

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA COMO QUALIDADE DE VIDA NO ÂMBITO ESCOLAR

Gabriela Larsen Marques¹

Francisco José Fornari Sousa²

RESUMO

Introdução: Sabe-se que as atividades físicas fazem parte do desenvolvimento humano. Nas últimas décadas observou-se um aumento no número de estudos a respeito de seus efeitos na prevenção e na reabilitação de doenças crônicas e seus fatores de risco na infância e adolescência. **Objetivo:** verificar como a educação física como disciplina escolar pode contribuir para uma melhor qualidade de vida. **Metodologia:** pesquisa de campo descritiva e diagnóstica. Fizeram parte da amostra 24 alunos de idade entre dezesseis e dezessete anos, cursando o terceiro ano do ensino médio de uma escola particular do município de /Lages, SC. **Resultados:** quando questionados o que entendiam por qualidade de vida e se consideravam viver com qualidade de vida, 31,70% responderam que qualidade de vida é ter saúde tanto física quanto mental, outros 70,8% responderam terem uma boa qualidade de vida por estarem bem nos aspectos mencionados anteriormente (físico e mental). Já no que se refere à disciplina de educação física, se a mesma pode contribuir para uma melhor qualidade de vida, 95,8% responderam que sim pois estão relacionadas. **Conclusão:** Observando o segmento dos sujeitos entrevistados, percebeu-se que a maior preocupação identificada no que se refere a qualidade de vida, está centrada nos valores humanos, como ter pensamentos positivos, cuidar do corpo, evitar vida sedentária, alimentar-se bem e que a educação física como disciplina no âmbito escolar pode contribuir significativamente para que isso ocorra.

Palavras-chave: Escola. Atividade Física. Qualidade de Vida.

¹ Acadêmica do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST

² Professor da disciplina de TCC do Centro Universitário UNIFACVEST

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF LIFE IN SCHOOLS

Gabriela Larsen Marques³

Francisco José Fornari Sousa⁴

ABSTRACT

Introduction: It is known that physical activity are part of human development. In recent decades there has been an increase in the number of studies on its effects on the prevention and rehabilitation of chronic diseases and their risk factors in childhood and adolescence. **Objective:** To determine how physical education as a subject can contribute to a better quality of life. **Methodology:** descriptive and diagnostic field research. The sample included 24 students of age from sixteen to seventeen, attending the third year of high school of a private school in the city of / Lages, SC. **Results:** when asked what they understood by quality of life and themselves as living with quality of life, 31.70% answered that quality of life is to be healthy both physically and mentally, the other 70.8% said they have a good quality of life are well on the aspects mentioned above (physical and mental). In what refers to the discipline of physical education, whether it can contribute to a better quality of life, 95.8% said yes because they are related. **Conclusion:** Looking at the segment of the interviewees, it was realized that the greatest concern identified in relation to quality of life, are focused on human values, such as having positive thoughts, care for the body, avoid sedentary lifestyle, eating well and that physical education as a subject in schools can contribute significantly to such an occurrence.

Words-Key: School. Physical Activities. Quality of Life.

³ Acadêmica do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST

⁴ Professor da disciplina de TCC do Centro Universitário UNIFACVEST

1 INTRODUÇÃO

Sabe-se que a Educação Física pode ser classificada como sendo parte das Ciências da Saúde. Logo, como sugere Barbanti (2002), o profissional dessa área pode igualmente ser reconhecido como agente na promoção da saúde da população. Também quando se fala em saúde subentende-se uma boa qualidade de vida, que por sua vez, deve existir já nos primeiros anos de vida. É lógico que existem vários conceitos sobre qualidade de vida sendo que alguns serão expostos no decorrer deste trabalho, porém, o que se pretende definir é como a atividade física, dentro da Educação Física como disciplina escolar, pode contribuir para uma qualidade de vida melhor.

O que se pode observar diante do progresso tecnológico, é que a grande maioria dos jovens preferem a diversão dos jogos eletrônicos à prática de esportes ou atividades físicas.

Cabe esclarecer que a tecnologia tem seus atrativos e vantagens, porém o corpo, tanto na esfera física quanto mental necessita de movimento, de harmonia, de atividade para que mais tarde não se torne vítima de sua própria inércia.

