

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA QUALIDADE DE VIDA DE ESTUDANTES NO ENSINO MÉDIO

Guilherme Daniel Freitas dos Santos

Acadêmico do curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Metropolitana.
E-mail: gdfdselo@gmail.com

Robson Pierre dos Santos Melo

Acadêmico do curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Metropolitana.
E-mail: robsonpieresantos02@gmail.com

DOI-Geral: <http://dx.doi.org/10.47538/RA-2022.V1N3>

DOI-Individual: <http://dx.doi.org/10.47538/RA-2022.V1N3-10>

RESUMO: Objetivo: Discorrer sobre a importância da educação física escolar como fator colaborativo na qualidade de vida de estudantes de ensino médio, destacando o papel da Educação Física como mecanismo facilitador no processo ensino-aprendizagem. A responsabilidade no contexto escolar é de promover conhecimento sobre saúde e não de curar. Metodologia: Utilizou-se como caminho metodológico, uma revisão integrativa da literatura, pesquisa qualitativa e exploratória, a partir das publicações nos periódicos da Biblioteca Eletrônica Científica Online (SciELO), no período de 2010 a 2020. A pesquisa é de natureza explicativa, de abordagem qualitativa como um processo de descrição daquilo que está posto subjetivamente. Resultados: Ao analisar os artigos selecionados, constatou-se que a prática de educação física no EM é de fundamental importância para a garantia da saúde dos alunos. Conclusões: Conclui-se que a Educação Física tem um papel relevante no ensino médio quanto ao ensino de bons hábitos para um estilo de vida ativo e consequente melhoria na qualidade de vida. Mesmo disposta para a apreciação da Cultura Corporal de Movimento e baixa indicação para os conteúdos de saúde nos novos currículos, ainda possui ferramentas pedagógicas para ensinar saúde, bons hábitos e reflexões acerca do estilo de vida ativo.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade de Vida. Saúde na Escola. Ensino Médio.

THE IMPORTANCE OF SCHOOL PHYSICAL EDUCATION IN THE QUALITY OF LIFE OF HIGH SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT: Objective: Discuss the importance of school physical education as a collaborative factor in the quality of life of high school students, highlighting the role of Physical Education as a facilitating mechanism in the teaching-learning process. The responsibility in the school context is to promote knowledge about health and not to cure. Methodology: An integrative literature review, qualitative and exploratory research was used as a methodological path, based on publications in the journals of the Online Scientific Electronic Library (SciELO), from 2010 to 2020. The research is of an explanatory nature, of qualitative approach as a process of description of what is subjectively stated. Results: By analyzing the selected articles, it was found that the practice of physical education in EM is of fundamental importance to guarantee the health of students. Conclusions: It is concluded that the Physical Education plays a relevant role

in high school in terms of teaching good habits for an active lifestyle and consequent improvement in quality of life. Even willing to appreciate the Body Culture of Movement and low indication for health content in the new curricula, it still has pedagogical tools to teach health, good habits and reflections on an active lifestyle.

KEYWORDS: Quality of Life. Health at School. High School.

INTRODUÇÃO

A sociedade moderna tem utilizado frequentemente o termo “qualidade de vida” em todos os aspectos da sociedade e diferentes circunstâncias. Associa-se qualidade de vida aos aspectos que são considerados de extrema importância para a vida em sociedade e no cotidiano das pessoas, por exemplo, a alimentação, os transportes, a segurança, a vida urbana, entre outros fatores (SANTOS; SIMÕES, 2012). Ensinar educação física nas escolas é lidar constantemente com uma infinidade de problemas sociais, fatos que interferem diretamente no desenvolvimento das práticas pedagógicas e na qualidade de vida de todos envolvidos no sistema educacional (SOMARIVA et. al, 2013).

Diversas práticas corporais e atividades físicas são associadas como fatores que favorecem e estão vinculados à melhoria da qualidade de vida, mas, nem sempre há precisão, clareza e relação com a melhoria da qualidade de vida (SANTOS; SIMÕES, 2012).

O tema surgiu da inquietação em relação a disciplina, tendo em vista ser uma matéria que tem na sua essência aspectos preventivos na saúde e na qualidade de vida dos alunos, porém nem sempre é empregada de maneira correta dentro das escolas, fatores que serão devidamente apontados ao final desta pesquisa. Nessa perspectiva levantou-se a problemática desta pesquisa: qual a responsabilidade dos profissionais da educação física frente à saúde e a qualidade de vida dos alunos do ensino médio?

Os conceitos acerca do que seria qualidade de vida está no campo da subjetividade, devido a sua complexidade, do mesmo, trazer a conceituação de atividade física poderá nos levar a diferentes caminhos e interpretações, devendo o resultado desta pesquisa ser precedido através de uma reflexão acerca dos devidos conceitos.

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais, a educação física tem entre seus objetivos levar o aluno a conhecer seu próprio corpo, através de hábitos saudáveis

como um elemento essencial da qualidade de vida, levando-o a agir com responsabilidade em relação à saúde, tanto individual como coletiva. Boas experiências nas aulas de educação física pode ser um fator determinante para a prática regular de exercícios em todas as fases da vida, minimizando os riscos de doenças como obesidade, diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares (DARIO, 2015).

BREVE HISTÓRICO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

O homem já realizava atividades físicas desde a pré-história, para se proteger dos predadores e procurar alimentos, utilizando esses movimentos básicos e naturais para sobreviver. As atividades físicas realizadas pelo homem pré-histórico correspondiam a uma educação física utilitária, de guerra e ritualista. Posteriormente a esse momento histórico, há relatos que, na China, a Educação Física era realizada para capacitar os homens para a guerra, além do objetivo terapêutico e higiênico. Na Índia correspondia a uma doutrina a ser praticada e necessidade militar. Já no Japão, a Educação Física tinha fundamentos médicos, higiênicos, filosóficos, morais, religiosos e guerreiros (SANTOS, 2014).

No Egito desenvolveram uma ginástica composta de equilíbrio, força, flexibilidade e resistência, como os exercícios de Gimnicos. Contudo, foi na Grécia que pensadores e filósofos elaboraram definições como o equilíbrio entre o corpo e a mente que são admitidos até os dias atuais pela Educação Física e Pedagogia. Na Roma a Educação Física era utilizada para fins militares (BAGNARA; LARA; COLEGO, 2010).

Durante a Idade Média ocorreu um grande declínio da Educação Física, denominada como a “Idade das Trevas”, onde o culto ao corpo não era permitido. Posteriormente, no Renascimento, resgatou-se a concepção dos gregos relacionada a uma educação para o homem de maneira integral, isto é, o físico, o intelectual e a moral, restabelecendo dessa maneira o valor da atividade física (BAGNARA; LARA; COLEGO, 2010).

De acordo com Pereira e Moulin (2006), a inserção da Educação Física no âmbito escolar, ocorreu no período Renascentista, por meio de Vittorino da Feltre (1378-1466)

que, em 1423, instaurou a escola “La Casa Giocosa” na qual o conteúdo programático engloba os exercícios físicos.

Já no Iluminismo na Inglaterra, Rosseau recomendou a Educação Física como exigência fundamental para o desenvolvimento infantil. Contudo, fora Pestalozzi, o primeiro educador a enfatizar a necessidade de praticar exercícios físicos, destacando ainda, a necessidade de os realizar corretamente, para que se obtenha os benefícios propostos (SANTOS, 2014).

