

9

Qualidade de Vida & Educação Física: Uma Perspectiva Real e Aplicável

Denis Marcelo Modeneze

Doutorando da Faculdade de Educação Física FEF – UNICAMP

Renata Serra Sequeira

Especialista em Qualidade de Vida e Atividade Física FEF – UNICAMP

Suzana Bastos Ribas Koren

Mestre em Educação Física FEF – UNICAMP

Introdução

Atualmente, a Educação Física Escolar (EFE) está mais relacionada ao conceito de cultura corporal de movimento (SOARES, C. L. *et al.*, 1992). Porém, existe a necessidade da mesma estreitar as relações entre teoria e prática e inovar pedagogicamente, a fim de seguir contribuindo para a formação integral das crianças e jovens e para a apropriação crítica dos fatores inerentes à aquisição de uma boa qualidade de vida.

Uma das principais preocupações da comunidade científica, na área da educação física e da saúde pública, é a busca de alternativas que possam auxiliar na tentativa de reverter a elevada incidência de distúrbios orgânicos associados à falta de atividade física.

Em estudos epidemiológicos, têm sido constatados o surgimento de alguns fatores de risco que podem contribuir para o aparecimento das doenças degenerativas já em crianças com idade entre 7 e 8 anos, tornando-as candidatas em potencial a apresentarem, quando adultos, graves distúrbios funcionais. Segundo KOREN, S.B.R. (2004), isso tudo ocorre pelo fato de inúmeras crianças e adolescentes adotarem um estilo de vida sedentário, inativo, estimulado principalmente pelos jogos

eletrônicos e também porque o brincar com os movimentos do corpo está ficando cada vez mais em segundo plano.

Guedes (1999) salienta que a formação do educando direcionada à manutenção e à preservação da saúde é ainda reconhecida como algo pouco relevante em nossa estrutura de ensino.

Trocando em miúdos, a criança ainda não aprende a cuidar da sua saúde e do seu bem-estar dentro da escola.

Portanto, A EFE é um meio pelo qual a criança poderá vir a ser ensinada sobre hábitos e atitudes que disciplinam e orientam sobre um viver mais saudável, que possam auxiliar a ver a vida numa dimensão que só será concretizada pelas ações de refletir e de participar ao se envolver com o aprendizado.

Finalizamos essa introdução chamando a atenção para o objetivo deste texto, que é apresentar a realidade que se encontra a EFE e assim auxiliar o professor de Educação Física a refletir sobre a situação atual, através de uma proposta pedagógica voltada à atividade física e sua relação com a qualidade de vida na escola.

Educação Física

Expressão que surge no século XVIII, em que a formação da criança e do jovem passa a ser concebida como uma educação integral – corpo, mente e espírito, como desenvolvimento pleno da personalidade.

De acordo com as pesquisas de Betti e Zuliani (2002), desde a década de 1920, a Educação Física vinha sendo situada como uma atividade complementar e relativamente isolada nos currículos escolares, com objetivos no mais das vezes determinados de fora para dentro em treinamento pré-militar, preparação de atletas; concepção essa que demonstra sinais de seu esgotamento.

O que ocorre hoje em dia é que o esporte, as ginásticas, a dança, as artes marciais e as práticas de aptidão física estão se tornando, cada vez mais, produtos de consumo, legitimando o aparecimento da investigação científica e filosófica em torno do exercício e da sua relação com a saúde e a qualidade de vida.

Com a organização da área acadêmica em torno da produção e sistematização dessas investigações, que vem ocorrendo no Brasil desde a década de 80, a EFE passa a sofrer um questionamento cada vez mais expressivo sobre sua atual prática pedagógica por parte dos próprios

alunos, que, não vendo mais significado na disciplina, desinteressam-se e forçam situações de dispensa, valorizando mais as práticas corporais realizadas fora da escola (BETTI, M. e ZULIANI, L. R, 2002).

