

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Leonardo Marin Meurer¹
Francisco José Fornari Sousa²

RESUMO

Introdução: Atitudes positivas em relação à atividade física regular administrada com conhecimento é uma das responsabilidades fundamentais dos profissionais de Educação Física é informar as pessoas sobre os fatores relacionados entre atividade física e saúde andam juntas. **Objetivo:** verificar qual o conhecimento que os alunos do 5º anos da cidade de Lages/SC têm sobre os benefícios da atividade física para a saúde. **Metodologia:** pesquisa de campo, descritiva diagnóstica (ANDRADE, 1999). Utilizado como instrumento de coleta de dados questionários com perguntas abertas e fechadas para alunos do 5º ano de uma escola na cidade de Lages, SC. **Resultados:** foi observado que a escola onde foi aplicado o teste fornece aula de Educação Física há todas as turmas, proporcionando aos alunos motivação para outras atividades educativas, apresentado para estes o quanto a atividade física é benéfica para a saúde. 100% dos alunos pesquisados, também nos informaram que a aula de Educação Física promove atividades esportivas como o futebol, voleibol, handebol e etc. **Conclusão:** a Educação Física e a saúde aparecem relacionadas ao longo da história. Ouvimos muito as frases “o exercício faz bem à saúde” e “o esporte é saudável” são comuns em nosso cotidiano e demonstram empiricamente essa relação, a qual se dá pela vida da aptidão física e apoia-se na influência benéfica do exercício no *status* de saúde.

Palavras-chave: Atividade Física. Educação Física na escola. Atividade Física e Saúde.

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST.

² Professor da Disciplina de TCC do Centro Universitário UNIFACVEST.

PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH

Leonardo Marin Meurer¹
Francisco José Fornari Sousa²

ABSTRACT

Introduction: Positive attitudes regarding regular physical activity administered with knowledge is one of the fundamental responsibilities of physical education professionals is to inform people about the related factors between physical activity and health go together. Physical activity worked well informed and prevents chronic diseases. Objective: To verify that the knowledge the students of the 5th anniversary of the city of Lages / SC have about the benefits of physical activity for health. Methodology: field research, descriptive diagnoses (ANDRADE, 1999). Used as an instrument of data collection questionnaires with closed questions to students in the 5th year of a school in the city of Lages. Results: It was observed that the school where the test was applied, provides Physical Education class for all classes, providing students with motivation to other educational activities presented to them how much physical activity is beneficial to health. 100% of students surveyed also informed us that the physical education class promotes sporting activities such as football, volleyball, handball and so on. Conclusion: Physical Education and health related appear throughout history. We hear many phrases "exercise is good for health" and "the sport is healthy" are common in our daily lives and demonstrate empirically this relationship, which is given for life and physical fitness relies on beneficial influence of exercise on status health

Words-key: Physical Activity. Physical Education in school. Physical Activity and Health

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST.

² Professor da Disciplina de TCC do Centro Universitário UNIFACVEST.

1 INTRODUÇÃO

A prática regular de atividades físicas desde a infância e adolescência favorece o desenvolvimento e/ou a manutenção de níveis adequados de aptidão física, reduzindo o risco de incidência de inúmeras disfunções crônico-degenerativas em idade precoce, além de contribuir para a melhoria de diversos componentes da aptidão física relacionada à saúde, como força, resistência muscular e cardiorrespiratória, flexibilidade e composição corporal, bem como a manutenção ou melhoria da capacidade funcional e neuromotora, facilitando o desempenho em diversas tarefas do cotidiano e conseqüentemente, proporcionando melhores condições de saúde e qualidade de vida mais adequada aos praticantes.

Nesta perspectiva, como problemática destacou-se que, diante da necessidade de 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, a escola tem o importante papel de influenciar a prática de atividade física ao longo da vida. Como a Educação Física Escolar pode influenciar o aluno a adotar um estilo de vida ativo?

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 1990) destaca que as doenças cardiovasculares que afetam os adultos têm seu princípio na infância e adolescência, sendo os principais causadores a obesidade, hipertensão, diabetes, fumo e vida sedentária. Ao classificar os problemas comportamentais de saúde de jovens de países em desenvolvimento, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1999) destaca, além do uso de diferentes drogas, a falta de atividade física e a dieta inadequada.

A par das evidências de que o homem contemporâneo utiliza-se cada vez menos de suas potencialidades corporais e de que o baixo nível de atividade física é fator decisivo no desenvolvimento de doenças degenerativas e de alto risco, sustenta-se a hipótese da necessidade de promover mudanças no seu estilo de vida, levando-o a incorporar a prática de atividades físicas ao seu cotidiano.

Para dar conta do desenvolvimento desta pesquisa elencou-se como objetivo geral verificar qual o conhecimento que os alunos 5º ano da cidade de Lages SC têm sobre os benefícios da atividade física para a saúde.

