

**UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE – UNESC
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - LICENCIATURA**

REGIANI FLORIANO JOAQUIM

**ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE, PROPORCIONANDO QUALIDADE DE VIDA NAS
AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO MÉDIO: PROPOSTA CRÍTICO –
SUPERADORA**

CRICIÚMA

2011

REGIANI FLORIANO JOAQUIM

**ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE, PROPORCIONANDO QUALIDADE DE VIDA NAS
AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO MÉDIO: PROPOSTA CRÍTICO -
SUPERADORA**

Projeto de pesquisa elaborado como um dos requisitos para aprovação na disciplina de Metodologia Científica e da Pesquisa II do curso de Educação Física Licenciatura na Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC.

Orientador (a): Prof. (a) Carlos Augusto Euzébio

**CRICIÚMA
2011**

REGIANI FLORIANO JOAQUIM

**ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO
MÉDIO: PROPOSTA CRÍTICO - SUPERADORA**

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado pela Banca Examinadora para obtenção do Grau de licenciada, no Curso de Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC, com Linha de Pesquisa em Educação Física Escolar.

Criciúma, 28 de novembro de 2011.

BANCA EXAMINADORA

Prof^o. Carlos Augusto Euzébio - Mestre - Unesc - Orientador

Prof^a. Elisa de Fátima Stradioto – Mestre - Unesc

Prof^o. Luiz Afonso dos Santos – Mestre - Unesc

Dedico este trabalho aos meus pais, que sempre estão comigo, e ao meu namorado que sempre me ajudou na vida acadêmica, a vocês o meu muito obrigado.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por me conceder a vida, e por sempre iluminar o meu caminho me dando força e disposição (requer muito), nesses anos de graduação. Por me ajudar nas pequenas e grandes realizações.

Aos meus pais por estarem sempre comigo, por terem me ensinado valores muito importantes que levarei para sempre comigo. Obrigada pela paciência, amor, carinho e dedicação. Agradeço todos os dias por vocês fazerem parte da minha vida, amo muito vocês.

Ao meu melhor amigo e namorado Wellington, que participa da minha vida desde o início da graduação. Obrigada pelo companheirismo e por ter compartilhado de todos os momentos dessa etapa, serei eternamente grata pelas ajudas. Tornou-se indispensável na minha vida.

Obrigada aos amigos, Wellington, Samara, Ana Maria, Eduardo e Fábio que aqui compartilhei momentos bons e ruins, e aos colegas, e professores que me ajudaram de forma direta ou indireta para que esta conquista fosse alcançada. E um especial agradecimento ao meu orientador Carlos Augusto Euzébio, o Kabuki, excelente profissional.

“Poucas coisas na vida são mais importantes do que a saúde. E poucas coisas são tão essenciais para a saúde e o bem-estar como a atividade física”.

Nahas (2006, p.18)

RESUMO

O presente Trabalho de Conclusão de Curso tem como **tema** Atividade Física e saúde nas aulas de educação física do ensino médio: proposta crítico - superadora. Como **problema**: Quais as possibilidades de trabalhar os conteúdos relacionados à atividade física, visando à promoção da saúde nas aulas de Educação Física? E como **objetivo** apresentar possibilidades pedagógicas com conteúdos relacionados à atividade física e saúde a partir de uma proposta crítico superadora, visando à promoção da saúde nas aulas de Educação Física. O tipo de pesquisa utilizada foi pesquisa-ação, realizada em uma escola da rede pública estadual no município de Criciúma, nas turmas do 1º, 2º e 3º ano do ensino médio com 66 alunos. Consta nesta pesquisa uma fundamentação teórica que aborda a proposta crítico-superadora, conceituando-se qualidade de vida, estilo de vida ativo e atividade física sobre a visão de alguns autores. Traz ainda reflexões pedagógicas sobre atividade física e saúde nas aulas de educação física do ensino médio, e a experiência do estágio à guisa de apresentação dos dados. O ensino médio é carente de possibilidades de um currículo para as aulas, neste trabalho apresenta-se o tema atividade física e saúde como proposta de conteúdo a ser implantado no ensino médio. Concluí-se que este conteúdo é de extrema importância e deve ser abordado nas escolas, pois dessa forma estaremos auxiliando os alunos no aprendizado de hábitos saudáveis, e proporcionando-os a oportunidade de adquirir uma melhor qualidade de vida. Percebemos durante a pesquisa que é possível o professor de Educação Física ser diretivo na condução das aulas mantendo uma posição pedagógica de criticidade. Também se evidenciou que é possível ensinar o tema proposto neste trabalho “Atividade Física e Saúde nas aulas de Educação Física do ensino médio numa proposta crítico-superadora”.

Palavras-chave: Atividade Física e Saúde. Qualidade de Vida. Educação Física. Ensino Médio. Crítico-superadora.

SUMÁRIO

<u>1 INTRODUÇÃO.....</u>	<u>8</u>
<u>2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA</u>	<u>10</u>
<u>2.1 QUALIDADE DE VIDA</u>	<u>10</u>
<u>2.2 ESTILO DE VIDA ATIVO.....</u>	<u>12</u>
<u>2.3 ATIVIDADE FÍSICA.....</u>	<u>15</u>
<u>3 PROPOSTA CRÍTICO – SUPERADORA.....</u>	<u>18</u>
<u>4 REFLEXÕES PEDAGÓGICAS SOBRE A ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO MÉDIO.....</u>	<u>25</u>
<u>5 A EXPERIÊNCIA DO ESTÁGIO A GUIA DE APRESENTAÇÃO DOS DADOS... </u>	<u>29</u>
<u>6 METODOLOGIA.....</u>	<u>33</u>
<u>6.1 TIPO DE PESQUISA.....</u>	<u>33</u>
<u>6.2 O CAMPO DE PESQUISA.....</u>	<u>33</u>
<u>7 CONCLUSÃO.....</u>	<u>35</u>
<u>REFERÊNCIAS.....</u>	<u>37</u>

1 INTRODUÇÃO

Na atualidade percebemos o aumento do sedentarismo principalmente em função dos avanços tecnológicos que nos levam a ter uma vida de aparentes facilidades no dia a dia. Muitas atividades físicas são postergadas frente às novas tecnologias, fazendo aumentar o índice de doenças cardiovasculares, cardiorrespiratórias e também de obesidade que vem crescendo cada vez mais entre crianças e jovens.

É de grande importância sabermos os benefícios da atividade física para a saúde da população. Sendo assim, a importância desse trabalho, está em acreditarmos, que o professor de Educação Física possui um papel muito importante no que diz respeito aos hábitos adquiridos pelos alunos.

Cabe aos professores de educação física (não só!) discutir com seus alunos a importância da atividade física, da qualidade de vida e do estilo de vida, mostrando os benefícios trazidos à saúde e também os inúmeros malefícios do sedentarismo. Os professores de educação física - por sua formação - ocupam privilegiada posição e detém conhecimentos de atividades físicas, exercícios físicos e aptidão física.

Assim sendo, este trabalho tem como **tema**: “Atividade física e saúde, proporcionando qualidade de vida nas aulas de educação física do ensino médio: proposta crítico superadora. O **problema** formulado para este estudo foi: “Quais as possibilidades de trabalhar os conteúdos relacionados à atividade física e saúde, visando à promoção da saúde nas aulas de Educação Física?”. Este trabalho tem como **objetivo geral** apresentar possibilidades pedagógicas com conteúdos relacionados à atividade física e saúde a partir de uma proposta crítico superadora, visando à promoção da saúde nas aulas de Educação Física. Os **objetivos específicos** deste projeto são: a) Identificar possibilidades que contribuam para os alunos desenvolverem um estilo de vida ativo; b) Saber quais as facilidades e dificuldades encontradas na escola para que o aluno possua uma boa qualidade de vida. c) Identificar se os alunos praticam algum tipo de atividade física. d) Verificar se os alunos conhecem os benefícios da prática regular de atividade física.