De acordo com Florindo e Ribeiro (2009), apud Dante et.al (2009), as atividades físicas fazem parte do desenvolvimento humano e muitos benefícios começam com a sua prática na fase da infância e adolescência.

O método utilizado foi pesquisa de campo através de um questionário visando obter a opinião do educando de educação física a cerca do tema. Portanto a pesquisa foi feita em uma escola particular na cidade de Lages SC, com alunos entre dezesseis e dezessete anos cursando o terceiro ano do ensino médio, objetivando averiguar a qualidade de vida através da atividade física na escola.

2 A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA COMO QUALIDADE DE VIDA NO ÂMBITO ESCOLAR

Pode-se dizer que a qualidade de vida significa muitas coisas. Se refere ao modo como as pessoas vivem, sentem e compreendem o seu cotidiano. De acordo com Gonçalves e Vilarta (2004), envolve saúde, educação, transporte, moradia, trabalho e participação nas decisões que lhes dizem respeito.

Conforme Vilarta e Gonçalves (2004, p.27) apud Gonçalves e Vilarta (2004), vários são os questionamentos relativos ao conceito de Qualidade de Vida e muitos são os ângulos pelos quais se pode estudá-la: “A Qualidade de Vida pode ser diferenciada segundo objetivos, formas de abordagem, resultados observados e interpretações apropriadas ao contexto no qual é estudada ou aplicada.”

Em suas considerações Tavares (2004, p.96) apud Gonçalves e Vilarta (2004), cita Rufino Netto no que se refere à Qualidade de Vida:

Vou considerar como Qualidade de Vida boa ou excelente aquela que ofereça o mínimo de condições para que os indivíduos nela inseridos possam desenvolver o máximo de suas potencialidades, sejam estas; viver, sentir ou amar, trabalhar, produzindo bens de serviço, fazendo ciência ou artes. Falta o esforço de fazer da noção um conceito e torná-lo operativo.

Ainda segundo a autora a Qualidade de Vida boa ou excelente é aquela que permite ao indivíduo a manifestação de sua individualidade em suas ações de forma que possa obter prazer e autoconhecimento a partir de seu trabalho, lazer e relacionamentos. Dessa forma percebe-se que as condições ambientais interferem na qualidade de vida, e conseqüentemente, no desenvolvimento das pessoas.

Para Minayo, Hartz e Buss (2000) identificaram a expressão Qualidade de Vida com a figura do discurso conhecida como polissemia, isto é, quando uma única palavra ou um conjunto de vocábulos implica muitos sentidos. No caso Qualidade de Vida pode estar querendo indicar bem-estar pessoal, posse de bens materiais, participação em decisões coletivas e assim por diante.

O que se percebe é que não são poucos os significados atribuídos à boa Qualidade de Vida.

Conforme Gonçalves e Vilarta (2004) é também difícil se conseguir unanimidade de opiniões entre pessoas da mesma comunidade quanto mais de toda uma sociedade. Para tanto, o autor lista alguns elementos que estariam presentes na maioria das opiniões que são: segurança, felicidade, lazer, saúde, condição financeira estável, família, amor e trabalho.

Ainda como sugere o autor citado anteriormente, os significados da Qualidade de Vida podem ser diferenciados tendo em conta faixas etárias específicas em uma comunidade ou sociedade. Por exemplo, para um jovem adulto o exercício físico ajuda a prevenir doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade como também aumentar a expectativa de vida.

Pode-se dizer que a escola é um dos ambientes mais favoráveis para a promoção de uma qualidade de vida melhor relacionada a atividades físicas em crianças e adolescentes.

De acordo com Florindo e Ribeiro (2009, p.39) apud Dante et.al 2009:

A educação física escolar, como disciplina integrante do currículo escolar, deveria

contribuir para a formação das pessoas. Porém, grande parte dos alunos continuam não possuindo conhecimentos básicos dos aspectos referentes às atividades físicas, principalmente quando relacionados a temas importantes, como a saúde e qualidade de vida.

Os autores acima sugerem que as atividades físicas fazem parte do desenvolvimento humano e muitos benefícios começam com a sua prática na fase da infância e adolescência. Dizem ainda que atualmente observa-se uma mudança no estado nutricional, com aumento, desde a adolescência, de casos de excesso de peso, obesidade, agravos de doenças crônicas, em grande parte causados por mudanças no estilo de vida, níveis insuficientes de atividades físicas e alimentação inadequada.