2 EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE

A atividade física é entendida como uma característica inerente ao ser humano, com dimensões biológicas e cultural, representa um tema interdisciplinar e complexo que tem atraído a atenção de pesquisadores, da mídia e da saúde pública em todo o mundo nas últimas décadas.

Nahas (2001, p. 30), conceitua atividade física como: “[...] qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, portanto voluntário, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso”. Assim, a atividade física está associada ao bem estar, à saúde e à qualidade de vidas das pessoas em todas as idades.

Ao ingressar na escola a criança e o adolescente já traz consigo um conhecimento amplo a respeito de seu corpo, mas muitas vezes não o foi despertado. O professor deverá saber aproveitar esses conhecimentos e a partir deles, promover novos conhecimentos com a aplicação da atividade física e os benefícios que ela trará para a criança (CARBONE; CARBONERA, 2008, p. 41).

A atividade física nas aulas de Educação Física, pode trazer muitos benefícios aos alunos tendo um papel fundamental enquanto atividade pedagógica e despertar no alunado uma relação concreta sujeito-mundo (SOUZA NETO, 1992).

A atividade física está “[...] presente na escola brasileira, tanto pública como particular, como disciplina curricular obrigatória, ou seja, a Educação Física é a disciplina curricular em todos os graus de ensino.” (SOUZA NETO, 1992, p.14)

A Educação Física, é entendida como a área do conhecimento que introduz e integra os alunos na cultura corporal do movimento, com a finalidade de lazer, de expressão de sentimentos, afetos e emoções, de manutenção e melhoria da saúde (SILVA, 2013).

Atualmente se concebe a existência de algumas abordagens para a Educação Física escolar no Brasil que resultam da articulação de diferentes teorias psicológicas, sociológicas e concepções filosóficas. Todas essas correntes têm ampliado os campos de ação e reflexão para a área e a aproximada das ciências humanas e, embora contenham enfoques científicos diferenciados entre si, com pontos muitas vezes divergentes, têm em comum a busca de uma Educação Física que articule as múltiplas dimensões do ser humano (SANTA CATARINA, 2004).

Buscando uma compreensão que melhor contemple a complexidade da questão, a proposta dos Parâmetros Curriculares Nacionais (2000) adotou a distinção entre organismo – um sistema estritamente fisiológico – e corpo – que se relaciona dentro de um contexto sociocultural – e abordam os conteúdos da Educação Física como expressão de produções culturais, como conhecimentos historicamente acumulados e socialmente transmitidos. Portanto a presente proposta dos Parâmetros Curriculares Nacionais entende a Educação Física como uma cultura corporal:

Dentre as produções dessa cultura corporal, algumas foram incorporadas pela Educação Física em seus conteúdos: o jogo, o esporte, a dança, a ginástica e a luta. Estes têm em comum a representação corporal, com características lúdicas, de diversas culturas humanas; todos eles ressignificam a cultura corporal humana e o fazem utilizando uma atitude lúdica (BRASIL, 2000, p.26).

Na Proposta Curricular de Santa Catarina também se encontra definição da corporeidade. “Corporeidade é a presença no mundo via corpo que sente, que pensa, que age, corpo que ao expressar-se na história traz suas marcas desvelando-as.” (SANTA CATARINA, 2004, p.27)

Portanto a Proposta Curricular de Santa Catarina (2004), os conteúdos a serem trabalhados em Educação Física escolar são: jogo, esporte, ginástica e dança.

O jogo deve ser entendido como uma prática que gera prazer, alegria, desconcentração. O jogo corresponde a um impulso natural da criança, e neste sentido satisfaz uma necessidade interior, pois o ser humano apresenta uma tendência lúdica (SANTA CATARINA, 2004).

“O esporte é um fenômeno social que exerce em homens e mulheres uma forte atração, independentemente de raça, sexo ou ideologia.” (SANTA CATARINA, 2004, p. 27)

De acordo com Proposta Curricular de Santa Catarina (2004, p. 32); a “Educação Física tem preponderantemente conduzido o esporte escolar à luz do esporte de rendimento, sustentado a partir dos referenciais do treinamento esportivo”.

2.1 Atividade Física: conceitos e entendimentos

A atividade física conforme Nahas (2001, p. 30) é definida como: “[...] qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético” tendo componentes e determinantes de ordem biopsicosocial, cultural e comportamental. Pode ser exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos; enquanto aptidão física seria uma série de atributos adquiridos em função da prática regular da atividade física.

Exercício físico definido por Caspersen, Powel e Christenson (1985) *apud* Pitanga, (2004, p.12) é: “[...] a atividade repetitiva, planejada e estruturada, que tem como objetivo a manutenção e melhoria de um ou mais componentes da aptidão física.”

A aptidão relacionada à saúde está associada à capacidade de: (1) realizar as atividades do cotidiano com vigor e energia; e (2) demonstrar traços e capacidades associadas

a um baixo risco para o desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas (PITANGA, 2004).

