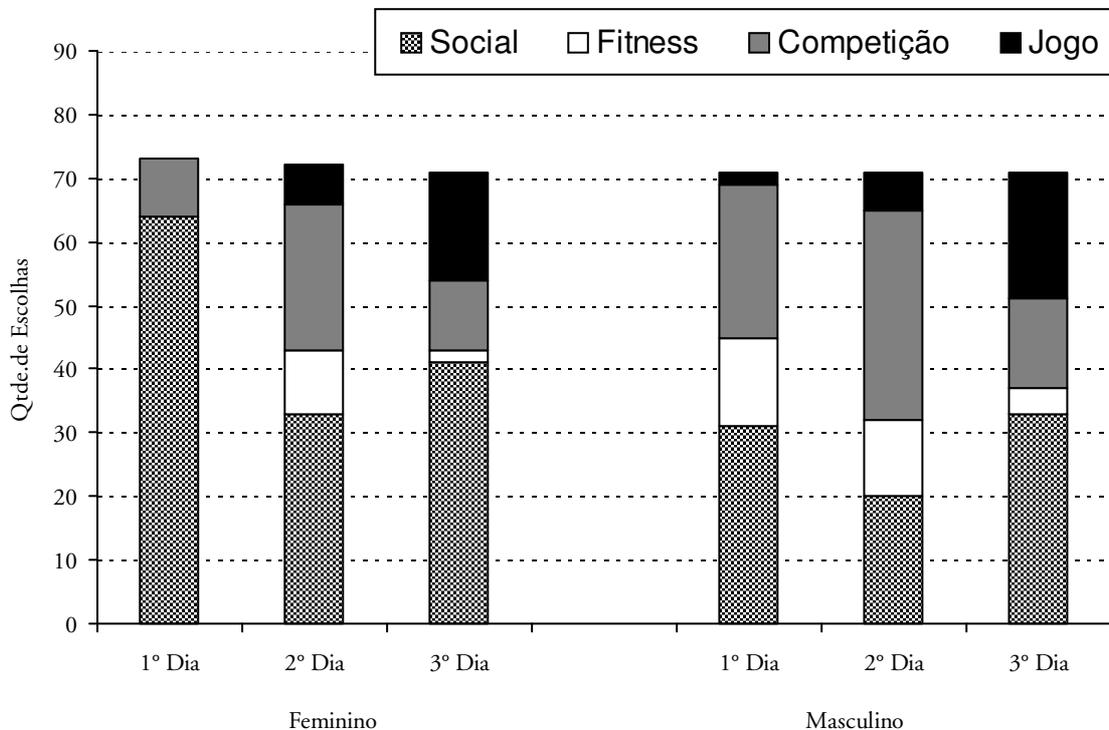


FIGURA 2 - Quantidade de escolhas das caminhadas social, com exercício ("fitness"), com competição e com jogo, da lista B, de alunos dos gêneros masculino e feminino, nos três dias de aula.

Para os rapazes, também foram encontradas diferenças nos três dias:  $Q = 26,86$ ,  $p < 0,01$  (primeiro dia),  $Q = 23,03$ ,  $p < 0,01$  (segundo dia) e  $Q = 24,83$ ,  $p < 0,01$  (terceiro dia). O teste estatístico mostrou que no primeiro dia, as caminhadas social e com exercícios tiveram mais escolhas do que aquela com jogo mas, também, que a caminhada social foi mais escolhida do que a caminhada com exercícios ( $p < 0,05$ ). No segundo dia, a caminhada com competição foi mais escolhida do que as caminhadas com exercícios e com jogo; a caminhada com jogo foi menos escolhida do que a caminhada social; e, esta última foi mais escolhida do que a caminhada com exercícios ( $p < 0,05$ ). E, no terceiro dia, a caminhada social foi mais escolhida do que as caminhadas com competição e com exercícios, e, esta última foi menos escolhida do que as caminhadas com competição e com jogo ( $p < 0,05$ ).