Nas últimas décadas, conforme Florindo e Ribeiro (2009) apud Dante et al., (2009), observou-se um aumento no número de estudos a respeito dos efeitos da prática de atividades físicas na prevenção e na reabilitação de doenças crônicas e seus fatores de risco na infância e adolescência. Logo, ainda segundo os autores antes citados, pode-se observar que um dos benefícios imediatos que a prática as atividade física pode oferecer é a melhora na aptidão física relacionada à saúde e uma qualidade de vida melhor. Benefícios esses advindos da melhoria na aptidão cardiorrespiratória, força muscular, flexibilidade, composição corporal contribuindo efetivamente para a melhora das atividades da vida diária nessa faixa etária.

Outro benefício, conforme os autores anteriormente citados, está relacionado com a maximização do pico de massa óssea, variável extremamente importante para a prevenção de doenças futuras, como a osteoporose.

Ainda de acordo com os mesmos autores, o que se pode observar também que fora o efeito protetor a longo prazo das atividades físicas em algumas doenças, o maior benefício que se pode ter dessa prática na infância e na adolescência é referente aos hábitos e comportamentos futuros, pois estes costumam persistir na idade adulta.

Então como sugere Florindo e Ribeiro (2009) apud Dante et.al. (2009), pode-se dizer que a prática de exercício físico é um hábito para ser cultivado ao longo da vida. E o estilo de vida na fase adulta pode ser determinado em parte no período infantil. O contato com as práticas corporais na infância parece ser um fator importante para a motivação de uma prática futura de exercício físico.

Percebem-se dentro das escolas alguns programas tradicionais de educação física que tem sido organizados quase exclusivamente em torno de esportes formais. De acordo com Milanezi (2004) apud Gonçalves e Vilarta (2004), a prática esportiva por si só produzirá os benefícios educacionais esperados com o desenvolvimento de habilidades motoras, aptidão física, desenvolvimento sócio-pessoal e estilo de vida ativa. O problema é que o esporte passa

a ser um fim em si próprio, resultando no desinteresse ou na exclusão de alunos menos aptos.

Cabe ressaltar que esportes e jogos são componentes fundamentais dos currículos de educação física, mas não podem ser entendidos como substitutos para o programa como um todo. Conforme Guiselini (1996), o ideal é encontrar atividades prazerosas que não sejam prejudiciais à saúde física, permitindo assim melhora no condicionamento físico, ou seja, mais resistência, força, flexibilidade e menor porcentagem de gordura.

De acordo com Guiselini (1996), observa-se que hoje, a área de educação física abrange múltiplos conhecimentos produzidos a respeito do corpo e do movimento e dos quais a sociedade já usufrui. Entre eles, atividades culturais de movimento com finalidades de lazer, expressão de sentimentos, afetos e emoções, e com possibilidades de promoção, recuperação e manutenção da saúde.

3 METODOLOGIA

Pesquisa é, de acordo com Andrade (2010, p.109): “[...] o conjunto de procedimentos sistemáticos, baseado no raciocínio lógico, que tem por objetivo encontrar soluções para problemas propostos, mediante a utilização de métodos científicos.”

A pesquisa de campo procede à observação de fatos e fenômenos exatamente como ocorrem no real, à coleta de dados referente aos mesmos e, finalmente, à análise e interpretação desses dados, com base numa fundamentação teórica consistente, objetivando compreender e explicar o problema pesquisado.

Andrade (2010, p.115) ainda argumenta que: “A pesquisa de campo assim é denominada porque a coleta de dados é efetuada “em campo”, onde ocorrem espontaneamente os fenômenos, uma vez que não há interferência do pesquisador sobre eles.”

Logo para este trabalho o método utilizado foi pesquisa de campo através de um questionário visando obter a opinião do educando de educação física a cerca do tema. Portanto a pesquisa foi realizada em uma escola particular, na cidade de Lages SC, onde fizeram parte da amostra 24 alunos entre dezesseis e dezessete anos de idade de uma turma de terceiro ano do ensino médio, objetivando averiguar a qualidade de vida através da atividade física na escola.