Nesse contexto, fazem parte da aptidão física relacionada à saúde aqueles componentes que apresentam relação com o melhor estado de saúde e, adicionalmente, demonstram adaptações positivas à realização regular de atividades físicas e de programas de exercícios físicos. Dessa forma, o conceito de aptidão física relacionada à saúde implica na participação de componentes voltados às dimensões morfológica, funcional-motora, fisiológica e comportamental (GUEDES; GUEDES, 1995).

A relação Atividade Física, Exercício Físico, Qualidade de Vida e Saúde, estão relacionadas aos aspectos ambientais e comportamentais que estão diretamente relacionados à saúde e qualidade de vida, que, por sua vez, possuem um conjunto de determinantes e condicionantes caracterizado por alimentação, moradia, saneamento básico, transporte, trabalho, renda, poluição ambiental, educação, lazer, atividade física e serviços essenciais (PITANGA, 2004).

Partindo desses pressupostos, evidencia-se que algumas necessidades básicas do homem como felicidade, alegria e prazer estão inter-relacionados com os fatores determinantes de saúde e qualidade de vida.

Por outro lado, os paradigmas atividade física ou exercício físico e saúde são bastante discutidos entre os diversos especialistas da área (BARBANTI, 1990). Podemos dizer que o exercício físico está contido na atividade física em virtude da mesma ter maior amplitude, conforme Figura 1.



Figura 1: Pirâmide de atividade e exercício físico, segundo Pitanga (2004, p.125)

Observando a Figura 1, na base da pirâmide estariam as atividades físicas do cotidiano, que deveriam ser incentivadas para todas as pessoas através de aumento no gasto energético diário. Essas atividades seriam de inclusão, ou seja, todas as pessoas poderiam realizar. São compostas por atividades no trabalho, atividades domésticas, deslocamentos, entre outras. Deve ser incentivada pelos profissionais de Educação Física na perspectiva de que o aumento de fatores de risco e mortalidade cardiovascular diminua.

Na segunda parte da pirâmide, temos as atividades recreativas ou de lazer que fazem parte da proposta de promoção da saúde através da atividade física (PITANGA, 2004). Deve também ser estimulada pelos profissionais de Educação Física para toda a população.

Na terceira parte está os exercícios aeróbicos e neuromusculares que devem ter sua prática incentivada a partir do momento em que as pessoas se conscientizam da importância da adoção do estilo de vida fisicamente ativo. Esses exercícios devem ser prescritos e orientados de forma individualizada, tendo resultados mais satisfatórios com relação à promoção da saúde (PITANGA, 2004).

E no topo da pirâmide, têm-se os exercícios de alta intensidade que podem não ser os mais indicados para promoção de saúde (PITANGA, 2004), porém, em algumas situações poderão ser orientados, principalmente se o praticante já atingiu alto nível de aptidão física.

2.2 Atividade física relacionada à saúde

Em trabalho realizado por Ponjee (citado por PITANGA, 2004, p. 15): “[...] ao demonstrarem que a melhora nos fatores de risco predisponentes às doenças crônico-degenerativas é mais comum em pessoas do sexo masculino.”

Conforme estudo apresentado por Nahas (2006), a magnitude dos coeficientes de correlação apresentam diferenças importantes entre homens e mulheres, comprovando diferenças inter-sexos quanto à eficiência dos programas de incremento da prática da atividade física nas modificações dos fatores de risco biológicos predisponentes às doenças cardiovasculares.

Os resultados apresentados, também estão de acordo com Pitanga (2004), ao comparar a influência da aptidão cardiorrespiratória e níveis de prática de atividades físicas sobre os fatores de risco para desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

O interesse pelo estudo científico da atividade física teve grande relevância no século passado, com o objetivo de melhor entender o processo de treinamento de atletas. Atualmente, existe uma vasta literatura com informações sobre as alterações que acontecem no corpo durante atividades moderadas e intensas, sobre as modificações funcionais e estruturais decorrentes da prática regular dessas atividades, e quais as consequências dessas adaptações para a performance e a saúde de pessoas em todas as idades (NAHAS, 2006).

Pode-se observar que os esforços científicos desse século têm mostrado aquilo que Hipócrates afirmava há mais de dois mil anos: “[...] todas as partes corporais, se usadas com moderação e exercitadas em tarefas a que estão acostumadas, tornam-se saudáveis e envelhecem mais lentamente; se pouco utilizadas, tornam-se mais sujeitas às doenças e envelhecem rapidamente.” (NAHAS, 2006, p. 32)

Durante o estudo, observou que nos últimos 50 anos, houve uma série de modificações nas sociedades humanas. Estas mudanças sociais e ambientais incluíram: (a) a explosão populacional e a urbanização acelerada; (b) o aumento significativo da expectativa de vida (envelhecimento populacional) decorrente dos avanços da medicina e melhoria na qualidade de vida em geral; (c) a inversão nas principais causas de morbidade e morte, que deixaram de ser as doenças infecto-contagiosas, dando lugar aos processos crônico-degenerativos, como as doenças do coração, o diabetes e o câncer; (d) a revolução tecnológica, que fez com que se chegasse à era dos mecanismos que poupam energia muscular, predispondo a inatividade física, ao lazer passivo (NAHAS, 2006).

