

Educação física escolar, atividade física e qualidade de vida: a visão de alunos universitários

School physical education, physical activity and quality of life: a vision of university students

¹ Cláudio Delunardo Severino claudiodelunardo@gmail.com

² Patrícia Ferreira Evangelista Ribeiro

¹ Mestre em Ciências da Saúde e do Meio Ambiente. Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA

² Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA

Resumo

Percebe-se que muitos jovens não conseguem atingir níveis aceitáveis de atividade física, sendo assim considerados sedentários, com a diminuição dessa prática sendo mais evidente entre o fim da adolescência e o início da fase adulta. Como tal, a presente pesquisa pretendeu investigar a percepção da disciplina Educação Física como agente promotor de hábitos de atividades físicas e as possíveis causas dos baixos níveis de sua prática. Para isso, realizou-se uma pesquisa descritiva e, para a coleta de dados, utilizou-se um questionário com questões fechadas, contendo indagações que privilegiam as opiniões dos sujeitos acerca do tema proposto. Verificou-se que o nível de participação das aulas de Educação Física é decrescente ao longo da vida acadêmica, bem como o sentimento positivo em relação a elas, sendo que esse comportamento pode ser influenciado, também, pela metodologia empregada pelos docentes, quanto ao desenvolvimento dos conteúdos propostos.

Abstract

It is noticed that many young people fail to achieve acceptable levels of physical activity, and are considered sedentary, with a reduction of this practice between the end of adolescence and early adulthood presenting more clearly. As such, this study aimed to investigate the perception of Physical Education as a promoter of physical activity habits and the possible causes of low levels of practice. For this, there was a descriptive research and data collection was used a questionnaire with closed questions, containing questions that favor the opinions of the subjects on the proposed theme. It was found that the level of participation of physical education classes is decreasing throughout their academic life as well as the positive feeling about them, and this behavior can be influenced also by the methodology used by teachers in the development of proposed content.

Palavras-chave

Educação física; atividade física; qualidade de vida.

Keywords

Physical education; physical activity; quality of life.

Como você deve citar?

DELUNARDO, Cláudio Severino; RIBEIRO, Patrícia Ferreira Evangelista. Educação física escolar, atividade física e qualidade de vida: a visão de alunos universitários. **Cadernos UniFOA**, Volta Redonda, n. 35, p. 111-122, dez. 2017.

1 INTRODUÇÃO

A prática sistemática de atividades físicas, para Matias (2012), representa um considerável contributo para a saúde da população, vinculando-se a prática aos benefícios físicos, sociais e psicológicos (MATIAS, 2012; CLAUMANN; PEREIRA; PELEGRINI, 2014). Os mesmos autores apontam que tais benefícios podem ser alcançados por intermédio de sessões, contendo atividades moderadas que podem ser executadas em momentos de lazer com duração de, aproximadamente dez minutos. Observa-se que a atividade física e a saúde, para Alves e Carvalho (2010), representam uma afinidade indissociável, em contraste com o fato de que considerável parte da população apresenta níveis insuficientes de atividade física.

Em se tratando dos benefícios à saúde, as atividades físicas representam, em muitas ocasiões, exercícios que estimulam o sistema cardiorrespiratório, pois ele apresenta facilidade quanto ao aproveitamento do oxigênio e, também, com um gasto energético menor que acarreta o aumento do débito cardíaco e o controle da pressão arterial (GODOY, 2002).

Diante de tais afirmativas, nota-se que muitos jovens não conseguem atingir níveis aceitáveis de atividade física, sendo assim considerados sedentários, com diminuição dessa prática entre o fim da adolescência e o início da fase adulta se apresentando de forma mais evidente. Dessa forma, é notório que os alunos universitários são considerados os de maiores riscos, quanto aos níveis de atividade física abaixo do aceitável (CLAUMANN; PEREIRA; PELEGRINI, 2014).

Em função das observações supracitadas, qual seria a visão de discentes do Curso de Educação Física quanto à relevância da disciplina Educação Física em ambiente escolar como agente promotor de hábitos de atividades físicas e, também, sobre as possíveis causas dos baixos níveis de sua prática?

O objetivo do presente estudo é investigar a percepção da disciplina Educação Física como agente promotor de hábitos de atividades físicas e as possíveis causas dos baixos níveis de sua prática. Para isso, realizou-se uma pesquisa descritiva com o intuito de identificar as características específicas do fenômeno, sem a interferência direta do investigador. Ainda sobre a pesquisa descritiva, Thomas, Nelson e Silverman (2012) apontam que o seu valor baseia-se no princípio de que as práticas podem ser melhoradas, por intermédio de uma descrição objetiva e completa. Os sujeitos da pesquisa consistiram de discentes dos Cursos de Educação Física (Bacharelado e Licenciatura), do Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA.