Foi realizada uma pesquisa de campo com pesquisa-ação, que segundo Thiollent (2005) além da participação do pesquisador, supõe uma forma de ação

planejada de caráter social, educacional, técnico ou outro. A pesquisa-ação é um tipo de pesquisa social com base empírica que é concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo e no qual os pesquisadores e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo [...] Para que não haja ambigüidade, uma pesquisa pode ser qualificada de pesquisa-ação quando houver realmente uma ação por parte das pessoas ou grupos implicados no problema sob observação. Além disso, é preciso que a ação seja uma ação não-trivial, o que quer dizer uma ação problemática merecendo investigação para ser elaborada e conduzida.

O trabalho foi estruturado com os seguintes capítulos: Qualidade de vida, Estilo de vida ativo, Atividade física, Proposta Crítico – Superadora, Reflexões pedagógicas sobre a atividade física e saúde nas aulas de Educação Física do Ensino Médio e A Experiência do estágio a guisa de apresentação dos dados.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 QUALIDADE DE VIDA

Muito se fala sobre como alcançar uma melhor qualidade de vida. Cada vez mais fica claro que hábitos saudáveis, como uma boa alimentação e a prática de exercício físico regularmente contribuem de forma positiva.

Há um conjunto de critérios que faz parte do termo qualidade de vida. Sendo assim, cada autor tem uma definição para tal. E dependendo das ações diárias, a definição é diferente para cada indivíduo.

De acordo com Barbanti (1994) a qualidade de vida é um sentimento positivo de geral entusiasmo pela vida, sem fadiga das atividades rotineiras. Ela está intimamente ligada ao padrão de vida.

Segundo Nahas (2006), a qualidade de vida tem variações de pessoa para pessoa e a tendência é mudar ao longo da vida. Tendo em vista que existem vários fatores que determinam a qualidade de vida, sendo que a combinação desses fatores como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e espiritualidade resulta em situações que pode ser chamada de qualidade de vida.

O autor acima descreve a respeito de alguns fatores, pelos quais variam muito de pessoa para pessoa, levando em consideração a combinação desses fatores para alcançar a qualidade de vida.

Devide (2002) define o termo qualidade de vida relacionando-o ao estilo de vida de pessoas que priorizam e buscam suprir necessidades que contribuem para a conquista ou manutenção de uma forma melhor de se viver.

Ao expor essa idéia, o autor acima faz uma relação entre qualidade de vida e estilo de vida, coloca a qualidade de vida como se ela fosse dependente do estilo de vida que cada pessoa pode ter. Desta forma se as pessoas buscam mudar o estilo de vida, logo, terão como resultado uma melhora na qualidade de vida.

Para Nahas (2006) a qualidade de vida depende de fatores que são denominados como modelo conceitual, são eles: fatores sócio-ambientais que estão ligados à moradia, transporte, segurança, assistência médica, condições de trabalho, remuneração, educação, opções de lazer, meio ambiente entre outros; outro aspecto defendido pelo autor são os fatores individuais como hereditariedade, estilo de vida, hábitos alimentares, controle do stress, atividade física habitual, relacionamentos e o comportamento preventivo.

Nahas (2006) revela que o termo qualidade de vida, é a percepção de bem-estar que reflete um conjunto de parâmetros individuais, sócio-culturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano.

Guiselini (2006) aponta que a qualidade de vida depende de hábitos saudáveis e práticas básicas de saúde.

De acordo com Ribeiro (2003, p. 72)

É nessa luta que elevamos nossa qualidade de vida. Coisa que independente dos outros ou de aspectos econômicos sociais. É uma tomada de atitude em direção a autovalorização. Começa por achar que você vale a pena, que você é importante.

Na citação acima, o autor comenta que independente de qualquer aspecto que tem influencia na qualidade de vida, a decisão de mudar tem que partir de quem quer mudar, ou seja, as pessoas têm que ter consciência de que precisam e querem fazer mudanças, tem que ter vontade própria para obter resultados positivos. De acordo com Nahas (2006) a nutrição, o stress, atividade física, relacionamentos e comportamento preventivo são fatores específicos que influenciam diretamente na qualidade de vida.

Para obtermos qualidade de vida necessitamos manter hábitos saudáveis tanto na alimentação diária como em praticar atividade física regular, para que cada pessoa possa ter melhor qualidade de vida, pois depende de uma série de fatores, que segundo alguns autores abrangem a saúde, o lazer, os hábitos cotidianos, estilo de vida e atividade física.

A qualidade de vida compreende alguns fatores que podem depender ou não dos comportamentos individuais, a própria condição em que o indivíduo se encontra na sociedade pode influenciar em sua qualidade de vida.

O indivíduo poderá aplicar em ações diárias para investir em seu estilo de vida de uma forma positiva, já que o mesmo tem ligação direta com a qualidade de vida. Algumas atitudes positivas podem influenciar na mudança de comportamento do ser humano, ajudando as pessoas a viverem melhor e terem mais qualidade de vida. Diante da problemática e de doenças causadas pela má alimentação e estilo de vida inativo, a escola deve alertar os estudantes a respeito destes descuidos, devendo sempre se preocupar com os mesmos.

As pessoas estão cada vez mais preocupadas com o bem estar e desejando ter uma vida mais saudável e de acordo com Nahas (2006) estão preocupadas também com a questão da estética. A Educação física é a disciplina que contribui para o conhecimento da cultura corporal, sendo o tema qualidade de vida um dos conteúdos importantes para aquisição de hábitos mais saudáveis, contribuindo para uma transformação no estilo de vida da sociedade.

2.2 ESTILO DE VIDA ATIVO

Como vimos no capítulo acima, existe um conjunto de fatores que contribuem para obtermos qualidade de vida. E todas as mudanças contribuem para que as pessoas possam investir em algumas modificações no que diz respeito ao conjunto de ações diárias, para melhorar a qualidade de vida. Para que as pessoas obtenham esta melhora, é necessário mudar o estilo de vida, permitindo estarem dispostas a adquirir novos hábitos saudáveis.

Dando continuidade a este capítulo veremos algumas considerações sobre a questão da tecnologia. Darido (2007) aponta que o avanço tecnológico tem contribuído para fornecer mais informações e mais conforto para a população, mas por sua vez esse fenômeno é responsável por um estilo de vida menos ativo e mais sedentário. Nessa mesma linha de pensamento Ribeiro (2003 p.73) expõe a seguinte idéia:

A sociedade perdeu o sentido do ser. Vivemos em pânico, no meio do caos, querendo ganhar cada vez mais, trabalhar cada vez mais, produzir cada vez mais. O homem premido por tantas solicitações se esquece dele próprio e se projeta para as coisas ao seu redor. É só competir, competir e competir.

O mesmo autor ainda relata que o homem fugiu da essência de seu ser buscando mais conforto e comodidade e acabou chegando a essa desconfortável sociedade aloprada de virada de século.

Ribeiro (2003, p. 129) denuncia:

Assim, esse ser que caminhou por milhões de anos tornou-se, de repente, absolutamente sedentário, enfiado em casa, locomovendo-se sobre rodas, subindo escadas rolantes, usando elevadores. E toda essa tecnologia que teve por finalidade a busca de mais conforto e comodidade acabou colocando o homem num nível de enorme solicitação mental e extrema competitividade, que ultrapassa suas possibilidades e causa desconforto. Ele não dá mais conta do que lhe é exigido, embora se sinta constantemente incomodado com tantas exigências. Resultado: o organismo humano atrofiou, vive cercado de doença, mentalmente frágil e fisiologicamente desequilibrado.