Segundo dados da Organização Pan Americana da Saúde (OPAS, 2005), das mais de 58 milhões de mortes ocorridas no mundo em 2005, aproximadamente 60% podem ser atribuídas às chamadas doenças e agravos não-transmissíveis, conforme Figura 2, dois terços das doenças provocadas por causas que poderiam ser evitadas, estão relacionadas a três fatores: inatividade física, alimentação inadequada e tabagismo.

Conforme mostra a Figura 2, o número de mortes associadas à inatividade física pode ser estimado combinando-se o risco relativo deste comportamento com a prevalência, numa população. Considerando por exemplo, as doenças do coração, o risco de ocorrência de um infarto é duas vezes maior para indivíduos sedentários quando comparados com aqueles regularmente ativos (NAHAS, 2006). Concorde-se com o autor, conforme o estudo estima-se que 60% da população adulta não é ativa suficientemente (prevalência), conclui-se que o risco populacional atribuído à inatividade é bastante alto e precisa ser levado a sério pela saúde pública.

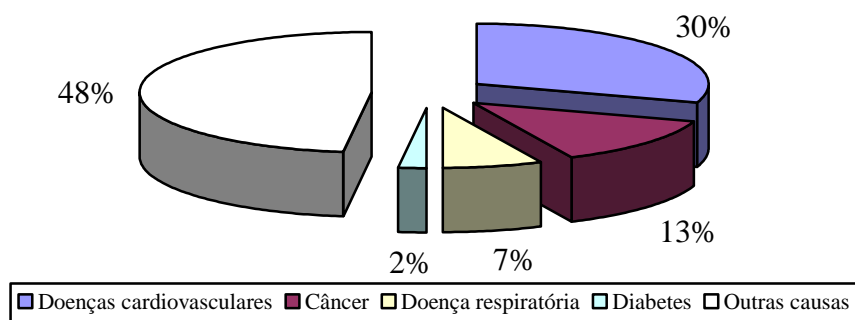


Figura 2: Causas de morte no mundo. Fonte: (OPAS, 2005)

3 METODOLOGIA

Levantar informações é perguntar diretamente a um grupo de interesse a respeito dos dados que se deseja obter (SANTOS, 1999). É um procedimento útil e adequado para pesquisas descritivas.

Será uma pesquisa descritiva diagnóstica, onde foi desenvolvida uma pesquisa de campo (ANDRADE, 1999), O instrumento de coleta de dados foi através de um questionário com fechadas, para 28 alunos dos 5º anos da escola EMEB Professor Pedro Cândido do município de Lages/SC, permitindo aos alunos que respondessem as questões com mais de uma opção e deixando-os a vontade para expressar sua verdadeira opinião. Os dados foram analisados através de estatística básica e apresentados em forma de tabelas.

As faixas etárias dos alunos pesquisados são: 10 anos: 18 alunos, 11 anos: 6 alunos e 12 anos: 4 alunos. Ambos do 5º ano da escola EMEB Professor Pedro Cândido.

3.1 Análise e discussão dos dados

Foi perguntado aos alunos da escola EMEB Professor Pedro Cândido, se a escola fornece aulas de Educação Física e (n=28, 100%) dos respondentes confirmaram que a escola possui a disciplina de Educação Física.

A Educação Física Escolar é responsável por uma variedade de objetivos, mas dispões de condições estruturais e tempo muito baixo do ideal para atingi-los. Portanto, é

preciso estabelecer prioridades para cada faixa etária ou série, de acordo com as características e necessidades de cada grupo (NAHAS, 2001).

Tabela 1. Sua escola fornece aulas de Educação Física?

	f	%
Sim	28	100
Não	0	0
Total	28	100

Fonte: dados da pesquisa

Considerando o conceito de estilo de vida como um “conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas” neste caso, não haver mais dúvida de que o estilo de vida passou a ser um dos mais importantes determinantes da saúde de indivíduos, grupos e comunidades (NAHAS, 2001).

Observando a Tabela 2, foi perguntado de o aluno pratica e participa das aulas de Educação Física, e (n=28, 100%) dos respondentes praticam e participam nas aulas de Educação Física.

Está bem documentado que grande parte dos fatores de risco podem ser modificados através de alterações de comportamento individuais. Assim o estabelecimento de hábitos saudáveis de vida, como alimentação adequada, controle dos níveis de estresse e prática regular de atividade física aliados a um comportamento preventivo geral têm registrado efeito positivo sobre a saúde.

