

Sessão Artigo Original

**A contribuição da Educação Física escolar para um estilo de vida ativo\***

**The contribution of school Physical Education for lifestyle active**

**Educação Física e estilo de vida**

Rodrigo de Rosso Krug\* - [rodkrug@bol.com.br](mailto:rodkrug@bol.com.br) - Especialista em Educação Física Escolar pela Universidade Federal de Santa Maria.

Marco Aurélio Acosta- [marcoacosta@bol.com.br](mailto:marcoacosta@bol.com.br) - Professor Doutor do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria.

Autor responsável: Rodrigo de Rosso Krug

Avenida Coronel Niederauer, nº 1537, ap.: 702, CEP: 97015-123 Santa Maria – Rio Grande do Sul – Bairro: Centro Fone: (55) 33117558 ou (48) 8852338.

**Resumo**

Esta investigação objetivou analisar as contribuições da Educação Física Escolar para a adoção de um estilo de vida ativo pelos alunos da 3ª Série do Ensino Médio de uma Escola Estadual do município de Cruz Alta-RS. A metodologia caracterizou-se por ser de abordagem qualitativa com enfoque fenomenológico e sob a forma de estudo de caso. O instrumento utilizado para a coleta de informações foi uma entrevista semi-estruturada. A interpretação das informações foi à análise de conteúdo. Os participantes foram 20 (vinte) escolares adolescentes da 3ª Série do Ensino Médio de uma Escola Estadual do município de Cruz Alta- RS, sendo 10 (dez) do gênero masculino e 10 (dez) do feminino, com idades entre 17 e 19 anos. Pela análise das informações obtidas concluímos que a Educação Física Escolar contribuiu para a adoção de um estilo de vida ativo pela grande maioria dos alunos estudados.

---

**Palavras chave:** Educação Física. Estilo de vida. Atividade Física.

### **Abstract**

This research aimed to analyze the contributions of school physical education to adopt an active lifestyle for students in 3rd series High Public School in the city of Cruz Alta-RS. The methodology was characterized by being a qualitative approach with a phenomenological approach and the form of case study. The instrument used for data collection was a semi-structured interview. The interpretation of the information was content analyzed. Participants were 20 (twenty) schoolchildren of the 3rd series of High Public School of the city of Cruz Alta-RS, 10 (ten) were male and 10 (ten) female, aged between 17 and 19 years. For the analysis of information to conclude that school physical education contributed to the adoption of an active lifestyle for the vast majority of students studied.

**Keywords:** Physical Education. Lifestyle. Physical activities.

### **Introdução**

Atualmente muito tem sido dito e escrito sobre a importância de se ter um estilo de vida ativo durante toda a vida. Segundo Nahas (2006) várias pesquisas no mundo inteiro mostram que o estilo de vida ativo é um dos maiores determinantes da saúde de indivíduos e que o mesmo é considerado fundamental na promoção da saúde e na redução da mortalidade por todas as causas. O estilo de vida ativo pode ser definido como um conjunto de ações baseados na prática regular de atividades físicas (AF) em prol da saúde do indivíduo (NAHAS, 2006). Já Krug e Marchesan (2009) explicam que um estilo

de vida ativo pode reduzir muitas doenças no futuro e melhorar a qualidade de vida (QV) das pessoas.

Apesar do vasto conhecimento de que um estilo de vida ativo proporciona muitos benefícios no organismo (NAHAS, 2006), estudos recentes vêm demonstrando que as pessoas estão cada vez mais inativas fisicamente. Este fato pode ser comprovado pela Organização Pan-Americana de Saúde (2003) que, após levantamento de dados, demonstrou que o aumento da inatividade física está evidenciada em todo o mundo, pois 60% das pessoas do mundo inteiro não atingem a recomendação mínima da Organização Mundial de Saúde (2002) de que adultos saudáveis, (18 a 65 anos) devem se manter suficientemente ativos em todos os ciclos da vida, realizando AF aeróbias com intensidade moderada pelo menos por 30 minutos, ou 3 vezes de 10 minutos, durante 5 ou mais vezes na semana ou, com intensidade vigorosa 3 vezes semanais, por no mínimo 20 minutos. Haskell et al. (2007) acrescenta que os adultos devem realizar AF que mantenham ou aumentem a força muscular no mínimo 2 vezes por semana, sendo aconselhados 8 a 10 exercícios com 8 a 12 repetições que envolvam os principais músculos do corpo.