De acordo com as idéias dos autores acima, as tecnologias têm suas vantagens e desvantagens no que diz respeito ao estilo de vida ativo. Fica evidente que se deve ter um aproveitamento moderado das tecnologias. Para que haja esta moderação e uma maior valorização ao estilo de vida que se deve ter, devemos entender o que é estilo de vida e qual sua influencia. A partir do momento que assumem uma nova postura perante os benefícios que as mudanças no estilo de vida acarretam, as pessoas excluem alguns comportamentos e realizam mudanças no estilo de vida podendo trazer bons resultados em sua vida.

Para Nahas (2006) o estilo de vida representa o conjunto de ações cotidianas que reflete as atitudes e os valores das pessoas. Estes hábitos e ações estão associados à percepção de qualidade de vida. Os componentes do estilo de vida podem mudar ao longo dos anos, mas isso só acontece se a pessoa conscientemente enxergar algum valor em seu comportamento que deva ser incluído ou excluído. O autor ainda relata que há evidências de que as pessoas que têm um estilo de vida mais ativo tendem a ter uma autoestima e uma percepção de bem-estar psicológico positivo.

O estilo de vida é definido como ações habituais que refletem as atitudes, valores e as oportunidades na vida das pessoas, em que devem ser valorizados elementos como bem-estar pessoal, controle do stress, alimentação equilibrada e atividade física regular.

Como podemos observar, o estilo de vida depende de alguns fatores como o meio ambiente, o meio social, os hábitos diários, a forma como se vive a vida. Ações cotidianas refletem as atitudes e os valores das pessoas que de acordo com os autores, eles são determinantes para a compreensão do estilo de vida.

Para Guiselini (2006) o estilo de vida é responsável por atingirmos idades avançadas. Representa 50% dos fatores envolvidos nesse objetivo, os outros 50% divide-se entre meio ambiente, hereditariedade e condições de assistência médica.

Segundo Nahas (2006) os fatores negativos citados acima podem ser controlados, são eles: o fumo, álcool, drogas, stress, isolamento social e sedentarismo. São vários os aspectos que influenciam as pessoas a terem mais ou menos qualidade de vida. E como vimos no que diz respeito à qualidade de vida, o estilo de vida está ligado a nossa qualidade de vida, sendo assim é muito importante mantermos hábitos diários saudáveis.

2.3 ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física tem uma grande importância no que diz respeito o controle de peso corporal e no controle de doenças, visando melhorar a capacidade física do ser humano, relacionadas diretamente a saúde.

Segundo Nahas (2006) foi no século passado que surgiu o interesse por estudos científicos da atividade física, tendo como objetivo melhorar o desempenho dos atletas. Na década de 20, os primeiros fisiologistas do exercício começaram a investigar como se dava a adaptação do organismo humano ao esforço físico.

Hoje em dia existem várias literaturas com informações a respeito da atividade física e das modificações que acontecem em nosso corpo, decorrentes da prática. Para Nahas, nos últimos 50 anos observaram-se várias modificações na sociedade, que fizeram com que a atividade física passasse a ser estudada como fator de prevenção de doenças. Estas mudanças ambientais e sociais incluíram a explosão populacional; a urbanização acelerada; o aumento significativo da expectativa de vida; algumas doenças como as do coração, diabetes, câncer; a revolução tecnológica (que poupa energia muscular), predispondo a inatividade física e ao lazer passivo). Grandes construções urbanas, redução dos espaços livres, máquinas que nos poupam esforço dando espaço à vida sedentária como símbolo de status social, tudo isso cria um cenário ideal para as doenças associadas à inatividade física.

Segundo Nahas (2006), as razões mais citadas para se exercitar são: controle de peso, estética corporal, prevenção ou controle de hipertensão e doenças cardiovasculares, controle do stress, depressão e ansiedade, diversão, recreação, fortalecimento da auto-estima e socialização.

Para Barbanti (1994) a atividade física refere-se aos movimentos executados no contexto do esporte, aptidão física, recreação, brincadeira, jogo e exercício. É todo movimento corporal, produzido por músculos esquelético.

Nesta mesma linha de pensamento, Pitanga (2004), afirma que a atividade física é definida como qualquer movimento do corpo, qualquer movimento terá um gasto energético, sendo assim você estará praticando atividade física mesmo sem saber.

Assim dentro da idéia do autor acima, Nahas (2006), ressalta que a atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso (apud CASPERSEN et al, 1985). Este comportamento inclui as atividades ocupacionais (trabalho), atividade da vida diária- AVD (vestir-se, banhar-se, comer), o deslocamento (transporte) e as atividades de lazer, incluindo exercícios físicos, esportes, dança, artes marciais etc.

O autor acima, também menciona que a atividade física tem relação com exercício físico, mas não devem ser entendidos como sinônimos. Assim, define-se exercício como uma das formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva, com objetivo (desenvolvimento ou manutenção) da aptidão física de habilidades motoras ou a reabilitação orgânico funcional. Os exercícios físicos incluem atividades de níveis moderados intensos, tanto de natureza dinâmica como estática nos exercícios estáticos também referidos como isométricos a contração muscular relacionada não produz movimento das partes corporais, como quando seguramos uma caixa pesada.

O exercício físico é uma atividade repetitiva planejada e estruturada que tem como objetivo a manutenção e melhoria de um ou mais componentes da aptidão física. (CASPERSEM apud WEINECK , 2003).

As atividades diárias que fizemos são consideradas atividades físicas. Por exemplo, limpar a casa, lavar o carro, subir escadas, passear com o cachorro, são exemplos de algumas ações que estão dentro do conceito de atividade física.

A atividade física também pode ser trabalhada através de modalidades esportivas, cada esporte tem seus movimentos diferenciados, a atividade física é a forma básica de se movimentar. (WEINECK, 2003).

A atividade física estruturada são atividades planejadas com o intuito de aumentar o condicionamento físico, que também podem ser chamadas de exercícios físicos. Levando em conta as mordomias e facilidades que temos hoje em dia, a população tem cada vez mais um estilo de vida inativo, e a resposta disso no futuro são doenças causadas pela falta de atividade física. Aprofundando esta questão, Pitanga (2004), aponta que a prática regular de atividade física pode nos prevenir de algumas doenças cardiovasculares.

Assim, dentro da mesma idéia do autor acima, Nahas (2006), relata que através da atividade física regular, pode-se reduzir o risco de desenvolver doenças crônicas, especialmente as cardiovasculares. As pesquisas mostram que um estilo de vida ativo pode: reduzir o risco de morte prematura por varias causas; reduzir o risco de morte por doenças cardíacas; reduzir o risco de desenvolver diabetes e hipertensão; ajudar no controle da pressão arterial em pessoas hipertensas; reduzir a sensação de depressão e ansiedade; manter a autonomia e a independência do idoso; auxiliar no controle do peso corporal e no desenvolvimento e manutenção de ossos, músculos e articulações saudáveis; ajudar os idosos a manter a força muscular e o equilíbrio, dando-lhes mobilidade e reduzindo as quedas, promove o bem estar psicológico e a autoestima.

Segundo Nahas (2006), adolescentes e adultos jovens, de ambos os sexos, podem beneficiar-se com atividades físicas regulares. Atividade física não precisa ser intensa para trazer benefícios à saúde. Atividades moderadas, realizadas na maior parte dos dias da semana, trazem benefícios em todas as idades. Isto pode ser feitos numa sessão de caminhada rápida (30 minutos ou mais), ou em atividades intensas e menos prolongadas (como correr ou jogar basquete por 15-20 minutos). Mais benefícios podem ser derivados da atividade física regular se esta for de intensidade ou duração progressivamente crescente, respeitando as características individuais. É importante lembrar, porém, que o risco de lesões também aumenta quando a atividade é muito intensa ou prolongada.