A análise de indagações, no que tange à relevância da disciplina Educação Física como agente promotor de hábitos de atividade física, possibilitará uma reflexão dos graduandos acerca do papel do professor diante das expectativas dos alunos em relação à referida disciplina. Também, torna-se fundamental a criação de material teórico fidedigno que estabeleça uma abordagem a respeito das possíveis causas do baixo índice de sua prática, em todas as faixas etárias.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Compreende-se a Educação como um processo que apresenta como objetivo alcançar transformações no comportamento de um sujeito. Balan *et al.* (2012) entendem que há o interesse na compreensão de que o gesto motor pode ser um componente importante na formação dos cidadãos, considerando que a associação entre esporte e movimento determina um efeito favorável à Educação. Nesse caso, ela pode ser vista como um conjunto de ações que propicia ao indivíduo a melhoria da aptidão e a aquisição de habilidades por meio da atividade física. Os autores mencionados a percebem

como uma possibilidade de influência sobre a personalidade humana e, portanto, que possibilita aos jovens praticantes de atividades físicas uma integração entre o agir e o pensar, o que implica em um estilo ativo e benefícios para a qualidade de vida.

Nota-se que a Educação Física consiste no aprimoramento da qualidade de vida baseado diretamente num estilo fisicamente ativo (AKTOP; KARAHAN, 2012), sendo que, para Krug, Marchesan e Acosta (2012), tal comportamento é um dos principais fatores determinantes da saúde dos indivíduos e, também, um contributo para a redução da mortalidade por quaisquer que sejam as causas. Isso decorre de um programa de instrução que objetiva a aquisição de competências e conhecimentos por intermédio de uma atividade física que vai de moderada à vigorosa e de concepções que envolvem a socialização dos alunos. Em se tratando do ambiente escolar, Camliguney *et al.* (2012) observam a sua importância acerca da promoção da atividade física, sendo a Educação Física escolar o principal caminho para a criação de hábitos associados à melhoria e manutenção da qualidade de vida por parte dos jovens. Esse conceito é reforçado por Hardman *et al.* (2013), que observam que o desenvolvimento de ações associadas à prática de atividades físicas pode ser compreendido como um processo que evolui a partir de experiências ocorridas no decorrer da vida escolar.

Ainda no que tange ao ambiente escolar, considera-se a Educação Física como um momento agradável, no qual os discentes demonstram prazer em experimentar de forma crítica as diversas ações que compõem o cotidiano das aulas. Para Weichselbaum *et al.* (2012), a Educação Física Escolar desempenha importante papel em relação à educação para a saúde, cidadania, autonomia e solidariedade, além da formação de cidadãos lúcidos e autônomos por meio da prática de atividades físicas.

No que tange ao comportamento do docente de Educação Física, Krug, Marchesan e Acosta (2012) afirmam que este deve ser reconhecido como um profissional da saúde e, portanto, responsável por apresentar aos discentes os benefícios de um estilo de vida saudável, além de mediar a prática de atividades físicas, por meio dos conhecimentos fundamentais ao seu desenvolvimento, despertando, assim, nos alunos, a satisfação pela prática sistematizada de atividades físicas, bem como a consciência acerca de sua relevância.

3 METODOLOGIA

Para a coleta de dados, utilizou-se como instrumento um questionário com questões fechadas, contendo indagações que privilegiem as opiniões dos sujeitos acerca do tema proposto. Observa-se que, de acordo com Silva *et al.* (2007), mesmo que com uma precisão menor, a aplicação de questionário como instrumento de coleta de dados possibilita que um considerável percentual da população seja avaliada. Participaram da pesquisa somente os discentes que cumpriram com toda a documentação necessária, de acordo com o Comitê de Pesquisas em Seres Humanos do Centro Universitário de Volta Redonda – UniFOA, o qual foi submetido o projeto e aprovado sob o Parecer Consubstanciado nº. 1.482.623 e Certificado de Apresentação para Apreciação Ética nº. 52781716.1.0000.5237.

Por se tratar de um estudo descritivo, salienta-se que, sob a ótica de Betti e Liz (2003), apresenta características de uma “pesquisa de levantamento”, na qual se coletam dados, relacionando-os com as características dos sujeitos, opiniões e comportamento. A presente pesquisa utilizou como instrumento de coleta de dados um questionário contendo 9 questões fechadas associadas ao tema central do estudo, além da obtenção de informações minuciosas sobre as características dos sujeitos, a saber, idade, sexo e redes (pública ou privada), onde se completou os Ensinos Fundamental e Médio.