De acordo com Hallal et al. (2006), a promoção da AF deve começar nos primeiros anos de vida, pois estudos mostram que adolescentes que as praticam regularmente por no mínimo 300 minutos semanais, podendo estas, serem distribuídas em sessões de 60 minutos, 5 vezes semanais, com intensidade moderada, tem menores riscos de doenças na vida adulta, e possuem maiores tendências de continuarem ativos durante toda a vida.

A prática de AF na adolescência diminui o risco de se ter câncer de mama, fraturas ósseas, hipertensão arterial, altos índices de gordura corporal

na fase adulta, melhora também a aptidão cardiorrespiratória e a auto-estima e diminui os níveis de stress do adolescente (HALLAL et al., 2006).

Segundo Haskell et al. (2007), a AF regular pode diminuir o risco e ou a evolução de doenças cardiovasculares, acidentes vasculares cerebrais, diabetes, osteoporose, câncer, ansiedade e depressão, e é também determinante no controle do peso corporal. Possui efeitos benéficos sobre a melhoria do nível de colesterol de lipoproteínas de alta densidade, sobre a melhoria do controle hiperglicêmico em obesos e sobre a redução dos riscos de câncer de cólon e de mama em mulheres (OMS, 2002).

Desta forma, a prática regular de AF só proporcionará benefícios para saúde se esta for bem orientada e bem praticada, devendo ser encarada como um meio potencial para se contribuir para a saúde (FERREIRA, 2001).

Neste sentido cabe ao professor de Educação Física (EF), que além de ser um educador, também é um profissional de saúde, informar as pessoas sobre os benefícios de um estilo de vida ativo sobre a mesma, principalmente na prevenção e reabilitação de doenças, e também como e porque escolher um estilo de vida ativo (NAHAS, 2006), e como e porque fazer AF regularmente e corretamente. Sendo assim o professor de EF desponta como mediador da prática de AF, tanto dentro como fora da escola, tendo importante papel em relação à promoção a saúde, educação e prevenção de doenças, contribuindo assim para hábitos de vida mais saudáveis (KRUG et al, 2009).

É importante lembrar que a Educação Física Escolar (EFE) tem um grande papel social no processo educativo para um estilo de vida ativo, independente da idade, sexo ou nível sócio-econômico do aluno (NAHAS, 2006). Quadros e Krebs (1998) dizem que a EFE deve contribuir para a

aquisição de um estilo de vida ativo, onde a prática de AF possa ser incorporada no cotidiano dos alunos e que estes a valorizem como um meio de promoção da saúde. Já Ferreira (2001) enfatiza que a EFE deve despertar nos alunos o gosto e o prazer pela AF para que estes possam adotar um estilo de vida ativo.

De acordo com Devide (1996) a escola é o local ideal para transmitir conteúdos da EF para a promoção da saúde. O professor deve dirigir sua prática para fazer com que os alunos conscientizem-se a respeito da importância da adoção de estilos de vida ativo e de hábitos de vida saudáveis. Diz ainda que a EFE deve justificar seus conteúdos voltando-os para a promoção da saúde; para a aquisição de estilos de vida ativos e hábitos de vida saudáveis por parte da comunidade e não apenas de algumas pessoas.

Oliveira (1989) diz que o professor de EFE deve ensinar saúde como primeiro objetivo. Devide (1996) vai além afirmando que a mesma deve levar os alunos a se exercitar, desenvolvendo, além dos conhecimentos necessários à prática, a consciência de sua importância e de seus benefícios para o seu bem-estar e também possibilitar que os alunos identifiquem os inúmeros fatores que os impedem, muitas vezes, de praticar AF regularmente.

Conforme Guedes e Guedes (1995) a EF é a profissão que tem maior responsabilidade de prestar serviços relacionados com AF e desenvolvimento humano. Destacam que particularmente nas escolas a EF tem uma contribuição educacional relevante para todos os indivíduos relacionada com o desenvolvimento motor e a aptidão física para o bem-estar e a saúde.

A EFE deve almejar principalmente os que mais podem se beneficiar, como por exemplo, os menos ativos, os obesos, os de baixa aptidão física, os

de pior habilidade motora e pessoas com deficiências de qualquer ordem (NAHAS, 2006), claro sem excluir os demais alunos.