No tocante à evolução das escolhas ao longo dos três dias, para as moças foram encontrados os seguintes resultados:  $Q = 50,13$ ,  $p < 0,01$  (caminhada social),  $Q = 16,80$ ,  $p < 0,01$  (caminhada com exercícios),  $Q =$

$11,47$ ,  $p < 0,01$  (caminhada com competição) e  $Q = 24,78$ ,  $p < 0,01$  (caminhada com jogo). Observou-se que: a) a quantidade de escolhas da caminhada social no primeiro dia foi maior do que aquelas nos dias seguintes e que a quantidade de escolhas no último dia foi maior do que aquela no segundo dia; b) para as caminhadas com exercícios e com competição, houve um aumento na quantidade de escolhas do primeiro para o segundo dia, e, uma queda deste para o último dia; c) a quantidade de escolhas da caminhada com jogo no primeiro dia foi inferior àquelas nos dias seguintes e, também, que a quantidade de escolhas no último dia foi maior do que aquela do dia anterior ( $p < 0,05$ ).

Já para os rapazes, os resultados encontrados foram:  $Q = 22,62$ ,  $p < 0,01$  (caminhada social),  $Q = 6,72$ ,  $p < 0,04$  (caminhada com exercícios),  $Q = 17,44$ ,  $p < 0,01$  (caminhada com competição) e  $Q = 29,78$ ,  $p < 0,01$  (caminhada com jogo). Verificou-se que: a) para a caminhada social, a quantidade de escolhas diminuiu do primeiro para o segundo dia e aumentou deste para o terceiro; b) para a caminhada com exercícios, a

quantidade de escolhas diminuiu do primeiro para o último dia; c) a quantidade de escolhas da caminhada com competição diminuiu do segundo para o terceiro dia; e, d) o terceiro dia recebeu mais escolhas da caminhada com jogo do que os dias anteriores ( $p < 0,05$ ).

Concernente às comparações entre rapazes e moças, o teste estatístico mostrou que no primeiro

dia os rapazes escolheram mais as caminhadas com exercícios ( $Z$  ajustado = 5,55,  $p < 0,01$ ) e com competição ( $Z$  ajustado = 3,06,  $p < 0,01$ ) do que as moças, contudo, elas escolheram mais a caminhada social mais do que os rapazes ( $Z$  ajustado = -3,98,  $p < 0,01$ ). Verificou-se que este último resultado (caminhada social) repetiu-se no segundo dia ( $Z$  ajustado = 2,11,  $p < 0,04$ ).

## Discussão

A liberdade de escolha do aprendiz tem sido foco de investigação em vários campos do conhecimento como, por exemplo, Aprendizagem Verbal e Cognitiva, Aprendizagem Motora e Pedagogia do Movimento (WALTER, 2007). A liberdade de escolha diz respeito a um procedimento que permite ao aprendiz controle sobre algum aspecto da sua prática. São vários os benefícios reportados na literatura, da aprendizagem com liberdade de escolha (WALTER, 2007), dentre os quais pode-se dizer que o aprendiz se torna um participante ativo do processo de aprendizagem, usa estratégias cognitivas mais apropriadas, promove responsabilidade, aumenta a participação, motivação e o desempenho.

Assumindo os citados benefícios, várias pesquisas têm sido realizadas no intuito de entender os efeitos da liberdade de escolha em relação a aspectos particulares da situação de ensino-aprendizagem, como foi o caso da presente pesquisa. Especificamente, foi perguntado se as escolhas de moças seriam afetadas pela prática em conjunto com rapazes e vice-versa, considerando-se atividades de caminhada com diferentes características (social, exercícios/“fitness”, competição e jogo).

Os resultados mostraram, no tocante à lista A, que: a) a caminhada social foi a mais escolhida; b) a caminhada com jogo foi a segunda atividade mais escolhida; c) a caminhada social foi mais escolhida pelas moças do que pelos rapazes nos dois primeiros dias; d) a caminhada com competição foi mais escolhida pelos rapazes do que pelas moças nos dois primeiros dias; e) a caminhada com exercícios foi aquela que menos recebeu escolhas; f) não houve diferença entre moças e rapazes no terceiro dia; g) enquanto a quantidade de escolhas das moças ao longo dos três dias flutuou, aquelas dos rapazes aumentou.

Em relação à lista B, os resultados mostraram que: a) a caminhada social obteve o primeiro lugar em quantidade de escolhas e, em segundo lugar,

ficou a caminhada com competição; b) as moças escolheram mais a caminhada social do que os rapazes nos dois primeiros dias; c) os rapazes escolheram as caminhadas com competição e com exercícios mais do que as moças no primeiro dia; d) enquanto a quantidade de escolhas da caminhada social flutuou ao longo dos três dias para ambos (rapazes e moças), aquelas das caminhadas com jogo e com competição diminuíram; e) não houve diferença na quantidade de escolhas entre rapazes e moças no último dia.

