

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E QUALIDADE DE VIDA

SCHOOL PHYSICAL EDUCATION AND QUALITY OF LIFE

Constance Rezende Bonvicini¹

Dário Júnior Ribeiro²

Magdo César Borges³

RESUMO

A Educação Física, em suas mais diversas modalidades, contribui de forma significativa para o desenvolvimento do hábito e da consciência sobre a importância da atividade física, que pode ser realizada dentro e fora do ambiente escolar. Nos dias atuais a Educação física escolar em sua tendência, predominante social é multidisciplinar e inclusiva, respeitando-se peculiaridades e individualidades culturais, físico-morfológicas e psicológicas. Enfatiza-se que a Educação Física Escolar é para quem busca qualidade de vida, importante fator que oferece benefícios físicos e psicológicos, podendo ainda ser utilizada como momento de lazer para seus praticantes, diminuído seu estresse e melhorando os relacionamentos sociais. Benefícios alcançados se as atividades forem realizadas de uma forma direcionada e objetiva, na intenção de se criar o hábito de um estilo de vida ativo e saudável, utilizado ao longo de toda vida.

PALAVRAS-CHAVES: Educação Física Escolar; Qualidade de Vida; Promoção da Saúde.

ABSTRACT

Physical Education in its various forms, contributes significantly to the development of habit and awareness about the importance of physical activity, which can be performed inside and outside the school environment. Nowadays the school physical education in their tendency, predominant social is multidisciplinary and inclusive, respecting cultural peculiarities and personalities, physical-morphological and psychological. It is emphasized that physical education is for those seeking quality of life, an important factor that provides physical and psychological benefits, and can also be used as a leisure time to its practitioners, decreased their stress and improving social relationships. Benefits achieved if the activities are conducted in a manner directed and objective, the intention to create the habit of an active lifestyle and healthy, used throughout life.

KEYWORDS: School Physical Education; Quality of Life; Health Promotion.

¹ Mestre em Administração pela Faculdade Novos Horizontes; especialista em Psicologia do Trabalho e graduada em Psicologia pela Universidade Federal de Minas Gerais. Professora do Centro de Ensino Superior de São Gotardo. Currículo: <http://lattes.cnpq.br/1987963382657729>.

² Graduado em Educação Física pela Faculdade Cidade de Patos de Minas. Atua como educador físico.

³ Graduado em Educação Física pela Universidade Federal de Uberlândia. Especialista em Treinamento Desportivo pela Universidade Veiga de Almeida. Ex-professor da Faculdade Cidade de Patos de Minas. Educador Físico na Academia Cia do Corpo.

Revista Brasileira de Educação e Cultura – ISSN 2237-3098 Centro de Ensino Superior de São Gotardo	Número VI Jul-dez 2012	Trabalho 09 Páginas 103-121
http://www.periodicos.cesg.edu.br/index.php/educacaoecultura	periodicoscesg@gmail.com	

1 – INTRODUÇÃO

O presente artigo descreve a importância da Educação Física para o processo de desenvolvimento global de seus praticantes e os benefícios obtidos por esses no que se refere à qualidade de vida.

A Educação Física, antes vista como uma simples brincadeira ou atividade para o corpo; atualmente, contempla aspectos que enriquecessem o processo de desenvolvimento motor, cognitivo, afetivo, social e moral, o que abrange o processo de ensino-aprendizagem presente nos Parâmetros Curriculares Nacionais. Portanto, auxilia professores e profissionais da Educação a cumprirem os objetivos dessa proposta educacional. (SOARES, 1994)

A Educação Física contempla múltiplos conhecimentos produzidos e usufruídos pela sociedade a respeito do corpo e do movimento enquanto saúde. Entre eles, se consideram fundamentais as atividades culturais de movimento com finalidades de lazer, expressão de sentimentos, afetos e emoções. (SOARES, 1994)

A Educação Física escolar, em suas mais diversas modalidades, vem se desenvolvendo a partir da responsabilidade que assumiu em contribuir de forma significativa para a educação, incentivando e conscientizando seus praticantes. Conscientização, desde a fase inicial da vida, sobre a importância da atividade física, a fim de se crie hábito e estilo de vida ativo e saudável, na obtenção da qualidade de vida.

A Educação Física, como prática transformadora desperta a busca por um sentido mais humano e saudável de vida. Revendo-se seus princípios e sua proposta (práxis), a educação física se democratiza com o passar de sua história, resultando em um estilo de vida mais saudável adquirido por mais praticantes, que se comportam a fim de obterem qualidade de vida.

A qualidade de vida diz de um equilíbrio e um bem-estar adquirido entre o homem e a sociedade em que vive. A expressão, qualidade de vida é de origem americana e foi utilizada pela primeira vez em 1964, pelo então presidente dos EUA, Lyndon Johnson, ao disser que: "os objetivos não podem ser medidos pelo balanço dos bancos. Eles só podem ser medidos através da qualidade de vida que proporcionam às pessoas." (DANTAS, 1999).

Revista Brasileira de Educação e Cultura – ISSN 2237-3098 Centro de Ensino Superior de São Gotardo	Número VI Jul-dez 2012	Trabalho 09 Páginas 103-121
http://www.periodicos.cesg.edu.br/index.php/educacaoecultura	periodicoscesg@gmail.com	

Historicamente, nunca a humanidade teve tanto conforto e facilidades trazidas pela tecnologia, no entanto, talvez, nunca o ser humano tenha ficado tão sedentário. Fato histórico atual que inova o conceito de qualidade de vida, que segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) significa: "a percepção do indivíduo de sua posição na vida e no contexto da cultura, envolvendo o sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações." (DANTAS 1999).