3 PROPOSTA CRÍTICO – SUPERADORA

De acordo com o Coletivo de Autores (1992) o Brasil é formado por classes - a proprietária e a trabalhadora. Para a população da classe trabalhadora os interesses imediatos incluem as necessidades de sobrevivência, a luta pelo direito ao emprego, salário, transporte, alimentação, habitação, saúde, educação, ou seja, as condições dignas de existência. Mas para a classe proprietária segundo o Coletivo de Autores (1992), os interesses são outros, corresponde à necessidade de acumular riquezas, gerar renda, ampliar o consumo, o patrimônio, etc. Seus interesses históricos correspondem à sua necessidade de garantir o poder para manter a posição privilegiada que ocupa na sociedade e a qualidade de vida construída e conquistada a partir desse privilégio. O interesse histórico da classe trabalhadora segundo o Coletivo de Autores (1992) é outro e se expressa através da luta e da vontade política para tomar a direção da sociedade, construindo a hegemonia popular em que os trabalhadores possam usufruir do resultado de seu trabalho.

Para a abordagem crítico-superadora, é preciso que as pessoas tomem consciência de sua classe e que lutem de forma organizada contra as estruturas dominantes, possibilitando valores tão distantes de nossa realidade como a solidariedade – substituindo o individualismo -, cooperação - confrontando a disputa, distribuição em confronto com apropriação, sobretudo enfatizando a liberdade de expressão dos movimentos e emancipação, negando a dominação e submissão do homem pelo homem. (DARIDO, 1999).

Com essas diferenças e interesses, no discurso da ideologia dominante e ressaltando a idéia de que não se pode dizer que os indivíduos buscam objetivos comuns e a conquista desses objetivos depende de seus esforços individuais.

De acordo com o Coletivo de Autores (1992), a vertente teórica da pedagogia crítico-superadora sustenta-se pela ampliação da cultura corporal do movimento, contextualizando fatores que permeiam os conteúdos desenvolvidos na Educação Física, sejam eles, histórico, social, econômico, político e cultural. Isto significa que a concepção crítico-superadora usufrui da pedagogia como um método que constrói discussões e explicações sobre a prática social e a ação do homem perante a sociedade. Assim, envolve a preparação para o olhar crítico perante a

mesma. Esta ligação entre a teoria e prática exige do profissional de Educação Física uma análise minuciosa antes de aplicar seu conteúdo. Para isso, o Coletivo de Autores (1992), apresenta características específicas de reflexão. A primeira é designada diagnóstica, que se remete a leitura e interpretação dos dados coletados da realidade em que se encontra o aluno, ou seja, o mesmo realiza uma análise de conjuntura. A segunda situação é judicativa, que julga estes dados coletados por meio de uma ética, de acordo como interesse da classe social envolvida. E por último a teleológica, que determina um alvo, indica uma direção, objetivo, conforme as características interpretadas e julgadas da realidade.

Esta corrente destaca a importância de se fazer um resgate histórico e contextualizar em cada época os fatos da cultura corporal, não somente fazendo a prática por fazer, negando os fatos de um sistema capitalista que visa o individualismo.

Para Darido (1998, p. 88):

A compreensão e a reflexão dos alunos sobre os acontecimentos históricos que originou as mudanças em cada fase da história e que a todo momento vêm mudando, torna-se um dos pontos fundamentais para que esta proposta tenha sua significância e sucesso em sua prática; assim o aluno sai do âmbito da reprodução de uma cultura dominante, onde ele apenas reproduz e acaba se alienando para tornar-se um sujeito histórico capaz de intervir e construir sua própria história, aceitando suas origens e importância para a mudança e ascensão de sua classe.

Segundo o Coletivo de Autores (1992), esta reflexão pedagógica deve englobar o eixo norteador da prática escolar, ou seja, o currículo. É por meio deste, que o homem no seu percurso de apreensão do conhecimento científico, reflete pedagogicamente de maneira lógica, transmitindo-o ao aluno este conhecimento. Desse modo é no currículo escolar que são desenvolvidos os conteúdos, matérias e disciplinas da prática pedagógica dos docentes. Para isso, são nos pólos constitutivos da dinâmica curricular: conhecimento, organização e normatização escolar, que se articulam o desenvolvimento das concepções de homem, escola, cidadão e qualidade de vida que se almeja formar.

Visando este trato do conhecimento do docente para com o aluno, o Coletivo de Autores (1992), aponta os princípios curriculares pedagógicos para a escolha e desenvolvimento do conhecimento.

Assim, para a escolha do conteúdo a ser desenvolvido segundo o Coletivo de Autores (1992), devemos considerar três eixos: a relevância social dos conteúdos, que implica no sentido e significado do mesmo, que busca analisar o que é mais relevante na realidade social do aluno, buscando subsídios para a compreensão dos determinantes sócio-históricos do aluno, particularmente a sua condição de classe social. A contemporaneidade do conteúdo, que busca selecionar conteúdos, garantindo o conhecimento ao aluno do que há de mais moderno, mantendo-o informado dos acontecimentos nacionais e internacionais.

O conteúdo contemporâneo liga-se também ao que é considerado clássico. Como adverte Saviani (1991: 21), "... o clássico não se confunde com o tradicional e também não se opõe, necessariamente, ao moderno e muito menos ao atual, é aquilo que se firmou como fundamental, como essencial". Conclui-se que os conteúdos clássicos jamais perdem a sua contemporaneidade. (COLETIVO DE AUTORES, 1992, p 31).

Segundo Coletivo de Autores (1992), a escola na perspectiva da pedagogia crítico-superadora defendida neste trabalho deve fazer uma seleção dos conteúdos da Educação Física. Devemos analisar a origem do conteúdo e conhecer o que determinou a necessidade de seu ensino.

Segundo Darido (2003), quanto à seleção dos conteúdos para as aulas de Educação Física, os adeptos da abordagem propõem que se considere a relevância social dos conteúdos, sua contemporaneidade e sua adequação às características sócio-cognitivas dos alunos.

E por último, segundo o Coletivo de Autores (1992), outro princípio curricular é a adequação as possibilidades sócio-cognocitivas do aluno, que adapta o conteúdo de acordo com a sua capacidade, ou seja, tem que adequar o conteúdo com a capacidade cognitiva e à prática social do aluno de acordo com a realidade social do mesmo.

Os princípios da seleção do conteúdo remetem à necessidade de organizá-lo e sistematizá-lo fundamentado em alguns princípios metodológicos, vinculados à forma como serão tratados no currículo, bem como à lógica com que serão apresentados aos alunos. Inicialmente ressalta-se o princípio do confronto e contraposição de saberes, ou seja, compartilhar significados construídos no pensamento do aluno através de diferentes referências: o conhecimento científico ou saber escolar é o saber construído enquanto resposta às exigências do seu meio cultural informado pelo senso comum. (COLETIVO DE AUTORES, 1992, p. 31)

Perante a mediação desse conhecimento devemos levar em conta quatro eixos: o do confronto e contraposição de saberes, que aproveita o conhecimento que os alunos possuem sobre o conteúdo e amplia o mesmo. A simultaneidade dos conteúdos enquanto dados da realidade, que aborda características comuns entre os conteúdos desenvolvidos em sala de aula. A espiralidade da incorporação das referências do pensamento, que usufrui do conhecimento do aluno interligando-o a outros conhecimentos da sociedade. E por último, a provisoriedade do conhecimento, que revela que o conhecimento está em constante transformação.

