

A educação física escolar com aulas de *JUMP* e a frequência da atividade física de jovens e adultos

School Physical Education with *JUMP* classes and the frequency of physical activity of Youngs and Adults

La educación física escolar con clases de *JUMP* y la frecuencia de la actividad física de jóvenes y adultos

Vanilson Batista Lemes^I, Caroline Brand^{II}, Arieli Fernandes Dias^{III}, João Henrique Ploia Mello^{IV}, Camila Felin Fochesatto^V, Adroaldo Cezar Araujo Gaya^{VI}, Anelise Reis Gaya^{VII}

Resumo

O objetivo deste estudo foi verificar o efeito de uma proposta de educação física (EF) voltada à promoção da saúde sobre a frequência de atividade física (AF) semanal fora da escola em alunos da Educação de Jovens e Adultos, considerando o sexo, a idade, a massa corporal, a estatura e as modalidades de AF como fatores associados. Para isso, utilizou-se um estudo pré-experimental de intervenção. Como resultado, verificou-se que a AF aumentou 1,21 vezes no pós-teste, se associada com: futsal, dança, caminhada e musculação. Dessa maneira, conclui-se que a intervenção em EF propiciou aumento de 21% na prática de AF fora da escola no pós-teste através do futsal, dança, caminhada e musculação.

Palavras-chave: Caminhada; Dança; Treinamento de resistência; Assistência à saúde

Abstract

The aim of this study was to verify the effect of a Physical Education (PE) proposal aimed at health promotion on out-of-school weekly physical activity (PA) frequency in students of Youth and Adults Education, considering gender, age, body mass, height, and AF modalities as associated factors. For this, it carried out an intervention pre-experimental study. As result, it was verified that PA increased 1.21 times in post-test, it associated with: futsal, dance, walking and bodybuilding. Thus, it concludes that the PE intervention contributed with 21% of increase in out-of-school AF practice in the post-test through futsal, dance, walking and bodybuilding.

Keywords: Walking; Dance; Resistance training; Delivery of health Care

^I Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Porto Alegre, RS, Brasil - Endereço: Rua Espírito Santo, 182 – Imbituba – SC, Brasil - Cep:88780-000 - e-mail: vanilson.lemes@hotmail.com

^{II} Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Porto Alegre, RS, Brasil - e-mail: carolbrand@hotmail.com.br

^{III} Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Porto Alegre, RS, Brasil - e-mail: arieli_dias@hotmail.com

^{IV} Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Porto Alegre, RS, Brasil - e-mail: joahpellido@gmail.com

^V Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Porto Alegre, RS, Brasil - e-mail: camila-fochesatto@hotmail.com

^{VI} Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Porto Alegre, RS, Brasil - e-mail: adroaldogaya@hotmail.com

^{VII} Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Porto Alegre, RS, Brasil - e-mail: anegaya@gmail.com



Resumen

El objetivo de este estudio fue verificar el efecto de una propuesta de educación física (EF) dirigida a la promoción de la salud sobre la frecuencia de la actividad física (AF) semanal fuera de la escuela en estudiantes de la modalidad *educação de jovens e adultos*, teniendo en cuenta el sexo, la edad, la masa corporal, la altura, y las modalidades de AF como factores asociados. Para esto, fue utilizado un estudio pre experimental de intervención. Como resultado, se encontró que la AF aumentó 1,21 veces en el postest, cuando asociada con: fútbol sala, baile, caminata y musculación. Por lo tanto, se concluye que la intervención en EF propició un aumento de 21% de AF fuera de escuela en el postest a través del fútbol sala, baile, caminata y musculación.

Palavras clave: Baile; Caminata; Entrenamiento de resistencia; Prestación de atención de salud

1 Introdução

Os benefícios da atividade física (AF) para crianças, jovens e adultos incluem proteção contra as doenças metabólicas e cardiovasculares, aumento da aptidão física, prevenção da obesidade, melhora da saúde mental e do desempenho cognitivo (MASON; CURL; KEARNS, 2016; REED et al., 2013; VON HIPPEL; BRADBURY, 2015). Nesse contexto, ressalta-se a importância do papel das aulas de Educação Física (EF) para a promoção de hábitos de vida saudáveis, prática de AF, ensino de diferentes manifestações da cultura corporal e no desenvolvimento da aptidão física relacionada a saúde (KNOPP; PRAT; AZEVEDO, 2014; OLIVEIRA et al., 2017).