Na Idade Contemporânea surge a ginástica localizada, possuindo as quatro escolas como responsáveis, são elas: a alemã, a nórdica, a francesa e a inglesa. Na escola alemã, John cristoph Friederick GutsMuts, é visto como o pai da ginástica pedagógica moderna. Friederick Ludwing Jahn desenvolveu neste período uma forma de ginástica que posteriormente originaria a ginástica Olímpica e Adolphs Piess inseriu permanentemente a Educação Física nas escolas alemãs. Per Henrik Ling da escola nórdica, levou para a Suécia as concepções de Guts Muths, dividindo sua ginástica em quatro partes: a pedagógica – direcionada para a saúde, impossibilitando vícios de posturas e doenças; a militar; a médica – fundamentada na pedagógica, impossibilitando também as doenças e objetivando ainda a estética. A escola Francesa era retratada pelo espanhol naturalizado Francisco Amorós y Ondeano, criou a ginástica eclética que unia as concepções de GutsMuths e Jhon. Por sua vez, a escola inglesa era defendida por Thomas Arnold, que se fundamentava nos jogos e esportes, como uma grande influência militar (BAGNARA; LARA; CALONEGO, 2010).

As primeiras ações da Educação Física no Brasil, ainda colônia, foram feitas pelos índios, através de suas ações rústicas e naturais, ao praticarem atividades físicas de ordem natural, utilitária e de guerra. Por sua vez, os negros desenvolveram a capoeira como tática de defesa contra os capitães do mato. No que se refere a Educação Física Escolar, esta iniciou-se oficialmente em 1851, através da Reforma Couto Ferraz, quando se apresentou à Assembleia os fundamentos para a reforma do ensino primário e secundário no Município da Corte.

A Educação Física no Brasil possui diversas influências advindas das escolas sueca, alemã e francesa, ao utilizarem métodos ginásticos, onde o exercício físico precisa ser usado para adquirir e preservação a higiene física e moral, bem como a preparação

física dos sujeitos para o combate militar (DARIDO; RANGEL, 2005). Depois da Segunda Guerra Mundial, a Educação Física escolar preservou seu caráter gímico e calistênico no Brasil. Na Era Vargas, as aulas de Educação Física eram lecionadas nas escolas com grande relevância para ampliar o espírito nacionalista, já que o governo planejava utilizar as escolas públicas e privadas como fonte de programa militar.

Já nos anos 70, a Educação Física sofreu fortes influências políticas em razão do regime militar, o governo investiu grandemente no nacionalismo. A Educação Física foi usada como meio de formar homens mais fortes e saudáveis, preparados para o exército e para o trabalho de força. Nas instituições de ensino, um decreto estabelecia que as atividades físicas precisam desenvolver as forças físicas, morais, cívicas e psicossociais do educando.

Nota-se que o modelo estabelecido nos anos 70 é presente nas escolas do Brasil até os dias atuais, em que a iniciação desportiva e a capacidade física são bases da Educação Física Escolar, somente unindo outras concepções.

Nos anos 80 a Educação Física passa por uma crise existencial em busca de objetivos direcionados à sociedade. No esporte de alto rendimento a transformação nas formas de poder e os estímulos fiscais originaram os patrocínios e empresas puderam contratar funcionários atletas, dando origem assim, a uma boa geração de campeões. Neste mesmo período inicia-se um vasto debate sobre os pressupostos e as particularidades da Educação Física, onde surgiram como resultados, diversas abordagens pedagógicas para a área, como as psicomotoras, desenvolvimentista, construtivista, saúde renovada, crítico superadora e crítico emancipatória entre outras (DARIDO *apud* FERREIRA; SAMPAIO, 2013).

Já nos anos 90, o esporte começa a ser considerado como forma de promoção à saúde, disponível a todos, apresentada de três maneiras: esporte educação, esporte participação e esporte performance. É nos anos 90, que a Educação Física enfim é regulamentada e torna-se de fato e direito uma profissão a qual cabe a mediação e a condução de todo o processo. Através dessa regulamentação, a Educação Física começa a ser integrada à proposta pedagógica escolar e como componente curricular obrigatório da Educação Básica (BRASIL, 1996).

CONCEPÇÕES SOBRE A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

No espaço escolar a Educação Física é um campo que aborda a cultura corporal, possuindo como objetivo a introdução e integração do aluno nesse espaço, formando o cidadão que irá produzi-la, repeti-la e modificá-la. Dessa forma, o aluno precisará ser instrumentalizado para utilizar dos jogos, esportes, danças, lutas e ginásticas em prol do desempenho crítico da cidadania e do aprimoramento da qualidade de vida (BETTI, 1992).

A Educação Física escolar pode ser vista como fator determinante para a adesão da atividade física que a pessoa venha a realizar no futuro, do seu êxito ou não nas disciplinas, atividades e esportes. A Educação Física escolar precisa proporcionar condições para que os estudantes conquistem autonomia em relação à prática da atividade física, isto é, posteriormente ao período formal de aulas os estudantes precisam continuar com a prática de atividade regular, sem a ajuda de profissionais, se assim quisessem. Tal finalidade é grandemente facilitada se os estudantes descobrem o prazer nas aulas de Educação Física, pois, ao avaliar certa atividade é mais possível querer continuá-la, criando uma relação de prazer (DARIO, 2015).

O prazer e o entendimento sobre a realização da atividade física possuiriam um valor muito restrito se os estudantes não vivessem ou entendessem os elementos ligados ao corpo e movimento. Dessa forma, a relevância da Educação Física na escola é também assegurar a aprendizagem das atividades corporais realizadas pela cultura.

Segundo Dishman (1994) é preciso entender quais são os aspectos responsáveis pela minimização da atividade física transição da infância para a adolescência, e desta, para a vida adulta. Notoriamente, diversas transformações comportamentais acontecem nesta transição. No entanto, Dishman (1994) acreditava que tais transformações se referem às experiências dos estudantes no decorrer do ciclo escolar, especialmente durante os anos do Ensino Médio.

Quanto a essas transformações, Betti e Zuliani afirmam que:

Nesses tempos de rápidas e profundas transformações sociais que repercutem, às vezes de maneira dramática, nas escolas, a Educação Física e seus professores precisam fundamentar-se teoricamente para

justificar à comunidade escolar e à própria sociedade o que já sabem fazer, e, estreitando as relações entre teoria e prática pedagógica, inovar, quer dizer, experimentar novos modelos, estratégias, metodologias, conteúdos, para que a Educação Física siga contribuindo para a formação integral das crianças e jovens e para a apropriação crítica da cultura contemporânea (BETTI; ZULIANI; 2002, p. 80).

Sendo assim, considerando as recorrentes transformações do mundo, da escola e dos alunos, não cabe à Educação Física o comodismo. Por esse motivo é necessário a compreensão de que estar atualizado é fundamental e procurar entender mais só irá somar e enriquecer o trabalho pedagógico, modificando o profissional atuante na instituição escolar em um facilitador na mediação do conhecimento (BRAGA et. al, 2019).

