

FORMAÇÃO DE PROFESSORES PARA A EDUCAÇÃO SUSTENTÁVEL: INTEGRANDO OS ODS NA PRÁTICA EDUCACIONAL

Relato de Experiência com o Teste de Salto Horizontal no Ensino Médio

Deborah Lays Ismael Barbosa¹, Gustavo Sami Gomes Cabral², Jonas Freitas Maciel Figueredo³, Ruan Carlos Ismael De Sousa⁴, Supervisor Ênnio Karlos Muniz de Medeiros⁵, Coordenador (a) Giulyanne Maria Silva Solto⁶.

Resumo

A prática regular de atividade física é amplamente reconhecida como um fator essencial para promoção da saúde e o desenvolvimento motor de crianças e adolescentes. Dentre as capacidades físicas, a força explosiva dos membros inferiores desempenha papel importante em modalidades esportivas e nas atividades cotidianas, como saltar, correr e realizar mudanças de direção. O estudo teve como objetivo analisar a influência da prática de atividade física no desempenho dessa capacidade em estudantes do Ensino Médio de uma escola estadual de Sousa-PB. A pesquisa caracteriza-se como quantitativa, de caráter descritivo e comparativo, abrangendo 30 estudantes divididos em dois grupos: os alunos que relataram praticar atividade física (idade, $17,1 \pm 1,16$ anos) e o grupo composto por estudantes que não realizavam nenhuma atividade física regular (idade, $17,3 \pm 0,9$ anos). A análise da potência explosiva foi realizada por meio do teste de salto horizontal, retirado da bateria de teste do Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR), e para a análise estatística utilizou o software MicrosoftExcel® e o Teste t para comparação entre os grupos. Os resultados mostraram média de 1,95 metros para o grupo praticante e 1,39 metros para o grupo não praticante. Apesar disso, mesmo com a diferença dos valores médios, o teste estatístico teve um valor $p= 1,07$, sem representar diferença estaticamente significativa entre os grupos. Portanto, apesar do grupo de adolescentes ativos apresentarem uma média de salto superior, os dados não permitem concluir que a realização de exercícios físicos tenha impactado, de maneira estatisticamente relevante, a força explosiva das pernas.

Palavras-chave: Atividade Física; Força Explosiva; Desenvolvimento Motor; Ensino Médio.

1 Introdução

De acordo com Hallal et al. (2010), apenas 43,1 % dos adolescentes brasileiros alcançam o nível recomendado de 300 minutos semanais de atividade física, com uma prevalência ainda menor entre as meninas (31,3 %) em comparação aos meninos (56,2 %). Além disso, metade dos participantes relatou ter duas ou mais aulas semanais de Educação Física, enquanto cerca de 79 % registraram duas ou mais horas diárias dedicadas à televisão, revelando a elevada prevalência de comportamento sedentário nessa população escolar.

1 IFPB – Campus Sousa, deborah.lays@academico.ifpb.edu.br

2 IFPB – Campus Sousa, gustavo.sami@academico.ifpb.edu.br

3 IFPB – Campus Sousa, jonas.figueredo@academico.ifpb.edu.br

4 IFPB – Campus Sousa, ruan.ismael@academico.ifpb.edu.br

5 EEEM José de Paiva Gadelha, ennio.medeiros1@professor.pb.gov.br

6 IFPB – Campus Sousa, giulyanne.souto@ifpb.edu.br

Apoio



Realização



FORMAÇÃO DE PROFESSORES PARA A EDUCAÇÃO SUSTENTÁVEL: INTEGRANDO OS ODS NA PRÁTICA EDUCACIONAL

Segundo Sanchez et al. (2024), entre as capacidades físicas, a força explosiva dos membros inferiores apresenta grande relevância, por estar associada ao desempenho em diferentes modalidades esportivas e também a ações presentes no cotidiano, como correr, saltar e mudar de direção. O autor ressalta que diante desse cenário, torna-se importante refletir sobre o quanto a prática regular de exercícios físicos pode influenciar o desempenho dos estudantes, especialmente porque muitos jovens ainda apresentam baixa participação em atividades físicas.

Assim, reforça-se a relevância de estimular a prática regular de exercícios físicos entre adolescentes, não apenas como ferramenta de prevenção de doenças crônicas, mas também como estratégia para potencializar o desenvolvimento motor, melhorar o desempenho escolar e promover o bem-estar integral. Nesse sentido, uma revisão sistemática publicada na Revista Brasileira de Medicina do Esporte destaca que a prática regular de atividade física em adolescentes está positivamente associada à aptidão física e ao desempenho acadêmico, reforçando a importância de políticas e intervenções que incentivem esse hábito nessa faixa etária (Oliveira et al., 2017). Considerando a relevância da força explosiva dos membros inferiores para diferentes modalidades esportivas e atividades do cotidiano, torna-se pertinente investigar se a prática de atividades físicas pode influenciar esse aspecto do desempenho motor em estudantes do Ensino Médio. Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo analisar a influência da prática de atividade física no desempenho da força explosiva dos membros inferiores em estudantes de uma escola pública estadual da cidade de Sousa-PB.

2 Metodologia

A pesquisa foi desenvolvida em uma escola estadual localizada em área urbana do município de Sousa-PB, cuja maioria dos estudantes é oriunda da zona rural. Apesar de a escola oferecer uma boa infraestrutura, com quadra coberta e condições favoráveis para a prática esportiva, observou-se que parte dos alunos mantém um estilo de vida sedentário.