3.1 Análise e discussão de dados

Foram aplicados 24 questionários referente á qualidade de vida e a disciplina de educação física em alunos do terceiro ano do ensino médio de uma Escola Particular na cidade de Lages SC. Para que se pudesse obter uma melhor compreensão sobre os dados adquiridos dividiu-se as perguntas em tabelas e as respostas em tópicos obtendo-se os seguintes resultados:

Tabela 1. O que você entende por Qualidade de Vida?

| | f | % |
|--|----|--------|
| Saúde (física e mental) | 13 | 31,71% |
| Necessidades básicas atendidas (emprego, moradia, alimentação, etc.) | 10 | 24,39% |
| Praticar exercícios físicos | 6 | 14,63% |
| Bem estar social e pessoal (viver bem em sociedade e consigo mesmo) | 12 | 29,27% |
| Total | 41 | 100% |

Fonte: dados da pesquisa

O que se percebe através da tabela 1, é que (n=13, 31,71%) das respostas estão relacionadas à saúde tanto no aspecto físico como mental; já (n=10, 24,39%) dizem que possuir suas necessidades básicas atendidas (emprego, moradia, alimentação, etc.); outros (n=6, 14,63%) que é praticar atividade física; e (n=12, 29,27%) entendem qualidade de vida como bem estar social e pessoal). Porém, se observa que o que se entende por qualidade de vida fica por vezes anexado a um só conceito, como por exemplo ter boa saúde ou ter suas necessidades básicas atendidas e assim por diante.

Conforme Bramante (2004, p.186), apud Gonçalves e Vilarta (2004): “Por certo, cada leitor tem seu próprio conceito de Qualidade de Vida, uma vez que, por incorporar tanto os elementos objetivos e tangíveis quanto os subjetivos, por vezes até de difícil compreensão na hierarquia das necessidades humanas, este encerra distintas interpretações.”

De acordo com a tabela 2, (n=17, 70,84%) dos entrevistados afirmam terem uma boa qualidade de vida sendo que: 8 dos entrevistados responderam estarem bem de corpo e mente, 2 por terem boa renda, outros 2 por terem suas necessidades básicas satisfeitas, um deles porém diz que sua saúde é mais ou menos, 8 por possuírem boa alimentação e 4 por praticarem exercícios físicos. Já (n=7, 29,16%) consideram não terem uma boa qualidade de

vida sendo que das respostas: 1 diz precisar se esforçar mais, 3 se consideram sedentários, 1 não possui suas necessidades básicas satisfeitas e outro não cuida da alimentação.

Tabela 2. Você considera que vive com Qualidade de Vida.

| | f | % |
|-------|----|--------|
| Sim | 17 | 70,84% |
| Não | 7 | 29,16% |
| Total | 24 | 100 |

Fonte: dados da pesquisa

Conforme a tabela 3, (n=23, 95,84%) dos entrevistados concordam que a disciplina de Educação Física pode contribuir para uma qualidade de vida melhor, sendo que: 6 respostas dizem que é um momento de recreação e prática de esporte; 1 diz ser alívio psicológico; 7 faz os alunos exercitarem-se, 5, trabalha o que é saudável; 4 explica sua importância; 1, os professores com seus conselhos podem fazer o aluno gostar da disciplina e futuramente fazer faculdade de Educação Física. Já (n=1, 4,16%) diz que depende do que se entende por qualidade de vida.

Tabela 3. A disciplina de Educação Física pode contribuir para uma melhor Qualidade de Vida?

| | f | % |
|--------|----|-------|
| Sim | 23 | 95,84 |
| Não | 0 | 0 |
| Talvez | 1 | 4,16% |
| Total | 24 | 100% |

Fonte: dados da pesquisa

De acordo com Milanezi e Grego (2004) apud Gonçalves e Vilarta (2004), o tema qualidade de Vida é tratado sob diferentes olhares. Visto no sentido ampliado, apóia-se na compreensão das necessidades humanas fundamentais, materiais e espirituais, e tem no conceito de promoção de saúde seu foco mais relevante. A atividade física tem sido associada ao bem-estar físico, à saúde e à Qualidade de Vida em todas as faixas etárias. Portanto, é preciso estabelecer prioridades para diferentes idades, de acordo com as características e necessidades de cada grupo, sem diminuir a relevância de um ou outro objetivo.