Contudo, Dario (2015) descreve que é perceptível nas aulas de Educação Física que somente uma parte dos alunos, normalmente, os mais habilidosos, encontram-se concretamente engajados nas atividades estabelecidas pelos professores que, por sua vez, incentivados pela concepção esportivista, findam focando somente nos estudantes que demonstram maior grau de habilidade, o que distancia ainda mais que os precisam de incentivos para a atividade física. Sendo notório, que os resultados destas aulas correspondem ao grande número de estudantes ausentes nas aulas e que possivelmente não irão participar dos programas de atividade física. Tendo em vista, que a Educação Física corresponde a uma disciplina do currículo escolar, esta não se restringe somente ao desenvolvimento físico do indivíduo, não se restringe a formação de soldados, nem apenas a procura da higiene. A Educação Física desenvolve-se através das diversidades culturais oriundas de todos os contextos sociais. Sendo uma disciplina escolar cheia de valor cultural vasto que se forma dentro do âmbito escolar, por meio de suas ações, práticas e vínculos.

Por ser uma disciplina escolar que se distingue das demais por sua maneira vivencial através das práticas corporais, a Educação Física escolar estabelece para possibilitar uma formação integral dos alunos por meio de alguns objetivos, conforme demonstram Oliveira, Sartori e Laurindo (2014, p. 18):

Proporcionar a aquisição de conhecimentos específicos relacionados ao movimento corporal; Proporcionar o desenvolvimento de competências e habilidades motoras que proverão o indivíduo de capacidade e autonomia que lhe permita escolher ou organizar a própria atividade física; Estimular hábitos favoráveis à adoção de um estilo de vida ativo e saudável; Promover a formação de uma cultura esportiva e de lazer;

Estimular a participação efetiva da comunidade escolar, em especial a família; Discutir questões relacionadas à sustentabilidade ambiental; Relacionar conhecimentos sobre aspectos socioculturais, políticos e econômicos; Promover a harmonia interdisciplinar com outras áreas do conhecimento; Estimular a autonomia e o protagonismo social; Conhecer e aplicar as novas tecnologias à Educação Física; Promover a cultura da paz e respeito às diversidades; e Refletir sobre os valores e princípios éticos e morais (OLIVEIRA; SARTORI; LAURINDO, 2014, p. 18).

O caráter psicomotor e sociocultural da Educação Física a faz necessário no âmbito escolar básico, contudo, sua solidificação dentro das instituições de ensino é um ato contínuo que tem sido enfatizado por um caminho de discussões, contradições e modificações, que possuem bases relevantes a conhecer, para que não ocorra de não ser compreendido a real importância que a Educação Física Escolar tem no desenvolvimento geral dos alunos.

Dessa forma, a Educação Física Escolar, como complexo de atividades corporais, sociais, culturais e cognitivas, possibilita o incentivo ao raciocínio, domínio de conflitos, vivências práticas de rotina, concentração e participação, satisfação na aprendizagem e a adoção de hábitos saudáveis. Tal entendimento é ratificado por Vilarta e Boccaletto (2008) ao entenderem que a escola é um ambiente relevante para fortalecimento de elementos educacionais de conservação e piora de doenças de alunos, no fortalecimento e desenvolvimento para uma vida com qualidade. Um ambiente para a construção do conhecimento e da autonomia para uma vida saudável.

Considerando que a Educação Física escolar corresponde a um componente curricular obrigatório da educação básica, a mesma é assegurada pela Lei nº 9.393/1996 que a atribui como integrante à proposta da escola, sua realidade local e com carga horária flexível, através de sua integração e singularidade. A vivência na função de docente de Educação Física escolar, permite a compreensão que a corporeidade é uma das mais exorbitantes relações que se tem com o mundo. As atividades físicas, esportivas, as ações criativas de satisfação através do corpo fazem da Educação Física um conjunto de experiências fundamentais para o contexto formativo e pedagógico escolar (COSTA; CAMPELO; SANTOS, 2016).

Deve-se destacar que as relações de aprendizagem aliadas a uma concepção interdisciplinar com outras esferas do saber, com valores e ações direcionadas para uma

melhor qualidade de vida, através da educação alimentar, saúde emocional e relação social, que possibilitam um estilo de vida mais saudável, renova o seu valor, fortalecendo-se no espaço escolar. No entanto, é necessário compreender que sua legitimação está em o convencimento de sua necessidade nas escolas corresponde a um conjunto de processos em torno de uma área repleta de disputas realizadas por distintos âmbitos do saber. Ademais, uma das discussões epistemológicas mais veementes na Educação Física escolar refere-se ao seu currículo, uma vez que seu currículo é amplo, visto a abrangência de várias atribuições que os alunos precisam, envolvendo o esporte, os jogos e brincadeira, a ginástica, a dança, as lutas e a saúde (OLIVEIRA; SARTORI; LAURINDO, 2014).

No que se refere os vínculos que o conteúdo de saúde possui com as aulas de Educação Física escolar, ressalta-se que este componente possui espaço em todas as concepções e abordagens pedagógicas, com particularidades em cada uma delas, mas fazendo-se presente em todas, por essa razão, defende-se que a Educação Física escola favorece a compreensão das características e sentidos corporais, possibilitando a reflexão sobre os movimentos corporais, suas restrições e possibilidades, desenvolvimento de experiências positivas que produzam habilidades, atitudes e hábitos direcionados para um estilo de vida ativo, minimizando as condições para o desenvolvimento de doenças, assim como aborda temáticas vinculadas à uma alimentação saudável, a utilização de álcool e drogas, violência, higiene e sexualidade.

A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO ENSINO MÉDIO

Compreender como a Educação Física está incluída no Sistema Educacional Brasileiro é fundamental para que seja possível entender seu papel e suas finalidades na esfera educacional. Em 1961, aprovou-se a primeira Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional – LDB, no Brasil, sendo que em 1971 fora aprovada a segunda modificando a primeira. Atualmente, a LDB vigente é promulgada em 1996, através da Lei nº 9.394. Deve-se destacar que no decorrer da vigência da LDB de 1961, a Educação Física não era componente obrigatório nos graus primários e médios, até os 18 anos de idade. Nesse período, a preocupação era direcionada ao fortalecimento físico para a entrada no mundo do trabalho (BRAGA et. al, 2019).

Em 1971, com a reforma educacional, várias modificações vinculadas a função da Educação Física aconteceram, desse modo, a disciplina passou a ser obrigatório em todos os graus de escolarização, contudo, era opcional a participação do aluno que estudasse no período da noite e possuísse a carga horário de trabalho excedente a 6 horas diárias; tivesse mais de 30 anos de idade; prestasse serviço militar ou possuísse alguma incapacidade física (CASTELLANI FILHO, 1998).

Com a aprovação da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional – Lei nº 9.394/1996, a disciplina curricular de Educação Física tornou a ser como as demais, através de algumas modificações englobando sua estrutura didática e independência funcional nos espaços escolares e sistemas de ensino, visto que ainda possuíam uma visão relacionada à formação cidadã.

Destaca-se que há um fato visto como frágil da Educação Física na LDB vigente, sendo ele a opção de participação nos cursos noturnos, dessa forma provocando com que os indivíduos que menos possuem acesso à Cultura Corporal do Movimento permaneçam restritos destes conteúdo. Acontece que, com a Lei nº 10.793/2003, essa situação se modificou, com a alteração das condições de opcionais para além dos sujeitos que estudem a noite, mas também, aqueles que, independentemente do período, estejam enquadrados nas condições de: mulheres com filhos, trabalhadores, militares e pessoas com mais de 30 anos (BRASIL, 2003).