A construção do instrumento de coleta de dados se deu a partir da revisão bibliográfica relacionada ao tema a ser investigado. Com o intuito de garantir um maior controle do procedimento de coleta de dados, o instrumento obedeceu as seguintes etapas (SANTOS, 2011):

- Levantamento bibliográfico;
- Elaboração do questionário;
- Validação dos instrumentos por peritos;
- Pré-testagem do instrumento. Esse procedimento envolveu a aplicação no público-piloto, validação e estimativa de resultados;
- Seleção dos entrevistados;
- Agendamento da aplicação do questionário;
- Apuração dos dados colhidos;
- Organização dos dados.

3.1 Participantes

Os sujeitos da pesquisa consistiram em discentes dos Cursos de Educação Física (Bacharelado e Licenciatura), do Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA. O número de participantes foi de 145 alunos (n=145), o que representa 30,02% dos discentes matriculados nos referidos cursos. Para determinação do percentual de participantes da pesquisa, considerou-se o referido índice utilizado em outros estudos, a saber, Betti e Liz (2003), 30% e Shen (2012), 30.27%.

3.2 Métodos de coleta de dados

O questionário foi aplicado com o objetivo de investigar a percepção da disciplina Educação Física como agente promotor de hábitos de atividades físicas e as possíveis causas dos baixos níveis de sua prática. O questionário conteve 7 (sete) questões, sendo elas: 1) Como você definiria a sua participação das aulas de Educação Física durante o Ensino Fundamental?; 2) Como você definiria a sua participação das aulas de Educação Física durante o Ensino Médio?; 3) Como você definiria o seu sentimento em relação às aulas de Educação Física durante o Ensino Fundamental?; 4) Como você definiria o seu sentimento em relação às aulas de Educação Física durante o Ensino Médio?; 5) Em suas aulas de Educação Física, de que maneira era abordada a importância da prática de atividades físicas para uma melhoria da qualidade de vida?; 6) Como você conceituaria o seu nível de prática sistematizada de atividades físicas?; 7) Como você conceituaria a influência das aulas de Educação Física escolar em seus hábitos relacionados à prática sistematizada de atividades físicas?. Observa-se que, como alternativas de respostas, foram concedidas aos sujeitos da pesquisa 4 (quatro) opções, a saber, ótima, boa, regular e, por último, não gostava/não participava.

Antes do preenchimento do questionário, os sujeitos da pesquisa receberam informações orais, quanto ao procedimento a ser tomado. Não se estabeleceu um limite de tempo para o preenchimento do questionário por parte dos sujeitos e eles não se comunicaram entre si durante a aplicação do instrumento.

3.3 Validação do instrumento

Para a validação do instrumento de coleta de dados, obedeceu-se a três procedimentos. No primeiro momento, o instrumento foi validado qualitativamente por 2 professores doutores com notório conhecimento sobre a área de estudo e com experiência voltada para a validação de instrumentos de coleta de dados, que sugeriram e orientaram modificações, no sentido de tornar o questionário objetivo e coerente com o objetivo do estudo. Após esse procedimento e para testar a confiabilidade do instrumento, ele foi submetido a um teste-piloto, sendo aplicado a uma amostra de 36 discentes de Educação Física.

Posteriormente, foi solicitado aos alunos que apresentassem informações e sugestões, no que tange ao grau de compreensão das perguntas, tempo de aplicação do questionário e acréscimo ou retirada de questões. Esse pedido teve como principal objetivo a apuração da qualidade do instrumento, bem como a percepção de uma possível adequação do procedimento de coleta de dados.

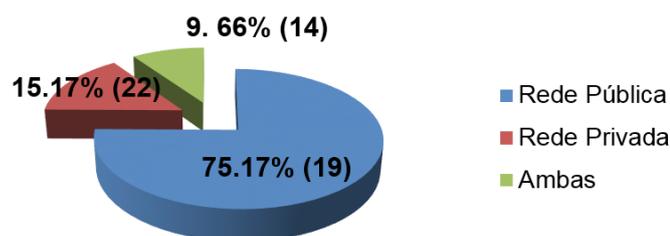
Por último, para a análise da consistência do instrumento de coleta de dados, foi aplicado o coeficiente alfa de Cronbach. Segundo Freitas e Silva (2014), a sua utilização procede por meio do cálculo da variância dos itens e dos totais de teste por avaliador. Monteiro e Arica (2010) complementam com a observação de que, para uma correlação entre as perguntas, o alfa verifica a correlação entre as respostas contidas no questionário, por intermédio do perfil das respostas concedidas pelos sujeitos da pesquisa. Objetivando uma maior fiabilidade do processo de coleta de dados, o valor do coeficiente alfa do instrumento de coleta de dados vinculado ao presente estudo foi de 0,71 e, assim, verificaram-se consideráveis níveis de fiabilidade, a julgar que os valores do coeficiente entre 0.70 e 0.80 são compreendidos como aceitáveis.

