A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA ADOÇÃO DE UM ESTILO DE VIDA ATIVO

Silvio Telles

Emerson Honorato Moreira

**Resumo:** O objetivo deste estudo foi verificar se a educação física escolar tem influência positiva para adoção de um estilo de vida ativo, como proposto em um dos objetivos do PCN. Foi utilizado um questionário fechado, onde cem entrevistados responderam se praticavam atividade física regularmente. Caso afirmativo deveriam numerar em ordem de importância entre dezessete opções as cinco que mais contribuíram para a sua atual prática. Através dos dados obtidos com a pesquisa, constatamos que 83% dos entrevistados sequer selecionaram a educação física no questionário aplicado. O fato do entrevistado não marcar a opção educação física escolar mostra claramente que para essa amostragem a pesquisa confirma que a educação física não incentivou ou influenciou a prática regular de uma atividade física seja como lazer ou como busca na melhora na qualidade de vida. Pudemos concluir que pelo menos com essa amostragem este objetivo o PCN não está alcançando

**Palavras – Chave**: Estilo de vida; Educação Física Escolar - PCN.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Introdução**

Muito tem sido dito a respeito dos benefícios que atividade física poderia provocar sobre a saúde. Um grande número de estudos mostra que épossível reduzir a incidência de doenças ou aumentar a expectativa de vida em populações que praticam regularmente exercícios físicos (PALMA, 2001).

Com base nessa relação positiva entre exercício e saúde surge em meados da década de 80, o movimento da “Aptidão Física Relacionada à Saúde” (AFRS) para a educação física escolar. Esse movimento, que advoga a idéia de aptidão física para toda a vida e a construção de estilos de vida nas pessoas, visa a contribuir para a melhoria da saúde e da qualidade de vida da população. Embora esse movimento possa ser considerado um avanço em relação ao que vem sendo ensinado na educação física escolar, existe alguns pontos a serem melhorados, como a abordagem de aspectos de fundamental importância para a adesão ao exercício físico, como os socioeconômico e os conteúdos ensinados na educação física escolar (FERREIRA, 2001).

Nos dias de hoje, embora já seja reconhecida como disciplina essencial, a Educação Física é tratada como “marginal”, que pode, por exemplo, ter seu horário “empurrado” para o período em que os alunos estão na escola ou alocada em horários convenientes para outras áreas e não de acordo com as necessidades de suas especificidades. Tal fato se evidência na realização das aulas no último horário da manhã quando o sol está a pino. Outra situação em que essa “marginalidade” fica evidente é no momento de planejamento, discussão e avaliação do trabalho, no qual raramente a Educação Física é integrada (PCN, 2000).

No Brasil esta disciplina talvez seja uma das poucas, senão a única a trabalhar os mesmos conteúdos da 5ª série do ensino fundamental até a última do ensino médio limitando-se a ensinar apenas técnicas, regras e histórico de alguns desportos, isso quando ensina, por que em algumas escolas não há material ou espaço físico adequado para a prática do ensino (FERREIRA, 2001).

Em seu item II, do art. 3º da lei 9.394 de 20 de dezembro de 1996, nos é colocado que a educação Física Escolar, segundo seus objetivos se caracterizar-se-á no ensino médio, por atividades que contribuam para o aprimoramento e aproveitamento integrado de todas as potencialidades físicas, morais e psíquicas do indivíduo, possibilitando-lhe, pelo emprego útil do tempo de lazer, uma perfeita sociabilidade, a conservação da saúde, o fortalecimento da vontade, a aquisição de novas habilidades, o estímulo às tendências de liderança e implantação de hábitos sadios, e no item I, do art. 5º, em relação aos padrões de referência que a Educação Física Escolar deve ter “quanto à seqüência e distribuição semanal, três sessões no ensino primário e médio (...), evitando-se concentração de atividades em um só dia ou em dias consecutivos”.

Ao analisarmos o item II do art. 3º, percebemos que em seu texto aparecem as expressões “aquisição de novas habilidades” e “implantação de hábitos”. De acordo com o referido texto, essas ações deverão acontecer como conseqüência do “emprego útil do tempo de lazer”, que por sua vez, é possibilitado pelas atividades que caracterizam a Educação Física no ensino médio.