O primeiro aspecto desses resultados a se abordar refere-se à caminhada social ter sido aquela mais escolhida tanto por rapazes quanto por moças em ambas as listas. Esses resultados são corroborados por aqueles de PRUSAK e DARST (2002). Eles também são condizentes com uma das características desenvolvimentistas marcantes na adolescência: a tendência ao grupo de pares (FIERRO, 1995; RACE, 1995; SALEM, 1986; SALLES, 1993). Trata-se de um processo de ampliação das interações sociais fruto de ensaios direcionados a uma pseudo-desvinculação da família em direção ao grupo ou a grupos de pares. De acordo com RACE (1995) nesse processo há, em um primeiro momento na adolescência, uma tendência de o adolescente construir interação com indivíduos do mesmo gênero; em um segundo momento, há a tendência de o adolescente aumentar suas interações com grupos de gêneros diferentes; e, em uma etapa final, há uma tendência denominada de desagregação, na qual ocorrem as relações amorosas e, também, na qual as relações individuais são mais importantes do que o grupo.

Essas idéias permitem entender os resultados do presente estudo na medida em que ele envolveu a participação conjunta de ambos os gêneros e os adolescentes participantes encontravam-se com média de idade de 14,52 anos ( $\pm 0,75$ ). Essa faixa etária refere-se àquela do segundo momento de

desenvolvimento social citada no parágrafo anterior, ou seja, entre 14 e 16 aproximadamente. Essa interpretação permite relação com outro aspecto dos resultados: em ambas as listas as diferenças entre moças e rapazes diminuíram ao longo dos dias. Pode ser que com a assimilação da dinâmica das aulas, os adolescentes tenham passado a influenciar e ser influenciados pelos interesses dos outros.

Mas, embora ambos - rapazes e moças - tenham tido a caminhada social como aquela mais escolhida, os resultados mostraram diferenças em suas quantidades de escolhas. As moças escolheram mais do que os rapazes. Isso remete a uma outra característica desenvolvimentista da adolescência: crescente aumento nas diferenças individuais e entre gênero. Além das características inerentes a cada um, o citado aumento tem sido relacionado, entre outros aspectos, à alta e diferenciada velocidade de crescimento e desenvolvimento de todos os sistemas que compõem os indivíduos (RACE, 1995; WEINECK, 1991). Esses resultados, aliado àqueles de PRUSAK e DARST (2002) permitem sugerir que há uma tendência de adolescentes praticarem atividades físicas juntos, mas que isso é mais evidente nas moças. Essa sugestão ganha suporte em um dos resultados de PRUSAK e DARST (2002), no qual foi verificado que as moças afirmaram que realizar as atividades junto com seus amigos era mais importante do que o tipo de atividade a ser feita.

Em termos específicos, quando se analisou os resultados de cada lista de escolha verificou-se que na primeira lista de escolhas (lista A) a caminhada com jogo teve quantidade de escolhas próxima daquela da caminhada social. Uma possível explicação para esse resultado remete-se ao prazer intrínseco que qualquer atividade de jogo proporciona (KISHIMOTO, 1992) e, também, à ausência de estresses de resultados característicos de competições, por exemplo.

Contudo, esse resultado só ocorreu na primeira lista de escolhas. Na segunda lista (B), o que se verificou foi que a caminhada com competição obteve o segundo lugar em quantidade de escolhas. E, além disso, que os rapazes a escolheram mais do que as moças. Para MACCABE, ROBERTS e MORRIS (1991) essa é uma característica dos rapazes, ou seja, interessar-se mais por competição. Esses autores sugerem que, para os rapazes, a participação e a qualidade do desempenho são importantes por uma questão de "status", já para as moças a preocupação está na estética.

Um outro aspecto dos resultados referiu-se à observação das escolhas ao longo dos dias.