Tabela 2: Pratica, participa das aulas de Educação Física?

	f	%
Sim	28	100
Não	0	0
Total	28	100

Fonte: dados da pesquisa

No Brasil, apesar de algumas limitações metodológicas empregadas nos estudos para determinar o nível de atividade física da população, os dados indicam que 140 milhões de pessoas, ou seja, cerca de 70% da população praticam pouco ou quase nenhum tipo de atividade física regular (IBGE, 2004). Neste contexto, ficou claro que todos os alunos da EMEB Professor Pedro Cândido são a favor das aulas de Educação Física, além de participarem em jogos e brincadeiras, também estão contribuindo para melhoria da saúde e motivação para enfrentarem as outras disciplinas.

Conforme tabela 3, o fato de gostar da aula de Educação Física, também, dos (n=28, 100%) dos respondentes do questionário, sim gostam de Educação Física.

Tabela 3: Gosta das aulas de Educação Física?

	f	%
Sim	28	100
Não	0	0
Total	28	100

Fonte: dados da pesquisa

Segundo Lovisolo (1997, p. 51) três motivos destacam-se ao observar a atividade das pessoas de modo descritivo, sob o ponto de vista de como explicam suas condutas. Para o autor “as pessoas acreditam que fazem coisas ou agem por que: a) segue uma norma (lei, regra, regulamentação, hábito ou costume), b) pretendem alcançar algum objetivo ou finalidade utilitária e c) gostam ou derivam algum prazer daquilo que fazem”.

A norma, a utilidade e o gosto podem associar-se ou contrapor-se de várias formas para determinar uma ação. E segundo Lovisolo (1997, p. 51-52), “a convergência entre os três motivos determinaria uma situação ideal na qual realizamos ações porque a norma assim ordena, porque gostamos e porque obtemos alguma utilidade”, acrescenta ao dizer que “um mundo humano no qual os três motivos convergissem seria um mundo ideal, talvez um mundo feliz, pois não implicaria em divergências entre normas, utilidades e gostos”. E mais: “viver é desenvolver e usar a arte de conciliar os três motivos; é reduzir suas divergências e as tormentas que provocam”.

Tabela 4: O que mais gosta de fazer na educação física

	f	%
Voleibol	6	21,42
Corrida	1	3,57
Futebol	17	60,71
Handebol	2	7,14
Brincadeiras recreativas	2	7,14
Total	28	100

Fonte: dados da pesquisa

Conforme Tabela 4, referente à pergunta sobre o que você mais gosta de fazer na educação física, (n= 17, 60,71%) dos alunos responderam o futebol, (n=6, 21,42%) preferiram ao vôlei, (n=2, 7.14%) ao handebol e brincadeiras recreativas, respectivamente e, (n=1, 3,57%) preferem a corrida.

Conforme Lovisolo (1997), o fenômeno esportivo é atualmente o veículo mais utilizado como forma de difusão do movimento corporal na escola, nos ensinamentos fundamentais e médios. Contudo, ao trabalhar o esporte na escola, alerta Souza Neto (1992), o professor não deve focar somente os aspectos técnicos e táticos das modalidades esportivas, mas sim adequar essa prática aos aspectos socioculturais de cada aluno, estimulando-os a aproveitarem suas experiências, criatividade e capacidade de exploração do movimento.

Ressalta Lovisolo (1997), que a dimensão sociológica do esporte é pouco estudada. Afirma-se frequentemente que o esporte oferece uma série de aprendizagens aos alunos, como a socialização, a disciplina, o ganhar e o perder, que o esporte faz bem à saúde. Mas o esporte não é educativo a priori.

Portanto, o professor de Educação Física deve adotar uma postura crítica e científica diante dele, o que significa questionar a todo tempo quais benefícios o esporte pode proporcionar ao aluno, compreender os mecanismos sócio-psicológicos que possibilitam a aquisição de aprendizagens e, ainda, considerar que o esporte não é somente elemento para aprendizagens secundárias, mas é fonte de diversão, prazer, alegria, possui valor intrínseco, promove a satisfação do participante a partir do envolvimento e realização da atividade.

Em relação aos esportes citados nas respostas dos alunos destacou-se o futebol, o qual apareceu com (n= 17, 60,71%) O futebol é um fenômeno social que retrata e expressa a sociedade brasileira. Este esporte está tão arraigado na nossa cultura que é comum ouvirmos o termo jogar bola somente quando se refere a um jogo de futebol, tendo em vista tantos outros esportes que se utilizam da bola como objeto principal.

Lovisolo (1997) explica que o futebol pode ser estudado de diversas maneiras com os alunos, desde a vivência que a criança traz de fora da escola até estudos teóricos da história desse esporte no Brasil, envolvendo suas implicações sociais, a questão dos preconceitos inseridos na prática e sociedade, violência entre torcidas, evolução dos conceitos táticos. Pode-se também criar um campeonato interno, arbitrado pelos próprios alunos com supervisão do professor.