Conforme Milanezi e Grego (2004, p.212) apud Gonçalves e Vilarta (2004), os programas tradicionais de educação física tem sido organizados quase que exclusivamente em torno de esportes formais: “[...] supõe que, em geral, a prática esportiva por si só produzirá os benefícios educacionais esperados como desenvolvimento de habilidades motoras, aptidão

física, desenvolvimento socio pessoal e estilo de vida ativo.” Porém como ressalta os autores citados, o problema com esse procedimento, em muitos casos, é que o esporte passa a ser considerado como um fim em si próprio, resultando no desinteresse dos alunos menos aptos, pouco habilidosos, exatamente aqueles que poderiam se beneficiar de atividades físicas regulares.

De acordo com Milanezi e Grego (2004) apud Gonçalves e Vilarta (2004), deve-se ter em mente que esportes e jogos são componentes fundamentais dos currículos de Educação Física, mas não podem ser entendidos como substitutos para o programa como um todo. Logo, se observa a necessidade de encontrar também, atividades prazerosas que não sejam prejudiciais à saúde física permitindo uma melhora no condicionamento físico aumentando a resistência, força, flexibilidade, menor porcentagem de gordura e conseqüentemente uma melhor qualidade de vida.

De acordo com a tabela 4, (n=6, 21,42%) das respostas obtidas através de questionário dizem que a disciplina de Educação Física seria um conjunto de atividades para exercitar o corpo; Ainda (n=5, 17,85%) dizem ser um momento de descontração e ou recreação; outros (n=9, 32,14%) salientam que a disciplina de Educação Física ajuda na saúde e qualidade de vida; Alguns (n=3, 10,74%) dizem que é uma disciplina como outra qualquer e de mesma importância e também (n=5, 17,85%) salientam como sendo importante para a prática, conhecimento e incentivo aos esportes.

Tabela 4. Como você entende a disciplina de Educação Física?

| | f | % |
|---|----|--------|
| Conjunto de atividades para exercitar o corpo | 6 | 21,42% |
| Descontração e ou recreação | 5 | 17,85% |
| Ajuda na saúde e qualidade de vida | 9 | 32,14% |
| Disciplina como outra qualquer porém de mesma importância | 3 | 10,74% |
| Importante para praticar, conhecer e incentivar os esportes | 5 | 17,85% |
| Total | 24 | 100% |

Fonte: dados da pesquisa

Apesar, como mencionado anteriormente, de a prática esportiva dever estar associada a outras atividades físicas, verificou-se conforme Milanezi e Grego (2004) apud Gonçalves e Vilarta (2004), que, entre os quinze e os dezessete anos os jovens têm forte inclinação ao trabalho com esportes, observando-se nessa fase uma evasão dos alunos das aulas de

Educação Física quando as mesmas não oferecem o esperado na escola empobrecendo assim o trabalho do professor da área.

Como sugerem Milanezi e Grego (2004, p.216) apud Gonçalves e Vilarta (2004): “Os adolescentes, muitas vezes, frequentam as aulas de maneira descompromissada, pois não obtêm a performance que desejam.” Desse modo acabam buscando nas atividades extra-escolares experiências corporais que lhe tragam satisfação e aprendizado. Ainda conforme a tabela 4, 17,85% dos entrevistados, colocam a disciplina de educação física como descontração ou recreação.

Do ponto de vista de Bramante (2004, p.191) apud Gonçalves e Vilarta (2004), pode-se dizer que: “O lazer se traduz por uma dimensão privilegiada da expressão humana dentro de um tempo conquistado, materializada por uma experiência pessoal criativa, de prazer e que não se repete no tempo/espço, cujo eixo principal é a ludicidade.”

Logo, segundo o autor acima citado, se na objetividade de ambos – lazer e qualidade de vida – reside a possibilidade de adesão de um novo estilo de vida, é na subjetividade de cada um que abita a adoção de um novo estilo de vida ao longo do tempo, característica ideal para se conseguir qualidade de vida.

Tabela 5. Na sua escola o professor de educação física passa informações sobre as atividades propostas?

| | f | % |
|--------|----|--------|
| Sim | 23 | 95,84% |
| Não | 0 | 0 |
| Talvez | 1 | 4,16% |
| Total | 24 | 100 |

Fonte: dados da pesquisa.