Entretanto, os estudos relacionados a medida do nível de AF nas aulas de EF escolar demonstram que a maior parte delas não atinge os padrões de AF recomendados (KAHAN; MCKENZIE, 2015), e não apresentam organização e qualidade para tal (DE OLIVEIRA FORTES et al., 2012; KNOPP; PRAT; AZEVEDO, 2014). Além disso, objetivos direcionados à promoção de saúde através da AF ocupam lugar de pouco significado na realidade atual das escolas brasileiras (KNOPP; PRAT; AZEVEDO, 2014). Esse poderia ser um dentre os motivos pelos quais, 30% a 80% da população não pratica a quantidade de AF diária recomendada pelos guias internacionais (HALLAL et al., 2012; SALLIS et al., 2016).

Os fatores supracitados salientam a importância de desenvolver intervenções nas escolas, considerando que parecem ser efetivas para promover um estilo de vida ativo e saudável (MURA et al., 2015). Nesse sentido, o efeito de uma intervenção na EF escolar brasileira demonstra melhora na saúde cardiometabólica e musculoesquelética de estudantes (OLIVEIRA et al., 2017). Outro aspecto relevante é que os hábitos desenvolvidos na infância e adolescência, como prática regular de AF e alimentação balanceada, tendem a se tornar uma característica da vida adulta (DOHLE; WANSINK, 2013; ISHAK; SHOHAIMI; KANDIAH, 2013).



De fato, os estudos supracitados apresentam que o estímulo precoce e as atividades realizadas em diferentes contextos, tais como na escola, no recreio, nos momentos de lazer, entre outros podem estimular a prática de AF. No entanto, no Brasil existe um contexto escolar o qual necessita de intervenções práticas em EF que favoreçam a adesão dos estudantes, a educação de jovens e adultos (EJA). Além de ser um contexto de vulnerabilidade, a legislação é confusa e prevê dispensa das aulas de EF a quem tem mais de 30 anos, trabalha mais de 6 horas por dia, possui prole ou algum tipo de problema de saúde (BARROS et al., 2014; BRASIL, 1996; DENTI; VARGAS, 2013; GUNTHER, 2014; MAUERVECK; FRANCO, 2014), o que dificulta o trabalho de professores, a elaboração de aulas eficientes e a inserção dos alunos em práticas de AF no contexto escolar. Portanto, considerando que as aulas de EF na Educação de Jovens e Adultos (EJA) são um direito (GUNTHER, 2014), o objetivo deste estudo foi verificar o efeito de uma proposta de EF voltada a promoção da saúde sobre a frequência de AF semanal fora da escola em alunos da EJA, considerando o sexo, a idade, a massa corporal, a estatura e as modalidades de AF como fatores associados.

2 Metodologia

Este é um estudo pré-experimental, com grupo único e abordagem quantitativa (GAYA, 2016), aprovado pelo comitê de ética da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, número 1.662.821, seguindo as recomendações da declaração de Helsinki (ASSOCIATION, 2013). Os sujeitos foram selecionados por conveniência em uma escola do município de Charqueadas-RS, na qual um dos pesquisadores era professor de EF e realizou uma intervenção voltada à promoção da saúde na EJA durante o período da noite. No total, foram avaliados 39 alunos, 19 do sexo masculino, com idades entre 15 a 61 anos. Os escolares participaram de modo voluntário, assinando Termos de Consentimento Livre Esclarecido e Assentimento, autorizados também pelos responsáveis dos menores de 18 anos. Os dados de identidade dos estudantes foram mantidos em sigilo em todas as etapas do estudo.