O Ensino Médio, para a LDB vigente, corresponde a última fase da educação básica, com prazo mínimo de três anos, tendo os seguintes objetivos específicos: fortalecer e aprimorar os conhecimentos obtidos no Ensino Fundamental, permitindo a continuação dos estudos; preparação para o mundo do trabalho e a convivência cidadã e desenvolvimento de capacidades como permanecer aprendendo, de forma a conseguir se adequar com facilidade as novas situações de ocupação e aperfeiçoamento; melhora do aluno como ser humano, inserindo o desenvolvimento ético e da autonomia intelectual e do pensamento crítico; e entender os fundamentos científico-tecnológicos dos processos produtivos, unindo teoria e prática (BRASIL, 1996).

Ao iniciarem o Ensino Médio os estudantes possuem um vasto conhecimento vinculado ao corpo, capacidade física, saúde, esportes, danças e outros, sendo obrigação da escola estender tais aprendizagens. O docente de Educação Física possui como

responsabilidade trabalhar esses conhecimentos de maneira que permita aos estudantes observarem situações problemas e sejam capazes de resolvê-los através de planejamento estratégico, motor ou conceitual. Deve-se destacar que a Educação Física precisa estar de acordo com os pressupostos estabelecidos nas legislações vinculadas à educação escolar numa concepção mais abrangente. Dessa forma, é necessário compreender que as instituições de ensino e todos os componentes curriculares, precisam ser pensados através dos fundamentos republicanos e democráticos que servem como base para a sociedade brasileira, somados e impulsionados pelos documentos educacionais, como a BNCC e os documentos próprios das instituições de ensino, como o Projeto Pedagógico. (BAGNARA; BOSCATTO, 2022)

Desse modo, em conformidade com o previsto no art. 26, parágrafo 3º da LDB e o art. 9º, alínea b, da Resolução nº 2, do Conselho Nacional de Educação, a Educação Física deve ser integrante da proposta pedagógica da escola (BRASIL, 2017).

Nessa seara, Bagnara e Fensterseifer (2019) destacam que é necessário que haja dedicação por parte dos docentes de Educação Física na elaboração de objetivos educacionais vinculados com a intenção escolar. Ao realizar isso, o componente curricular pode alcançar sua responsabilidade educativa, visto que, ao ser parte do currículo formal, precisa ter sua parcela de colaboração com o processo de formação determinado nos documentos da instituição de ensino.

A LDB vigente, em seu art. 35-A, parágrafo 2º, aponta a inserção obrigatória da prática de estudos e práticas de Educação Física para o Ensino Médio (BRASIL, 2017). Diante deste fato, há aspectos que se vinculam com as possibilidades de desenvolvimento de práticas de Educação Física (BRASIL, 2017).

No entanto, atualmente, as aulas de Educação Física não são lecionadas de acordo com o determinado em lei, uma vez que na maioria das vezes, os docentes não seguem uma metodologia que faça com que os alunos se interessem pelas aulas. Havendo ainda uma prevalência de um espaço esportivo-competitivo sobre o escolar-educacional, o que finda em uma aula direcionada para treinos e aprimoramento de capacidades desportivas, em detrimento das questões de cultura corporal, aspectos pedagógicos e questões vinculadas a humanização (SOUSA; DANIEL, 2010).

A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM

A Educação Física, por meio de suas variadas maneiras de manifestação, isto é, jogos, brincadeiras, dança, lutas, entre outras, pode contribuir significativamente no processo de ensino-aprendizagem, visto que possibilita atividades dirigidas, destacando a maneira prazerosa na execução, assim como estimula a aproximação entre os envolvidos.

Os jogos cooperativos, além de corresponderem a uma opção para as aulas de Educação Física, estimulam a autoestima, envolvimento social, recreação, socialização, desenvolvimento de ações e valores humanos, como solidariedade, confiança e respeito mútuo (CADERNOS, 2014). A Educação Física relaciona-se a uma prática pedagógica, que, no ambiente escolar, cria temas relacionados a atividades expressivas corporais, que correspondem a uma esfera do conhecimento, que pode ser chamada de cultura corporal.

Nessa perspectiva, Abrahão (2004) esclarece que o docente por meio de suas aulas debate e contextualiza o conhecimento, e quanto mais envolvente e aberta a formação de valores e vínculos, mais sua aula poderá colaborar com a construção do caráter do estudante.

Sendo assim, percebe-se que a Educação Física, através de seus conteúdos pode estender as referências dos alunos no que se refere aos conhecimentos, compreensão de suas atividades práticas e reflexivas, a percepção de sua relevância em caráter permanente. Isso significa o desenvolvimento através das práticas corporais, definições, categorias e esclarecimentos científicos, assim como as condições para desenvolver e aprimorar a vida através das vivências observadas nas aulas de Educação Física.

As Diretrizes Curriculares da Educação Física propõem práticas que envolvam jogos e brincadeiras afirmando que: compõem um conjunto de possibilidades que ampliam a percepção e a interpretação da realidade, além de intensificarem a curiosidade, o interesse e a intervenção dos alunos envolvidos nas diferentes atividades (CADERNOS, 2014, p. 09).

Os jogos possibilitam a promoção da autoestima, a inclusão social, a recreação, socialização e a construções de valores, como solidariedade e respeito mútuo. Dessa

forma, vale destaque que para Brotto (2001, p. 04), “o jogo cooperativo incentiva a participação de todos, favorecendo o desenvolvimento harmônico das diferentes competências pessoais e interpessoais, especialmente no que diz respeito à promoção de valores humanos essenciais”.

O jogo é considerado como uma atividade voluntária, desempenhada dentro de alguns padrões com regras definidas previamente e acordadas entre todos os envolvidos, dentro de certo tempo e espaço, em conjunto com a tensão e a animação de ser algo diferente do costumeiro (HUIZINGA, 2004).

Os jogos podem ajudar o docente no desenvolvimento da plena consciência e definição das possibilidades de ação educacional como um todo, visto que o docente pode assumir uma responsabilidade pedagógica na procura e formação de uma sociedade da qual possa se ter orgulho (ABRAHÃO, 2004).

Dentro desse conjunto de atividades a serem realizadas na Educação Física, nota-se que os envolvidos podem ter seus comportamentos modificados e passem a participar das aulas. Nesse sentido Abrahão (2004) afirma que educar através dos valores humanos, que enfatizam a ética, o respeito mútuo, a solidariedade, entre outros valores primordiais, significa mediar a convivência dos alunos, as relações mais próximas e diretas, como nas relações interpessoais definidas na sala de aula com os colegas. Desse modo, o aluno é corresponsável na formação de um espaço social e formador de uma gama de relações.

OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DA ATIVIDADE FÍSICA

Os benefícios da prática regular de atividade física demonstram-se em todos os aspectos do organismo. Para Dario (2015, p. 3) “o ponto de vista musculoesquelético ajuda na melhora da força e do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações. No caso de crianças e adolescentes pode ajudar no desenvolvimento das habilidades psicomotoras”. Por sua vez, o Ministério da Saúde afirma que a prática de atividade física minimiza o risco de aterosclerose e suas consequências; auxilia no controle da obesidade, da hipertensão arterial, do diabetes, osteoporose e minimiza o risco de afecções osteomusculares e certos tipos de câncer. Além de colaborar no controle da

ansiedade, depressão, doença pulmonar obstrutiva crônica, asma, bem como promove melhor autoestima e auxilia no bem-estar e socialização do indivíduo.