Desse modo, os objetivos da EFE devem ser repensados, com a correspondente transformação de sua prática pedagógica, devendo assumir a responsabilidade de formar um cidadão capaz de posicionar-se criticamente diante das novas formas da cultura corporal de movimento, introduzindo e integrando o aluno, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, instrumentalizando-o para usufruir do jogo, do esporte, das atividades rítmicas e dança, das ginásticas e práticas de aptidão física, em benefício da própria qualidade da vida (BETTI, M. e ZULIANI, L. R, 2002).

Ao desempenhar o papel de educador no processo ensino-aprendizagem, o professor de Educação Física deve criar condições aos alunos de se tornarem independentes, participativos e com autonomia de pensamento e ação. Com esse comprometimento, buscar auxiliar o aluno numa visão de saúde e bem-estar, como também de adequação das atividades, a encontrar respostas às seguintes perguntas:

1. Essa intensidade e modalidade de prática corporal foram adequadas para mim?
2. Fizeram-me sentir bem?
3. Foram significativas para mim?
4. Foram prazerosas?
5. Fatiguei-me?
6. Quais são, para mim, os sinais de fadiga?
7. Quais práticas posso relacionar ao meu bem-estar ou fadiga?
8. Que condições a sociedade em que vivo oferece para se praticar esta atividade?
9. Quais são os grupos sociais interessados essa prática?

Sendo assim, considera-se que a EFE pode e deve proporcionar a vivência e a discussão sobre o movimentar-se, a partir dos conteúdos da cultura corporal de movimento (esportes, danças, lutas, jogos, ginástica), nos diferentes momentos e situações-problema das aulas. Debatendo sobre os aspectos históricos, fisiológicos, estéticos, éticos, culturais, sociais e políticos que constituem os temas acima, a EFE poderá criar condições efetivas de formar um aluno crítico,

capaz de buscar a transformação da realidade ao seu redor e de adquirir a consciência corporal necessária para viver com liberdade e autonomia (DEVIDE, F. P. *et al.*, 2005).

Como proceder

Segundo Betti e Zuliani (2002), esse procedimento possui fases, com objetivos específicos, que respeitam os níveis de desenvolvimento e as características e interesses dos alunos.

Na maioria das aulas, as prevenções de problemas posturais e de doenças crônicas devem ser objetivos sempre presentes, mediante exercícios específicos e informações relevantes sobre o tema, adequadas a cada faixa etária.

1. Na primeira fase do Ensino Fundamental, é preciso levar em conta que a atividade corporal é um elemento fundamental da vida infantil, e que uma adequada e diversificada estimulação psicomotora guarda estreitas relações com o desenvolvimento cognitivo, afetivo e social da criança; deve-se privilegiar o desenvolvimento das habilidades motoras básicas, jogos e brincadeiras de variados tipos e atividades de autotestagem que permitem maior liberdade de escolha para solucionar os problemas;
2. A partir do 4º e 5º anos do Ensino Fundamental, deve-se promover a iniciação nas formas culturais do esporte, das atividades rítmicas, dança e das ginásticas. É importante considerar que, nessa fase, a aprendizagem de uma habilidade técnica deve ser secundária em relação à concretização de um ambiente e de um estado de espírito lúdico e prazeroso, e levar em conta o potencial psicomotor dos alunos;
3. O aperfeiçoamento em habilidades específicas e a aprendizagem de habilidades mais complexas devem ser buscados no 7º e 8º anos do Ensino Fundamental, quando também pode iniciar-se um trabalho voltado para a aptidão física, entendida como o desenvolvimento global e equilibrado das capacidades físicas;
4. Na segunda fase inicia-se também a sistematização de conceitos teóricos sobre os exercícios físicos, sempre buscando uma associação entre a vivência e o conhecimento, bem como a inter-relação com outras matérias em especial Ciências, História e Estudos Sociais;

5. O Ensino Médio merece atenção especial, pois nessa fase pode-se proporcionar ao aluno o usufruto dessa cultura do movimento, por meio das práticas que ele identifique como significativas para si próprio. Por outro lado, o desenvolvimento do pensamento lógico e abstrato, aliado à capacidade de análise e de crítica já presentes nessa faixa etária, permitem uma abordagem mais complexa de aspectos teóricos, socioculturais e biológicos, requisito indispensável para a formação do cidadão capaz de usufruir, de maneira plena e autônoma, as várias possibilidades de realização dos exercícios físicos. A aquisição de tal conjunto de conhecimentos deverá ocorrer na vivência de atividades corporais com objetivos vinculados ao lazer, saúde, bem-estar e competição esportiva. Permitirá também compreender que as atividades físicas “da moda” não são melhores do que outras acessíveis gratuitamente.