A intervenção consistiu em 60 aulas, durante 20 semanas, em duas sessões de 30 e uma de 45 minutos. As aulas eram práticas de ginástica em mini trampolim (*jump*) e exercícios físicos localizados, diálogo e orientação sobre hábitos de vida saudáveis, realizadas no auditório da escola do seguinte modo: Parte inicial (entre 10 a 15 minutos): alongamento e aquecimento para membros inferiores e superiores. Exercícios variados voltados à musculação, alongamento e estímulo às habilidades motoras (correr, saltitar, saltar, pegar, lançar, girar), junto a diálogos sobre a importância da AF para a saúde. Parte principal (entre 15 e 20 minutos): dedicado aos movimentos de passos/saltos, ritmados e coreografados a



partir de músicas com marcações entre 90 e 120 batidas por minuto (bpm) em mini trampolins, ou seja, a prática de *Jump*. Também foram realizadas aulas de ginástica no solo e com colchonetes, voltadas a exercícios de força, utilizando o corpo, caneleiras com areia e pesos livres. Foram priorizadas contrações musculares concêntricas rápidas e excêntricas lentas quando os exercícios eram dinâmicos. A intensidade dos exercícios foi controlada de acordo com o ensino sobre a auto percepção do esforço (escala de Borg). Parte Final (5 a 10 minutos): Alongamentos passivos e ativos (individual ou em duplas) junto de orientações aos alunos sobre: a importância da AF, relações entre exercício físico e a saúde, alimentação saudável e comportamento de risco associado ao consumo de esteroides anabolizantes, do álcool, do sedentarismo e consumo de tabaco.

O período de avaliação pré-teste foi realizado em março de 2016 e em julho foi realizado o pós-teste. A AF foi avaliada com uma pergunta: quantas vezes por semana você faz AF organizada fora das aulas de EF escolar? Possíveis respostas: não faço, 1 vez, 2 vezes, 3 vezes, 4 vezes e 5 vezes ou mais, marcando as modalidades realizadas: futsal, handebol, voleibol, basquetebol, dança, ginástica, natação, remo, musculação, corrida, caminhada, capoeira, ciclismo, *skate*, *roller/patins*, lutas, *jump/pump*, ritmo, jogo de taco, alongamento. A massa corporal e a estatura foram mensuradas com balança digital e trena antropométrica fixada na parede de acordo com os métodos propostos pelo PROESP-Br (GAYA; GAYA, 2016).

Foi realizada análise estatística descritiva dos efeitos das aulas sobre a ocorrência de AF semanal dividido por sexo. Depois disso, realizou-se o teste estatístico de equações de estimativa generalizadas (GEE) com distribuição de Poisson, cálculo da razão de chance (RC) de aumento da prática de AF com intervalo de confiança de 90%. Para isso foram realizados diferentes modelos GEE, sendo o primeiro:(1) um modelo bruto (variável dependente: frequência semanal de AF; independente: momento de avaliação); (2) segundo: modelo no qual se incluiu o momento de avaliação e o sexo como variáveis independentes; (3) terceiro: modelo em que foram incluídos, momento, idade e sexo; (4) quarto modelo: melhor modelo ao serem testados todos os esportes como fatores moderadores, restando apenas os com efeito significativo, futsal, dança, caminhada e musculação, junto ao sexo e a idade.

3 Resultados

Na tabela 1, estão descritas as características dos sujeitos da pesquisa. Observa-se que 75% das mulheres não realizavam AF fora da escola. Ainda, a AF mais frequente para os homens foi o futsal com 73,7% de prevalência de prática.



Tabela 1. Características dos sujeitos da pesquisa – pré-teste

Variáveis contínuas	Sexo feminino (20)		Sexo Masculino (19)	
	Média	Dp	Média	Dp
Idade	30,4	15,4	22,21	10,80
Massa corporal	75,09	22,38	66,87	16,05
Estatura	1,63	0,05	1,71	0,09

Variáveis categóricas	Absoluto	Percentual		Absoluto	Percentual	
		(%)	(%)		(%)	(%)
Não realizava AF	15	75,0		3	15,8	
AF 1 e 2 vezes	2	10,0		10	52,6	
AF 3 vezes* ou 4 vezes**	3	15,0		3	15,8	
AF 5 vezes ou mais	0	0		3	15,8	