Concomitantemente estudos de Nahas (2001) evidenciam que o homem contemporâneo deve mudar seu estilo de vida, incorporando a prática de atividades físicas ao seu cotidiano, o que contribui para que conceitos como "atividade física", "estilo de vida ativo" e "qualidade de vida" venham a adquirir relevância para áreas do conhecimento que envolva a Educação física.

Em última análise, as concepções e práticas educacionais estão relacionadas aos conhecimentos do homem, a sociedade e o mundo. Importante compreender os diferentes significados atribuídos à Educação Física, e sua contribuição enquanto prática social concreta, objetiva e direcionada; já que pode ser um elemento no processo de transformação da sociedade, dependendo da consciência que se tenha de suas origens, suas possibilidades e seus limites no conjunto das práticas sociais.

A prática da atividade física relacionada com a promoção da saúde remonta a própria história da Educação Física como componente curricular (século XIX), sempre com ênfase nos princípios de adoção de hábitos saudáveis e desenvolvimento produtivo. Historicamente, a Educação Física tem priorizado e enfatizado a dimensão fisiológica, entretanto, há algum tempo, outras áreas do conhecimento, especialmente as Ciências Humanas tem participado do debate que a fundamenta. Novas questões, advindas da percepção da complexidade das ações humanas, têm sido trazidas por este outro campo científico. Passa-se a estudar a Educação Física a partir de uma visão mais ampla, priorizando a multidisciplinaridade, o que levanta questões sobre o papel das relações sociais no universo da atividade física. (GUEDES, 1995)

O artigo será estruturado de forma que nos próximos itens abordam-se a Educação Física Escolar; a qualidade de vida, e por último aponta-se sobre os

Revista Brasileira de Educação e Cultura – ISSN 2237-3098 Centro de Ensino Superior de São Gotardo	Número VI Jul-dez 2012	Trabalho 09 Páginas 103-121
http://www.periodicos.cesg.edu.br/index.php/educacaoecultura	periodicoscesg@gmail.com	

possíveis benefícios obtidos através da Educação Física escolar para a qualidade de vida. Caracterizando-se a pesquisa enquanto um estudo descritivo, qualitativo realizado por revisão bibliográfica.

2 – EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

A Educação Física em uma abordagem histórica no contexto escolar propõe que haja conteúdos, reflexões metodologias e estratégias adequadas para se alcançar os objetivos em diferentes níveis de ensino. Destacam-se as diferentes concepções da Educação Física, estreitando-as nas relações entre teoria e prática como forma de inovação pedagógica, buscando-se um estilo de vida ativo e saudável rumo à obtenção da qualidade de vida.

A reflexão sobre a Educação Física enquanto prática pedagógica que no âmbito escolar, tematiza formas de atividades corporais como: jogo, esporte, dança e ginástica, que configuram uma área do conhecimento que podemos chamar de cultura corporal.

Na escola a cultura corporal foi implantada no final do século XVIII e início do século XIX. Para a sociedade da época havia-se a necessidade da construção de um novo modelo de homem: mais forte, mais ágil, mais empreendedor, preparado para o trabalho e defesa da Pátria. Sendo assim, a Educação Física alia-se aos interesses da classe social, ou seja, a classe que dirige política, intelectual e moralmente a sociedade. (SOARES, 1994)

Identificam-se cinco tendências da Educação Física brasileira: a **Educação Física Higienista (até 1930)** que vislumbrou a resolução do problema da saúde pública pela educação, cuja ideia central era a disseminação de padrões de conduta, que se preocupou em conduzir a Educação Física como agente de saneamento público. Com maior ou menor ênfase, essa concepção de Educação Física, de um modo geral, não deixou de resgatar versões que, em última instância, estariam presas no lema "mente sã em corpo sã":

Revista Brasileira de Educação e Cultura – ISSN 2237-3098 Centro de Ensino Superior de São Gotardo	Número VI Jul-dez 2012	Trabalho 09 Páginas 103-121
http://www.periodicos.cesg.edu.br/index.php/educacaoecultura	periodicoscesg@gmail.com	

A Educação Física Higienista, a ênfase em relação à questão da saúde está em primeiro plano". Par tal concepção, cabe à Educação Física Higienista um papel fundamental na formação de homens e mulheres sadios, fortes, dispostos à ação. Mais do que isso, a Educação Física não se responsabiliza somente pela saúde individual das pessoas. Em verdade, ela age como protagonista num projeto de "asepsia social". (...), o que "comprometeria a vida coletiva". (SOARES, 1998, p. 41)

A Educação Física (Militarista 1930-1945), vista como poderoso auxiliar no fortalecimento do Estado e possante meio para o aprimoramento da raça promovia a disciplina moral e o adestramento físico, de maneira a preparar pessoas para o cumprimento dos seus deveres para com a economia e defesa da nação. Momento em que a educação física, em 1942, voltava-se para o desenvolvimento econômico. Com a Criação do SENAI o dono da indústria não era apenas o patrão do seu empregado, mas também o seu educador. Além de o desporto servir para solidificar a unidade da empresa, desenvolvia a saúde e conseqüentemente a sua capacidade de trabalho. (CASTELLANI FILHO, 1994)

O objetivo fundamental da Educação Física Militarista foi a obtenção de uma juventude capaz de suportar o combate, a luta, a guerra. Para tal concepção, a Educação Física deve ser suficientemente rígida para "elevar a Nação" à condição de "servidora e defensora da Pátria".