Especificamente, pode-se observar certo padrão na lista B. Nela, tanto para rapazes quanto para moças, a quantidade de escolhas da caminhada social flutuou ao longo dos dias, isto é, diminuiu do primeiro para o segundo dia, e aumentou deste para aquele último. E, também, para ambos os gêneros a quantidade de escolhas da caminhada com jogo foi aumentada. Considerando que as listas A e B de escolhas envolveram uma seqüência de aulas, pode-se pensar que o aumento na quantidade de escolhas, ocorrido nas primeiras aulas, tenha refletido um processo de assimilação das atividades e dinâmica (liberdade de escolha) das aulas, aproximando-as mais de suas expectativas primárias. Uma vez que isso havia ocorrido, nas aulas posteriores os alunos utilizaram da liberdade de escolha para outras experimentações (RACE, 1995).

E, por último, um outro aspecto intrigante dos resultados diz respeito à caminhada com exercícios ter sido aquela menos escolhida. Conforme descrito na primeira parte desse texto, a ênfase em aptidão física por meio de exercício tem sido sugerida como um aspecto negativo em relação à promoção da atividade física para adolescentes (CORBIN, 2001). Parece que esse tipo de atividade está mais relacionada aos anseios e expectativas de adultos do que de adolescentes e crianças.

Em conclusão, o objetivo dessa pesquisa foi investigar as escolhas de adolescentes de ambos os gêneros em relação a atividades de caminhada com diferentes conotações (social, aptidão física/exercício, competição e jogo) em aulas de educação física. Os resultados permitem concluir que adolescentes de ambos os gêneros escolheram em maior quantidade a caminhada social, sendo que as moças o fizeram mais do que os rapazes. A caminhada com exercícios foi a que menos recebeu escolhas. Em relação as escolhas intermediárias, pode-se concluir que as moças escolheram mais a caminhada com jogo do que os rapazes e que estes escolheram mais a caminhada com competição do que as moças.

Conforme consta no método, foi utilizado o mesmo procedimento de PRUSAK e DARST (2002) de na última aula para especular, por meio de bate-pato, as escolhas dos adolescentes. Três aspectos podem ser destacados: com relação à caminhada social, aquela mais escolhida, eles responderam que preferiram aquela da lista B, em virtude da música. Outros dois destaques referiram à própria liberdade de escolha. Eles afirmaram ser "um alívio" não ter que submeter-se à espera para praticar, já que as

opções fornecidas possibilitavam que todos praticassem ao mesmo tempo. E, também, o alívio em não ter obrigatoriedade de ir para aula para participar de determinada atividade.

No que concerne às implicações desses resultados, pode-se pensar como PRUSAK e DARST (2002) e sugerir que, no mínimo, adolescentes poderiam ser mais afetados positivamente em aulas de educação física, se as atividades fossem planejadas observando-se como tema principal aquele “social”. Mas, logicamente, a real efetividade é dependente de vários fatores. Primeiramente, esses resultados deveriam ser replicados para conferir a consistência das conclusões e implicações levantadas. Além disso, estudos futuros são necessários para investigar questões relativas a como as escolhas se manifestam em

relação ao avanço na escolaridade, entre a 8a. série do ensino fundamental e o 3o. ano do ensino médio; à diferença entre a idade dos adolescentes, dos 13 aos 17 anos em média; e à participação nas aulas de educação física, visto que no ensino fundamental, as aulas ocorrem no horário das outras disciplinas e, no ensino médio, em horário diferente das aulas regulares. Além do mais, o presente estudo investigou as escolhas “dentro” de determinada atividade (caminhada). A pergunta que surge é: e se fossem dadas opções para escolhas relativas a diferentes atividades? E, por fim, é importante lembrar que, independentemente de uma única ou de diferentes atividades, a liberdade de escolha pode ser manipulada de diferentes formas, o que incita mais investigações.

## Abstract

Adolescent choices of walking activities during Physical Education classes

The objective of this study was to investigate the adolescent's choices of both genders in relation to walking activities in physical education class. The participants were boys and girls (N = 158) with average age of 14.52 ( $\pm$  0.75) years, from eighth-grade of the secondary school. The walking activities with different themes (social, play, competition, and exercise/fitness) which could be chosen from two distinct lists, during eight classes. The activities were developed as a part of the curricular physical education program. The dependent variable was the quantity of choices of each activity, on each class. The data were analyzed by nonparametric statistic. The results permitted to conclude that the social walking received more choices by adolescents of both genders than other activities, and that girls chose it more than boys. In relation to intermediate choices could be concluded that girls chose the walking with play more than boys, and that boys chose the walking with competition more than girls. The difference in quantity of choice between boys and girls occurred only in the first and second days.