Princípios metodológicos gerais

Ainda segundo Betti e Zuliani (2002), encontramos que a Educação Física possui uma tradição técnico-pedagógica de pelo menos um século e meio em estratégias de ensino nos campos da ginástica, recreação, esporte e atividades rítmicas e expressivas.

Para as três primeiras séries do Ensino Fundamental, uma metodologia de base lúdica e que favoreça a criatividade do aluno é a mais indicada. A partir daí, muitas outras estratégias podem ser mobilizadas, em virtude das características do conteúdo e dos objetivos específicos a atingir. No Ensino Médio, deve-se dar ênfase à aquisição de conhecimentos sobre os exercícios físicos e facilitar a vivência de práticas corporais, levando em conta os interesses dos alunos. Contudo, a escolha de estratégias, bem como de conteúdos específicos, deve obedecer aos princípios metodológicos gerais como:

- Princípio da inclusão:
Os conteúdos e estratégias escolhidos devem sempre propiciar a inclusão de todos os alunos.

- Princípio da diversidade:
A escolha dos conteúdos deve, tanto quanto possível, incidir sobre a totalidade dos exercícios físicos, incluindo jogos, esporte, atividades rítmicas expressivas, dança, lutas, ginásticas e práticas de aptidão física, com suas variações e combinações.
- Princípio da complexidade:
Os conteúdos devem adquirir complexidade crescente com o decorrer das séries, tanto do ponto de vista estritamente motor, como cognitivo partindo da simples informação à capacidade de análise e de crítica.
- Princípio da adequação ao aluno:
Em todas as fases do processo de ensino devem-se levar em conta as características, capacidades e interesses do aluno, nas perspectivas motora, afetiva, social e cognitiva.

O papel dos pais

Nos últimos anos, tem sido dada considerável atenção ao entendimento e identificação do papel que os pais desempenham na participação de crianças e jovens em esportes e em atividades físicas.

Os especialistas em psicologia do esporte e do exercício verificaram que os pais podem desempenhar um papel positivo e/ou um papel altamente negativo na experiência dos seus filhos nessas atividades.

Para Weinberg e Gould (2001), o desafio para os profissionais envolvidos é identificar as formas precisas com que os pais podem afetar positivamente a experiência das crianças e jovens e encorajá-los a empregarem essas práticas. Simultaneamente os professores ou técnicos devem identificar as ações negativas e facilitar os esforços para eliminá-las.

Como ferramenta de auxílio o American Sport Education Program, desenvolveu um programa para os pais que oferece excelentes sugestões com relação às responsabilidades e às práticas parentais (WEINBERG e GOULD, 2001).

Responsabilidades e Códigos de Conduta dos Pais no Esporte

- Responsabilidades Esperadas:
 1. Encoraje seus filhos a praticar esportes, mas não os pressione. Deixe seu filho escolher, praticar e desistir – se ele desejar;
 2. Entenda o que seu filho procura no esporte e promova uma atmosfera de apoio para que ele alcance tais objetivos;
 3. Estabeleça limites para a participação de seu filho nos esportes. Você precisa determinar quando seu filho está física e emocionalmente pronto para o esporte e assegurar que as condições para a prática sejam seguras;
 4. Assegure-se de que o técnico seja qualificado para conduzir seu filho na experiência esportiva;
 5. Mantenha a perspectiva da vitória e ajude seu filho a fazer o mesmo;
 6. Ajude seu filho a estabelecer metas realistas de desempenho;
 7. Ajude seu filho a entender as lições valiosas que o esporte pode ensinar;
 8. Ajude seu filho a cumprir suas responsabilidades para com o time e o técnico;
 9. Corrija seu filho adequadamente quando necessário;
 10. Entregue seu filho ao técnico nos treinos e jogos – não interfira ou treine-o das arquibancadas;
 11. Forneça ao técnico, informações sobre quaisquer alergias ou condições de saúde especiais que seu filho tenha. Assegure-se de que ele tome quaisquer medicações necessárias antes dos jogos ou treinos.