	Absoluto	Percentual (%)	Absoluto	Percentual (%)
Futsal	0	0	14	73,7
Handebol	1	5,0	1	5,3
Voleibol	1	5,0	4	21,1
Basquetebol	0	0	2	10,5
Dança	3	15,0	2	10,5
Ginástica	2	10,0	1	5,3
Natação	0	0	5	26,3
Remar	0	0	1	5,3
Musculação	2	10,0	5	26,3
Corrida	1	5,0	5	26,3
Caminhada	2	10,0	6	31,6
Capoeira	0	0	0	0
Ciclismo	0	0	3	15,8
Skate	0	0	1	5,3
Roller/patinagem	0	0	0	0
Lutas	0	0	1	5,3
Jump/pump, ritmo	1	5,0	0	0
Jogo de taco	0	0	6	31,6
Alongamento	3	15,0	8	42,1

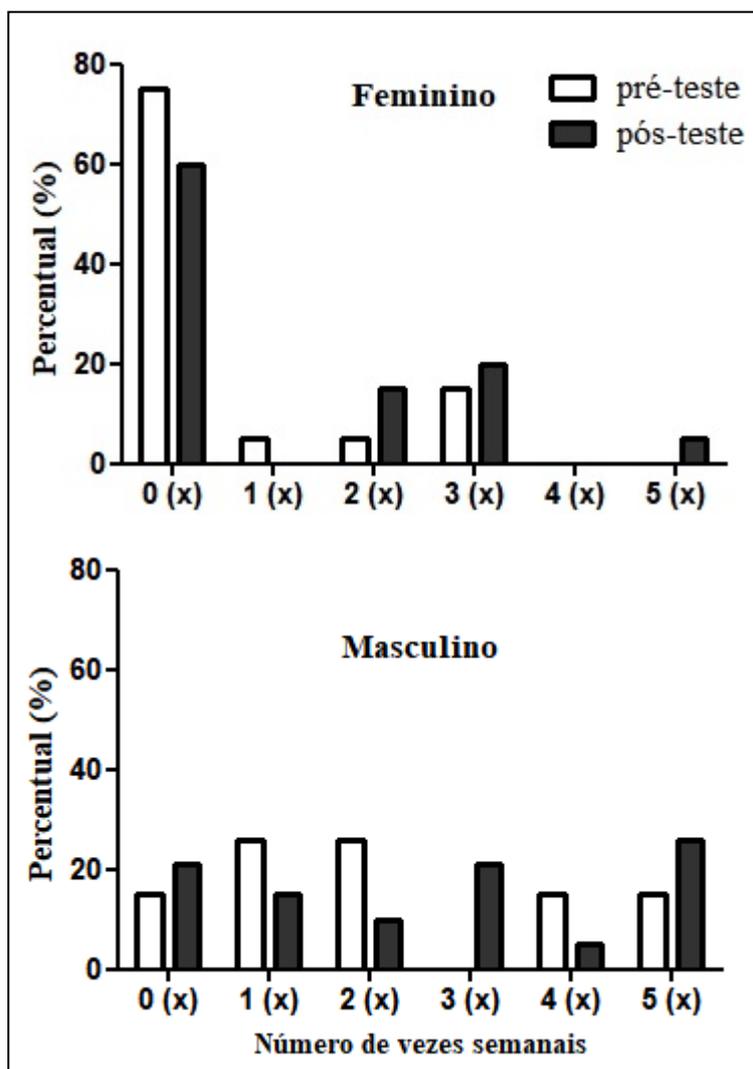
*AF três vezes no sexo feminino; ** AF 4 vezes no sexo masculino;

Fonte: os autores

Os resultados demonstrados na Figura 1 indicam que no sexo feminino houve redução de 15% no número de sujeitos que não realizavam AF fora da escola. A AF duas vezes por semana aumentou, 5% para 15%, bem como três e cinco vezes por semana teve aumento em 5%. Já no sexo masculino houve aumento na AF três vezes semanais (0% para 21,1%) e cinco vezes semanais (15,8% para 26,3%).

Figura 1. Efeitos sobre a ocorrência de AF semanal fora da escola em cadasexo (20 masculino; 19 feminino). (x)=número de vezes.