Para Quadros e Krebs (1998) muitos estudos mostram que apesar de alunos em qualquer idade escolar dificilmente apresentarem problemas crônicos degenerativos, pouco tem se investido em sua formação, no que se refere a um estilo de vida ativo. Neste sentido, Guedes e Guedes (1995), destacam que mesmo que estes problemas ainda não tenham se manifestado nesta idade, não significa que estes alunos estejam imunes a fatores de risco que no futuro possam provocar estas doenças, ou que estes não devam receber informações sobre os benefícios de um estilo de vida ativo desde a infância e adolescência, e que isto irá repercutir na manutenção e ou preservação de sua saúde por toda sua vida.

Segundo Alvarenga (1995) as aulas de EF podem transmitir conteúdos sobre, as lesões causadas pelo excesso de AF, noções básicas de fisiologia e anatomia, a importância da AF para a manutenção da saúde, além de outros que possam situar o aluno no contexto da promoção da saúde. Portanto, o professor deve despertar nos alunos à vontade e o prazer pela prática de AF, com isso a escola é considerada o local ideal para a criação de estilos de vida ativo (DEVIDE, 1996).

Desta forma, com um quadro como o descrito anteriormente, surgiu o problema que estimulou esta investigação: Quais são as contribuições da EFE para a adoção de um estilo de vida ativo pelos alunos da 3ª Série do Ensino Médio de uma Escola Estadual da cidade de Cruz Alta-RS?

Com isso chega-se ao seguinte objetivo geral: Analisar as contribuições da EFE para a adoção de um estilo de vida ativo pelos alunos da 3ª Série do Ensino Médio de uma Escola Estadual de Cruz Alta-RS.

### **Procedimento Metodológico**

Esta pesquisa caracterizou-se por ser de abordagem qualitativa com enfoque fenomenológico. Conforme Triviños (1987) a pesquisa qualitativa fenomenológica privilegia a consciência do sujeito e entende a realidade social como uma construção humana, não sendo necessário, a elaboração de hipóteses empiricamente testadas, de testes estatísticos, tampouco de esquemas rígidos de trabalho, determinados aprioristicamente. Antes, sim, é importante que o pesquisador desenvolva certa dose de flexibilidade, no sentido de re-elaborar, substituir, ou mesmo suprimir formulações, de acordo com as evidências e resultados que vai obtendo ao longo da pesquisa. Segundo Koogan e Larousse (1990) a fenomenologia é o estudo descritivo de um conjunto de fenômenos.

Esta investigação também assumiu a forma de estudo de caso, pois, segundo Goode & Hatt (1968), o caso se destaca por se constituir numa unidade dentro de um sistema mais amplo. O interesse incide naquilo que ele tem de único, de particular, mesmo que posteriormente fiquem evidentes certas semelhanças com outros casos ou situações.

Para a coleta de dados, utilizou-se a entrevista semi-estruturada, que, segundo Triviños (1987), é aquela que parte de certos questionamentos básicos, apoiados em teorias e hipóteses, que interessam à pesquisa, e que, em seguida, oferecem amplo campo de interrogativas, fruto de novas hipóteses

que vão surgindo, à medida que se recebem as respostas do informante. As questões norteadoras foram: 1) Você gosta de EF? Por quê?; 2) Você faz EF atualmente, fez durante todo ensino médio? Por quê? Como foram essas aulas?; 3) Como foram suas aulas de EF no Ensino Fundamental?; 4) Você participou de equipes esportivas escolares? Por quê? Qual? Em que época?; 5) Você realiza regularmente AF fora da escola? Qual e em que frequência?; 6) O que levou você a praticar AF fora da escola?; 7) Alguma vez algum professor de EF lhe incentivou/influenciou a fazer AF regularmente? Como e por quê?; 8) A EFE contribuiu para a adoção de um estilo de vida ativo?; 12) Você acha importante a disciplina de EF no currículo escolar? Por quê?

Para interpretação das informações foi utilizada a análise de conteúdo que de acordo com Bardin (1977) é um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção destas mensagens.