4 APRESENTAÇÃO DOS DADOS, ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Sobre a análise dos dados, a partir da criação das categorias e a retomada do objetivo da pesquisa, procurou-se determinar as possíveis associações entre os aspectos identificados e o cerne do estudo. Durante a pesquisa, o instrumento de coleta de dados foi aplicado com 86 (59.32%) discentes do sexo masculino e 59 (40.68%) do sexo feminino, com duração média do preenchimento do questionário de 4 (quatro) minutos. Observa-se que a média de idade dos sujeitos participantes foi de 22,3 anos.

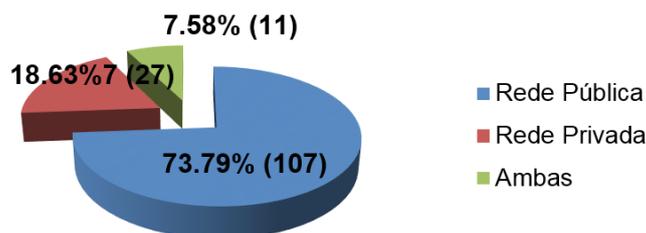
Ainda no que tange aos discentes que responderam ao questionário, 75.17% (109) cursaram o Ensino Fundamental na Rede Pública de Ensino, 15,17% (22) o fizeram na Rede Privada e 9.16% (14) em ambas as Redes, conforme o Gráfico 1. Quanto ao Ensino Médio, 73.79% (107) o concluíram na Rede Pública, 18.63% (27) na Rede Privada de Ensino e 7.58% (11) em ambas (Gráfico 2).

Gráfico 1 - Conclusão do Ensino Fundamental pelos sujeitos da pesquisa.



Fonte: dos autores.

Gráfico 2 - Conclusão do Ensino Médio pelos sujeitos da pesquisa.

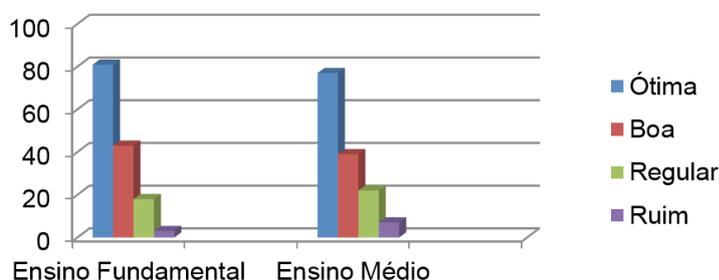


Fonte: dos autores.

Os dados obtidos por meio da aplicação do questionário auxiliaram na obtenção de elucidações associadas à percepção da disciplina Educação Física como agente promotor de hábitos de atividades físicas e as possíveis causas dos baixos níveis de sua prática.

Acerca da participação das aulas de Educação Física durante o Ensino Fundamental por parte dos participantes da pesquisa, de acordo com os dados apresentados no Gráfico 3, 55,86% dos discentes conceituaram a sua atuação como ótima (81), 29,66% classificaram como boa (43), 12,42% como regular (18) e 2,06% dos sujeitos consideraram ruim (3). No mesmo Gráfico, apresenta-se a participação das aulas de Educação Física no Ensino Médio em que, de acordo com os dados coletados, 53,11% dos discentes consideraram a sua atuação como ótima (77), 26,90% compreenderam como boa (39), 15,17% como regular (22) e 4,82% dos sujeitos definiram como ruim (7).

Gráfico 3 - Participação das aulas de Educação Física durante os Ensinos Fundamental e Médio.



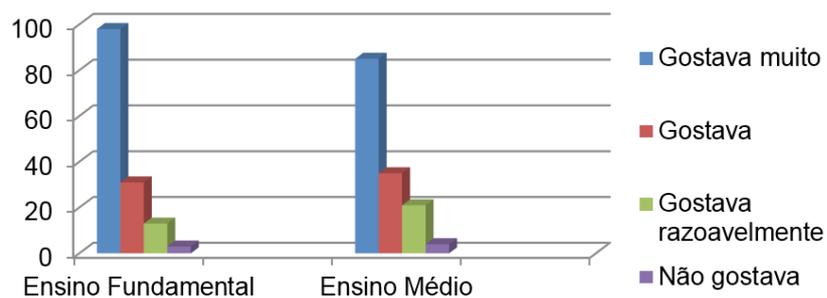
Fonte: dos autores.

De acordo com Hardman *et al.* (2013) e Krug, Marchesan e Acosta (2012), os discentes participam das aulas de Educação Física inspirados em experiências anteriores, o que, segundo os próprios autores, acarretará na condição de suas opiniões serem diretamente associadas ao sucesso ou ao fracasso, determinando a frequência ou o distanciamento das aulas. Nesse caso, compete ao professor identificar as causas de uma possível não participação e encontrar alternativas para que as atividades desenvolvidas tornem-se acessível a todos.