O Coletivo de Autores (1992), explica que é por meio de ciclos de escolarização, que o conhecimento deve ser transmitido, isto, pois, constitui lógica no entendimento do saber. O primeiro ciclo atende a pré-escola até a 3ª série, buscando organizar a identidade dos dados da realidade, que aparecem misturados. Cabe a escola e ao professor organizar a identificação desses dados, para que o aluno possa encontrar relação entre as coisas, identificando a semelhança e as diferenças. O segundo ciclo engloba da 4ª a 6ª séries, visando à sistematização/confronto do conhecimento. O aluno confronta os dados da realidade com as representações do seu pensamento sobre eles. O terceiro ciclo vai da 7ª a 8ª séries, procurando a ampliação e sistematização do conhecimento. E o quarto ciclo, envolve 1ª 2ª e 3ª série do Ensino Médio.

É o ciclo de aprofundamento da sistematização do conhecimento. Nele o aluno adquire uma relação especial com o objeto, que lhe permite refletir sobre ele. A apreensão das características especiais dos objetos é inacessível a partir de pseudoconceitos próprios do senso comum. O aluno começa a perceber, compreender e explicar que há propriedades comuns e regulares nos objetos. Ele dá um salto qualitativo quando estabelece as regularidades dos objetos. É nesse ciclo que o aluno lida com a regularidade científica, podendo a partir dele adquirir algumas condições objetivas para ser produtor de conhecimento científico quando submetido à atividade de pesquisa. (COLETIVO DE AUTORES, 1992, p. 35)

Para as finalidades, conteúdos e formas de uma proposta de avaliação, devem ser considerados aspectos da historicidade, das condutas humanas, das práticas avaliativas, das decisões em conjunto, do tempo pedagogicamente necessário para a aprendizagem, do privilégio da ludicidade e da criatividade, bem como da re-interpretação e da re-definição de valores e normas, dentre outros, que, conseqüentemente, implicam no fazer coletivo, nos conteúdos e metodologias, nas

normas e critérios, nos níveis de desenvolvimento dos alunos, na emissão do conceito e na interpretação do insucesso e do erro.

Para tanto, o Coletivo de Autores (1992), aponta uma organização das fases da aula a serem mediadas pelo docente. A primeira fase visa discutir os conteúdos e objetivos com os alunos, buscando organizar propostas para as atividades. A segunda fase preocupa-se com a apreensão do conhecimento do conteúdo, tomando maior tempo. Por último a terceira fase, que conclui, avalia e levanta perspectiva diante do conhecimento ensinado aos alunos.

Cada vez mais, compreende-se que a avaliação é um dos aspectos essenciais do projeto pedagógico, justamente por ser através dela que se cristalizam mecanismos estruturais e limitantes no processo ensino-aprendizagem. Em suma, o sentido da avaliação do processo ensino-aprendizagem em Educação Física é o de fazer com que ela sirva de referência para a análise da aproximação ou distanciamento do eixo curricular que norteia o projeto político da escola. (COLETIVO DE AUTORES, 1992, p.103).

Com base neste estudo, o Coletivo de Autores (1992), resume que a concepção crítico-superadora na Educação Física visa desenvolver a cultura corporal do movimento, que é a linguagem com o mundo por meio do jogo, esporte, dança e ginástica. Não se reduzindo ao aspecto técnico, mas oportunizando o conhecimento da mesma, buscando que o aluno coloque em seus movimentos aquilo que lhe é particular. Este processo de aprendizagem do conhecimento deve possuir um caráter condizente com o contexto social do aluno, para que assim, o mesmo perceba os sentidos e significados presentes no movimento.

Primeiramente o professor deve selecionar os conteúdos ensinando o que é atividade física e saúde, qual é a importância dos conhecimentos básicos sobre os fatores que influenciam na saúde, incluindo a importância da atividade física para a saúde, e as atividades que melhoram a condição física promovendo dessa forma uma melhor qualidade de vida.

O trato com o conhecimento reflete a direção epistemológica e informa os requisitos para selecionar, organizar e sistematizar os conteúdos de ensino. (COLETIVO DE AUTORES, 1992, p.30).

Com o tema Atividade Física e Saúde sendo abordado de acordo com os princípios curriculares expostos na abordagem crítico-superadora, estaremos

favorecendo a formação de um sujeito histórico, que compreende o seu papel na história dessa produção. O aluno deve entender o que é atividade física, e qual sua relação com a saúde, compreender o conceito de qualidade de vida e estilo de vida, todos os aspectos que influenciam, e a importância que o estilo de vida tem sob a qualidade de vida. Dessa forma o professor deve incentivar o aluno, e fazer com que a apreensão do conhecimento seja de forma prazerosa, por meio do jogo, da ginástica, da dança, do esporte e outras formas de conhecimento que podemos chamar de cultura corporal. As aulas de Educação Física devem possibilitar aos alunos a direção da apreensão do conhecimento específico da Educação Física e dos diversos aspectos das suas práticas na realidade social. (COLETIVO DE AUTORES, 1992).

É de extrema importância que a Atividade Física e Saúde sejam abordadas na disciplina de Educação Física, e que o aluno compreenda os benefícios que a prática de atividade física traz para os indivíduos. O professor deve com formas diversificadas abordar este tema em seus conteúdos, pois assim o aluno passa a compreender que os hábitos diários influenciam diretamente na qualidade de vida.

O professor deve proporcionar aos alunos o que de mais moderno existe referente ao conteúdo, no nosso caso sobre Atividade Física e Saúde nas aulas de Educação Física. Este conhecimento deve ser adequado à capacidade de compreensão dos alunos, para que eles consigam organizar as referências do pensamento e ampliá-las, não se esquecendo de obedecer as particularidades de cada ciclo de ensino, no nosso caso o quarto ciclo que refere-se ao ensino médio.

A proposta deste trabalho é discutir nos sistemas educacionais, a Atividade Física e Saúde como conteúdo que deve ser transmitido no ensino médio, seguindo os princípios curriculares propostos na abordagem crítico-superadora. A atividade física e saúde devem ser transmitidas de forma teórica relacionando o conhecimento com a prática definida como cultura corporal. Esta prática deve ser de forma prazerosa e que proporcione aos alunos conhecimento para adotar um estilo de vida ativo no decorrer da sua vida, através da atividade física.

Para Darido (1999), a Educação Física no ensino médio deve valorizar os conteúdos que proporcionem aos alunos incentivo de exercícios físicos, bem como as suas possibilidades motoras. Segundo Oliveira (1987) a Educação Física no

ensino médio deve ter como princípios à aprendizagem de diferentes conteúdos da cultura corporal, fazendo com que o aluno se aproprie dessas práticas corporais, porque é na adolescência que o ser humano começa a definir valores para a vida inteira. Percebemos que a disciplina de Educação Física é o ambiente ideal para o aprendizado de hábitos saudáveis, pois é por meio desses hábitos que os indivíduos podem obter qualidade de vida através de um estilo de vida ativo e saudável, praticando atividade física e visando a promoção da saúde.

4 REFLEXÕES PEDAGÓGICAS SOBRE A ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO MÉDIO

No decorrer deste capítulo, serão vistas algumas reflexões a respeito de como incluir o tema atividade física e saúde nas aulas de Educação Física, revelando os conteúdos que poderão ser utilizados de acordo com o ensino médio, e comentando a importância destas práticas conforme a realidade do aluno, a fim de gerar reflexão no seu conceito de sociedade e cidadania.