Fonte: os autores

A Tabela 2 demonstra que o melhor modelo apresenta o efeito geral de aumento na frequência de um dia na prática de AF semanal para ambos os sexos foi de 1,21 vezes (IC90%:1,01-1,44). Os principais moderadores associados a esse efeito foram: futsal (RC: 146%; IC: 59% a 281%), dança (RC: 101%; IC:29% a 214%), caminhada (RC: 76%; IC: 23% a 151%) e musculação (RC: 36%; IC: 1% a 82%). No entanto, não se pode descartar as informações do modelo 4, em que há duas vezes mais chances para o sexo masculino realizar AF, comparativamente ao sexo feminino e que a cada ano de idade aumentado, há chance da frequência semanal de AF reduzir entre 2% a 7%, fatos concordantes tanto com os efeitos de ocorrência quanto com as razões de chance supra descritas.

Tabela 2. Efeitos da proposta em EF em forma de razão de chance e fatores moderadores associados ao aumento da prática de AF semanal

Frequência de AF Semanal



	Qui ² Wald	RC	IC inf - 90%	IC sup -90%	alfa
Bruto	5,61	1,31	1,08	1,65	0,01
Pós teste x pré-teste					
Modelo 1 Qicc: 150,2					
Pós teste x pré-teste	5,61	1,32	1,09	1,59	0,02
Sexo masculino x feminino	6,99	2,47	1,41	4,33	0,01
Modelo 2, Qicc = 147, 4					
Pós teste x pré-teste	6,34	1,34	1,11	1,62	0,01
Sexo masculino x feminino	4,19	2,35	1,18	4,66	0,04
Massa corporal em kg	1,22	0,99	0,97	1,01	0,27
Estatura em metros	0,04	0,66	0,02	19,07	0,84
Idade	0,05	1,00	0,98	1,02	0,82
Modelo 4, Qicc=129,5					
Pós teste x pré-teste	5,61	1,32	1,09	1,59	0,02
Sexo masculino x feminino	4,18	2,01	1,15	3,53	0,04
Idade	6,88	0,96	0,93	0,98	0,01
Melhor modelo, Qicc 94,4					
Pós teste x pré-teste	3,04	1,21	1,01	1,44	0,08
Sexo masculino x feminino	0,14	0,88	0,51	1,54	0,71
Idade em anos	1,66	0,98	0,96	1,01	0,20
Futsal	11,49	2,46	1,59	3,81	0,01
Dança	6,62	2,01	1,29	3,14	0,01
Caminhada	6,84	1,76	1,23	2,51	0,01
Musculação	2,88	1,36	1,01	1,82	0,09

Qui²Wald: efeito qui-quadrado wald; RC: efeito razão de chance distribuição de Poisson; IC: intervalos de confiança inferiores e superiores de 90% de probabilidade de repetição de resultados em 1000 simulações amostrais de *bootstrap*.

Fonte: os autores

4 Discussão

Os principais resultados do presente estudo reportaram que houve um efeito da intervenção para a promoção da saúde através de aulas de EF escolar de 21% no aumento de uma vez na semana da prática de AF fora da escola para os estudantes da EJA, sendo de até 44%. Sendo que isso se deu por intermédio do futsal, da dança, da ginástica e da prática de musculação.

Adicionalmente, ressalta-se que embora o melhor modelo não apresentasse diferenças estatísticas entre os sexos e influência da idade no efeito da intervenção, essas diferenças aconteciam na prática. Isso pode ser observado pelos resultados precedentes ao melhor modelo matemático (modelo 4, Tabela 2) e pela análise dos efeitos em ocorrência (Figura 1) que demonstraram que ao final da intervenção, apenas 30% do sexo feminino praticava AF alguma vez na semana e isso aconteceu em 79,9% no sexo masculino (dados não plotados na figura). Essas evidências corroboram com os baixos níveis de AF reportados por



estudos epidemiológicos realizados ao longo do tempo, em que a prática de AF tem se mantido em patamares bastante reduzidos (HALLAL et al., 2012; SALLIS et al., 2016), o que de fato justifica a realização de uma intervenção para promoção da saúde e AF na EJA.