Tabela 5. Quantas vezes por semana você tem aula de educação física?

	f	%
Duas	3	10,71
Três	25	89,28
Total	28	100

Fonte: dados da pesquisa.

Conforme a Tabela 5 foi perguntada quantas vezes por semana os alunos tem aula de educação física. (25, 89,28%) responderam que tem aulas de educação física três vezes por semana e (n= 3, 10,71%) duas vezes por semana. Conforme afirma Teixeira (1996), a boa condição física dá-nos mais disposição para o lazer, maior resistência contra doenças, maior rendimento nas tarefas diárias e maior resistência física na prática esportiva.

Na Tabela 6, foi perguntado se além da educação física escolar prática mais alguma atividade física com (n= 22, 78,57%) praticam atividades física fora do período escolar e (n= 6, 21,42%) não praticam atividade física nenhuma fora da aula de Educação Física. E destes alunos que optaram pelo Sim, a atividade física mais praticada é o futebol, com (n=13, 46,42%), com (n= 4, 14,28%) dos respondentes andam de bicicleta e (n=3, 10,71%) o voleibol com é outro esporte praticado pelos alunos fora da escola, ficando corrida, xadrez, caminhada e brincadeiras em casa com (n=1, 3,57%) respectivamente. e as modalidade menos preferida foi o handebol. Conforme afirma Melo (2002), esportes mais praticados no Brasil, e cada vez aumenta mais o número de praticantes. O desaparecimento de grande parte dos campos e várzea, principalmente nas grandes cidades, faz com que o futsal ganhe ainda mais força, pois ao invés de campos encontramos quadras e ginásios, principalmente nas escolas.

Ainda é percebido um pouco da influência cultural nas opções pelo esporte, desde os primórdios da Educação Física, que a primazia era dada aos homens na sua prática, ou até mesmo na criação do futebol, que foi concebido para ser um esporte essencialmente masculino, ambos contribuíram de forma significativa para o afastamento da mulher na prática destas modalidades, existem várias teorias a respeito da identificação nacional do futebol como lócus masculino.

Tabela 7. Quais são os seus objetivos ao praticar as aulas de educação física na escola?

	f	%
Emagrecer	3	10
Saúde	24	80
Lazer	3	10
Total	30	100

Fonte: dados da pesquisa.

Foi perguntado aos alunos, em sua opinião quais são os seus objetivos ao praticar as aulas de Educação Física na escola, e com (n= 24, 80%) responderam a saúde, porque a atividade física regular reduz o risco de uma pessoa desenvolver diversas doenças crônicas, especialmente as cardiovasculares, principais causas de morte e de dependência funcional no

Brasil (NAHAS, 2001). E (n=3, 10%) acham que as aulas de Educação Física servem para emagrecer e (n= 3, 10%) como lazer.

A atividade física habitual tende a diminuir com a idade, durante a adolescência e ao longo da vida adulta. Muitas crianças, adolescentes, jovens e adultos não têm oportunidade de frequentar aulas de Educação Física nos estabelecimentos escolares, e quando participam dos programas tradicionais, geralmente têm pouco tempo para serem ativos, recebendo pouca informação que possa orientá-los para uma vida mais ativa e saudável.

A questão 8 questionava a opinião dos alunos para saber a relação entre a educação física na escola e a saúde. Apareceram as seguintes respostas:

A atividade física não precisa ser intensa para trazer benefícios à saúde, foi solicitado aos alunos que expusessem a relação entre educação física na escola e a saúde, foi selecionada as suas falas:

“A saúde é uma coisa séria e importante, a educação física é importante para nós”.

“A educação física faz bem para o coração”.

“A educação física é uma aula boa e emagrece”.

“A educação física é bom que você não fica doente”

“Eu pratico a educação física para exercitar os músculos e ficar forte”.

“A atividade física serve para emagrecer, para ser saudável e ter músculos”.

“É muito importante, pois ajuda ao desenvolvimento do corpo”.

“A educação física é bom para a vida e faz muito bem”.

“O objetivo da educação física é fazer a gente se movimentar e faz bem para a saúde”.

Pelas respostas, podemos observar que alguns autores apontam que a compreensão da relação entre a Educação Física e a saúde nos remete, obrigatoriamente, à discussão dos conteúdos da Educação Física. Gaya (1989) entende que, na busca de agrega-se a outros sistemas como a saúde, passando a parasitar corpos de conhecimento já estruturados, transformando-se em um subsistema, que não define o seu papel social. O autor ainda aponta a necessidade de a Educação Física reconhecer a sua totalidade, não ocorrendo o separatismo entre as ciências humanas e biológicas que constituem o seu corpus teórico.