Como sugere a tabela 5, (n=23, 95,84%) dos entrevistados afirmam que o professor de educação física passa as informações necessárias para as atividades aplicadas, leva atividades novas. Já (n=1, 4,16%) diz que as vezes já que em alguns momentos só joga as bolas.

Conforme Paiva e Nunes (1998) apud Buseti (1998), o processo de aprendizagem na educação deve ocorrer de modo que educador e educando se ajudem mutuamente, integrados e comprometidos em serem produtivos com a vida.

De acordo com Maslow (1968), no contexto da construção coletiva do saber, ou seja, contribuições por parte de educador e educando, ocorre a valorização do saber e a relação de troca educacional entre as duas partes, tornando o momento de aprendizagem algo

enriquecedor tanto para professores quanto para alunos. Logo entende-se essa aprendizagem como um processo dinâmico e ativo, onde os indivíduos não são receptores passivos, mas indivíduos capazes de interagir.

Tabela 6. Na sua opinião, como o professor de Educação Física deve proceder ao ministrar as atividades?

| | f | % |
|---|----|--------|
| Explicando, auxiliando e levando atividades novas | 13 | 54,17% |
| Questionando aos alunos o que gostam | 1 | 4,17% |
| Estimulando para a prática de esportes | 1 | 4,17% |
| Facilitando o aprendizado | 6 | 25% |
| Incentivando a prática de atividades físicas | 3 | 12,50% |
| Total | 24 | 100 |

Fonte: dados da pesquisa

De acordo com tabela 6 quanto a como o professor de Educação Física de ministrar as atividades, (n=13, 54,17%) das respostas dizem que deve explicar, auxiliando e levando atividades novas; outros (n=1, 4,17%) que deve questionar sobre o que os alunos gostam; já (n=1, 4,17%) deve estimular a prática de esportes; segundo (n=6, 25%) das respostas, deve facilitar o aprendizado e (n=3, 12,5%) incentivar a prática de atividades físicas.

Para Paiva e Nunes (1998), apud Buseti (1998), educar é uma função importante que precisa ser desenvolvida para se trabalhar com a saúde energética. Tudo o que o educador expressa é fundamental e de grande responsabilidade para com o outro e consigo mesmo para a recuperação da verdadeira função de ensinar. Então,

Tudo o que temos para ensinar é aquilo que experimentamos, ao vivo. (...). É pela expressão do nosso sentimento que integramos o sistema cognitivo ao sistema energético. (...). Ser educador é expressar-se não só pela quantidade de conhecimentos e técnicas adquiridos, mas também pela maneira como ele abre para o contato afetivo e como usa a sua energia (PAIVA E NUNES, 1998, p.78 apud Buseti, 1998).

Para as autoras acima citadas, na educação temos que respeitar a curva do movimento de cada um, a do educador e a do educando.

Do ponto de vista de Wallon (1975), no trabalho em equipe rompe-se com a uniformidade da escola tradicional e todos (professores e alunos), se ajudam mutuamente no processo de aprendizagem.

Na tabela 7, quando questionados se existe diferença entre Educação Física e Qualidade de Vida as respostas foram as seguintes: (n=14, 58,33%) responderam que estão relacionadas pois as duas se completam e (n=10, 41,67%) que não estão relacionadas podendo

a qualidade de vida ser alcançada de outra forma, ou que a Educação Física seria uma disciplina e qualidade de vida um bem estar, ou ainda que a educação física é uma ação e qualidade de vida uma consequência ou então que qualidade de vida não se baseia apenas na prática de esportes.

Tabela 7. Existe diferença para você entre Educação Física e Qualidade de Vida?

| | f | % |
|------------------------|----|--------|
| Estão relacionadas | 14 | 58,33% |
| Não estão relacionadas | 10 | 41,67 |
| Total | 24 | 100 |

Fonte: dados da pesquisa

4 CONCLUSÃO

Conforme resultados das tabelas acima apresentadas o que se conclui é que referente a primeira questão: o que se entende por qualidade de vida?, 31,70% dizem ser saúde (física e mental), seguidos por outros 24,39% que a consideram um bem-estar social e pessoal (viver bem em sociedade e consigo mesmo).