Participaram deste estudo vinte alunos adolescentes (16 á 19 anos) da 3ª Série do Ensino Médio de uma Escola Estadual da cidade de Cruz Alta-RS, sendo dez do gênero masculino e dez do feminino. A escolha por essa amostra justificou-se por estes já terem passado por todos os segmentos escolares que tenham aulas de EF. Os alunos foram escolhidos de forma aleatória e só participaram do estudo os que se propuseram a responder a entrevista, e concordaram em assinar o termo de consentimento livre esclarecido.

## Os Achados da Investigação

### *A prática da Educação Física na escola*

#### *O gosto dos alunos pelas aulas de Educação Física na escola*

A quase totalidade (*dezenove*) dos alunos (1;2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20) declararam que 'gostam das aulas de EFE'. Este fato está em concordância com Silva et al. (1996) que dizem que o gosto dos alunos pela EFE está intimamente relacionada com a satisfação dos mesmos pela prática de AF, sem maiores preocupações com possíveis conhecimentos a serem transmitidos. Marchesan et al. (2007) em um estudo que foi realizado em Cruz Alta constataram que 100% dos alunos gostavam da EFE. Entretanto, Canfield et al. (1995) destacam que o gosto dos alunos pelas aulas de EF vai decrescendo à medida do crescimento da faixa etária dos alunos.

É importante ressaltar que somente *um* aluno (13) declarou que 'não gosta das aulas de EFE'. Neste sentido, Canfield et al. (1995) dizem que o gosto dos alunos pela EFE tem que ser um dos objetivos do professor. Destacam ainda que o professor que consegue motivar seus alunos através do despertar de seus interesses torna o conteúdo trabalhado significativo, elabora objetivos adequados e, quem sabe, conta com a participação destes.

Já quanto aos 'motivos' para o 'gosto' pelas aulas de EFE, *quinze* alunos (2; 3; 4; 5; 8; 10; 12; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20) manifestaram que é o 'gosto pelo esporte'. Marchesan et al. (2007) também verificaram resultados parecidos, onde 81% dos alunos gostavam da EFE por causa dos esportes.

*Quatro* alunos (1; 6; 7; 9) manifestaram que é porque é 'bom para a saúde' o motivo de gostarem das aulas de EFE. Este fato coincide com os encontrados por Ilha; Cristino e Krüger (2006) onde os alunos do ensino médio

pesquisados, em sua maioria, destacaram a importância da EF aos aspectos relacionados com a saúde e a AF. Da mesma forma, Guedes e Guedes (1994) defendem uma EFE voltada para a saúde, em que os conteúdos precisam deixar a superficialidade das atividades práticas e se aprofundarem numa base de conhecimentos que possam oferecer aos alunos acesso às informações e ao domínio dos conceitos e referenciais teóricos. Sendo que impliquem em tomada de decisões e na aquisição de um estilo de vida ativo.

Em relação ao 'motivo' do *único* aluno (13) de 'não gostar das aulas de EFE', este manifestou que é porque 'não gosta de esportes'. Segundo Conceição et al. (2004a) existem alguns alunos que não gostam de esportes.

#### *A participação dos alunos nas aulas de Educação Física Escolar*

A grande maioria (*quinze*) dos alunos (1; 2; 3; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 16; 17; 18; 19; 20) declararam que 'participam regularmente das aulas de EFE'. Segundo Costa (apud DARIDO, 1999) os alunos já na adolescência costumam participar das aulas de EFE baseados em suas experiências anteriores, se foram marcadas por sucesso e prazer, este terá uma opinião favorável quanto à frequentar as aulas, mas se forem marcadas por situações de insucesso, ou de exclusão, sua opção será pela não frequência, com o discurso pautado em não gostar da mesma. Já de acordo com Darido e Rangel (2005) se entendermos que todos os alunos têm direito, enquanto cidadãos, de participar das aulas de EF, independentemente da cor, etnia, religião, gênero, idade, etc., o problema do professor reside em encontrar alternativas para a não-exclusão. Deverá também repensar sua própria prática pedagógica, a fim de torná-la acessível a todos os alunos. Ao mesmo tempo, poderá fazer com que os

próprios alunos entendam seus direitos e possam cobrá-los, seja dos diretores da escola ou de outras autoridades competentes.

É importante destacar que, uma pequena parcela (*cinco*) dos alunos (4; 7; 13; 14; 15) declararam 'não participar regularmente das aulas de EFE'. Esta situação é ressaltada por Ilha; Cristino e Krüger (2006) que afirmam que, nos últimos anos, a EF vem apresentando dificuldades em cativar os alunos para participarem das aulas. Já Rosa (2009) destaca que no ensino médio os alunos pouco se envolvem com a EF e alguns chegam a não freqüentar as aulas.