UNITERMS: Freedom of choice; Physical education; Physical activity; School; Adolescent.

## Referências

- BAR-OR, O.M.D. A epidemia de obesidade juvenil: a atividade física é relevante? *Sports Science Exchange*, v.38, 2003.
- BAR-OR, O.; MALINA, R.M. Activity, fitness, and health of children and adolescents. In: CHEUNG, L.W.Y.; RICHMOND, J.B. (Eds.). *Child health, nutrition, and physical activity*. Champaign: Human Kinetics, 1995. p.79-123.
- BORTOLI, L.; ROBAZZA, C.; DURIGON, V.; CARRA, C. Effects of contextual interference on learning technical sport skills. *Perceptual and Motor Skills*, Missoula v.75, p.555-62, 1992.
- CALE, L. Physical activity promotion in secondary schools. *European Physical Education Review*, Manchester, v.6, n.1, p.71-90, 2000.
- CENTER FOR DISEASE CONTROL (CDC). Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. *Journal of School Health*, Columbus, v.67, n.6, p.202-19, 1997.

- CHRISTINA, R.W. Whatever happened to applied research in motor learning? In: SKINNER, J.S.; CORBIN, C.B.; LANDERS, D.M.; MARTIN, P.E.; WELLS, C.L. (Eds.). **Future directions in exercise and sport science research**. Champaign: Human Kinetics, 1989.
- CORBIN, C.B. The “untracking” of sedentary living: a call for action. **Pediatric Exercise Science**, Champaign, v.13, p.347-56, 2001.
- COUTURIER, L.E.; CHEPKO, S.; COUGHLIN, M.A. Student voices? What middle and high school students have to say about physical education. **The Physical Educator**, Indianapolis, v.62, n.4, p.114-22, 2005
- DAOLIO, J. A importância da educação física para o adolescente que trabalha: uma abordagem psicológica. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v.8, n.1, p.134-9, 1986.
- FIERRO, A. Relações sociais na adolescência. In: COLL, C.; PALÁCIOS, J.; MARCHESI, A. (Orgs.). **Desenvolvimento psicológico e educação: psicologia evolutiva**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995. p.299-305.
- FLEMING, D.S.; MITCHELL, M.; GORECKI, J.J.; COLEMAN, M.M. Students change and so do good programs: addressing the interests of multicultural secondary students. **JOPERD**, Reston, v.70, n.2, p.79-83, 1998.
- HULTSMAN, W.Z. Promoting physical activity through parks and recreation: a focus on youth and adolescence. **JOPERD**, Reston, v.70, n.2, p.1-5, 1999.
- ISHEE, J.H. The effect of choice on motivation. **JOPERD**, Reston, v.75, n.1, p.8, 2005.
- KISHIMOTO, T.M. **O jogo, a criança e a educação**. 1992. Tese (Livre-Docência) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 1992.
- KOVAR, S.K.; ERMLER, K.L.; MEHRHOF, J.H.; NAPPER-OWEN, G.E. Choosing activity units to promote maximum participation: creative physical education curricula. **The Physical Educator**, Indianapolis, v.58, n.3, p.114-22, 2001.
- LAWSON, H.A. Rejuvenating, reconstituting, and transforming physical education to meet the needs of vulnerable children, youth, and families. **Journal of Teaching in Physical Education**, Champaign, v.18, p.2-25, 1998.
- MacDONALD, D.; BROOKER, R. Moving beyond the crises in secondary physical education: an Australian initiative. **Journal of Teaching in Physical Education**, Champaign, v.16, n.155-75, 1997.
- McCABE, A.E.; ROBERTS, B.T.; MORRIS, T.E. Athletic activity, body image, and adolescent identity. In: DIAMANT, L. (Ed.). **Mind-body maturity: psychological approaches to sports, exercise and fitness**. New York: Hemisphere, 1991. p.91-103.
- McKENZIE, T.L. School health-related physical activity programs: what do the data say? **JOPERD**, Reston, v.70, n.1, p.16-9, 1999.
- MAGILL, R.A. Motor learning is meaningful for physical educators. **Quest**, Champaign, v.42, p.126-33, 1990.
- \_\_\_\_\_. Introduction. **Quest**, Champaign, v.46, p.267-9, 1994.
- MATTOS, M.G.; NEIRA M.G. **Educação física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**. São Paulo: Phorte, 2000.
- PAGNANO, K.; GRIFFIN, L. Making intentional choices in physical education. **JOPERD**, Reston, v.72, n.5, p.38-46, 2001.
- PRAHL, B.K.; EDWARDS, W.H. A field test of contextual interference effects on skill acquisition in pickle-ball with seventh-grade boys and girls. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Champaign, v.17, p.A-55, 1995. Supplement.
- PRUSAK, K.A.; DARST, P.W.. Effects of types of walking activities on actual choices by adolescent female physical education students. **Journal of Teaching in Physical Education**, Champaign, v.21, p.230-41, 2002.
- PRUSAK, K.A.; TREASURE, D.C.; DARST, P.W.; PANGRAZI, R. The effects of choice on the motivation of adolescent girls in physical education. **Journal of Teaching in Physical Education**, Champaign, v.23, p.19-29, 2004.
- QUINNEY, H. A. Physical activity and fitness. In: BOUCHARD, C.; McPHERSON, B.D.; TAYLOR, A.W. (Eds.). **Physical activity sciences**. Champaign: Human Kinetics, 1992. p.181-7.
- RACE, F.P. **Human development: a life span approach**. 2nd ed. New Jersey: Prentice-Hall, 1995. p.324-456.
- RINK, J.E. Task presentation in pedagogy. **Quest**, Champaign, v.46, p.270-80, 1994.
- SALEM, T. Filhos do milagre. **Ciência Hoje**, São Paulo, v.5, n.25, p.30-6, 1986.
- SALLES, L.M.F. **A representação social do adolescente e da adolescência: um discurso contrastante entre o genérico e o particular**. 1993. 222f. Tese (Doutorado) - Pontifícia Universidade Católica, São Paulo, 1993.
- SALLIS, J.F.; PATRICK, K. Physical activity guidelines for adolescents: consensus statement. **British Journal of Physical Education**, London, v.15, p.2-7, 1994.
- SCHMIDT, R.A. Toward a better understanding of the acquisition of skill: theoretical and practical contributions of the task approach. In: SKINNER, J.S. (Ed.). **Future direction in exercise and sport science research**. Champaign: Human Kinetics, 1989. p.395-410.
- SEMINÁRIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: “Educação física e o ensino médio”, 4., 1997, São Paulo. **Anais...** São Paulo: Departamento de Pedagogia do Movimento do Corpo Humano -EEFE-USP, 1997.
- SIEGEL, S.; CASTELLAN JUNIOR, N.J. **Nonparametric statistics**. 2nd ed. New York: McGraw-Hill, 1988.