Segundo Barros (1993) a atividade física é essencial para aprimorar e desenvolver o indivíduo, nos seus aspectos morfo físico e psicológico, podendo aprimorar o potencial físico estabelecido pela herança e capacitar o sujeito para um aproveitamento melhor de suas possibilidades. Paralelamente à boa alimentação, a atividade física apropriada deve ser considerada como um fator de muita relevância para o crescimento e fortalecimento no decorrer da adolescência e juventude, assim como para minimização dos riscos de futuras patologias.

No âmbito da saúde física, a perda de peso e da percentagem de gordura corporal, reduz a pressão arterial de repouso, melhora o controle do diabetes, diminui o colesterol total e aumenta o HDL-colesterol (o "colesterol bom"). Esses benefícios auxiliam na prevenção e no controle de doenças, e são importantes para a redução da mortalidade associada a elas. No âmbito da saúde mental, a prática de exercícios ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda na capacidade de lidar com problemas e com o estresse (DARIO, 2015, p. 4).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a prática de atividades físicas leves e moderadas pode atrasar os declínios funcionais. Dessa forma, uma vida ativa colabora com a melhora da saúde mental e na gerência de desordens como a depressão e a demência. Há evidências de que idosos fisicamente ativos demonstram menor ocorrência de doenças mentais do que os não ativos. Ajuda ainda na preservação da abstinência de entorpecentes e na recuperação da estima, na minimização da ansiedade e do estresse, ajudando no tratamento da depressão. A prática de atividade física pode acarretar impactos no convívio social do sujeito, seja no âmbito profissional ou familiar.

Ao tratar do ponto de vista mental, Dario (2015) afirma que a atividade física, quando realizada em grupo, eleva a autoestima, colabora com a formação de vínculos psicossociais e reequilíbrio emocional, além de capacidade de atenção concentrada, memória de curto prazo e exercício de processos executivos, que constituem funções cognitivas indispensáveis na vida cotidiana e que são incentivadas durante a realização de exercícios bem realizados. Pesquisas apontam que quanto maior o gasto de energia, em atividades físicas habituais, maiores serão as vantagens para a saúde. Contudo, as maiores distinções na ocorrência de doenças ocorrem entre os sujeitos sedentários e os

poucos ativos. Entre os últimos e os que se exercitam mais, a distinção não é tão grande. Dessa forma, não é preciso a realização intensa de atividade física para que se assegure seus benefícios para a saúde. O mínimo de atividade física, preciso para que se atinja esse objetivo é de mais ou menos 200 calorias por dia. Desse modo, atividades que consomem mais energia podem ser desempenhadas por menos tempo e com menor constância, enquanto as que possuem menor gasto precisam ser executadas por mais tempo e com mais frequência.

Quanto a prática de atividades físicas por crianças e adolescentes, Dario (2015) afirma que:

O declínio da atividade física habitual de crianças e adolescentes têm sido facilmente notada, tanto através de estudos na área quanto nas mídias. O mesmo ocorre por vários motivos: à indisponibilidade de equipamentos e áreas de lazer, uma realidade facilmente visível nas grandes cidades, pelo medo da violência e pelo grande avanço tecnológico, que deixa as pessoas cada vez mais acomodadas, causando um quadro de sedentarismo generalizado. A atividade física deve ser acompanhada desde os primeiros anos de vida, a fim de manter um perfil ativo, sobretudo saudável (DARIO, 2015, p. 5).

Nota-se que apesar do reconhecimento da relevância da atividade física como elemento de promoção da saúde e de prevenção de patologias, há predominância dos baixos níveis de atividade física que afetam indivíduos de todas as faixas etárias.

EDUCAÇÃO FÍSICA *versus* SAÚDE

A realização de atividades físicas, destacada por um mundo cada vez mais doente e com vícios decorrentes do sedentarismo, é inquestionavelmente indispensável aos que desejam tornar os corpos mais fortalecidos quanto às doenças. A colaboração da atividade física no quadro clínico da saúde é essencial (GOLDNER, 2013).

Fato relevante é que existe, mesmo que inconscientemente, uma busca do ser humano por amenizar os efeitos da vivência do dia a dia, do envelhecimento é uma forma de ao envelhecer não sentir as “dores da vida”. O grande problema é que com a globalização e conseqüente modernização do planeta e suas conseqüências sobre o ser humano, têm aglomerado cada vez mais indivíduos vitimados pela obesidade, distúrbios alimentares, distúrbio do sono, obesidade, tabagismo, estresse, doenças coronarianas, distúrbios neurais, além das conhecidas anomalias articulares (artrite e artrose), osteoporose, fibromialgias entre vários outros exemplos. Neste contexto é natural que qualquer

indivíduo indague sobre o que a educação física tem a ver com isso, e aos mais radicais até poderão até ironizar dizendo que está na educação física a falência da indústria farmacológica, mas não podemos exagerar e pensar que por si só a educação física traria a solução para todos os problemas citados (GOLDNER, 2013, p. 14).

A realização de atividades físicas proporciona ao corpo capacidade física, cardiorrespiratória, que vinculada a saúde oferece ao sujeito equilíbrio cardíaco, respiratório e circulatório, ampliando significativamente a capacidade do corpo de transportar oxigênio aos vasos capilares e da melhor nutrição celular. Dessa forma, a resposta do corpo a microrganismos estranhos é mais eficaz e intensa, proporcionando ao sujeito o não acometimento fácil de doenças e respostas rápidas nas situações de recuperação corporal em um sujeito acometido por uma virose, por exemplo.

Nota-se que o cuidado com a saúde mundial tem aumentado a cada dia conquistando novos integrantes, no Brasil, essa preocupação segue o reflexo mundial, mas os investimentos na prática e no direcionamento dos benefícios da atividade física ainda são poucos, a preocupação atual aponta-se principalmente para a prevenção clínica, a presença de planos de governo de saúde familiar e profissionais médicos tem se ampliado, principalmente na prevenção. Nota-se ainda que cotidianamente, a prescrição de atividade física é elemento principal para que o corpo esteja preparado para a rotina. Percebe-se que a prescrição da atividade física atualmente não possui papel único de fazer o corpo bonito, com músculos torneados e objetivando o emagrecimento, a atividade física ultrapassa o esteticismo padronizado, indo a socialização, disposição intermitente para afazeres diários a serem realizados, precede o uso de psicotrópicos em tratamento de disfunções psicológicas e na prevenção de doenças (GOLDNER, 2013).

Para Sharkey (1998):

A atividade física é um importante aliado do tratamento antidepressivo devido ao seu baixo custo e sua característica preventiva de patologias que podem levar um indivíduo a situações de estresse e depressão. Os estudos que relacionam a atividade física à depressão têm verificado que indivíduos que praticam atividade física de forma regular reduzem significativamente os sintomas depressivos (SHARKEY, 1998, p. 27).