Os resultados apresentados em algumas pesquisas (KHALKHALI; GOLESTANEH, 2011; SHEN, 2012) apontam que as ações dos docentes estão associadas tanto com o desempenho cognitivo quanto à participação dos alunos. Nesse caso, os professores de Educação Física desempenham relevante papel ao motivar os seus alunos durante e além das aulas, pois, a partir do instante em que o professor faz uso de estratégias motivacionais que visam à satisfação dos alunos, estes se sentirão mais determinados em participar das atividades realizadas em aula (SHEN, 2012).

Sobre o sentimento em relação às aulas de Educação Física no Ensino Fundamental, constatou-se que 67.59% dos discentes gostavam muito (98), 21.38% gostavam (31), 8.97% gostavam razoavelmente (13) e 2.06% dos sujeitos não gostavam (3). Em relação ao Ensino Médio, 58.63% dos discentes gostavam muito (85), 24.14% gostavam (35), 14.48% gostavam razoavelmente (21) e 2.75% dos sujeitos não gostavam (4). Os referidos dados são apresentados no Gráfico 4. Ressalta-se que a concepção de satisfação pode ser compreendida como um estado emocional agradável que ocasiona uma avaliação de tarefas realizadas ou experiências vividas (BRANDOLIN; KOSLINSKI; SOARES, 2015).

Gráfico 4 - O sentimento em relação às aulas de Educação Física.



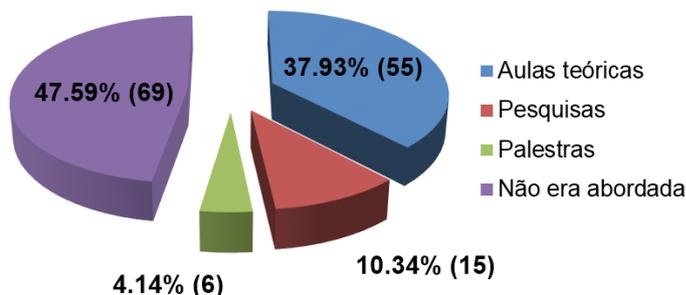
Fonte: dos autores.

Os resultados acima apresentados se encontram em consonância com o estudo de Krug, Marchesan e Acosta (2012), que indica nítida predominância do gosto por parte dos sujeitos participantes pela Educação Física escolar, motivado pela satisfação pela prática de atividades físicas, mesmo que ela não tenha uma correlação com conhecimentos acerca de sua importância. Nota-se que os autores enfatizam que o prazer pelas aulas de Educação Física deve ser um dos objetivos do docente. Para isso, torna-se mister que o professor tenha a percepção de que, ao motivar os discentes, as ações pedagógicas desenvolvidas passam a ser significativas, deixando de ser superficiais e, conseqüentemente, oferecendo conceitos e informações vinculados aos objetivos propostos.

Ainda sobre sentimento dos alunos a respeito das aulas de Educação Física, Brandolin, Koslinski e Soares (2015) afirmam que prática de alguma modalidade esportiva ou outra atividade física contribuem para a satisfação dos alunos, o que é corroborado pelo estudo de Hardman *et al.* (2013).

Na questão que destaca de que maneira era abordada a importância da prática de atividades físicas para uma melhoria da qualidade de vida, verificou-se, conforme dados apresentados no Gráfico 5, 37.93% (55) respostas associadas às aulas teóricas, 10.34% (15) em relação às pesquisas, 4.14% (6) apontaram as palestras como alternativa de maior incidência e 47.59% (69) afirmaram que o tema simplesmente não era abordado nas aulas de Educação Física escolar, índice preocupante, se for considerada a não aplicação por parte dos docentes do entendimento de que a teoria e a prática, de acordo com Kunz (2012), devem ser vistas como uma relação de unidade de reciprocidade dialética, oportunizando, assim, a reflexão da importância da prática de atividades físicas em relação à saúde dos indivíduos.

Gráfico 5 - Forma de abordagem da importância da prática de atividades físicas para uma melhoria da qualidade de vida.



Fonte: dos autores.

Segundo Silva *et al.* (2009), a concepção de que a atividade física é benéfica à qualidade de vida é predominante em estudos realizados sobre o tema, a considerar que o hábito de se exercitar pode possibilitar a prevenção de doenças. Não obstante, o mesmo estudo indica que alguns estudiosos questionam a relação entre atividade física e saúde, pois o conceito de saúde em diversas ocasiões tem sido discutido a partir de perspectivas distintas. De acordo com os autores, perceber a saúde como mera ausência de doenças pode acarretar na simplificação de um problema com alto grau de complexidade.