Já quanto aos 'motivos' dos *quinze* alunos para a sua 'participação' nas aulas de EFE, *onze* (2; 3; 6; 8; 9; 11; 12; 16; 17; 18; 19) declararam que é a 'prática de esporte'. Este fato coincide com Paz e Pires (2002) que salientam que a prática de esportes nestas aulas é uma constante e ocupam uma posição importante na preferência dos alunos e nos conteúdos mais trabalhados pelos professores. Outros *quatro* alunos (1; 5; 10; 20) declararam que é a 'obrigatoriedade' em freqüentar esta disciplina. Este fato contraria o que Silva et al. (1996) colocam de que os alunos mostram uma grande maturidade de compreensão dos benefícios da EFE quando não vinculam sua participação à obrigatoriedade da mesma. Já Matos (1993) ressalta que, há muito tempo se discute o porquê da obrigatoriedade desta disciplina na escola.

Em relação aos 'motivos' dos *cinco* alunos para a sua 'não participação nas aulas de EFE', *quatro* (4; 7; 14; 15) declararam que é pela apresentação de 'atestado médico'. De acordo com Ilha; Cristino e Krüger (2006), apesar da obrigatoriedade da EF em todos os níveis de ensino, ao longo de sua história, foram abertas algumas exceções que acabaram por influenciar esta disciplina na escola. Segundo o art. 26, 3º§, da Lei n. 9.394/96 (BRASIL, 1996) é

facultativa a prática da EF em todos os graus de ensino, ao aluno que comprove trabalhar pelo menos seis horas diárias com carteira assinada, com atestados de trabalho reconhecido em cartório, aos alunos doentes, mediante laudo do médico e aluna que tenha prole. Para Ilha; Cristino e Krüger (2006) estas exceções representam uma desvalorização da EF como disciplina e também uma desmotivação para os alunos, pois dentre tantas concessões cedidas, reforça-se a idéia de que a mesma possui uma função dispensável aos alunos. Assim, como podemos notar o amparo legal existente para a dispensa das aulas abrange somente a disciplina de EF, como expressa o Coletivo de Autores (1992, p.42): “Por acaso alguma lei dispensa das aulas de História, Geografia (...). Certamente não”. Já segundo Possebon (2001) a tentativa de dispensa da EFE pelos alunos, é, em parte, consequência da própria atuação dos professores, que não conseguem explicar a importância deste componente curricular, uma vez que não há a elaboração e hierarquização de seus objetivos. Um *único* aluno (13) declarou ‘não participar das aulas de EFE’ por ‘não gostar de praticar esportes’.

#### *Como eram as aulas de Educação Física na escola*

Para a totalidade (20) dos alunos (1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20) as ‘aulas de EFE’ durante as ‘Séries Iniciais do Ensino Fundamental’ foram exclusivamente ‘recreação’. Segundo o GRUPO DE ESTUDOS AMPLIADOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA (1996) são três as tendências da EF nas séries iniciais do ensino fundamental: a) a psicomotricidade; b) o desenvolvimento e aprendizagem motora; e , c) a recreação. A recreação foi apropriada pela EF a partir do modelo de “lazer” ou

da “EF informal”, aquela que acontece fora do âmbito escolar. Inicialmente, ela foi utilizada como conteúdo e método para o desenvolvimento das aulas de EF nas séries iniciais do ensino fundamental e posteriormente, com iniciativas de implementação de profissionais de EF nestas séries, havendo uma transposição das práticas propostas nas séries iniciais para a educação infantil.