Segundo Castellan Filho (1994) a Educação Física Militarista, serviu como selecionadora de "elites condutoras", capaz de distribuir melhor os homens e mulheres nas atividades sociais e profissionais. O papel da Educação Física foi o da "colaboração no processo de seleção natural", eliminando os fracos e premiando os fortes, no sentido da "depuração da raça".

Na Educação Física Militarista, a ginástica, o desporto, os jogos recreativos etc. só têm utilidade se visam à eliminação dos "incapacitados físicos", contribuindo para uma "maximização da força e poderio da população". A coragem, a vitalidade, o heroísmo, a disciplina exacerbada compõem a plataforma básica da Educação Física Militarista. (CASTELLANI FILHO 1994, p. 93)

A Educação Física Pedagogicista (1945-1964) juntamente a pré-elaboração da carta magna, momento que gerou um debate por parte de diversos educadores sobre os rumos da educação. A Educação Física passou a ser vista como uma prática meramente educativa.

Revista Brasileira de Educação e Cultura – ISSN 2237-3098 Centro de Ensino Superior de São Gotardo	Número VI Jul-dez 2012	Trabalho 09 Páginas 103-121
http://www.periodicos.cesg.edu.br/index.php/educacaoecultura	periodicoscesg@gmail.com	

A habilitação do profissional de Educação Física também era diferenciada dos demais cursos. Formavam-se profissionais nos seguintes níveis: técnicos, especialistas, monitores e professores. Em 1945 o curso de Educação Física passou de dois para três anos e em 1950 passou a exigir prestação no vestibular, com certificado de conclusão do curso clássico ou científico. (CASTELLANI FILHO, 1994)

A Educação Física Pedagogicista é, pois, a concepção que vai clamar da sociedade a necessidade de encarar a Educação Física não somente como uma prática capaz de promover saúde ou de disciplinar a juventude, mas de encarar a Educação Física como uma prática eminentemente educativa. E, mais que isto, ela vai advogar a "educação do movimento" como a única forma capaz de promover a chamada "educação integral".

A Educação Física Pedagogicista está preocupada com a juventude que frequenta as escolas. A ginástica, a dança, o desporto e outras modalidades tornam-se meios de educação do alunado. São instrumentos capazes de levar a juventude a aceitar as regras de convívios democráticos e de preparar as novas gerações para o altruísmo, o culto a riquezas nacionais etc.

O sentimento corporativista de "valorização do profissional da Educação Física" permeia a concepção pedagogicista. A Educação Física é encarada como algo "útil e bom socialmente", e dever ser respeitada acima das lutas políticas dos interesses diversos de grupos ou de classes. Assim, é possível forjar um "sistema nacional de Educação Física", "capaz de promover a Educação Física do homem brasileiro, respeitando suas peculiaridades culturais, físico-morfológicas e psicológicas" (GONÇALVES, 1994).

Já a **Educação Física Competitivista (após 1964)** com seu caráter altamente tecnicista objetivou disseminar sua característica de competição e superação individual como valores fundamentais e desejados para uma sociedade moderna. A Educação Física Competitivista volta-se, então, para o culto do atleta-herói; aquele que a despeito de todas as dificuldades chegou ao *podium*.

Aqui a Educação Física fica reduzida à prática desportiva que deveria ser "massificada", com seus expoentes capazes de brindar o país com medalhas olímpicas. A Educação Física é o sinônimo de desporto, e este, sinônimo de verificação de desempenho.

Revista Brasileira de Educação e Cultura – ISSN 2237-3098 Centro de Ensino Superior de São Gotardo	Número VI Jul-dez 2012	Trabalho 09 Páginas 103-121
http://www.periodicos.cesg.edu.br/index.php/educacaoecultura	periodicoscesg@gmail.com	

Tanto o "desporto do alto nível", que é o "desporto-espetáculo", é oferecido em doses exageradas pelos meios de comunicação à população, como, explicitamente, é introduzido no meio popular através de ação governamental. O objetivo de "dirigir e canalizar energias" nem sempre é dissimulado. A Educação Física Competitivista faz parte, como as outras concepções que precederam esta exposição, daquilo que podemos chamar de arcabouço da ideologia dominante, da produção do capitalismo competitivo. (CASTELLANI FILHO, 1994)

Na fase da **Educação Física Popular (após a Abertura Democrática)** a prática se torna sinônimo de Ludicidade e/ou filosofia que visa à organização e mobilização dos trabalhadores. Neste momento também vive uma crise de identidade na sua **Tendência Social**. Busca afirma-se enquanto forma de socialização nas suas mais diversas esferas. (CASTELLANI FILHO 1994)

Assim a preocupação com uma educação física volta-se para as pessoas com necessidades especiais, de terceira idade, meninos de rua, preocupação com a obesidade etc.