A ausência de atividade física pode possuir efeitos negativos sobre a vida do sujeito como a ampliação da taxa de diabetes, surgimento de doenças cardíacas e inclusive aumento do risco de infarto. Uma forma de vida sedentária é um fator contribuinte nas mortes por doenças crônicas, nelas inseridas doenças coronárias, infarto e câncer,

perdendo apenas para o hábito de fumar e a obesidade. A predominância de um estilo de vida sedentário amplia com a idade, sendo essencial o estímulo à realização de atividades físicas regulares (GUEDES, 1995). Percebe-se assim, o controle para não adoecer e a capacidade para se recuperar são fatores que prevalecem de acordo com a qualidade de vida dos sujeitos.

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E QUALIDADE DE VIDA

Os elementos sociais e culturais da Educação Física já estão inseridos nos hábitos, valores, práticas de trabalho, lazer e tradições. Isso faz com que a Educação Física, surja, no currículo escolar, de maneira que faça repensar a cultura social em que está incluída. A Educação Física e seus respectivos conteúdos e programas formam significações sociais das atividades físicas e desportivas, no contexto social educacional vivenciado atualmente (DARIO, 2015).

Segundo Santos e Piccolo (2011), o docente, durante sua prática pedagógica, pode proporcionar aspectos que beneficiem o desenvolvimento desses jovens como agentes de transformação. Mas, é preciso, também, que o docente caracterize os meios de ação pedagógica a serem utilizados em suas aulas de Educação Física, incentivando a automotivação dos seus alunos, fazendo-os mais criativos à procura do conhecimento.

Um dos objetivos do docente de Educação Física é conhecer o próprio corpo e cuidar dele, zelando-se e adotando hábitos saudáveis como um dos elementos básicos de qualidade de vida, atuando com responsabilidade em relação à sua saúde e à saúde coletiva. Considerando isso, entende-se que mesmo com dificuldades presentes na esfera escolar, o docente, agente essencial para estimular os estudantes na procura de qualidade de vida, dentro e fora da instituição escolar, através de hábitos saudáveis de vida e dessa forma, faça por toda a vida (BRASIL, 1998).

Nota-se que a aplicação da Educação Física na temática da qualidade de vida é essencial pelos elementos tratados pela conceituação e constituição da qualidade vida, segundo observa Castellón e Pino (2003), ao caracterizarem a conceituação de qualidade de vida como:

A. Qualidade das condições de vida (seria um componente objetivo); B. A satisfação pessoal com as condições de vida (seria o componente subjetivo); C. Combinação das condições de vida com a satisfação; D. Combinação das condições de vida e satisfação pessoal segundo o que considera o próprio sujeito em função da sua escala de valores e aspirações pessoais (CASTELLÓN; PINO, 2003, p. 7).

Para essa definição, Castellón e Pino, conceituam elementos que de uma forma prática desenvolvem-se e originam a realização de atividade física que está diretamente vinculada ao direcionamento coeso do docente de Educação Física, esses componentes restringem a Educação Física como componente essencial para alcance do bem estar, de qualidade de vida e em mais vasta esfera em apropriação da saúde, considerando que a qualidade de vida ainda é uma vertente para a conceituação de ser saudável, onde permite citar componentes como: bem-estar físico; bem-estar material; bem-estar social; desenvolvimento e atividades; bem-estar emocional.

Referente a esta última função, o autor Leonardo Junio Goldner, (2013) define que:

A relação do bem estar físico, que adentra sobre outros aspectos, é íntima ao bem estar social, é o maior exemplo que seres aptos a desenvolverem suas atividades são mais bem relacionados com a sociedade. Partindo de um exemplo simplório e fatídico percebemos que é comum as pessoas entrarem em processo de reclusão ao fim do dia, afastam-se dos relacionamentos sociais e familiares, resignam-se a simplesmente descansarem pois o dia foi cansativo, exaustivo e não estão com “cabeça” para conversar, um fato lamentável que seria facilmente evitado em caso qualificação corporal funcional, delimitando seu corpo a exercer as atividades diárias de forma que não atinjam ao seu relacionamento social, exercer a qualificação física em atividades remuneradas é muito mais do que politizar a prática de atividade física relacionando-a exclusivamente a um ser produtivo, é um ser que devido ao boa capacidade de reagir às atividades diárias funcionais finaliza o seu teor produtivo diário com qualidade física suficiente para realizar com a mesma qualidade das atividades funcionais as atividades sociais, bem como relacionamento com família, amigos, vizinhos e mesmo com colegas de profissão. A intenção deste não é debater sobre condições de desenvolvimento profissional, no entanto, segundo Castellón e Pino, é fator de construção da qualidade de vida o bem estar material, que geralmente se atinge através do trabalho e da remuneração que este lhe confere, partindo deste ponto de vista percebe-se que o bom relacionamento com as pessoas que o cercam possibilitam o indivíduo a desenvolver suas atividades com maior qualidade, possibilitando que através do bom trabalho almeja maiores ganhos financeiros (GOLDNER, 2013, p. 11).

É evidente que a realização de atividades físicas é fundamental, para que se tenha uma qualidade de vida esperada, bem como a atividade física possibilita regulações endócrinas relevantes na conservação emocional e na perspectiva da saúde clínica. Emocionalmente, a atividade física proporciona o regular metabolismo para que se sinta sensações de prazer, alegria, redução de estresses e por consequência satisfação da vida. De acordo com Zanon e Seidl (2004) ao pesquisar os elementos conceituais e metodológicos entre saúde e qualidade de vida, apontam qualidade de vida como uma construção interdisciplinar, com colaborações indispensáveis de diversas esferas do saber. Para eles evidenciam-se as colaborações das análises sobre qualidade de vida para a área de saúde, contudo, também percebe-se que as abordagens educacionais formam e são desenvolvidas por debates sobre o tema, visto que os processos de educação formal e não formal que observam-se rotineiramente refletindo na forma como se vive o que se sente. Dessa forma, reitera-se que não apenas a saúde, mas a educação, também, são componentes sociais da qualidade de vida dos sujeitos.

Por um conceito globalizante, vinculado a satisfação e insatisfação com a vida, a qualidade de vida começa a ser estudada em meados da década de 80. Até agora, o fracionamento de conceito foi uma tônica, alcançando espaço na análise de capacidades funcionais e vinculadas à saúde, assim, a perspectiva da qualidade de vida está vinculada à saúde (ZANON; SEIDL, 2004).

Nota-se que um elemento da qualidade de vida, vincula-se a percepção via definição acolhida para compreender essa relação. É a definição de Guiteras e Bayés (1993, p. 179) que afirmam que a qualidade de vida “é a valoração subjetiva que o paciente faz de diferentes aspectos de sua vida, em relação ao seu estado de saúde”. Nessa perspectiva, nota-se uma valorização da concepção do sujeito a respeito do seu posicionamento de vida, vinculadas às mais variadas vinculadas a sua rotina, isto é, relações culturais, sociais, políticas e econômicas, também estão inclusas e mitigadas com aspirações, preocupações, valores e objetivos de vida, no desenvolvimento de maneiras para avaliar a qualidade de vida do sujeito.

A qualidade de vida, saúde e educação são temáticas que estão diretamente vinculadas, visto que, diversas variáveis de intervenção na esfera da saúde e qualidade de vida são identificadas por ações educativas (MARCO, 2001).