A amostra foi composta por 30 estudantes do Ensino Médio, selecionados por conveniência, de acordo com a presença no dia da coleta de dados e adesão voluntária. Os participantes foram divididos em dois grupos: praticantes de atividade física ($n=15$; idade média de $17,1 \pm 1,16$ anos), que relataram engajamento frequente em modalidades esportivas ou exercícios, e não praticantes ($n=15$; idade média de $17,3 \pm 0,9$ anos), que afirmaram não realizar atividades físicas de forma regular.

A força explosiva dos membros inferiores foi avaliada por meio do teste de salto horizontal, integrante da bateria de testes do Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR). Cada participante executou duas tentativas, sendo considerada para análise a melhor marca obtida. Os dados foram tabulados no software Microsoft Excel® e submetidos ao teste t de Student para comparação entre os grupos, adotando-se nível de significância de $p<0,05$.

3 Resultados e discussão

Os resultados obtidos indicaram que o grupo de estudantes praticantes de atividade física apresentou média de 1,95 metros no teste de salto horizontal, enquanto o grupo não praticante obteve média de 1,39 metros, conforme apresentado no Gráfico 1. Apesar da diferença numérica entre os grupos, a análise estatística pelo Teste t resultou em $p=1,07$, não indicando diferença significativa entre as médias.

Apoio



Realização



FORMAÇÃO DE PROFESSORES PARA A EDUCAÇÃO SUSTENTÁVEL: INTEGRANDO OS ODS NA PRÁTICA EDUCACIONAL

Embora os resultados não tenham apresentado significância estatística, observou-se uma tendência de melhor desempenho nos alunos que praticam atividades físicas regularmente, reforçando a importância dessa prática para o desenvolvimento da força explosiva dos membros inferiores. Oliveira et al. (2017) destacam que níveis mais elevados de atividade física estão associados a melhores indicadores de aptidão física, o que converge com a tendência observada neste estudo, ainda que sem diferença estatisticamente significativa.

As variações individuais entre os participantes, bem como a diversidade nas modalidades e na frequência das atividades praticadas, possivelmente influenciaram os resultados, evidenciando a complexidade do desempenho motor na adolescência. Além disso, aspectos contextuais também se mostraram relevantes: a maior parte dos alunos era oriunda de áreas rurais e apresentava comportamento predominantemente sedentário, o que pode ter limitado os ganhos potenciais, mesmo em um ambiente escolar com infraestrutura considerada adequada para a prática de atividades físicas. Tal cenário é coerente com o descrito por Hallal et al. (2010), que ressaltam a influência de fatores sociais e ambientais sobre os níveis de atividade física em jovens brasileiros.

Esses achados evidenciam a necessidade de estratégias pedagógicas e de programas escolares que favoreçam a participação contínua em atividades corporais, em alinhamento às recomendações do PROESP-BR para a promoção do desenvolvimento motor e da saúde de adolescentes.

Gráfico 1 – Comparação do desempenho no salto horizontal entre alunos praticantes e não praticantes de atividade física



Fonte: autoria própria (2025)

4 Conclusões/Considerações Finais

A prática pedagógica relatada evidenciou que, embora não tenham sido encontradas



FORMAÇÃO DE PROFESSORES PARA A EDUCAÇÃO SUSTENTÁVEL: INTEGRANDO OS ODS NA PRÁTICA EDUCACIONAL

diferenças estatisticamente significativas no desempenho de força explosiva entre os grupos analisados, observou-se uma tendência de melhor desempenho entre os estudantes que relataram prática regular de atividade física. Esse achado reforça a relevância de estratégias que promovam hábitos corporais ativos no ambiente escolar, especialmente durante a adolescência, fase marcada por importantes transformações físicas e comportamentais.

Além disso, a experiência contribuiu para ampliar o conhecimento dos alunos acerca da relação entre atividade física e aptidão motora, favorecendo reflexões críticas sobre seus próprios hábitos e incentivando a participação contínua em práticas corporais. A proposta também dialoga com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, particularmente o ODS 3 (Saúde e Bem-Estar) e o ODS 4 (Educação de Qualidade), ao integrar avaliação motora, análise de dados e discussão coletiva em contexto educacional.

Dessa forma, conclui-se que iniciativas desse tipo, ainda que com resultados quantitativos limitados, apresentam potencial significativo para a formação integral dos estudantes, ao articular conhecimento científico, autonomia e valorização da atividade física como componente essencial para a saúde e o bem-estar na adolescência.

Agradecimentos

Agradecemos o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (Capes) pelo apoio concedido por meio do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (Pibid). Essa frase inicial é obrigatória. Caso deseje, pode adicionar outros agradecimentos Utilizar Times New Roman, 12, Justificado.

Referências

HALLAL, Pedro Curi et al. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 15, supl. 2, p. 3035-3042, 2010.

OLIVEIRA, T. C. et al. Physical activity, physical fitness and academic achievement in adolescents: a systematic review. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 23, n. 6, p. 475-481, 2017.

SANCHEZ-SANCHEZ, Javier et al. Impacto dos Exercícios Bilaterais e Unilaterais no Aumento Agudo do Desempenho do Salto Horizontal em Jogadores Profissionais de Futebol. *MHSalud*, v. 21, n. 1, p. 122-141, 2024.

Apoio



Realização