Na segunda questão 70,83% dizem considerar viver com qualidade de vida, 8 dos entrevistados por estarem bem de corpo e mente, 2 por terem boa renda, outros 2 por terem suas necessidades básicas satisfeitas, 8 por possuírem boa alimentação e 4 por praticarem exercícios físicos.

Na terceira questão 95,83% responderam que sim, 6 respostas dizem que é um momento de recreação e prática de esporte; 1 diz ser alívio psicológico; 7, faz os alunos exercitarem-se; 5, trabalha o que é saudável; 4, explica sua importância; 1, os professores com seus conselhos podem fazer o aluno gostar da disciplina e futuramente fazer faculdade de Educação Física.

Quanto a questão 4, 21,42% dizem que a disciplina de Educação Física seria um conjunto de atividades para exercitar o corpo, outros 32,14% salientam que a disciplina de Educação Física ajuda na saúde e qualidade de vida.

Na questão 5: se na escola o professor de educação física passa informações sobre as atividades propostas?: 95,83% disseram que sim. Na questão 6: Em suas opiniões como o professor de educação física deve proceder ao ministrar as atividades? 54,16% das respostas

disseram que deve explicar, auxiliando e levando atividades novas.

Na questão 7: Se existe diferença para eles entre Educação Física e Qualidade de Vida? 58,33% responderam que estão relacionadas pois as duas se completam e 41,66% que não estão relacionadas.

O que se pode perceber revisando os conceitos sobre qualidade de vida, é que existem muitas linhas de pensamento em relação ao assunto, algumas pessoas à associam ao fato de possuir recursos financeiros, ou seja, ser rico, poder viajar, ter belos carros, casa, enfim, tudo tem relação direta com a aquisição de bens materiais.

Outros destinam suas preocupações além das questões materiais. Dentro da disciplina de Educação Física a qualidade de vida toma forma de modo que tudo pode estar relacionado, ou não.

Nesse sentido, observando-se o segmento dos sujeitos entrevistados através de questionário, percebeu-se que a maior preocupação identificada quanto à qualidade de vida para eles, não depende tão somente de uma boa aquisição de bens ou financeira. Observou-se uma maior preocupação centrada nos valores humanos, como ter pensamentos positivos, cuidar do corpo, estar de bem consigo mesmo, evitar a vida sedentária, alimentar-se bem, possuir alegria no seu dia-a-dia.

Logo, para isso é preciso estar aberto as experiências, desafios e aprendizagens que envolvam as relações do individuo consigo mesmo. A Educação Física como disciplina no âmbito escolar pode contribuir significativamente para a apreensão de novos conceitos, partindo dos já existentes, quanto a como se ter uma qualidade de vida melhor, englobando o conhecimento, a aprendizagem, a busca pelo que é melhor para si mesmo.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, M. M. de. **Introdução à metodologia do trabalho científico**: elaboração de trabalhos de graduação. 10. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

BARBANTI, V. J. et al. **Esporte e atividade física interação entre rendimento e qualidade de vida**. Barueri, SP: Manole, 2002.

BUSETTI, G.R. et al. **Saúde e qualidade de vida**. São Paulo: Petrópolis, 1998.

DANTE, de R. Jr.et al. 2 ed. **Esporte e atividade física na infância e na adolescência**: uma abordagem multidisciplinar. Dados eletrônicos. Porto Alegre: Artmed, 2009.

GONÇALVES, A; VILARTA, R. **Qualidade de vida e atividade física**. Barueri, SP: Manole, 2004.

GUISELINI, M. **Qualidade de vida**: Um programa prático para um corpo saudável. São Paulo, Gente, 1996, 2 ed.

MASLOW, A. H. **Introdução à psicologia do ser**. Rio de Janeiro: Eldorado, 1968.

MINAYO, M.C.S.; HARTZ, Z.M.^a & BUSS, P.M. **Qualidade de vida e saúde**: um debate necessário. Ciênc. Saúde col.5 (1): 7-18, 2000. Disponível em: www.nescon.medicina.ulmg.br. Acessado em: 10/06/2015.

WALLON, H. **A evolução psicológica da criança**. Lisboa: Edições 70, 1968.