Ao contrário das concepções anteriormente citadas, a Educação Física Popular não revela uma produção teórica (livros, periódicos, teses etc.) abundante e de fácil acesso. Podemos dizer, com certo cuidado, que a Educação Física Popular se sustenta quase que exclusivamente numa "teorização" transmitida oralmente entre as gerações de trabalhadores deste país. (CASTELLANI FILHO, 1994)

A Educação Física Popular não está preocupada com a saúde pública, pois entende que tal questão não pode ser discutida independentemente do levantamento da problemática forjada pela atual organização econômico-social e política do país. A Educação Física Popular também não se pretende disciplinadora de homens e muito menos está voltada para o incentivo da busca de medalhas. Ela é, antes de tudo, ludicidade e cooperação, e aí o desporto, a dança, a ginástica etc., assumem um papel de promotores da organização e mobilização dos trabalhadores. (CASTELLANI FILHO, 1994, p. 73)

A Educação Física Popular ocorrendo paralela à evolução histórica do país passa a entender que a educação dos trabalhadores está intimamente ligada ao movimento de organização das classes populares para o embate da prática social, ou seja, para o confronto cotidiano imposto pela luta de classes.

Das fases descritas até o mundo atual, a concepção de Educação Física e seus objetivos na escola foram repensados, com a correspondente transformação

Revista Brasileira de Educação e Cultura – ISSN 2237-3098 Centro de Ensino Superior de São Gotardo	Número VI Jul-dez 2012	Trabalho 09 Páginas 103-121
http://www.periodicos.cesg.edu.br/index.php/educacaoecultura	periodicoscesg@gmail.com	

de sua prática pedagógica. A Educação Física assume a responsabilidade de formar cidadão capaz de posicionar-se criticamente diante de uma vivência concreta. A Educação Física não pode transformar-se num discurso sobre a cultura corporal do movimento, perdendo a riqueza de sua especificidade, mas deve constituir-se como uma ação pedagógica cultura. Essa ação pedagógica a que se propõe a Educação Física será sempre uma vivência impregnada da corporeidade do sentir e do relacionar-se.

A Educação Física ganhou tendência social, que é multidisciplinar e inclusiva. Mostra preocupações com problemas voltadas para pessoas com necessidades especiais, terceira idade, meninos de rua, obesidade, sexualidade entre outros. Respeita as peculiaridades e individualidades culturais, físico-morfológicas e psicológicas. Enfatizando a saúde e uma qualidade de vida para todos.

Entende-se então que a Educação Física é um importante instrumento de socialização, desenvolvimento e aproximação entre as pessoas e seus praticantes, que contribui de uma forma muito significativa para uma sociedade mais passiva e humana onde a uma intensa inclusão e respeito dos valores essenciais do ser humano.

3 – A BUSCA PELA QUALIDADE DE VIDA

Atualmente a “qualidade de vida” se tornou uma meta, um objetivo. A expressão, muito utilizada nos últimos tempos, remete-se a necessidade da aquisição uma vida mais harmoniosa e feliz, algo que atenda as necessidades individuais. Na educação física escolar, a temática qualidade de vida foi incorporada como uma das suas finalidades e objetivos.

A Educação Física escolar em suas mais diversas modalidades tem como responsabilidade incentivar e conscientizar seus praticantes, desde a fase inicial da vida, sobre a importância da atividade e do exercício físico, dentro e fora do ambiente escolar, para que se crie o hábito de um estilo de vida saudável, o que por sua vez, proporciona a obtenção da qualidade de vida.

Revista Brasileira de Educação e Cultura – ISSN 2237-3098 Centro de Ensino Superior de São Gotardo	Número VI Jul-dez 2012	Trabalho 09 Páginas 103-121
http://www.periodicos.cesg.edu.br/index.php/educacaoecultura	periodicoscesg@gmail.com	

Surge nesse contexto o conceito de qualidade de vida, não só pensando em termos de conforto e facilidade, mas da satisfação:

A qualidade de vida é uma meta a ser atingida por todos, sendo influenciada por fatores biológicos, psicológicos e sociais e, principalmente pela percepção individual. Portanto, com essa meta, temos como traçar planos e propostas para melhorar nossa própria qualidade de vida, tendo claro que na medida em que estamos localizados dentro de uma teia de relações sociais, poderemos também auxiliar a melhoria da qualidade de vida de nossa sociedade. (FLECK, 1999, p. 121)

A Educação Física, por ser uma atividade física aeróbia, por não ter alto impacto e por ser recomendada para o desenvolvimento do ser humano como um ser integral contribui para a concepção de que uma vida com mais qualidade incorpora um estilo de vida ativo, que visa qualidade de vida.

Enfatiza-se que o conceito qualidade de vida diferencia-se de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo da vida de cada um. Existe, porém, o consenso em torno da idéia de que são múltiplos os fatores que determinam à qualidade de vida de pessoas ou comunidades. A combinação desses fatores que mudam e diferenciam o cotidiano do ser humano, resulta numa rede de fenômenos e situações que, abstratamente, pode ser chamada de qualidade de vida. Em geral, associam-se a essa expressão fatores como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade. Num sentido mais amplo, a qualidade de vida pode ser medida da própria dignidade humana, pois pressupõe o atendimento das necessidades humanas fundamentais. (ASSUMPÇÃO, 2000)

Observa-se que o conceito qualidade de vida, recentemente tem evoluído para uma valorização de fatores como satisfação, realização pessoal, qualidade nos relacionamentos, opção de lazer, condição para o acesso a eventos culturais, percepção de bem estar geral, entre outros. Em qualquer caso, considera-se como pré-requisito, ou componente fundamental sobre o qual se pode edificar uma vida com qualidade, o atendimento das necessidades humanas. Qualidade de vida é, pois, algo que envolve bem estar, felicidade, sonhos, dignidade e cidadania.