Segundo Corbin e Fox (1986), os componentes da aptidão física estão relacionados a habilidades e à saúde. A aptidão relacionada a habilidades, compreende qualidades como coordenação, equilíbrio, velocidade, tempo de reação e agilidade que, uma vez aprendidas, tornam-se permanentes, uma vez que são altamente determinadas por fatores genéticos. A aptidão relacionada à saúde compreende qualidades como resistência cardiorrespiratória,

força, composição corporal, flexibilidade e resistência muscular, que só podem ser mantidas através de hábitos de vida saudáveis, embora também sofram determinações genéticas (NAHAS, 1992).

Passar o dia em frente ao computador já é algo bastante comum e cada vez mais frequente em nossas vidas. Trabalho, estudo e diversão são os principais motivos que prendem a atenção para a tela do monitor, fazendo-nos ficar, em alguns casos, até mais da metade do dia olhando para um mesmo local (NAHAS, 2001).

A Tabela 9, quantas horas, em média por dia você fica em frente ao computador, televisão, videogame, (n=16, 57,14%) dos alunos respondentes, passam em frente ao computador, televisão e videogame 4 horas ou mais, e com (n= 8, 28,57%) passam mais de 3 horas por dia em frente ao computador, televisão e videogame e, (n=4, 14,28%) passam 1 hora em frente ao computador, televisão e videogame.

Tabela 9. Quantas horas, em média por dia você fica em frente ao computador, televisão, videogame?

	f	%
1 hora	4	14,28
3 horas	8	28,57
4 horas ou mais	16	57,14
Total	28	100

Fonte: dados da pesquisa

Desligue a televisão e o computador é vá brincar! Essa é a recomendação de todos os especialistas quando o assunto é combater a obesidade infantil, e mais uma pesquisa científica reforça a dica. De acordo com um estudo liderado pela Universidade de Harokopio, na Grécia, uma das soluções para evitar o aumento de peso das crianças é justamente retirar esses aparelhos do quarto delas e, encaminhá-las a praticarem atividades físicas (NAHAS, 2001).

Isso porque, segundo os cientistas, a televisão e o computador influenciam a quantidade de atividades físicas que as crianças fazem e, por consequência, ampliam consideravelmente as chances de aumento de peso. Na pesquisa, feita com 122 pais divididos em 24 grupos focais, as crianças que ficavam até três horas diante das telas todos os dias eram as que tinham maior índice de sobrepeso (BARBANTI, 1990).

No Brasil, segundo dados do Ibope, as crianças assistem a cerca de cinco horas diárias de TV e passam, em média, 17 horas e meia na internet (principalmente nas redes sociais) por mês. Esse índice, aliás, é um dos mais altos do mundo. E com a TV e o computador no quarto fica ainda mais difícil reduzir essa estatística e os problemas que ela

traz ao aluno (BARBANTI, 1990).

4 CONCLUSÃO

A Educação Física é uma disciplina obrigatória como as outras, no currículo do ensino fundamental. Pôde-se observar que os alunos são movidos pelo gosto ao se relacionarem com às aulas de Educação Física. E o significado da Educação Física para estes alunos está relacionado ao modo ou imagem individualista do prazer de acordo com as análises realizadas e as linguagens apresentadas pelo autor na referência de análise desta pesquisa, feita com os alunos de escolas do município de Lages/SC, relacionado a Educação Física e a Saúde.

Conclui-se, que o professor deve considerar e compreender que a postura de exercitação permanente. Deve o educador, o professor de Educação Física estar atualizado ao conceito multifatorial da saúde, para que, munido de instrumentação teórica consistente, tenha condições de discutir e ampliar a relação de compromisso da Educação Física para além da esfera da aptidão física. A partir dessa reorientação paradigmática, ele poderá fazer com que a Educação Física escolar defina o seu papel em relação à saúde, justificando a sua relação histórica.

No presente estudo pretendeu, pois, ser uma contribuição no sentido de posicionar a Educação Física como veículo da promoção da saúde, mediada por uma visão contemporânea de saúde e de sua relação com o exercício, que possibilite uma atuação com o exercício, possibilitando, também, uma atuação mais significativa do professor de Educação Física, enquanto educador, perante a questão da saúde dos seus alunos.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Maria Margarida de Andrade. **Introdução à metodologia do trabalho científico**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

BARBANTI, V. J. **Aptidão física**: um convite à saúde. São Paulo: Manole, 1990.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs)/ Educação Física.** Brasília: MEC/SEF, 2000.

CARBONERA, Daniele.; CARBONERA, Sérgio Antonio. **A importância da dança no contexto escolar.** 2008, 61 f. (Monografia)-Curso de Pós-Graduação em Educação Física Escolar da Faculdade Iguaçu – ESAP. Instituto de Estudos Avançados e Pós-Graduação. Faculdade Iguaçu.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. *Physical activity, exercise and physical fitness. Public Health Reports.*, v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985. IN.: PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde.** 2.ed. São Paulo: Phorte, 2004.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de educação física.** São Paulo: Cortez, 1992. - (Coleção Magistério 2º Grau. Série formação do professor).