De acordo com o art. 3º, “a aptidão física, constitui a preferência fundamental para orientar o planejamento, o controle e a avaliação da educação física. Em relação ao termo “aptidão física”, devemos entendê-lo como a “capacidade individual de executar performances físicas com seus músculos, e de manter o equilíbrio cárdio-circulatório e respiratório em relação a esforços maiores” (Stegemann apud Barbosa, 2001). Desta forma, contrapondo a expectativa legal com a realidade de apenas um encontro semanal, colocamos em dúvida a crença de que a Educação Física no ensino médio contribua para “o aprimoramento e aproveitamento de todas as potencialidades físicas” do aluno, pois segundo (Dantas apud Barbosa, 2001), referindo-se ao treinamento, são muito discretos ou inexistentes.

Sendo assim, qual o objetivo fisiológico que se pretende atingir, com uma freqüência de um encontro semanal (no máximo dois), como ocorre na maioria das escolas de ensino fundamental e médio, em relação ás aulas de Educação Física (BARBOSA, 2001).

Devido a esses problemas torna-se difícil mostrar a importância da educação física escolar, no processo de adoção de um estilo de vida ativo.

O fator socioeconômico também é muito importante nesta marcha para adoção de um estilo de vida ativo (FERREIRA, 2001).

Imaginemos um cidadão ou uma cidadã, residente na periferia de um grande centro urbano, que diariamente acorda ás 5 horas para trabalhar, enfrenta em média 2 horas de transporte público, em geral lotado, para chegar às 8 horas ao trabalho. Termina o expediente ás 17 horas e chega em casa ás 19 horas para aí sim, cuidar dos afazeres domésticos, dos filhos, do marido ou da esposa, do jantar e etc. Como dizer a essa pessoa que ela deve praticar exercícios, pois é importante para sua saúde? Como ela irá entender a mensagem da importância do exercício físico? A probabilidade desta pessoa praticar exercícios físicos regularmente é significativamente menor que a de pessoas com níveis econômicos e culturais mais elevados (FERREIRA, 2001).

Os defensores da AFRS entendem que se as pessoas que se encontram nesta situação tivessem tido acesso á uma educação física escolar de boa qualidade, entenderiam a importância de se praticar atividade física regularmente, com o objetivo de prevenir doenças relacionadas ao sedentarismo como: diabetes mellitus tipo II, hipertensão, obesidade, sem falar na melhoria da qualidade de vida Ferreira (2001). Ferreira acredita que, se os alunos de educação física tivessem em seu conteúdo programático temas como fisiologia, biomecânica, anatomia e nutrição, eles teriam autonomia para buscar alternativas para mudar este quadro.

Mesmo diante das limitações citadas acima como, banalização da disciplina, conteúdos programáticos repetitivos, falta de experimentação de determinadas atividades físicas, diferença entre as classes sociais e poucos encontros semanais, será que educação física escolar esta atingindo o objetivo de implantação de hábitos sadios propostos pelo PCN?

**Problematização**

Com todos os problemas supracitados, será que a educação física escolar incentiva e/ou influência a prática sistemática da atividade física como hábito saudável fora da escola?

O objetivo deste estudo foi verificar se um dos objetivos dos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) que é conhecer e cuidar do próprio corpo, valorizando e adotando hábitos saudáveis como um dos aspectos básicos da qualidade de vida e agindo com responsabilidade em relação à sua saúde e à saúde coletiva, transcende a escola e influência a prática sistemática de atividade física.

O estudo se justifica, pois apesar de não poder caracterizar o incentivo e/ou a influência da educação física escolar no estilo de vida saudável de uma forma geral, serve como alerta para possíveis indícios de que a prática da educação física escolar pode não estar alcançando um dos objetivos propostos pelo PCN, necessitando se for o caso de um repensar teórico prático.

O presente estudo caracteriza-se como pesquisa de campo, pois objetivou aplicar um questionário com perguntas fechadas a cem pessoas selecionadas aleatoriamente, de ambos os sexos de diferentes níveis socioeconômicos e culturais e que estejam concluindo ou tenham concluído o ensino médio.

O questionário foi utilizado para sabermos se o indivíduo entrevistado praticava ou não atividade física regularmente. Nos casos positivos, o entrevistado tinha no verso dezessete opções sobre o que o influenciou ou incentivou a praticar atividade física e caso houvesse mais de um motivo, bastava enumerar as cinco opções mais importantes, sendo considerada a mais importante a de número um.

**Qual é o objetivo da educação física escolar?**

Segundo Barbosa (2001) em uma pesquisa realizada com doze alunos de ensino médio (sendo quatro alunos de cada uma das três séries) e nove professores que atuam no ensino médio, levantou a questão sobre “Qual a papel da Educação Física no ensino médio?”.