Embora a frequência semanal de AF no sexo feminino tenha sido baixa e bem menor que no sexo masculino, o período pós teste revelou um efeito maior para aquelas que tinham pouca ou nenhuma frequência de AF semanal. Já para o sexo masculino percebemos que o efeito de aumento foi grande para a prática de AF 3 e 5 vezes por semana. Estudos evidenciam que devido aos baixos níveis de AF do sexo feminino é mais simples que os efeitos das intervenções sejam maiores, no entanto é mais complexo o planejamento da intervenção (LYTLE et al., 2009; OLIVEIRA et al., 2017; WEBBER et al., 2008). Por outro lado, a prática de AF foi maior no sexo masculino, e o efeito ocorreu na frequência dos que participaram de AF muitas vezes, fato que corrobora o favorecimento cultural para a prática de AF no sexo masculino (GONÇALVES et al., 2007).

A respeito da influência dos efeitos das modalidades sobre a na frequência prática de AF, ressaltamos que as questões culturais são muito relevantes. Os indivíduos do sexo masculino, em sua maioria, ainda são incentivados a prática de atividades dinâmicas, envolvendo diversas habilidades motoras e de conflito corporal desde os primeiros anos de suas vidas. Enquanto as meninas tendem a ser direcionadas a atividades mais “tranquilas”, com menor intensidade, e que ratifiquem sua feminilidade (PRADO; ALTMANN; RIBEIRO, 2016). Nesse sentido, embora essas afirmativas venham se modificando ao longo dos tempos, ainda é compreensível que os indivíduos do sexo masculino busquem por práticas corporais esportivas, como o futsal/futebol, e as atividades rítmicas e expressivas como a dança e a ginástica sejam vinculadas ao sexo feminino. Quanto aos praticantes de musculação, a busca por melhorias físicas, corporais, de saúde e estética nos jovens e adultos está diretamente associada a escolha desta modalidade (RODRIGUES; SANTOS, 2016). Portanto, entendemos que o aumento da frequência semanal de AF em ambos os sexos ocorreu principalmente através dessas modalidades, sendo o futsal e a dança aqueles com maiores efeitos, levando em conta essas circunstâncias vinculadas ao sexo.

Esses efeitos no aumento da frequência semanal de AF foram obtidos devido aos métodos da intervenção. Além das aulas de *Jump* serem realizadas com 3 partes bem definidas e o ensino efetivo de exercícios físicos, havia constante orientação sobre hábitos saudáveis. O professor responsável incentivava que os sujeitos realizassem diferentes modalidades de AF, esse era um dos seus objetivos durante as aulas, o que pode ter estimulado a vontade em participar de outros tipos de AF fora do ambiente escolar, neste caso os estudantes engajaram-se naquilo que tinham mais familiaridade. Destaca-se, assim, a proposta de intervenção apresentada, pois ela pode contribuir com o aumento dos níveis de



AF na escola através da prática de *Jump*, e fora dela por intermédio do incentivo às outras modalidades de AF. Favorecendo assim a possibilidade de melhoria da aptidão física relacionada à saúde (FURTADO; SIMÃO; LEMOS, 2004; PERANTONI et al., 2009), oportunizando para que os escolares da EJA pudessem proteger-se das doenças cardiometabólicas e osteomusculares (ANDERSEN et al., 2015; CARSON et al., 2014).

Além disso, é possível que através do aumento da frequência semanal de AF, haja obtenção de benefícios na saúde mental, uma vez que a AF pode promover melhorias psicossociais como: a socialização, o respeito às regras, o afeto, a concentração e o aumento da cognição (MASON; CURL; KEARNS, 2016; REED et al., 2013; VON HIPPEL; BRADBURY, 2015), o que auxilia os alunos a desenvolverem-se globalmente. Salientamos, ainda, que os resultados de efeito do presente estudo foram pequenos se considerarmos apenas os números. No entanto, ao analisarmos o contexto educacional da EJA, que atendia indivíduos em vulnerabilidade social (DENTI; VARGAS, 2013; GUNTHER, 2014; MAUERVECK; FRANCO, 2014), eles foram largamente expressivos do ponto de vista pedagógico, pois quando os alunos modificam os seus hábitos fora da escola a partir da aprendizagem no contexto escolar é de fato evidente e eficaz de uma intervenção em EF no que se refere à aprendizagem de melhores hábitos de vida.