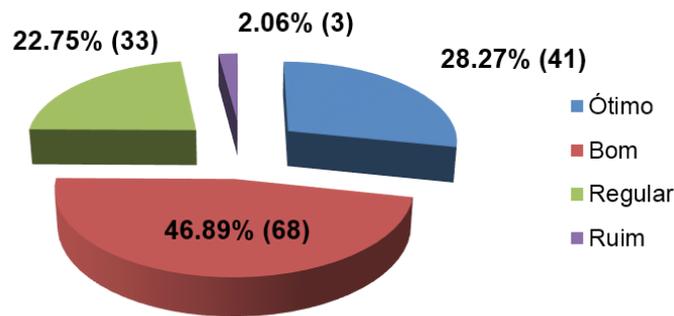
Estudos realizados por Fernandes (2005) indicam que o conceito de saúde esteve durante muito tempo associado à simples ausência de doença. Nota-se que esse paradigma limita essa análise unicamente no campo biológico, quando que, para uma melhor reflexão sobre o tema, ocorre a necessidade de uma perspectiva que entenda o indivíduo como um todo. Nesse sentido, Campos e Krüger (2011) afirmam que a prática sistematizada de atividades físicas tem se apresentado como um tema relevante, em função da sua associação com fatores que se identificam com a saúde.

Sobre os resultados obtidos por meio da aplicação do questionário, Hardman *et al.* (2013) apontam que as aulas de Educação Física escolar possibilitam a adoção de hábitos que podem exercer um papel relevante, no que tange à adoção e manutenção de hábitos saudáveis.

Sobre as estratégias a serem utilizadas, Fensterseifer e González (2007) sugerem que, em tempos passados, a Educação Física escolar era compreendida unicamente como prática, não obstante, percebe-se que a Educação Física se volta também para a discussão teórica de conteúdos desenvolvidos em aulas. Nesse sentido, Santos e Silva (2012) afirmam que compete ao professor oportunizar o estabelecimento de uma relação entre a teoria e a prática, oferecendo aos alunos momentos para reflexão acerca de conteúdos como, por exemplo, a importância da prática de atividades físicas e a promoção da qualidade de vida. As referidas autoras complementam com a observação de que a teoria está vinculada a conhecimentos produzidos, sendo que a prática significa a aplicação deles, devendo, juntos, serem aplicados no cotidiano dos alunos.

Acerca do nível de prática sistematizada de atividades físicas pelos próprios sujeitos da pesquisa, 28.27% (41) a definiram como ótimo, 46.89% (68) apontaram como bom, 22.75% (33) a perceberam apenas como razoável e, por último, 2.06% (3) dos participantes entenderam que o seu nível é considerado ruim (Gráfico 6).

Gráfico 6 – Níveis de prática sistematizada de atividades físicas pelos sujeitos da pesquisa.



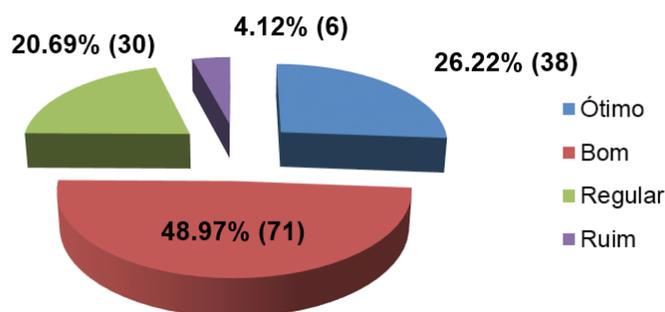
Fonte: dos autores.

Em comparação com os resultados apresentados por Silva *et al.* (2007), nota-se a presente pesquisa apresenta um nível inferior de sujeitos muito ativos (nível ótimo), pois o primeiro estudo indica o percentual de 44% dos participantes com essa característica. Todavia, em relação ao percentual de sujeitos com um bom nível de prática de atividades físicas (ativos), há uma significativa relação entre os resultados (48% - 46.89%). O nível de sedentarismo (Ruim) foi considerado baixo, em ambos os casos.

Percebeu-se um percentual considerável (22.75%) de sujeitos com nível apenas regular de prática de atividades físicas, o que pode ser justificado, de acordo com a perspectiva de Santos *et al.* (2014), pela diminuição da frequência de atividades, à medida em que o curso avança. Não obstante, os referidos autores observam também que se for considerado que o número de indivíduos, anualmente, ingressam no Ensino Superior, nota-se a relevância do incentivo às práticas sistematizadas de atividades físicas, com o intuito de aumentar as chances de uma melhor qualidade de vida por parte dos acadêmicos.

A última questão relacionada ao objetivo do estudo tratou da influência das aulas de Educação Física em ambiente escolar, nos seus hábitos vinculados à prática sistematizada de atividades físicas. Sobre isso, 26.22% (38) consideraram que a influência das ações praticadas nas aulas foi ótima para a sua conscientização, no que tange à importância do referido hábito, 48.96% (71) a conceituaram como boa, 20.69% (30) apontaram como razoável e 4.12% (6) entenderam como ruim (Gráfico 7).