- Condutas Esperadas:
 1. Permaneça na área dos espectadores durante os jogos;
 2. Não aconselhe o técnico sobre como atuar;
 3. Não faça comentários depreciativos para técnicos, árbitros ou pais de atletas, nos esportes individuais ou coletivos;
 4. Não tente treinar seu filho durante a competição;
 5. Não beba álcool, nem fume antes ou durante as competições;
 6. Torça para a equipe de seu filho;
 7. Mostre interesse, entusiasmo e apoio para seu filho;
 8. Controle suas emoções;
 9. Ajude quando solicitado por técnicos ou árbitros;
 10. Agradeça a técnicos, árbitros e a outras pessoas que dirigem o evento, mesmo que seu filho perca ou não vá bem nas provas.

Conclusão

O que se espera da EFE, segundo Nista-Piccolo (1995), é que as ações pedagógicas sejam coerentes com o pensamento pedagógico, de modo que o aluno possa se integrar socialmente, desenvolver seus domínios cognitivos, motor e afetivo-social. Oportunizando, através de atividades interessantes, a criatividade, a experimentar, tomar decisões, avaliar, levando-se em conta tudo o que se pode atingir visando à formação de um indivíduo independente, reflexivo e crítico. Deve então, progressiva e cuidadosamente, conduzir o aluno a uma reflexão crítica que o leve à autonomia no usufruto dos exercícios físicos (BETTI, 1994a,1994b).

A EFE precisa estreitar as relações entre teoria e prática pedagógica, experimentando novos modelos, estratégias, metodologias, conteúdos, para que siga contribuindo para a formação integral das crianças e jovens e para a apropriação crítica da cultura contemporânea.

Segundo os autores Devidé *et al.* (2005), na escola, mais do que corpos aptos fisicamente e conhecimentos sobre a aptidão física relacionada à saúde, é necessário desenvolvermos a consciência dos alunos para a tomada de decisões e atitudes referentes ao consumo

dos exercícios físicos, o que pressupõe a participação, o envolvimento, a visão crítica e a discussão de outros temas e conteúdos nas aulas de educação física.

Com a pequena abordagem descrita no texto, buscamos refletir a realidade da EFE, e é com a capacidade criativa de você, leitor, que poderemos vislumbrar uma nova perspectiva em nossas aulas.

Referências Bibliográficas

- BETTI, M. Valores e finalidades na Educação Física escolar: uma concepção sistêmica. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Santa Catarina, v. 16, n. 1, p. 14-21, 1994a.
- _____. O que a semiótica inspira ao ensino da Educação Física. **Discorpo**, São Paulo, n. 3, p. 25-45, 1994b.
- BETTI, M. & ZULIANI, L. R. Educação Física Escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.1, n. 1, p. 73-81, 2002.
- DEVIDE, F. P. *et al.* Ampliando o campo de intervenção da educação física a partir da análise da escada da aptidão para toda a vida. **Pensar a Prática**, Goiás, v. 8, n.1, p. 1-19, 2005.
- GUEDES, D.P. Educação para a saúde mediante programas de Educação Física Escolar. **Revista Motriz**, São Paulo, v.5, n.1, p. 10 -15, 1999.
- KOREN, S.B.R. **A Ginástica vivenciada na escola e analisada na perspectiva da criança**. Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP: [s.n], 2004.
- NISTA-PÌCCOLO,V.L. (org) **Educação Física Escolar: Ser...ou não ter?** Campinas, SP: Editora UNICAMP,1995.
- SOARES, C. L. *et al.* **Metodologia do ensino de educação física**. São Paulo: Cortez, 1992.
- WEINBERG,R.S. & GOULD,D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2ed.Porto Alegre: Artemed, 2001.