O resultado da pesquisa mostrou que a principal preocupação dos professores é ensinar a prática esportiva, dando seqüência ao que foi aprendido pelos alunos no ensino fundamental. A visão dos alunos entrevistados também não é muito diferente, pois muitos entendem que a educação física escolar não passa de um treinamento desportivo, já que este é o único conteúdo trabalhado.

Diante dos dados contidos nesta pesquisa pudemos concluir que a educação física no ensino médio se faz cada vez mais menos necessária, já que o único conteúdo ministrado nessas aulas é o esporte, coisa que os alunos já praticam fora da escola.

Além desse entendimento da educação física como um treinamento desportivo, a pesquisa anteriormente citada destaca que, 16 entre os 21 entrevistados, fizeram referência à questão do lazer, ou ao papel prazeroso e recreativo que a educação física deve ter.

A educação física escolar por ser uma disciplina que carrega consigo vários objetivos, talvez seja a única que mais possa contribuir para formação de um indivíduo, tanto no lado da saúde como no lado intelectual e social. Entretanto não é isso que vem ocorrendo, pelo contrário, a mesma vem acumulando desmerecimento dentro da grade curricular e entre os alunos, já que os mesmos não conseguem entender a sua finalidade.

Segundo Freire (1997), em 1983, João Paulo Medina escrevia que a Educação Física precisava entrar em crise. Na época, Medina preocupava-se com a postura imperturbável da profissão que ele abraçara, diante da crise que atingia quase todos os setores. Não há como escapar ao fato de que o Brasil e o mundo vivem constantes, e até ininterruptas, crises, sociais, políticas e econômicas. A Educação Física bem que tentou, fechando-se em casulos chamados quadras, campos, piscinas e ginásios. Entretanto era preciso mudar. Mudar porque existem cada vez menos aulas de Educação Física nas escolas. Da pré-escola ao ensino médio, escasseiam os alunos e alunas dessa disciplina por inúmeros fatores: falta de preparo nas escolas de magistério, formação excessivamente desportiva e biológica nas faculdades de Educação Física, a prática dessa disciplina em horário diferente das aulas, separação entre meninos e meninas e assim por diante. Na verdade, a Educação Física que as pessoas do meio educacional e a sociedade em geral conhecem é essa que todos cursamos um dia, rígida, militaresca, discriminadora. Quantos dos menos hábeis da classe, colocados à margem da Educação Física, não assumiram postos de direção no sistema, contribuindo para perpetuar o menosprezo por essa disciplina? Mesmo reconhecendo que é necessário ter Educação Física nas escolas, essa que todos conhecemos não serve mais. Se exigem que todas as disciplinas cumpram um papel educativo no programa escolar, por que não exigi-lo da Educação Física?

O PCN (2000) preconiza que a educação física escolar tenha como objetivo principal a formação de cidadãos autônomos, capazes de adotarem atitudes de respeito mútuo, dignidade e solidariedade, repudiando qualquer espécie de violência, além de conhecer, valorizar, respeitar e desfrutar da pluralidade de manifestações de cultura corporal do Brasil e do mundo, percebendo-as como recurso valioso para a integração entre pessoas e entre diferentes grupos sociais, reconhecer-se como elemento integrante do ambiente, adotando hábitos saudáveis de higiene, alimentação e atividades corporais, relacionando-os com os efeitos sobre a própria saúde e de recuperação, manutenção e melhoria da saúde coletiva.

Para Siedentop apud Farinatti (2002, p. 89), há que se ir além da crença ingênua de que o conhecimento promove e sustenta a mudança – a duradoura crença de que saber o que é o certo leva, finalmente, a fazer o que é certo. Estimular a prática regular de exercícios físicos, sem prever ou apontar ações concretas para a superação de uma realidade socioeconômica adversa, pode ser considerada uma tentativa estéril ou paliativa. Isso porque, ao mesmo tempo que alguns indivíduos podem se sensibilizar pela mensagem do exercício e se engajar numa prática continuada, outros são levados, pelas condições socioeconômicas, a dela se distanciarem.

Segundo Farinatti (2002) só os conhecimentos biológicos não são suficientes para despertar o interesse pela atividade física, as questões sociais, econômicas, culturais e políticas também influenciam a marcha para adoção de um estilo de vida ativo.