Atualmente as pessoas têm muitas vantagens sobre as gerações passadas, pois os recursos da medicina e as condições de vida em geral são muito superiores. Apesar disso, coletivamente, ainda está muito longe de o homem ser tão

Revista Brasileira de Educação e Cultura – ISSN 2237-3098 Centro de Ensino Superior de São Gotardo	Número VI Jul-dez 2012	Trabalho 09 Páginas 103-121
http://www.periodicos.cesg.edu.br/index.php/educacaoecultura	periodicoscesg@gmail.com	

saudável o quanto poderia ser. Além de estilos de vida que põem em risco a saúde, seja pelo estresse, pela alimentação inadequada ou pelo sedentarismo, ainda existem diferenças gritantes no padrão de vida de regiões mais desenvolvidas e daquelas mais pobres.

Podemos entender então que existem fatores no estilo de vida que afetam a vida do indivíduo. O futuro será determinado, naturalmente, pela maneira como ele vai gerir suas próprias ações, mas será grandemente influenciado pelo ambiente ao redor. Desta forma, hábitos saudáveis que fazem parte do nosso cotidiano, proporcionam uma melhora na qualidade de vida e são entendidos enquanto fenômenos que se inter-relacionam com as diversas dimensões do ser humano. (Minayo, 2000).

Na Educação Física e nas Ciências do Esporte, onde se relacionam as variáveis atividade física e qualidade de vida, não especificam de forma clara as definições conceituais e operacionais relativas ao desenvolvimento da "qualidade de vida". Acrescenta-se que a falta de um consenso em torno de sua definição tem levado muitos estudiosos a empregar o termo "qualidade de vida" de forma reduzida e indiscriminada (Minayo, 2000; Pires et al.,1998), desconsiderando sua riqueza e complexidade.

Pires et al. (1998) alertam sobre a hegemonia da definição de qualidade de vida relacionada a fatores morfofisiológicos decorrentes da atividade física. Afirmam que ela é utilizada de forma difusa, resultante do conjunto de benefícios atribuídos ao exercício físico, controle do estresse e estilo de vida. Ao situarem este problema no âmbito da Educação Física, os autores sustentam que o pouco rigor conceitual apoia-se em suas complexidades e dificuldades de sua compreensão e interpretação. Na busca de uma concepção mais abrangente, destaca-se o caráter objetivo e/ou subjetivo e multidimensional nestas definições (Fleck et al., 1999; Assumpção et al.,2000; Minayo et al.,2000).

Neste sentido, a Organização Mundial de Saúde definiu qualidade de vida como a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e perante o sistema de valores nos quais ele vive, considerando seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (Fleck et al., 1999).

Revista Brasileira de Educação e Cultura – ISSN 2237-3098 Centro de Ensino Superior de São Gotardo	Número VI Jul-dez 2012	Trabalho 09 Páginas 103-121
http://www.periodicos.cesg.edu.br/index.php/educacaoecultura	periodicoscesg@gmail.com	

Conforme Minayo et al (2000), qualidade de vida é uma noção eminentemente humana que se aproxima do grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental. Pressupondo-se uma síntese cultural de todos os elementos que determinam a sociedade, considerada como seu padrão de conforto e bem-estar. Os autores identificam o uso polissêmico do termo em que o modo e as condições de vida inter-relacionam-se com os ideais de desenvolvimento sustentável, ecologia humana e democracia. Este conceito remete, pois, a uma relatividade cultural, pois se trata de uma construção social e historicamente determinada, concebida segundo o grau de desenvolvimento de uma sociedade específica.

Parâmetros subjetivos (bem-estar, felicidade, amor, prazer, inserção social, liberdade, solidariedade, espiritualidade, realização pessoal) e objetivos (satisfação das necessidades básicas e das necessidades criadas pelo grau de desenvolvimento econômico e social de determinada sociedade: alimentação, acesso à água potável, habitação, trabalho, educação, saúde e lazer) se interagem dentro da cultura para constituir a noção contemporânea de qualidade de vida. Sendo o termo qualidade de vida, muito abrangente, pois vários são os determinantes para se viver bem. Por fim enfatiza-se o comportamento individual que é responsável por determinar uma boa ou má qualidade de vida, pois questões como tabagismo, sedentarismo, etilismo crônico, nutrição inadequada, inatividade física, dentre outros, aceleram o processo de envelhecimento, pois mesmo que essas atividades lhe proporcionem prazer, isso não quer dizer que o indivíduo esteja tendo uma qualidade de vida satisfatória. Por outro lado o hábito de quem tem costumes saudáveis, como lazer, atividade física e nutrição adequada, terá, além de prazer, uma qualidade bem melhor.

Perante esses dados a Educação Física Escolar pode ser um importante instrumento para quem busca qualidade de vida em qualquer idade, importante fator que melhora o condicionamento físico-aeróbico, força muscular, flexibilidade, diminui a pressão arterial, controle do peso corporal, melhora autonomia das pessoas e muitos outros benefícios físicos e psicológicos, podendo ainda ser utilizada de uma forma preventiva e de tratamento para vários problemas de saúde, além de proporcionar uma atividade prazerosa, um momento de lazer, aos praticantes,

Revista Brasileira de Educação e Cultura – ISSN 2237-3098 Centro de Ensino Superior de São Gotardo	Número VI Jul-dez 2012	Trabalho 09 Páginas 103-121
http://www.periodicos.cesg.edu.br/index.php/educacaoecultura	periodicoscesg@gmail.com	

diminuído seu estresse e melhorando os relacionamentos sociais. Estes benefícios só podem ser alcançados se as atividades forem realizadas de uma forma direcionada e objetiva com intenções de se criar o hábito de um estilo de vida ativo e saudável para que seja utilizado ao longo de toda a vida.