5 Considerações Finais

As ideias anteriormente apresentadas estão ao encontro de outras pesquisas com EF e AF na EJA, as quais demonstraram além desses a oportunidade para a aprendizagem (BARROS et al., 2014; MAUERVECK; FRANCO, 2014) e a possibilidade de redução da ansiedade (DENTI; VARGAS, 2013). Em um mesmo sentido, essa perspectiva ainda se relaciona com estudos os quais indicam promoção de AF suficiente à saúde por meio da EF escolar (MOREIRA et al., 2016). Também aponta, em hipótese, que os sujeitos podem ter melhorado a aptidão física (OLIVEIRA et al., 2017). Apesar disso, algumas limitações devem ser levadas em consideração. A amostra foi selecionada de forma conveniente, além de não apresentar grupo controle. Ademais, as avaliações foram realizadas de forma subjetiva o que pode ter influenciado o resultado no que se refere a prática de ginástica principalmente. Todavia esses são fatores difíceis de serem controlados no ambiente escolar e não tiram a relevância de se realizar uma intervenção em EF bem estruturada para a EJA.

Portanto, conclui-se que a intervenção em EF para promoção da saúde com aulas de *jump* e exercícios localizados contribuiu com 21% de chances de aumento em 1 vez semanal na prática de AF



fora do ambiente escolar, comparativamente ao período pré-teste. Isso ocorreu por intermédio do futsal, da dança, da caminhada e da musculação. Sendo influenciado pelo sexo: os rapazes/homens tiveram maior chance de participar de AF fora da escola comparativamente as moças/mulheres e pela idade, os indivíduos mais velhos tiveram menor probabilidade de realizar AF fora da escola. A proposta do presente estudo é uma sugestão de baixo custo e aplicação simples para que professores realizem intervenções e divulguem os efeitos sobre o nível de prática de AF de crianças, jovens e adultos em diferentes contextos tais como: escolas, academias, grupos de exercício físico para a saúde e ações pedagógicas e clínicas diversas.

Referências

- ANDERSEN, L. B. et al. A new approach to define and diagnose cardiometabolic disorder in children. **Journal of diabetes research**, v. 2015, n. Cvd, p. 539835, 2015.
- ASSOCIATION, W. M. World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. **JAMA : the journal of the American Medical Association**, v. 310, n. June 1964, p. 1–5, 2013.
- BARROS, J. M. A. et al. A Educação Física traçando caminhos na Educação de Jovens e Adultos (EJA). **Corpus et Scientia**, v. 10, n. 2, p. 33–48, 2014.
- BRASIL. Lei 9.394: **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB)**, 1996.
- CARSON, V. et al. Vigorous physical activity and longitudinal associations with cardiometabolic risk factors in youth. **International journal of obesity** (2005), v. 38, n. 1, p. 16–21, jan. 2014.
- DE OLIVEIRA FORTES, M. et al. A educação física escolar na cidade de pelotas-rs: Contexto das aulas e conteúdos. **Revista da Educacao Fisica**, v. 23, n. 1, p. 69–78, 2012.
- DENTI, J.; VARGAS, Â. A influência da dança de rua no nível de ansiedade das mulheres que frequentam o Ensino de Jovens e Adultos - EJA da Escola Estadual Cardeal Roncalli - Frederico Westphalen - RS- Brasil. **FIEP BULLETIN**, v. 83, p. 628–630, 2013.
- DOHLE, S.; WANSINK, B. Fit in 50 years: participation in high school sports best predicts one's physical activity after Age 70. **BMC public health**, v. 13, n. 1, p. 1100, 2013.
- FURTADO, E.; SIMÃO, R.; LEMOS, A. Análise do consumo de oxigênio, frequência cardíaca e dispêndio energético, durante as aulas do Jump Fit. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 10, p. 371–375, 2004.
- GAYA, A. **Projetos de Pesquisa Científica e Pedagógica**. O desafio da iniciação científica. 1. ed. Belo Horizonte: Instituto Casa da Educação Física, 2016.
- GAYA, A.; GAYA, A. **Projeto Esporte Brasil. Manual de testes e avaliação**. Porto Alegre Editora



Perfil. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, , 2016.

GONÇALVES, H. et al. Fatores socioculturais e nível de atividade física no início da adolescência. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 22, n. 4, p. 246–253, 2007.

GUNTHER, M. C. C. O direito à educação física na educação de jovens e adultos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 36, n. 2, p. 400–412, 2014.