- SILVERMAN, S. Communication and motor skill learning: what we learn from research in the gymnasium. **Quest**, Champaign, v.46, p.267-9, 1994.
- TANI, G. Contribuições da aprendizagem motora à educação física: uma análise crítica. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.6, n.2, p.65-72, 1992.
- TANI, G. (Coord.). **Educação física, vida e movimento**. São Paulo: SEE/CENP, 2005.
- TY-ANN, G.; OSLIN, J. Primary school students? Choices for a healthy active lifestyle. **JOPERD**, Reston, v.74, n.6, p.52-7, 2003.
- WALTER, C. **Estrutura de prática e liberdade de escolha na aprendizagem de habilidades motoras**. 2006. 96f. Dissertação (Mestrado) - Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2007.
- WARD, B.; EVERHART, B.; DUNAWAY, D.; FISHER, S.; COATES, T. Emphasizing fitness objectives in secondary physical education. **JOPERD**, Reston, v.69, n.1, p.33-5, 1998.
- WEINECK, J. **Biologia do esporte**. São Paulo: Manole, 1991.
- WELK, G.J. The youth physical activity promotion model: a conceptual bridge between theory and practice. **Quest**, Champaign, v.51, p.5-23, 1999.

ENDEREÇO

Umberto Cesar Corrêa  
Escola de Educação Física e Esporte - USP  
Av. Prof. Mello Moraes, 65  
05508-030 - São Paulo - SP - BRASIL  
e-mail: umbertoc@usp.br

Recebido para publicação: 05/10/2007  
Revisado: 13/08/2008  
Aceito: 22/08/2008