4 – EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E QUALIDADE DE VIDA

A fim de alcançar o objetivo a que preside este artigo descreve-se a importância da Educação Física escolar para o processo de desenvolvimento global de seus praticantes apontando-se possíveis benefícios obtidos por esses no que se refere à qualidade de vida.

A Educação Física escolar como prática transformadora do comportamento manifesto através do corpo e do movimento atua sobre a mente de forma benéfica. A atividade física quando praticada regularmente atua na manutenção da saúde e na melhora da qualidade de vida.

O ser humano desde sempre defendeu a apologia da saúde e do equilíbrio mental, “mente sã em um corpo são”. (NAHAS, 2001). Realça-se a importância da qualidade de vida para o incremento da relação homem e sociedade. A Educação Física como uma das poucas áreas da educação que trabalha o corpo e a mente tem o papel fundamental de mostrar a importância de se estar bem fisicamente e mentalmente para se alcançar um equilíbrio físico e psicológico. Um dos objetivos da educação física escolar consiste no desenvolvimento orgânico e funcional da criança, procurando, através de atividades físicas, melhorarem os fatores de coordenação e execução de movimentos buscando uma qualidade de vida. Para atingir este objetivo, Barros e Barros (1972) nos falam que:

As atividades de correr, saltar, arremessar (atletismo ligeiro), trepar, pendurar-se, equilibrar-se, levantar e transportar, puxar, empurrar, saltitar, girar, saltar corda permitem a descarga da agressividade, estimulam a auto-expressão, concorrem para a manutenção da saúde, favorecem o crescimento, previnem e corrigem os defeitos de atitude (boa postura)"(BARROS e BARROS 1972- p. 16).

Assim, as atividades devem ser adequadas ao estágio de desenvolvimento de cada criança, para assim fazer com que o movimento seja

Revista Brasileira de Educação e Cultura – ISSN 2237-3098 Centro de Ensino Superior de São Gotardo	Número VI Jul-dez 2012	Trabalho 09 Páginas 103-121
http://www.periodicos.cesg.edu.br/index.php/educacaoecultura	periodicoscesg@gmail.com	

próprio ao seu grau de desenvolvimento morfofisiológico, o que contribui de maneira significativa para o avanço orgânico e funcional dos alunos em cada etapa de sua vida escolar. Segundo NAHAS (2003, P.121) *“Dentro da realização dos programas de Educação Física escolar devem ter conteúdos e planos de aula progressivos e sequenciais, observando as características, necessidades e interesses dos alunos em cada fase escolar”*.

Betti (1994) acrescenta que na prática da educação física respeita-se um processo que possui fases, com objetivos específicos, que respeitam os níveis de desenvolvimento e as características e interesses dos alunos. 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 e que criem um hábito ativo de vida desde a fase inicial da criança; deve-se privilegiar o desenvolvimento das habilidades motoras básicas, jogos e brincadeiras de variados tipos e atividades de autodomínio.

Através da atividade física infantil, enquanto parte essencial da Educação Física, o profissional da educação, vislumbra o desenvolvimento integral da criança. Utilizando-se de recursos como brincadeiras, jogos, danças e práticas esportivas em que o movimento é aprendido de forma a desenvolver hábitos de um estilo de vida saudável que se aliam à qualidade de vida.

No ensino fundamental e ensino médio os programas de Educação Física devem ser vistos como uma cadeia de experiências sequenciais e progressivas. Da mesma forma que em outras disciplinas, os conteúdos e experiências em Educação Física devem ter uma sequencia lógica, para que possam manter o entusiasmo e o interesse dos alunos.

A partir do 4º/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, fazendo que os alunos tomem gosto pela atividade física e em conta o potencial psicomotor.

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 (resistência aeróbica, resistência muscular localizada e flexibilidade). A prevenção de problemas posturais deve ser um objetivo sempre presente, mediante exercícios específicos e informações sobre o tema.

Também nos 7º e 8º anos se inicia a sistematização de conceitos teóricos sobre a cultura corporal do movimento, 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). (Betti 1994)

O Ensino Médio merece atenção especial já que se aponta uma progressiva desmotivação em relação à Educação Física, iniciada no final do Ensino Fundamental, em que os adolescentes já não atribuem à Educação Física tanto crédito. A atividade física, central em suas vidas até 12 ou 13 anos, cede espaço para outros núcleos de interesse (sexualidade, trabalho, vestibular). No Ensino Médio, caracterizam-se dois grupos de alunos: os que vão identificar-se com o esforço metódico e intenso da prática esportiva formal, e os que vão perceber na Educação Física, sentidos vinculados ao lazer e bem-estar.

No Ensino Médio, a Educação Física deve apresentar características próprias e inovadoras, que considerem a nova fase cognitiva e afetiva social atingida pelos adolescentes. Nessa fase proporciona-se ao aluno o usufruto da cultura corporal por meio das práticas que ele identifique como significativas para si.