**Análise e discussão da pesquisa**

Como o objetivo deste estudo foi verificar se a educação física escolar tem influência positiva para adoção de um estilo de vida ativo, como proposto em um dos objetivos do PCN, foi utilizado um questionário fechado, onde o entrevistado deveria responder se praticava atividade física regularmente. Nos casos positivos havia no verso do questionário dezessete opções sobre o que o influenciou ou o que o incentivou a praticar a atividade física. Somente deveriam ser selecionas cinco opções e enumeradas, sendo considerada a com maior influência a opção de número um. As opções relacionadas foram: Orientação Médica – Estética - Meios de Comunicação (Rádio, TV ou Internet) - Melhorar Condicionamento Físico - Incentivo da Família - Educação Física Escolar - Ocupar o Tempo Livre - Ídolo no Esporte - Melhorar Qualidade de Vida - Melhorar a Postura - Prevenção para Saúde - Manutenção do Peso Corporal Ideal - Redução do Percentual de Gordura Corporal – Socialização - Fuga do Stress - Atenuar Doenças - Atleta.

No total foram aplicados cem questionários, aos alunos dos colégios: Central do Brasil, localizado no bairro Méier, Pedro II, localizado no Bairro Engenho Novo, CEFET, localizado no bairro Maracanã e aos alunos do curso de Educação Física da Universidade Gama Filho, localizado no bairro de Jacarepaguá (Taquara) que estavam entre o primeiro e o terceiro períodos, ou seja, recém formados do ensino médio. No total foram aplicados trinta questionários aos alunos do nível superior e setenta aos alunos do ensino médio. O público entrevistado estava na faixa etária entre 16 e 25 anos. Dos cem entrevistados escolhidos aleatoriamente 59% eram homens e 41% eram mulheres, porém 38% desse total incluindo homens e mulheres não praticavam atividade física regular, sendo doze homens e vinte e seis mulheres, o que corresponde a 20% e 63% respectivamente em relação ao número total de homens e mulheres.

Quanto às respostas, dos 62% entrevistados que praticavam atividade física apenas 4,8% , ou seja, três entrevistados escolheram a educação física escolar como principal motivo para prática da atividade. Como a 2ª opção mais importante houve apenas uma marcação, como a 3ª opção houve sete marcações, como 4ª opção quatro marcações e como a 5ª opção mais importante houve duas marcações. No total, a educação física escolar apareceu dezessete vezes no questionário.

Como o objetivo deste questionário foi o de verificar a principal causa que influenciou o entrevistado a praticar atividade física, considerou-se como critério de classificação a opção que mais vezes aparecesse como a mais importante e como critério de desempate a opção que mais vezes aparecesse entre a 2ª e a 5ª opções.

Das dezessete opções disponíveis no questionário, apenas quatro não foram assinaladas como principal motivo, são elas: “ídolo no esporte”, “atenuar doenças”, “redução do percentual de gordura corporal” e “socialização”.

As opções “meios de comunicação”, que aparece apenas uma vez como principal motivo e “ídolo no esporte”, que não obteve nenhuma marcação, não tiveram grande destaque nesta pesquisa. Tal acontecimento foi surpreendente, pois esperávamos que as mesmas aparecessem mais vezes no questionário, tendo em vista a influência que a internet e principalmente a televisão exercem sobre os expectadores. A opção que mais vezes foi marcada como principal motivo para prática da atividade física foi a estética com 19,3% equivalente a doze vezes e 29,0% entre outras opções o que representa dezoito vezes.

Este resultado de certa forma não foi nenhuma surpresa. No livro História da vida privada (2001) Prost fala que já em meados da década de dez a sociedade começa a sofrer mudanças a respeito do conceito de estética, onde a aparência física passa depender mais do próprio corpo, e portanto é preciso cuidar dele. As revistas femininas alertam suas leitoras sobre esse ponto, ganhando uma nova seção: a ginástica diária. As mulheres são convidadas a cultivar diariamente as flexões abdominais e a desenvolver a flexibilidade. Surgem os cuidados com alimentos mais leves. Ter a barriga já não é sinal de respeitabilidade para homens e sim mostra de desleixo.

As opções “melhorar condicionamento físico” e “ser atleta”, aparecerem com dez e nove marcações respectivamente como principal motivo.