Também para a totalidade (20) dos alunos (1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20) as ‘aulas de EFE’ durante as ‘Séries Finais do Ensino Fundamental’ foram exclusivamente ‘iniciação esportiva e aprendizagem ou somente jogo de alguns esportes’. Estas informações vão ao encontro do que afirmam Darido e Rangel (2005) de que as atividades na EFE estão restritas e diretamente vinculadas aos esportes, fortalecendo o senso comum, sobre seus objetivos como componente curricular escolar, isto é, o aprendizado de habilidades técnicas esportivas e o jogo em si. Já *dezenove* alunos (1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20) disseram que o esporte coletivo mais trabalhado foi o ‘futsal’. Daronco et al. (2002) destacam que o futsal é o esporte coletivo mais difundido nas escolas do país. *Quinze* alunos (1; 2; 3; 4; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 14; 15; 16; 17; 20) aprenderam ‘voleibol’. Segundo Mendonça et al. (2002) os esportes mais utilizados nas aulas de EFE são o futsal e o voleibol, esportes estes muito divulgados pela mídia, estimulando assim o interesse dos alunos em praticá-los e dos professores em desenvolvê-los. *Doze* alunos (2; 3; 4; 7; 8; 10; 12; 14; 15; 17; 20) aprenderam ‘handebol’ e *nove* alunos (1; 2; 3; 4; 10; 14; 16; 17; 20) aprenderam ‘basquetebol’. Conforme Darido e Rangel (2005) o basquetebol e o handebol são praticados em menor escala nas aulas de EF. *Cinco* alunos (2; 4; 9; 10; 14) aprenderam ‘atletismo’, e *um* aluno (10) aprendeu ‘ginástica

olímpica'. Estas informações coincidem com as de Darido e Rangel (2005) que dizem que, no ambiente escolar, as modalidades dos desportos individuais tem encontrado pouco espaço, o que de certa forma, representa uma limitação à aprendizagem dos alunos, pois eles auxiliam, dentre outras coisas, na descoberta do próprio corpo, inclusive suas limitações, trabalhando com outro tipo de competição que é a busca de superação de seu próprio desempenho.

Ainda para a totalidade (20) dos alunos (1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20) as 'aulas de EFE' durante o 'Ensino Médio' foram exclusivamente 'prática de jogo de alguns esportes coletivos'. Estas informações confirmam a afirmativa de Krug e Krüger (2007) de que no ensino médio as aulas de EF abordam basicamente alguns esportes coletivos. Outra informação relevante, foi que para *dezesete* (17) alunos (1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 11; 12; 13; 14; 16; 17; 18; 19; 20) estas aulas estavam organizadas em forma de 'clubes'. Segundo Conceição et al. (2004b) clubes é a denominação da organização das aulas de EFE que dão ênfase na aprendizagem de apenas uma modalidade esportiva. Rosa (2009) destaca que os clubes são a principal forma de estruturação das aulas de EF nas escolas de Santa Maria-RS.

Já os esportes coletivos mais trabalhados no ensino médio foram os seguintes: 1º) 'Futsal' com *doze* alunos (1; 3; 4; 6; 7; 10; 14; 15; 17; 18; 19; 20); 2º) 'Voleibol' com *onze* alunos (1; 2; 3; 4; 8; 9; 10; 12; 15; 16; 17); 3º) 'Basquetebol' com *quatro* alunos (5;10; 15; 17); e, 4º) 'Handebol' com *três* alunos (10; 11; 17). Estas informações vão ao encontro do estudo de Rech et al. (2001) que constataram que os esportes coletivos mais difundidos nas escolas são o futsal, o voleibol, o basquetebol e o handebol.

Mediante este quadro descrito das aulas de EFE, principalmente, a partir das Séries Finais do Ensino Fundamental e adentrando no Ensino Médio, podemos perceber que as aulas de EF estão restritas e vinculadas diretamente aos esportes, principalmente os coletivos. Conforme Darido e Rangel (2005), os esportes coletivos são os que mais despertam interesse na população e este interesse se reflete nas aulas de EFE. Destacam que talvez, o fator determinante para isso seja, justamente, o fato de ser disputado em grupos, o que reforça a necessidade humana de socialização, além, obviamente, do elemento lúdico envolvido na disputa do tipo jogo.

Sobre este assunto, o Coletivo de Autores (1992) afirma que essa influência do esporte na escola é tão grande que temos, então, não o esporte da escola, mas sim o esporte na escola, indicando a subordinação da EF aos códigos da instituição esportiva. Identidade essa, segundo os autores, fortalecida pela pedagogia tecnicista.

Desta forma, tivemos como influenciadores da EFE freqüentada pelos alunos participantes deste estudo, duas instituições, de fora do ambiente escolar, à instituição lazer (através da recreação nas Séries Iniciais do Ensino Fundamental) e a instituição esportiva (através dos esportes coletivos nas Séries Finais do Ensino Fundamental e no Ensino Médio).