O desenvolvimento do pensamento lógico e abstrato, a capacidade de análise e de crítica, presente na faixa etária do ensino médio permite uma abordagem mais complexa de aspectos teóricos (aspectos socioculturais e biológicos), requisito indispensável para a formação do cidadão capaz de usufruir, de maneira plena e autônoma, a cultura corporal de movimento. A aquisição de tal conjunto de conhecimentos deverá ocorrer na vivência de atividades corporais com objetivos vinculados ao lazer, saúde/bem-estar, competição esportiva, promoção da saúde e da qualidade de vida. (BARROS NETO, 1997)

Revista Brasileira de Educação e Cultura – ISSN 2237-3098 Centro de Ensino Superior de São Gotardo	Número VI Jul-dez 2012	Trabalho 09 Páginas 103-121
http://www.periodicos.cesg.edu.br/index.php/educacaoecultura	periodicoscesg@gmail.com	

Vislumbrando o esporte como prática pedagógica, Nahas (2001) defende que o alunado, quando bem orientado e dentro de seu nível cognitivo, desenvolve diversas habilidades. Os programas de Educação Física organizados em torno de esportes coletivos além de produz os benefícios educacionais esperados como o desenvolvimento de habilidades motoras, aptidão física, desenvolvimento sócio-pessoal e um estilo de vida ativo; ainda agrega o trabalho com as questões da formação opiniões críticas e firmes, da cooperação entre os pares e do desenvolvimento de estratégias para tomada de decisões, principalmente quando devem ser feitas rapidamente. (SOARES, 2005; RODRIGUES, 2010)

Na mesma linha de raciocínio, a educação física na visão de De Marco (1995) atua sobre a formação do caráter humano e contribui para o rendimento do trabalho intelectual sendo caracterizada como:

Um espaço educativo privilegiado para promover as relações interpessoais, à auto-estima e a autoconfiança, valorizando-se aquilo que cada indivíduo é capaz de fazer em função de suas possibilidades e limitações pessoais. (DE MARCO, 1995. p. 77).

Nahas (2001) sintetiza que esporte e jogos são componentes fundamentais do currículo de Educação Física e que devem ser estabelecidas prioridades para cada faixa etária ou série, de acordo com as características e necessidades de cada grupo, enfatizando-se o seu objetivo central que é o desenvolvimento dos hábitos das atividades físicas. Assim, os praticantes podem compreender os conceitos básicos relacionados à saúde e à aptidão física, o que pode propiciar-lhes o sentimento de prazer na prática de atividades físicas e desenvolver-lhes certo grau de habilidade motora.

A Educação Física enquanto componente curricular da Educação básica recebe o mérito de introduzir e integrar o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que vai produzi-la, transformá-la, instrumentalizando para usufruir do jogo, do esporte, das atividades rítmicas e dança, das ginásticas e práticas de aptidão física, em benefício da qualidade da vida. Se o aluno aprende os fundamentos técnicos e táticos de um esporte coletivo, precisa também aprender a organizar-se socialmente para praticá-lo, precisa compreender as regras como um elemento que torna o jogo possível (portanto é preciso também que aprenda a interpretar e aplicar as regras por si próprias), aprender a respeitar o adversário

Revista Brasileira de Educação e Cultura – ISSN 2237-3098 Centro de Ensino Superior de São Gotardo	Número VI Jul-dez 2012	Trabalho 09 Páginas 103-121
http://www.periodicos.cesg.edu.br/index.php/educacaoecultura	periodicoscesg@gmail.com	

como um companheiro e não um inimigo, pois sem ele não há competição esportiva. (ARRIBAS 2002)

Perante a análise e discussão dos objetivos da educação física escolar, o resultado mais importante a que podemos chegar é que realmente existem maneiras diferenciadas e enriquecedoras pelas quais ela é exercida atualmente, tirando-se maior proveito do processo ensino-aprendizagem. A adequação metodológica estimula o aluno em todas as esferas de seu comportamento humano (motora, cognitiva, afetiva e social) e não somente a motora, como se observava no passado, mas também vislumbra a qualidade de vida. Cabe aos educadores físicos conhecer o que cada aluno pode potencialmente realizar e em quais condições pode apresentar um nível de desenvolvimento que lhe permita se colocar no mundo de forma que haja avanço do processo de desenvolvimento motor, intelectual, moral e psicobiossocial.

A Educação Física Escolar praticada de forma orientada, estruturada e agradável pode criar em seus praticantes o hábito de um estilo de vida ativo e saudável. Cabe ao profissional de Educação Física, desde o início da infância, incentivar e conscientizar sobre a importância da atividade e do exercício físico, pois segundo Nahas (2001) os objetivos mais importantes da Educação Física escolar talvez sejam aqueles que não podem ser atingidos em curto prazo.

Sintetiza-se então que a Educação Física se torna um importante instrumento de contribuição para a obtenção da qualidade de vida, por ser uma das poucas atividades que trabalha a educação e a atividade física. No entanto esta contribuição da Educação Física para a qualidade de vida não será em curto prazo de forma direta e imediata, será mais em longo prazo, pois sendo as aulas de Educação Física escolar realizadas em um curto espaço de tempo trará poucos benefícios imediatos. Os benefícios serão alcançados ao longo da vida de seus praticantes, criando-se o hábito de um estilo de vida ativo e saudável incentivando e conscientizando os seus praticantes da importância da atividade física mostrando que o comportamento individual é o principal responsável para a obtenção da saúde e conseqüentemente para a qualidade de vida.