A promoção da saúde amplia a relação da Educação Física com a saúde, interpretando de forma crítica, reconhecendo seus diversos fatores influenciadores, e a prática de exercício físico. (DEVIDE, 2002)

Muitos estudantes podem não ter nenhuma experiência de atividade física organizada com a frequência das aulas de Educação Física, nessa mesma linha de pensamento Nahas (2006), aponta que muitos jovens não tem a oportunidade de freqüentar aulas de Educação Física nos estabelecimentos escolares, e quando participam dos programas tradicionais geralmente tem pouco tempo para serem ativos, recebendo pouca orientação que possa orientá-los para uma vida mais ativa e saudável. Programas de Educação Física bem estruturados podem ser importantes na escolha atual e futura de um estilo de vida mais ativo.

Partindo da idéia do autor acima, com o passar do tempo os alunos podem abandonar a prática de atividade física, adquirindo assim hábitos sedentários. Daí a necessidade do professor conseguir através do incentivo e da instrução de qualidade nas aulas de Educação Física, fazer com que os alunos sintam prazer no movimentar-se e nas atividades, assim provavelmente manterão um estilo de vida saudável e ativo para a vida.

De acordo com o esclarecimento acima, NAHAS (2006), aponta que na situação atual ficam excluídos, principalmente, os escolares de menor poder aquisitivo que freqüentam as escolas públicas e noturnas e que provavelmente não terão acesso à outra forma de praticar algum tipo de atividade física ou receber informações que possam orientá-los para um estilo de vida mais ativo.

Deve ser preocupação fundamental do professor que o processo de aprendizagem seja gratificante e tenha um sentido importante para o aluno. A Educação Física é o melhor meio para reunir informações, atitudes e ações associadas com comportamentos saudáveis. É importante acrescentar na Educação

Física voltada para a saúde, conforme Novaes (1995, p. 178), a melhora na qualidade de vida.

A educação física por sua característica multidisciplinar, pode ter ações fundamentais no desenvolvimento da qualidade de vida, dos indivíduos e conseqüentemente na modificação dos índices de saúde da população, pois a melhor qualidade de vida depende de uma série de fatores, abrangendo entre outros, a saúde, o lazer, os hábitos cotidianos e estilo de vida e atividade física.

A Educação física é uma das disciplinas que contribui para apreensão do conhecimento da cultura corporal, sendo o tema “atividade física e saúde” um dos conteúdos importantes para a aquisição de hábitos mais saudáveis, contribuindo para uma transformação no estilo de vida da sociedade para obter uma melhora na qualidade de vida. Segundo Coletivo de Autores (1992), a escola na perspectiva da pedagogia crítico-superadora defendida neste trabalho “deve fazer uma seleção dos conteúdos” da Educação Física. Devemos analisar a origem do conteúdo e conhecer o que determinou a necessidade de seu ensino. Levando em conta o estilo de vida atual, onde o sedentarismo está prevalecendo e as crianças e adolescentes crescem com restrições a atividade física, percebemos a importância da abordagem do tema atividade física e saúde na escola.

Como vimos no capítulo sobre a proposta crítico-superadora alguns princípios curriculares são importantes no processo da seleção do conteúdo. Primeiramente o professor deve selecionar os conteúdos ensinando o que é atividade física, a importância dos conhecimentos básicos sobre os fatores que influenciam na saúde, os fatores que prejudicam os benefícios da mudança no estilo de vida para a saúde e as atividades que melhoram a condição física promovendo dessa forma uma melhor qualidade de vida.

“O trato com o conhecimento reflete a direção epistemológica e informa os requisitos para selecionar, organizar e sistematizar os conteúdos de ensino”. (COLETIVO DE AUTORES, 1992, p.30).

Com o tema atividade física e saúde sendo abordado de acordo com os princípios curriculares expostos na abordagem crítico-superadora, estaremos favorecendo a formação de um sujeito histórico, que compreende o seu papel na história dessa produção.

O aluno deve entender o que é atividade física, todos os aspectos que influenciam na qualidade de vida, e a importância que o estilo de vida tem sob a qualidade de vida. Dessa forma o professor deve incentivar o aluno, e fazer com que a apreensão do conhecimento seja de forma prazerosa, por meio do jogo, da ginástica, da dança, do esporte e outras formas de conhecimento que podemos chamar de cultura corporal.

“As aulas de Educação Física devem possibilitar aos alunos a direção da apreensão do conhecimento específico da Educação Física e dos diversos aspectos das suas práticas na realidade social”. (COLETIVO DE AUTORES, 1992, p. 87).

Vale ressaltar que é muito importante a abordagem do tema atividade física e saúde na disciplina de Educação Física, e que o aluno compreenda os benefícios que a prática de atividade física traz para as pessoas. O professor deve com formas diversificadas abordar este tema em seus conteúdos, pois assim o aluno passa a compreender que os hábitos diários influenciam diretamente na qualidade de vida.

O professor deve proporcionar aos alunos o que de mais moderno existe referente ao conteúdo, no nosso caso sobre atividade física e saúde. Este conhecimento deve ser adequado à capacidade de compreensão dos alunos, para que eles consigam organizar as referências do pensamento e ampliá-las, não se esquecendo de obedecer as particularidades de cada ciclo de ensino, no nosso caso o quarto ciclo que refere-se ao ensino médio.

Uma das grandes expectativas do professor de Educação Física, quando prepara um documento curricular é a definição do conteúdo e sua sequência didático-pedagógica, o que ensinar e como ensinar são perguntas dos professores em geral. (BRASIL, 2008).

A proposta deste trabalho é inserir nos sistemas educacionais a atividade física e saúde e os fatores que a influenciam, a qualidade de vida e estilo de vida ativo, como conteúdo que deve ser transmitido no ensino médio seguindo os princípios curriculares propostos na abordagem crítico-superadora. A qualidade e o estilo de vida devem ser transmitidos de forma teórica relacionando o conhecimento com a prática definida como cultura corporal. Esta prática deve ser de forma prazerosa e que proporcione aos alunos conhecimento para adotar um estilo de vida ativo.

Podemos concluir que as aulas de Educação Física é o ambiente ideal para o aprendizado de hábitos saudáveis, pois é por meio desses hábitos e outros fatores que apresentamos no decorrer do trabalho, que conseqüentemente influenciará para que os indivíduos obtenham qualidade de vida através da prática de atividade física.

5 A EXPERIÊNCIA DO ESTÁGIO A GUIA DE APRESENTAÇÃO DOS DADOS

A proposta do estágio foi trabalhar Atividade Física e Saúde nas aulas de Educação Física, tendo como objetivo oportunizar aos alunos o conhecimento e prazer da prática de atividade física nas aulas de Educação Física e dar continuidade a essa prática fora das aulas.

Os alunos tinham um pouco de conhecimento sobre o assunto, mas o conhecimento vinha através da televisão e algumas leituras que foram feitas fora da escola (segundo alguns alunos). Na escola este tema ainda não tinha sido trabalhado pelo professor que ali atuava, e através de conversas com alguns alunos, este tema ainda não tinha sido trabalhado por nenhum professor.

Através da proposta do estágio pude observar que os alunos tinham interesse em saber mais sobre o assunto, e isto se deu através de um pequeno questionário que solicitei que eles respondessem algumas perguntas na primeira aula. Acredito que este questionário foi uma parte muito importante no estágio, pois foi através dele que pude conhecer um pouco dos alunos, o que eles conheciam a respeito deste tema e observar algumas carências quanto ao assunto trabalhado, aplicando algumas perguntas, obtive respostas como:

Se entendiam o que era atividade física? **“Qualquer atividade com movimentação”** (aluno 1º ano), **“Atividade Física é corpo em movimento, é se divertir apesar de esforços.”**(aluno 2º ano), **“É atividade motora que envolve os músculos do nosso corpo”** (aluno 3º ano).