HALLAL, P. C. et al. Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 247–257, 2012.

ISHAK, S. I. Z. S.; SHOHAIMI, S.; KANDIAH, M. Assessing the children's views on foods and consumption of selected food groups: Outcome from focus group approach. **Nutrition Research and Practice**, v. 7, n. 2, p. 132–138, 2013.

KAHAN, D.; MCKENZIE, T. L. The potential and reality of physical education in controlling overweight and obesity. **American Journal of Public Health**, v. 105, n. 4, p. 653–659, 2015.

KNOPP, D.; PRAT, I. A.; AZEVEDO, M. R. Intervenções escolares de médio e longo prazo para promoção de atividade física: Revisão sistemática. **Revista Brasileira Atividade Física e Saúde**, v. 19, n. 2, p. 142–152, 2014.

LYTLE, L. A. et al. Mediators affecting girls' levels of physical activity outside of school: Findings from the trial of activity in adolescent girls. **Annals of Behavioral Medicine**, v. 38, n. 2, p. 124–136, 2009.

MASON, P.; CURL, A.; KEARNS, A. Domains and levels of physical activity are linked to adult mental health and wellbeing in deprived neighbourhoods: A cross-sectional study. **Mental Health and Physical Activity**, v. 11, p. 19–28, 2016.

MAUERVECK, W. S.; FRANCO, N. Educação física na EJA. **Revista Eletronica Pesquisaeducu**, v. 06, n. 12, p. 416–433, 2014.

MOREIRA, R. B. et al. Níveis De Atividade Física Em Diferentes Modalidades Esportivas: Um Programa Não Convencional De Educação Física Escolar. **Pensar a Prática**, v. 19, n. 4, p. 814–827, 2016.

MURA, G. et al. Physical activity interventions in schools for improving lifestyle in European countries. Clinical practice and epidemiology in mental health : **CP & EMH**, v. 11, n. Suppl 1 M5, p. 77–101, 2015.

OLIVEIRA, L. C. V. DE et al. Effect of an intervention in Physical Education classes on health related levels of physical fitness in youth. **Revista Brasileira de Atividade Física &Saúde**, v. 22, n. 1, p. 46–53, 2017.

PERANTONI, C. et al. Análise da intensidade de uma sessão de Jump Training. **Fitness &Performance Journal**, v. 8, n. 4, p. 286–290, 2009.

PRADO, V. M. DO; ALTMANN, H.; RIBEIRO, A. I. M. Condutas Naturalizadas na Educação Física: uma questão de gênero ? **Currículo sem Fronteiras**, v. 16, n. 1, p. 59–77, 2016.



REED, J. A. et al. Examining the impact of 45 minutes of daily physical education on cognitive ability, fitness performance, and body composition of African American youth. **Journal of physical activity & health**, v. 10, n. 2, p. 185–197, fev. 2013.

RODRIGUES, A. L. de P.; SANTOS, R. V. Dos. Aspectos Motivacionais para a Prática de Musculação entre jovens de 18 a 25 anos do município de Fortaleza-CE. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 10, n. 58, p. 308–313, 2016.

SALLIS, J. F. et al. Series Physical Activity 2016 : Progress and Challenges Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. **The Lancet**, v. 6736, n. 16, p. 1–12, 2016.

VON HIPPEL, P. T.; BRADBURY, W. K. The effects of school physical education grants on obesity, fitness, and academic achievement. **Preventive Medicine**, v. 78, p. 44–51, set. 2015.

WEBBER, L. S. et al. Promoting Physical Activity in Middle School Girls. Trial of Activity for Adolescent Girls. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 34, n. 3, p. 173–184, mar. 2008.

Como citar este artigo

LEMES, Vanilson Batista; BRAND, Caroline ;DIAS, Ariel Fernandes; MELLO, João Henrique Ploia; FOCHESSATTO, Camila Felin; GAYA, Adroaldo Cezer Araujo; GAYA, Anelise Reis. Efeitos da educação física escolar com aulas de JUMP sobre a frequência semanal de atividade física em jovens e adultos. **Revista Kinesis**, Santa Maria, v. 38, p. 1-12, 2020.

* Apoio financeiro: Bolsas de estudo da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