CORBIN, C. B. *A multidimensional hierarchical model of physical fitness: A bases for integration and collaboration.* Quest. V. 43, p. 296-306, 1991. In. PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde.** 2.ed. São Paulo: Phorte, 2004.

CORBIN, C.; FOX, K. A aptidão para toda a vida. **Revista Horizonte.** Lisboa, v. 11, n. 12, p. 205-208, 1986.

FALKENBACH, Atos Prinz. **A Educação Física na escola:** uma experiência como professor. Lajeado, RS: UNIVATES, 2002.

GAYA, A. Educação Física: educação e saúde? **Revista da Educação Física da UEM.** Maringá, v. 1, n. 1, p. 36-38, 1989.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 3. ed. São Paulo: Atlas, 1991. _____. **Técnicas de pesquisa em economia e elaboração de monografias.** São Paulo: Atlas, 2000.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Exercício físico na promoção da saúde.** Londrina: Midiograf, 1985.

LOVISOLO, H. **Estética, esporte e Educação Física.** Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

MARQUES, M. N.; KRUG, H. N. As contribuições do Programa Segundo Tempo para os discentes de uma escola estadual de Santa Maria (RS): um estudo de caso fenomenológico.

Revista Digital Ef Deportes, Buenos Aires, v. 24, n. 124, p. 23-45, set. 2008. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd124/as-contribuicoes-do-programa-segundo-tempo.htm> >. Acessado em 04 abr.2013.

MELO, Fábio Antônio Tenório de. **O futsal como disciplinar curricular dos cursos de graduação em educação física, no Distrito Federal**. Brasília, 2002. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Universidade Católica de Brasília.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 2. ed. Londrina, PR: Midiograf, 2001. _____. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. rev. e atual. Londrina, PR: Midiograf, 2006.

NAHAS, M.; STORCHI, C. A prática espontânea de atividades físicas nas ruas de Florianópolis SC. Diagnóstico preliminar com indivíduos de meia idade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Caetano do Sul, v. 6, n. 1, p. 7- 13, 1992.

OMS – Organização Mundial de Saúde. Série de informes técnicos, n.792. **Prevenção de crianças e adolescentes em enfermidades cardiovasculares**. Informe do Comitê de Expertes da OMS. Genebra, Suíça, 1990. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd156/saude-de-adolescentes-praticantes-e-nao-capoeira.htm>>. Acessado em: 15 set. 2013.

OMS – Organização Mundial de Saúde. Série de informes técnicos, n. 886. **Programa para saúde do adolescente**. Informe de um Grupo de Estudo OMS/FNUAO/UNICEF sobre programação para a saúde de adolescentes. Genebra, Suíça, 1999. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd156/saude-de-adolescentes-praticantes-e-nao-capoeira.htm>>. Acessado em: 15 set. 2013.

OPAS. Organização Pan Americana de Saúde. **Doenças crônico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde**. OPAS, 2005. Disponível em: <<http://www.maeterra.com.br/site/biblioteca/Obesidade-OPAS.pdf>>. Acessado em 01 set. 2013.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde**. 2.ed. São Paulo: Phorte, 2004.

POLLOCK, M. L. **Exercício na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação**. Rio de Janeiro: MEDSI, 1986.

RICHARDSON, R. J. (coord.). **Pesquisa social: métodos e técnicas**. São Paulo: Atlas, 1999.

RODRIGUES, Renato Gonçalves José Correa. **Procedimento de metodologia científica**. 5. ed. Lages, SC. PAPERVEST. 2007.

SANTA CATARINA. **Proposta Curricular de Santa Catarina**: uma contribuição para a escola pública do pré-escolar, 1º grau, 2º grau e Educação de Adultos. Florianópolis: Imprensa Oficial, 2004.

SAYÃO, D. T. Infância, prática de ensino de Educação Física e Educação Infantil. IN: VAZ, A. F.; SAYÃO, D. T.; PINTO, F. M. (org.). **Educação do corpo e formação de professores**: reflexões sobre a prática de ensino de Educação Física. Florianópolis: EFSC, 2002.

SILVA, S. A. S. **Formação profissional em educação física e esporte no Brasil**: propostas de mudança. in Leituras, Revista Digital, Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd58/mudanca.htm>> Aires, marzo, 2003>. Acesso em: 30 mar. 2013.

SOUZA NETO, Samuel de. **Educação física, esporte e recreação**: perspectivas históricas e tentativa de definição. Pesquisa realizada junto ao Departamento de Educação do Instituto de Biociências da UNESP, Rio Claro, 1992.

TEIXEIRA, H. V. **Educação Física e Desportos**. São Paulo, 1996, Editora Saraiva, 2ª edição.

Anexos