Quanto a opção da educação física escolar, que é o objeto deste estudo, a mesma aparece na oitava colocação, com apenas três votos como a principal causa para prática da atividade física. Apesar de considerar um número baixo, devemos ressaltar que a educação física escolar ficou á frente de algumas opções que consideramos importantes como; “meios de comunicação” que teve apenas um voto como principal motivo e seis no total – “ídolo no esporte” que não teve nenhuma marcação – “prevenção para saúde” que teve dois votos como principal motivo e vinte e oito no total.

Com relação ao resultado global desta pesquisa, devemos ressaltar que o público entrevistado é composto em sua totalidade por jovens, o que justifica as primeiras colocações das opções “estética” – “melhorar condicionamento físico” - “ser atleta”, que em princípio tem mais importância do que “qualidade de vida” e “prevenção para saúde”, pelo menos para o público entrevistado.

**Considerações finais**

Através dos dados obtidos com a pesquisa, constatamos que 83% dos entrevistados sequer selecionaram a educação física no questionário aplicado.

Isso se torna uma preocupação visto que á opção estava ali, não necessitando recorrer a memória, o que possibilitaria um numero de marcações ainda inferior. O fato do entrevistado não marcar a opção educação física escolar mostra claramente que para essa amostragem a pesquisa confirma que a educação física não incentivou ou influenciou a prática regular de uma atividade física seja como lazer ou como busca na melhora na qualidade de vida. Pudemos concluir que pelo menos este objetivo o PCN não está logrando sucesso.

Somos diferentes, não devemos nos encarar ou ser encarados como matemática história ou português. Nossa relação com o corpo discente tem e sempre terá uma abordagem distinta, onde as devidas compreensões das diversas nuances que surgem dentro do universo da Educação Física escolar só serão entendidas no momento em que a importância da disciplina não tenha um caráter essencialmente pragmático a serviço do sistema e manutenção do “*status quo*”. A Educação física escolar transcende esse performático pensamento. Os objetivos devem repousar sobre a ótica da construção de um ideário comumente partilhado por aptos e não aptos, gordos e magros, velhos ou novos, pobres ou ricos, homens e mulheres.

A descoberta da utilização correta do tempo livre perpassa pela Educação Física escolar, devendo essa construção ser trabalhada em todas as disciplinas, tendo que além e acima disso, transpor as barreiras das mazelas sociais que inviabilizam uma vida digna para grande parte da população, onde a atividade física aparece muitas vezes como “mola mestra” do ato da sobrevivência.

Acreditamos que este trabalho tenha servido para mostrar que a educação física escolar possui algumas limitações conceituais, de sobremaneira no item abordado e que talvez outras pesquisas com objetivo de tentar trazer soluções sejam necessárias.

**Obs.** O autor, prof. Ms Silvio Telles ( [silviotelles@terra.com.br](mailto:silviotelles@terra.com.br)**)** é da UFG,

**Referências**

BARBOSA, C, L, A. Educação Física Escolar, as representações sociais, *2001 – Rio de Janeiro.*

FARINATTI, P, T, V. Educação física escolar, promoção da saúde e aptidão física; prevenção primária ou modelo de capacitação, *Motus Corporis, 2002, v9, n1, p 75-101.*

FERREIRA, M, S. Aptidão física e saúde na educação física escolar: ampliando e enfoque. *Resv Bras Cienc Esp, 2001, v22, n2 p. 41-54*.

FILHO, M. G. B, LEMOS,E, PERCEGONI, G, FURLAN, L, MORAES,M, SANTIAGO, R. A crise na educação física escolar: um estudo retrospectivo com os acadêmicos da Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora*. MotusCorporis,2002, v.9, n.1, p.55-62.*

FREIRE, J, B, Educação de Corpo Inteiro, Pensamento e Ação no Magistério, teoria e prática, *São Paulo, 1997.*

MINAYO, SOUZA, M, C, HARTZ, ARAÚJO, M and BUSS, MARCHIORI, P. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciênc. Saúde coletiva, 2000, vol.5, nº.1,p.7-18*

PALMA, A. Educação física, corpo e saúde uma reflexão sobre outros “modos de olhar”, *Revs Bras Cienc Esp, 2001, v22, n2, p23-39*.

PCN, Educação Física, *2000, v7, 2ªed, p20-25*.

PCN, Educação Física, *Terceiro e Quarto Ciclos do Ensino Fundamental, 2001, p63 .*

PROST, Antoine. Fronteiras e espaços do privado: a família e o indivíduo. In Prost, Antoine, VINCENT Gerard (orgs) História da vida privada – da primeira guerra aos nossos dias. *Volume 5. São Paulo: Companhia de Letras, 2001.*