Várias questões aparecem quando se aprofundam nesta temática, uma delas vincula-se ao impacto do vínculo entre os indivíduos, o ambiente e a sociedade sobre a qualidade de vida e a saúde (GONÇALVES; VILARTA, 2004).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define que a qualidade de vida é a concepção do sujeito de sua inclusão na vida, no âmbito cultural e sistemas de valores nos quais ele vivencia e relacionados aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (BRASIL, 2013).

O conjunto das modificações biológicas, culturais, econômicas e sociais que se vivenciam no decorrer da vida ocorre em modificações comportamentais que podem espelhar positivamente os elementos e as condições de saúde, bem-estar e qualidade de vida. A adoção de novos hábitos e comportamentos saudáveis varia de um processo educacional e cultural que engloba a família, a comunidade e a sociedade (GONÇALVES, VILARTA, 2004).

No que se refere a quantidade e forma de atividades físicas precisas para promover a saúde e a qualidade vida, Barros et al (2011) alegam que:

Ao propor uma recomendação, procura-se traduzir o corpo de evidências acumuladas sobre os benefícios da prática de atividade física, estabelecendo-se parâmetros básicos para a formulação de políticas públicas e de práticas profissionais. Ao passo em que estão bem estabelecidos os benefícios da prática regular de atividades físicas para saúde de pessoas adultas, as evidências a respeito desta inter-relação em crianças e adolescentes ainda são escassas. Isso decorre de muitos fatores, como a dificuldade de efetuar medidas de atividade física e dos desfechos em saúde e de acompanhar estes sujeitos por tempo suficiente até que tais desfechos possam ser observados (BARROS et. al, 2011, p. 59).

Dessa forma, não há dúvidas que uma das finalidades primordiais da Educação Física se relaciona a saúde. Contudo, a saúde não pode ser considerada somente pelo elemento biológico, sendo preciso uma visão fragmentária do indivíduo, ela precisa ser considerada dentro de uma visão integrada, considerando que o contexto social e a realidade socioeconômica estabelecem, na maior parte das vezes, os vínculos do sujeito com seu corpo, sua saúde e qualidade de vida (GONÇALVES, 1994).

Nesse contexto, entende-se a relevância de demonstrar uma Educação Física Escolar numa concepção transformadora em que:

Dentro dessa perspectiva, a saúde pessoal não pode ser vista fora da concepção de homem como totalidade dialética, que possui uma história pessoal, imersa em um todo social, que determina, em grande parte, suas condições de saúde. Por outro lado, a saúde coletiva não pode ser pensada como um fenômeno isolado, mas, sim, como um fenômeno social, histórico, que abriga, na sociedade contemporânea, a exploração e dominação. A alternativa transformadora, na visualização da relação da Educação Física com a saúde, não subtrai dela esses objetivos, nem minimiza sua importância, mas, sim, propõe uma nova forma de tratar essa problemática e integrá-la em sua práxis, a partir dessa concepção (GONÇALVES, 1994, p. 158).

Desse modo, é possível desenvolver responsabilmente o saber, fornecendo uma significação mais humana às práticas corporais, indicando temáticas cotidianas e possibilitando atividades direcionadas à educação para a saúde estendida, ultrapassando os aspectos biológicos cabidos a sua definição, para que os sujeitos consigam compreender, realmente, a relevância e as razões pela qual devem conservar a prática da atividade física não somente dentro da escola, mas também fora dela.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dessa forma, conclui-se que a Educação Física corresponde a componente curricular da Educação Básica, conforme estabelece a LDB, sendo garantida a esta disciplina a equiparação com as demais matérias que compõem a matriz curricular. Assim, a Educação Física escolar como componente curricular precisa dar condições para que os estudantes em sua plenitude consigam vivenciar a mais variada quantidade de práticas corporais, esportes, lutas, para que alcancem o prazer de realizá-las e esta prática seja constante em sua vida após a sair da escola, uma vez que a realização regular de atividade física ajuda no controle de peso, controle e diminuição do risco de desenvolvimento de doenças crônicas e é fundamental para a qualidade de vida.

A atividade física escolar não está limitada apenas ao conteúdo a serem abordados de maneira prática ou teórica, entende-se que entre as formas de aula os dois métodos estão relacionados e não devem ser separados, em somente um conteúdo, vários objetivos podem ser abordados, em aspectos vastos de conhecimentos, com aspectos históricos e técnicos do conteúdo, a dimensão da atividade física, as capacidades motoras, a dimensão de valores e atitudes que serão demonstradas aos estudantes e por eles precisarão ser assimilados para sua vida social junto a sociedade.

A Educação Física escolar é, em si, eficaz em muitos sentidos e significados, sendo um espaço frutífero por suas probabilidades e complexidades, sua potente aptidão de produzir novos conhecimentos, especialmente quanto à saúde. Sendo assim importante, aumentar a compreensão dos estudantes sobre o fenômeno da saúde e da qualidade de vida, estabelecendo reflexões sobre valores éticos e morais, bem como, em perspectiva preventiva e, também aumentar e preservar o estado de saúde e da qualidade de vida dos alunos, por suas vivências corporais, dinamismo, atividades físicas planejadas, estruturadas e repetitivas, sendo necessário, focar no aluno, como sujeito integral, com independência para desempenhar as atividades corporais da vida diária.

No entanto, é notável que o Docente de Educação Física, necessita buscar aprimoramento profissional para que realize aulas as quais os alunos sintam-se motivadas a participarem, uma vez que atualmente há um grande número de evasão das aulas de Educação Física. Assim, o professor deve promover ações e demonstrar a razão e importância para a participação das aulas, bem como da prática de exercícios fora do espaço escolar.

Tal fenômeno decorre da atual situação vivenciada, onde apesar de todos os benefícios que as aulas de Educação Física podem oferecer para os estudantes, a atenção destes está direcionada para os meios de comunicação, redes sociais e jogos eletrônicos que findam por tirar o interesse da realização de atividades físicas. Em grandes centros, somado a esse fator, elementos como violência, falta de espaço adequado para realização de atividade física fazendo da escola, a principal responsável para o desenvolvimento da capacidade física dos alunos na disciplina de Educação Física.

Sendo assim, ressalta-se a necessidade de realização de ações pedagógicas que ultrapassem os esportes nas aulas de Educação Física, sendo necessário à estimulação, não somente para romper paradigmas relacionados a relevância da disciplina como componente curricular, mas também pela importância dessas ações em modificar a vida dos estudantes em indivíduos conscientes do impacto da atividade física para sua saúde e qualidade de vida. Somente a razão de possuir o conhecimento não provoca necessariamente um estilo de vida ativo, contudo, sem esse conhecimento não se deve esperar que alterações positivas venham a acontecer.

É necessário que o professor de Educação Física desenvolva a independência dos alunos para que a realização de atividade física não se limite somente às aulas e sim possa fazer parte de sua rotina. No decorrer das aulas, os conteúdos elaborados precisam englobar todos os alunos da turma e abordar o maior número de vivências corporais.

Por fim constata-se que é de sua relevância a realização de atividades físicas no decorrer de toda a vida e se suma relevância para os jovens, pois estes estão em pleno desenvolvimento físico e psicomotores, atividades que estão completamente incluídas nas aulas de Educação Física, mesmo que não seja em sua suficiência.

Cabe destacar, que a metodologia ofertada pelo professor de Educação Física será a grande diferença do incentivo e motivação, conscientização e colaboração para a prática do movimento corporal, ao desenvolvimento de seus alunos no ensino médio, assegurando mais qualidade de vida a estes.