Gráfico 7 – Influência das aulas de Educação Física escolar em seus hábitos relacionados à prática sistematizada de atividades físicas.



Fonte: dos autores.

Os resultados obtidos apresentam notória predominância da conscientização, por parte dos discentes entrevistados, sobre a importância da Educação Física escolar para um estilo de vida ativo. Nesse sentido, Krug, Marchesan e Acosta (2012) enfatizam que a referida disciplina deve ter como um de seus objetivos o despertar pelo interesse pela prática esportiva por parte dos alunos, levando-os, além da própria ação, à consciência de sua relevância, bem como o reconhecimento dos fatores que, por ventura, podem impedir o indivíduo de praticar atividades físicas com frequência. Os mesmos autores complementam com a observação de que, apesar de os discentes estarem em uma faixa etária na qual os problemas de saúde não tenham se manifestado de maneira veemente, não deve ocorrer a compreensão de que os eles se encontrem em uma posição de imunidade, devendo, portanto, receber informações no que tange aos contributos de um estilo de vida ativo, desde a infância e adolescência.

Hardman *et al.* (2013) observam que a prática de atividades físicas começa a diminuir na adolescência, o que ressalta a importância do entendimento por parte dos discentes sobre a importância de se exercitar, a considerar que, segundo os autores referidos, alguns fatores, por exemplo, socioeconômicos, culturais ou comportamentais podem influenciar o cidadão em relação à atividade física e a sua adoção como um estilo de vida.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa forneceu subsídios para uma análise temática do proposto estudo, segundo a percepção dos discentes do curso de Educação Física, com relação à influência da Educação Física escolar na promoção de hábitos sistematizados de prática de atividades físicas e auxílio para uma análise, mesmo que preliminar, dos baixos níveis da prática de atividades físicas na população em geral.

Com base nos resultados obtidos na pesquisa, ficou evidenciado que o nível de participação das aulas de Educação Física é decrescente ao longo da vida acadêmica, bem como o sentimento positivo em relação a elas. Na quase totalidade dos casos, nota-se que o indivíduo é movido por sentimentos e emoções que sempre ocasionam uma maior dedicação em determinadas práticas. Isso posto, os resultados obtidos mostram que, conforme há a diminuição da satisfação pelas ações realizadas nas aulas de Educação Física, decresce também o nível de participação das aulas por parte dos discentes.

Os discentes participantes da pesquisa indicam, na sua maioria, que as aulas de Educação Física são agentes promotores de hábitos vinculados à prática de atividades físicas e, portanto, conclui-se que a baixa incidência desse comportamento pode ser influenciada pela restrita participação das aulas de Educação Física e, também, pela metodologia empregada pelos docentes, quanto ao desenvolvimento dos conteúdos propostos.

Pela necessidade de um aprofundamento do referido estudo, ainda não é possível afirmar que as aulas de Educação Física ministradas na rede pública ou privada sejam condição determinante para o decréscimo nos níveis de participação das aulas de Educação Física e a consequente diminuição nos hábitos vinculados à prática de atividades físicas. Não obstante, constatou-se que as aulas de Educação Física influíram de forma apreciável no comportamento da maioria dos sujeitos participantes, no que tange à adoção de hábitos considerados como contributos à qualidade de vida.

O presente estudo reforça a relevância do papel que o docente da disciplina Educação Física exerce na formação de uma cultura de saúde física e mental dos indivíduos. Nesse sentido, percebe-se a necessidade de uma reflexão acerca da abordagem da disciplina Educação Física por parte dos docentes, para que os alunos carreguem consigo a satisfação pelas atividades propostas. Torna-se necessário,

por parte dos professores, estabelecer a correlação das ações realizadas nas aulas com os benefícios que elas proporcionarão à saúde do indivíduo e à sua formação global. Assim, torna-se possível o estabelecimento do interesse e consciência que os resultados obtidos pela pesquisa apontam como falta para a população, no sentido de elevar os níveis de prática de atividades físicas sistematizadas.

REFERÊNCIAS

AKTOP, Abdurrahman; KARAHAN, Nilüfer. Physical education teacher's views of effective teaching methods in physical education. **Procedia Social and Behavioral Sciences**, v. 46, p. 1910-1913, 2012.

ALVES, Flávio Soares; CARVALHO, Yara Maria de. Práticas corporais e grande saúde: um encontro possível. **Revista Movimento**, Porto Alegre. v. 16, n. 4, p. 229-244, out./dez. 2010.

BALAN, Valeria et al. Physical education longlife learning factor. **Procedia Social and Behavioral Sciences**, v. 46, p. 1328-1332, 2012.

BETTI, Mauro; LIZ, Marlene Terezinha Facco. Educação física escolar: a perspectiva de alunas do ensino fundamental. **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 9, n. 3, p. 135-142, set./dez. 2003.