Se praticavam e qual a frequência desta prática? **“Sim, subo e desço escada o dia todo.”**(aluno 1º ano), **“sim, um futebol, bicicleta e outros, só as vezes, não direto”** (aluno 2º ano), **“Sim, faço musculação cinco vezes na semana”**. (aluno 3º ano). Ressaltando que a maioria praticava algum tipo de atividade física, e que os meninos praticavam mais do que as meninas.

Se consideravam importante discutir o tema nas aulas de Educação Física? **“Sim, pois muitas vezes é um assunto que despertam o interesse de muitos, mais muitas vezes não é citado em sala de aula”** (aluno 1º ano). **“Sim, pois conscientizar os alunos que atividades físicas é importante para a saúde**

é importante na geração de futuros adultos mais saudáveis e menos sedentários (aluno 2º ano). **“Sim, sabemos que é bom, mas deveríamos saber especificamente porque é bom”** (aluno 3º ano).

Quais os assuntos relacionados à saúde eles gostariam de saber nas aulas de Educação Física? **“Alimentação”** (aluno 1º ano). **“Como praticar os exercícios físicos sem agredir de mais o corpo”** (aluno 2º ano). **“Assuntos relacionados a obesidade”**. (aluno 3º ano)

E se tinham algum conhecimento dos benefícios? **“Um deles é a alimentação, já se inicia por ai, agente sente menos fome e começamos a ter horários certos para tudo, o exercício ajuda a dormir melhor, horário certo para se alimentar, começamos a manter um peso saudável, temos melhor disposição.”**(aluno 1º ano), **“Muitas vezes o movimento do corpo faz bem a saúde, para a circulação, alimento, sedentarismo, e da respiração que ajuda muito na resistência do corpo.”** (aluno 2º ano). **“Ajuda a viver melhor, mais tempo, ajuda a ser mais ativo, de bem com a vida”**. (aluno 3º ano).

Partindo deste questionário percebi que os alunos conheciam um pouco sobre o tema, deixando claras as dúvidas que tinham e, sobretudo, fazendo com que eles pensassem a respeito do tema proposto.

Acredito que muito poderia ter sido feito se antes do plano, eu tivesse levado este questionário para os alunos. Entendo que seria mais fácil para fazer o plano de aula sabendo e conhecendo um pouco da realidade deles e as suas carências quanto ao tema, pois foi através do questionário que pude conhecer um pouco o que conheciam sobre a proposta que iríamos trabalhar. É claro, que para tantas dúvidas que surgiram dos alunos, se requeria mais tempo para o ensino do conteúdo, partindo do que eles já sabiam, e apenas as aulas do estágio não “dariam conta”. Acredito que se o professor de educação física da escola contribuísse com a continuidade do conteúdo, muito poderia ser ensinado e aprendido nas aulas.

Em outra aula levei algumas revistas para que os alunos, em grupo, recortassem figuras relacionadas à atividade física, e que no final da aula cada grupo pudesse expor suas idéias sobre as escolhas feitas. Deixei que eles

escolhessem os grupos, mas solicitei que formassem vários grupos pequenos, partindo do princípio de que alguns alunos iriam se favorecer não dando a contribuição na fala, sendo assim cada grupo pode dar a sua participação, e mais alunos puderam relatar para os colegas as suas escolhas.

A grande dificuldade foi manter os alunos na sala para as aulas teóricas, pois muitos ainda pensam na Educação Física como um momento de folga, o que na verdade é uma matéria como as outras, eles têm muito que aprender neste sentido, não só os alunos, mas também os professores, escola e comunidade. Os momentos na sala foram necessários para explicar o conteúdo e aplicar alguns trabalhos, como o das figuras onde os alunos refletiram e compartilharam com os outros colegas através das explicações o porquê das escolhas dos recortes sobre atividade física e saúde. Algumas falas importantes:

“Escolhemos esta figura porque é importante que os cadeirantes também façam exercício, aqui ele está praticando o basquete, que consideramos como uma atividade física”. (aluno 1º ano).

“Agente escolheu a figura dos velhinhos fazendo alongamento porque a atividade física na terceira idade ajuda para que eles fiquem mais fortes e consigam fazer as tarefas do dia, e muitas vezes não vão precisar da ajuda de outras pessoas. Também escolhemos porque a atividade física ajuda as pessoas a viverem mais e melhor e com mais disposição” (aluno 2º ano).

“Nós escolhemos o surfe porque é uma atividade que a gente pratica às vezes, nos finais de semana, e no verão é mais frequente, a gente gosta bastante e faz bem para a saúde, movimentação bastante o corpo, a gente escolheu porque é o que a gente mais gosta”. (aluno 3º ano).

Essa atividade também foi muito interessante, porque os alunos se envolveram para fazer a atividade, e se expressaram de uma forma bem articulada, contribuindo na atividade. Acima coloquei apenas algumas falas, mas vale ressaltar que vários alunos participaram, dando a sua contribuição nas falas.

Em relação ao filme “Com a bola toda”, confesso que não foi a melhor opção selecioná-lo. O filme não reforçava a proposta pedagógica escolhida. Era um filme em alguns momentos violento. No filme o jogador de queimada coloca para uma das crianças que este esporte é violento e de exclusão e, portanto, quando o menino fosse escolher os colegas, que fizesse a escolha pelos maiores e mais fortes

para jogarem em seu time, e que desta forma eles derrotariam os mais fracos. Podemos perceber que o jogador nesta fala fez uma divisão de classes entre o mais fraco e o mais forte, sendo também competitivo. Segundo Assis (2001), não estamos levando a competição para a escola, afinal ela já está presente no âmbito escolar, é parte da cultura dos alunos e alunas, portanto cabe a nós professores e professoras de Educação Física provocar novos entendimentos sobre a competição.

Apesar desta dificuldade acredito que conseguimos discutir a respeito do filme. No debate comentei que a queimada é considerada uma atividade física, mas que deve ser jogada de outras formas, fazendo adaptações para que não haja exclusão de alunos como aconteceu no filme. Comentei também que independente do esporte ou de qualquer atividade a ser feita em grupo, se deve propagar valores como a amizade, respeito, companheirismo e cooperação. Nas aulas de educação física, o esporte não deve ser considerado apenas uma prática corporal, mas também uma das formas de educar na escola, ensinando a conviver, tolerar e aceitar as desigualdades.

De acordo com o que os alunos escolheram nos recortes das figuras e também no questionário, quanto ao que eles entendiam sobre atividade física. Realizamos algumas atividades práticas, em que solicitei que escolhessem algum esporte. No final da aula conversei com os alunos respeito da atividade proposta em sala de aula, e a atividade em quadra. Perguntei o porquê da escolha das atividades. Alguns responderam que escolheram porque gostam daquele esporte, e acham saudável a prática do mesmo nas aulas. No final comentei com todos a respeito da promoção da saúde através de uma atividade que seja prazerosa, pois mais importante que praticar, é gostar do que se faz. Todos os alunos participaram das atividades, independente da atividade em sala ou na quadra.

A experiência do estágio valeu muito, aconselharia para que dessem continuidade ao trabalho na escola.

6 METODOLOGIA

Discorreremos neste capítulo a metodologia da pesquisa, no que se refere ao tipo de pesquisa, campo de pesquisa, população e amostra.

6.1 TIPO DE PESQUISA

Foi realizado uma pesquisa de campo com pesquisa-ação, que segundo Thiollent (2005) além da participação do pesquisador, supõe uma forma de ação planejada de caráter social, educacional, técnico ou outro.

A pesquisa-ação é um tipo de pesquisa social com base empírica que é concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo e no qual os pesquisadores e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo [...] Para que não haja ambigüidade, uma pesquisa pode ser qualificada de pesquisa-ação quando houver realmente uma ação por parte das pessoas ou grupos implicados no problema sob observação. Além disso, é preciso que a ação seja uma ação não-trivial, o que quer dizer uma ação problemática merecendo investigação para ser elaborada e conduzida. (THIOLLENT, 2005. p. 16-17).