REFERÊNCIAS

- ABRAHÃO, S.R. **A relevância dos jogos cooperativos na formação dos professores de educação física**: uma possibilidade de mudança paradigmática. Dissertação de Mestrado. Curitiba, UFPR, 2004.
- BAGNARA, I. C, LARA, A. de A, e CALONEGO, C.; O processo histórico, social e político da evolução da Educação Física. **Revista Digital**, A.15, N.145. Buenos Aires-2010. Disponível em;<http://www.efdeportes.com/efd145/o-processo-historicoda-educacao-fisica.htm>. Acesso em 15 nov. 2022.
- BAGNARA, Ivan Carlos; FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo. **Educação Física Escolar**: política, currículo e didática. Ijuí: Editora Unijuí, 2019
- BAGNARA, Ivan Carlos; BOSCATTO, Juliano Daniel. A Educação Física no Ensino Médio Integrado a partir dos marcos legais: da negação às possibilidades. **Educação em Revista**, v. 38, 2022.
- BARROS R. **Os adolescentes e o tempo livre**: lazer – atividade física. In: Coates V, Françoso LA, Beznos GW. Medicina do adolescente. São Paulo: Sarvier, 1993.
- BARROS, Mauro Virgílio Gomes; BARROS, Simone Storino Honda; SANTOS, Carla Menêses. Recomendações para prática de atividade física. In: FLORINDO, Alex Antonio; HALLAL, Pedro Curi (orgs). **Epidemiologia da Atividade Física**. São Paulo: Editora Atheneu, 2011. P. 57- 74.
- BETTI, I.C.R. **O prazer em aulas de Educação Física Escolar**: a perspectiva discente. Dissertação (Mestrado em Educação Física). UNICAMP, Campinas, 1992.
- BETTI, M.; ZU IA I **Educação Física Escolar**: uma proposta de diretrizes pedagógicas. In: - 2002, I (I): 73-81.

BRAGA, Daniel Martins et al. **A importância da educação física na percepção de alunos do ensino médio.** VI Congresso Nacional de Educação – 2019.

BRASIL. **Lei no 9.394**, de 20 de dezembro de 1996. Diário Oficial, Brasília, 23 dez. 1996. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19394.htm . Acesso em 14 nov. 2022.

BRASIL. **Lei no 10.793**, de 1o de dezembro de 2003. Diário Oficial, Brasília, 2 de dezembro 2003. Disponível em:
http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.793.htm. Acesso em 14 nov. 2022.

BRASIL. **Resolução nº 2, de 30 de janeiro de 2012.** Define Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Médio. Brasília. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Câmara da Educação Básica, 2012. Disponível em:
http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=9864-rceb002-12&category_slug=janeiro-2012-pdf&Itemid=30192. Acesso em 13 nov. 2022.

BRASIL. **Lei nº 13.415**, de 16 de fevereiro de 2017. Brasília: Senado Federal, 2017. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2017/lei/113415.htm. Acesso em 14 nov. 2022.

BROTTO, F. O. **Jogos cooperativos: uma pedagogia da cooperação.** Revista Jogos Cooperativos, Barueri, 2001.

CADERNOS, P. D. E. **Os desafios da escola pública paranaense na perspectiva do professor PDE.** 2014.

CASTELLANI FILHO, L. **Polêmicas de nosso tempo.** Campinas: Autores Associados, 1998.

COSTA, Fábio Soares et al. **Educação física escolar, saúde e qualidade de vida: contribuições epistemológicas do campo e a emergência de ressignificações curriculares=.** Anais do IV SIPASE [recurso eletrônico]: Seminário Internacional Pessoa Adulta, Saúde e Educação: a construção da profissionalidade docente: a pessoa em formação, 2018, Brasil., 2018.

DARIDO, S.C, GALVÃO, Z, FERREIRA, L. A. e FIORIN, G. **Educação Física no Ensino Médio: Reflexões e Ações.** Revista Motriz – V.5, N.2, Dezembro/1999. Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/IB/efisica/motriz/05n2/5n202dari do.pdf>. Acesso em 15 nov. 2022.

DARIDO, S.C; RANGEL, I. C. **Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

DARIO, Vagner Luis. **A importância das aulas de educação física no ensino médio.** Trabalho de Conclusão de Curso - Curso de Pós-Graduação Educação e a interface com a Rede de Proteção Social – UNOCHAPECÓ.

DISHMAN, R.K.; SALLIS, J. Determinants and interventions for physical activity and exercise. In: BOUCHARD, C. et alii (Eds.). **Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement.** Champaign: Human Kinetics, 1994. p.214-38.

GOLDNER, Leonardo Junior. **Educação Física e Saúde: benefício da atividade física para a qualidade de vida.** Vitória/ES, 2013.

GONÇALVES, Maria Augusta Salin. **Sentir, pensar, agir: corporeidade e educação.** 9.ed. Campinas: Papyrus, 1994.

GONÇALVES, Aguinaldo; VILARTA Roberto. **Qualidade de vida** – concepções básicas voltadas à saúde. In: GONÇALVES, Aguinaldo; VILARTA Roberto. **Qualidade de vida e atividade física: explorando teoria e prática.** Barueri, SP: Manole, 2004.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. P. **Exercício na promoção da saúde.** Londrina: Midiograf, 1995.

GUI TERAS, A. F.; BAYÉS, R. Desarrollo de u instrumento para la medida de da calidad de vida en enfermedades crónicas. In: FORNS, M.; ANGUERA, M. T. (Org). **Aportaciones recientes a la evaluación psicológica.** Barcelona: Universitas; 1993.

MARCO, Ademir de. **Qualidade de vida e educação: a infância e a adolescência no Brasil.** IN: MOREIRA, Wagner Wey (org.). **Qualidade de vida: complexidade e educação.** Campinas, SP: Papyrus, 2001.

OLIVEIRA, Antonio Ricardo Catunda da; SARTORI, Sérgio Kudsi; LAURINDO, Elisabete. (Org.) **Recomendações para a educação física escolar.** Rio de Janeiro: Confef, 2014.

PEREIRA, M. M; MOULIN, A. F. V. **Educação Física para o Profissional Provisionado.** Brasília: CREF7, 2006.

SANTOS, Sandra Regina Pereira dos. **Percepção da Promoção da Saúde nas Aulas de Educação Física Escolar.** Monografia apresentada para Universidade Federal de Rondônia. Porto Velho/RO. 2014.

SEIDL, Eliane Maria Fleury; ZANNON, Célia Maria Lana da Costa. **Qualidade de Vida e saúde:** aspectos conceituais e metodológicos. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2. p. 580-588, mar. abr. 2004. SHARKEY, B. J. **Condicionamento físico e saúde.** 4ª edição. Porto Alegre: Artmed, 1998.

SOUSA, J. D.; DANIEL, M. M. C. **"Importância da Educação Física Escolar na Visão dos Alunos de uma Escola Pública."** V CONNEPI-2010. 2010.

VILARTA, Roberto; BOCCALETTO, Estela Marina Alves (Org.). **Atividade física e Qualidade de Vida na escola:** conceitos e aplicações dirigidos à graduação em educação física. Campinas-SP: IPES, 2008.

Data de submissão: 15/09/2022. Data de aceite: 19/09/2022. Data de publicação: 21/09/2022.