BRANDOLIN, Fábio; KOSLINSKI, Mariane Campelo; SOARES, Antônio Campelo. A percepção dos alunos sobre a educação física escolar no ensino médio. **Rev. Educ. Fís/UEM**, Maringá, v. 26, n. 4, p. 601-610, 4. trim., 2015.

CAMLIGUNEY, Asiye Filiz. et al. Differences in physical activity levels in 8-10 year-old girls who attend physical education classes only and those who also regularly perform extracurricular sports activities. **Procedia Social and Behavioral Sciences**, v. 46, p. 4708-4712, 2012.

CAMPOS, Leonardo de; KRÜGER, Leonardo Germano. **A atividade física e a autoestima em adolescentes.** 2011. Disponível em: <<http://www.unicruz.edu.br/seminario/artigos/saude/A%20ATIVIDADE%20F%C3%8DSICA%20E%20A%20AUTO%20ESTIMA%20EM%20ADOLESCENTES.pdf>>. Acesso em: 29 maio 2016.

CLAUMANN, Gaia Salvador; PEREIRA, Érico Felden; PELEGRINI, Andreia. Prática da caminhada, atividade física moderada e vigorosa e fatores associados em estudantes do primeiro ano de uma instituição de ensino superior. **Revista Motricidade**, Ribeira da Pena, v. 10, n. 4, p. 16-26., 2014.

FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo; GONZÁLEZ, Fernando Jaime. Educação física escolar: a difícil e incontornável relação teoria e prática. **Revista Motrivivência**, Florianópolis, vol. 19, n. 28, p. 27-37, jul., 2007.

FERNANDES, Rita de Cássia. Significados da ginástica para mulheres praticantes em academia. **Revista Motriz**, vol. 11, n. 2, p. 97-102, mai/ago., 2005.

FREITAS, André Luís Policani; SILVA, Vinicius. Barcelos da. Avaliação e classificação de instituições de ensino médio: um estudo exploratório. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 40, n. 1, p. 29-47, jan./mar. 2014.

GODOY, Rossane Frizzo de. Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 8, n. 2, p. 7-16, mai./ago. 2002.

HARDMAN, Carla Menêses et al. Participação nas aulas de educação física e indicadores de atitudes relacionadas à atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 27, n. 4, p. 623-631, out./dez., 2013.

HORA, Henrique Rego Monteiro da; MONTEIRO, Gina Torres Rego; ARICA, José. **Confiabilidade em questionários para qualidade: um estudo com o Coeficiente Alfa de Cronbach**. Produto & Produção, Porto Alegre, v. 11, n. 2, p. 85-103, jun. 2010.

KHALKHALI, Vali; GOLESTANEH, Seiyed Moosa. Examining the impact of teacher motivational style and competition result on students' subjective vitality and happiness in physical education. **Procedia Social and Behavioral Sciences**, v. 15, p. 2989-2995, 2011.

KRUG, Rodrigo de Rosso; MARCHESAN, Moane; ACOSTA, Marco Aurélio. A contribuição da educação física escolar para um estilo de vida ativo. **Revista Linhas**, Florianópolis, v. 13, n. 2, p. 200-214, jul./dez. 2012.

KUNZ, Elenor. Educação Física: ensino e mudanças. 3. ed. Ijuí, RS: Editora Unijuí, 2012.

MATIAS, Thiago Sousa. Hábitos de atividade física e lazer de adolescentes. **Revista Pensar a Prática**, Goiânia, v. 15, n. 3, p. 551-820, jul./set. 2012.

SANTOS, Izequias Estevam. **Manual de métodos e técnicas de pesquisa científica**. Niterói, RJ: Impetus, 2011.

SANTOS, Leiany Rodrigues dos et al. Análise do sedentarismo em estudantes universitários. **Revista Enfermagem UERJ**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 3, p. 416-421, mai./jun. 2014.

SANTOS, Odenice Juliana Gonzaga dos; SILVA, Morgana Cláudia. Teoria e prática: as implicações nas aulas de educação física escolar. **EFDeportes.com Revista Digital**, v. 17, n. 170, jul. 2012.

SHEN, Bo. Outside-school physical activity participation and motivation in physical education. **British Journal of Educational Psychology**, Londres, v. 84, n. 1, p. 40-57, 2012.

SILVA, Alan Camargo et al. A visão de corpo na perspectiva de graduandos em educação física: fragmentada ou integrada?. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 15, n. 3, p. 109-126, jul. 2009.

SILVA, Glauber dos Santos Ferreira da et al. . Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 39-42, jan./fev. 2007.

THOMAS, Jerry. R., NELSON, Jack. K.; SILVERMAN, Stephen. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

WEICHSELBAUM, Elisabeth et al. Physical activity in schools across Europe. **Nutrition Bulletin**, v. 37, p. 262-269, 2012.