5 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Educação Física como uma das poucas áreas que trabalha o corpo e a mente tem o papel fundamental de mostrar a importância do bem estar dos seus praticantes, tanto ao que se refere ao seu físico quanto a sua mente, alcançando o tão almejado equilíbrio físico e psicológico proporcionados pela qualidade de vida.

Sendo a Educação Física escolar responsável por uma variedade de objetivos é preciso estabelecer prioridades para cada faixa etária ou série, de acordo com as características e necessidades de cada grupo. A proposta curricular brasileira enfatiza os objetivos centrais da Educação Física: desenvolvimento de habilidades motoras e a promoção de atividades físicas relacionadas à saúde, no entanto, alcançar o objetivo que diz respeito à valorização da atividade física enquanto qualidade de vida deve ser abordada pelo Educador Físico a fim de que se tornem fisicamente ativos, dentro e fora do ambiente escolar.

O objetivo que diz respeito a fazer com que o aluno venha a incluir hábitos da atividade física em suas vidas é fundamental, pois assim percebe-se o prazer na prática de atividade física, desenvolve-se certo grau de habilidade motora, a percepção de competência e motivação para essa prática.

A Educação Física se tornou um importante componente de contribuição para a obtenção da qualidade de vida, é uma das poucas atividades que trabalha a educação e a atividade física. No entanto esta contribuição da Educação Física para a qualidade de vida é maior se pensar-se à longo prazo, pois sendo as aulas de Educação Física escolar realizadas em um espaço de tempo muito reduzido, poucos são os benefícios imediatos. Os principais benefícios, ligados à qualidade de vida serão alcançados ao longo da vida de seus praticantes, criando-se o hábito de um estilo de vida ativo e saudável incentivando e conscientizando os seus praticantes sobre a importância da atividade física para obtenção da qualidade de vida.

6 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARRIBAS, Teresa Leixá. *A Educação Física de 3 a 8 anos*. 7ª ed. Porto Alegre: ARTMED, 2002.

ASSUMPCAO JR., Francisco B.; KUCZYNSKI, Evelyn; SPROVIERI, Maria Helena and ARANHA, Elvira M. G.. Escala de Avaliação de Qualidade de Vida: (AUQEI - Autoquestionnaire Qualité de Vie Infant Imagé) Validade e Confiabilidade de uma Escala para Qualidade de Vida em Crianças de 4 a 12 Anos. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, [online], 2000, vol. 58, n. 1, pp. 119-127. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/anp/v58n1/1267.pdf>. Acesso em: 10 de junho de 2012.

BARROS NETO, Turibio Leite de. *Exercício, Saúde e Desempenho Físico*. São Paulo: Atheneu, 1997.

BARROS NETO, Turíbio Leite de. Início da Criança no Esporte In BARROS NETO, Turibio Leite de. *Exercício, Saúde e Desempenho Físico*. São Paulo: Atheneu, 1997.

BARROS, Daisy; BARROS, Darcymires. *Educação Física na Escola Primária*. 4ª ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 1972.

BETTI, M. Valores e Finalidades na Educação Física Escolar: Uma Concepção Sistêmica. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 16, n. 1, p. 14-21, 1994.

CASTELLANI FILHO, Lino. *Educação Física no Brasil: A História que não se Conta*. 4ª Edição. Campinas/SP: Papyrus, 1994.

DANTAS, E. H. M. Atividade Física, Prazer e Qualidade de Vida. *Revista Mineira de Educação Física*. Viçosa, v. 7, n. 1, 1999.

DE MARCO, Ademir (org). *Pensando a Educação Motora*. São Paulo: Papyrus, 1995.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida et al. Desenvolvimento da Versão em Português do Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida da OMS (WHOQOL-100). *Revista Brasileira de Psiquiatria* [online], 1999, vol. 21, n. 1, pp. 19-28. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v21n1/v21n1a06.pdf>. Acesso em: 10 de junho de 2012.

GONÇALVES, Maria Cristina. *Aprendendo a Educação Física*. Curitiba: Bolsa, 1998.

Revista Brasileira de Educação e Cultura – ISSN 2237-3098 Centro de Ensino Superior de São Gotardo	Número VI Jul-dez 2012	Trabalho 09 Páginas 103-121
http://www.periodicos.cesg.edu.br/index.php/educacaoecultura	periodicoscesg@gmail.com	

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. *Exercício Físico na Promoção da Saúde*. Londrina: Midiograf, 1995.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. Qualidade de Vida e Saúde: Um Debate Necessário. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.

NAHAS, Markus V. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo*. 3ª ed. Londrina: Midiograf, 2003.

NAHAS, Markus Vinícius. O Pentágono do Bem-estar – Base Conceitual para Avaliação do Estilo de Vida de Indivíduos ou Grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 5, n. 2, 2001.

PIRES, Giovanni de Lorenzi; MARTIELLO Jr, Edgard; GONSALVES, Aguinaldo. Alguns Olhares sobre Aplicações do Conceito de Qualidade de Vida em Educação Física/Ciências do Esporte. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 20, n. 1, p. 53-57, setembro de 1998.

RODRIGUES, Cinthia. Mudanças no Jogo. *Nova Escola*, São Paulo, v. 25, n. 236, p. 87, outubro de 2010.

SOARES, C. Educação Física: Cinco Sugestões para a Garotada Aprender e se Divertir. *Nova Escola*, São Paulo, v. 20, n. 181, p. 54, abril de 2005.

SOARES, C. *Educação Física: Raízes Europeias e Brasil*. Campinas: Autores Associados, 1994.