“[...] classifica a pesquisa como uma atividade da Ciência na sua indagação e construção da realidade, que alimenta a atividade de ensino e a atualiza frente à realidade do mundo, vinculando pensamento e ação” (Minayo, 2002. p.21).

6.2 O CAMPO DE PESQUISA

A pesquisa aconteceu numa escola da rede estadual, localizada no município de Criciúma. Atende jovens do ensino fundamental e médio de vários bairros do município. A escola dispõe de ginásio coberto, mas está inutilizável, pois segundo o professor de Educação Física a obra foi mal feita e por este motivo está interditado e não se encontra apto para a utilização nas aulas de Educação Física, mas serve como alojamento quando acontecem jogos no município. Dispõe de duas quadras descobertas, e um campo gramado. Na escola há uma sala com materiais

para Educação Física como jogos, bolas de basquete, vôlei, futebol, não são materiais novos, mas estão em bom estado de uso.

A pesquisa, considerando a parte do estágio realizado na escola, aconteceu durante 9 aulas de Educação Física, no período noturno, iniciando com observação no dia 24/08/2011 até o dia 29/08/2011, sendo que observei duas aulas em cada turma. A atuação deu início no dia 12/09/2011 e terminou no dia 28/09/2011. As aulas aconteceram nas segundas e quartas-feiras, em que as aulas do 1º ano aconteciam na segunda feira na 2ª e 3ª aula, no horário das 19:35 às 20:50. As aulas do 2º ano aconteciam na quarta feira na 2ª e 3ª aula, no horário das 19:35 às 20:50. As aulas do 3º ano aconteciam na segunda e quarta feira, sempre na 1ª aula que iniciava às 19:00 e terminava às 19:45. Este trabalho se realizou com 24 alunos do 1º ano do Ensino Médio, sendo que eram 18 meninos e 6 meninas. No 2º ano a turma era composta por 18 alunos, sendo que eram 8 meninos e 10 meninas. No 3º ano a haviam 24 alunos, sendo que eram 14 meninos e 10 meninas da escola acima citada.

7 CONCLUSÃO

A elaboração deste trabalho teve o intuito de ensinar sobre atividade física e saúde nas aulas de Educação Física do ensino médio a partir de uma proposta crítico - superadora. Segundo o Coletivo de Autores (1992, p. 61-62) a “educação Física escolar trata da cultura corporal, que será configurada com temas ou formas de atividades, particularmente corporais como: jogo, esporte, ginástica, dança, entre outras que constituirão seu conteúdo”. No entanto percebemos através do estágio que o conhecimento dos alunos nas aulas de Educação Física se limitava a alguns esportes. Pude perceber nas observações das aulas que os alunos dominavam pouquíssimos fundamentos de tais esportes.

Durante a pesquisa ficou evidente a aceitação da proposta das aulas pela maioria dos alunos, identificada na vontade de aprender sobre assuntos relacionados com o conteúdo Atividade Física e Saúde, sendo um assunto diversificado do cotidiano escolar. Infelizmente, essa não é a realidade presente na maior parte das aulas de Educação Física na escola pesquisada, e acredito que não seja a realidade da maioria das escolas.

Numa pesquisa feita por Darido (1999), os dados apresentam que 78% dos alunos entrevistados acreditam que a educação física na escola não cumpre o seu papel porque transmite pouco ou nenhum conhecimento, o que estimulava os alunos a requisitarem dispensa. Além disto, 42% dos alunos afirmaram que se afastavam das aulas porque elas eram sempre iguais, sem continuidade, e 50% dos alunos reclamaram que seus professores privilegiam os alunos mais habilidosos.

Nas observações pude constatar que as aulas não têm sequência de conteúdo. O aluno escolhe o que quer praticar naquele dia de aula, como tênis de mesa, futsal, vôlei, cartas, e acaba jogando de qualquer jeito, sem auxílio do professor, e também tem a escolha de não fazer nada durante a aula. Inúmeras razões contribuem para este fato, dentre elas a acomodação do professor, a falta de cobrança da direção e/ou dos alunos e a falta de incentivo e interesse da escola em buscar subsídios e trazer para sua prática pedagógica atividades corporais diversificadas, buscando abordar novos conteúdos, ampliando o conhecimento dos alunos no processo ensino-aprendizagem.

É de responsabilidade dos professores de educação física do ensino médio desenvolver conteúdos voltados para a importância da prática do exercício

físico para a promoção da saúde, bem como desenvolver atividades que motivam a participação dos alunos nas aulas de educação física, que tem com objetivo ensinar os benefícios que a atividade e exercício físico proporcionam a saúde, com certeza ajudando a diminuir o número de pessoas pouco ativas, que a cada ano vem aumentando em virtude das facilidades diárias, que vem por meio da tecnologia.

O aluno do ensino médio deve entender o que é qualidade e estilo de vida, todos os aspectos que influenciam, e a importância que o estilo de vida tem sob a qualidade de vida. Dessa forma o professor deve incentivar o aluno, e fazer com que a apreensão do conhecimento seja de forma prazerosa, por meio do jogo, da ginástica, da dança, do esporte e outras formas de conhecimento que podemos chamar de cultura corporal. Neste sentido as práticas corporais devem ser meios que contribuam para alcançarmos os objetivos das aulas.

Durante a pesquisa percebemos que é possível o professor de Educação Física ser diretivo na condução das aulas mantendo uma posição pedagógica de criticidade. Também se evidenciou que é possível ensinar o tema proposto neste trabalho “Atividade Física e Saúde nas aulas de Educação Física do ensino médio numa proposta crítico-superadora”.

REFERÊNCIAS

ASSIS DE OLIVEIRA, Sávio. **A reinvenção do esporte: possibilidade da prática pedagógica**. Campinas: Autores associados.

BARBANTI, Valdir J. **Dicionário de educação física e do esporte**. São Paulo: Ed. Manole, 1994.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino da Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

DARIDO, Suraya Cristina; SOUZA JÚNIOR, Osmar Moreira de. . Para ensinar educação física: possibilidades de intervenção na escola. **Campinas, SP: Papyrus, 2007.**

DARIDO, Suraya Cristina. **Apresentação e abordagem das principais abordagens da Educação Física Escolar**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 20, setembro/98.

_____. **Educação Física na Escola: Questões e reflexões**. Ararás: Topázio, 1999.

DEVIDE, Fabiano Pires. Educação Física, Qualidade de Vida e Saúde: campos de intersecção e reflexão sobre a intervenção. In: **Revista Movimento**, Porto Alegre, V. 8, n. 2, maio/agosto, 2002, p.77-84.

GUISELINI, Mauro. **Aptidão Física Saúde Bem-Estar**. Editora Phorte, 2 Edição, 2006.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (org). **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. 21. ed. Petrópolis: Vozes, 2002.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4º edição, revista e atual. Londrina: Midiograf 2006.

OLIVEIRA, Vitor Marinho. **O que é Educação Física**. 6 ed. São Paulo: Ed. Brasiliense, 1987.

PITANGA, Francisco José Gondim, **Epidemiologia da Atividade Física, Exercício Físico e Saúde**, Editora Phorte, 2004.

RIBEIRO, Nuno Cobra. **A semente da vitória**. 48. Ed São Paulo: SENAC, 2003

THIOLLENT, Michel. **Metodologia da Pesquisa-ação**. 14. ed. São Paulo: Cortez, 2005.

WEINECK, Jurgen, **Atividade Física e Esporte para que?** Editora Manole, 2003