#### *A participação dos alunos em equipes na escola*

A maioria (treze) dos alunos (1; 3; 4; 5; 7; 9; 10; 11; 14; 17; 18; 19; 20) disseram que 'participaram de equipes competitivas na escola'. Em estudo realizado por Krug; Ivo e Krug (2009) resultados parecidos foram encontrados, pois muitos alunos também já haviam participado de equipes escolares. As

equipes competitivas na escola que os alunos participaram foram às seguintes: 1º) 'Futsal' com *dez* alunos (1; 3; 4; 5; 7; 14; 17; 18; 19; 20); 2º) 'Voleibol' com *dois* alunos (1; 17); 'Hanbebol' com *dois* alunos (9; 11); e, 4º) 'Basquetebol' com *um* aluno (10). De acordo com Daronco et al. (2002) os esportes representam, no âmbito escolar, um grande conteúdo didático para aprimoramento da aptidão motora e promoção da saúde, assim, inseridos no contexto escolar temos as equipes escolares, que representam à escola em jogos e campeonatos, sendo hoje vistas por algumas escolas como o único objetivo da EFE, e temos outra parcela que fica dentro das aulas de EFE, obedecendo um currículo de atividades proposto pelo professor. Sobre isto citamos Florence (apud CANFIELD, 1998) que diz que a aula de EF não pode ser confundida com um grupo de lazer, um clube, um lugar de treinamento preparatório para competições. É um lugar de obrigações (horários, Lugares, grupos, matérias, etc.) e de confrontações (de necessidades e aspirações do adulto com as dos alunos) e diferenças (morfológicas, níveis de aquisição, facilidade de aprendizagem, de receptividade, de motivação, etc.).

É importante destacar que, uma grande parcela (*sete*) dos alunos (2; 6; 8; 12; 13; 15; 16) disseram que 'não participaram de equipes competitivas na escola'. A partir desta informação podemos inferir que estes alunos talvez não tivessem tido a oportunidade de fazer isso devido há alguns motivos alheios as suas vontades, tais como, por exemplo, não tinha equipes na escola, não foram convidados pelo professor, não possuíam habilidades esportivas mais apuradas, pois vários deles disseram que gostam de esportes (2; 8; 12; 15; 16).

*A opinião dos alunos sobre a importância da EF no currículo escolar*

A quase totalidade (*dezenove*) dos alunos (1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20) depuseram que a EF é uma disciplina 'importante no currículo escolar'. Este fato é corroborado por Barros (1992) que afirma que a EF vem sendo reconhecida por muitos autores como uma disciplina com relevância educacional. Já Mariz de Oliveira (2000) diz que, a EF independente da legislação, deve ser um componente curricular único, específico e integrado à proposta pedagógica de todas as modalidades de educação e ensino da educação básica. Para Oliveira (1992) não há dúvida quanto à importância da EF na escola. Contudo ressalta que, estamos prestes a perder este valioso espaço caso continuemos com práticas descompromissadas com a transmissão e produção do conhecimento. Nós já passamos deste momento histórico do "fazer por fazer". Hoje estamos em um novo momento que é o de "refletir e fazer". Devemos ter claro quando nos referirmos a nossa prática pedagógica o que estamos fazendo, quais as conseqüências deste fazer, para quem e como elaboramos nossas aulas. Somente assim construiremos uma identidade profissional reconhecida e respeitada por todos.

É importante destacar que somente *um* aluno (13) depôs que a EF 'não é importante no currículo escolar'. Esta opinião pode ser respaldada com a colocação de Silva et al. (1996) de que na escola é dada maior importância às disciplinas socialmente valorizadas, de base profissional. Atribuindo assim pouca importância formativa às disciplinas de cunho humanístico.

#### *O incentivo do professor de EFE para a prática de AF fora da escola*

Dez alunos (1; 3; 5; 7; 8; 10; 12; 14; 15; 17) salientaram que 'o professor de EFE os incentivava para a prática de AF fora da escola'. De acordo com

Castello (apud HURTADO, 1983) o professor influencia o aluno, quer como pessoa quer como profissional, tanto pelo que ensina, como pelo que faz, pelo bom exemplo que dá. Então é de suma importância que este professor incentive os alunos a praticar AF regularmente, pois isso terá grande influência sobre as ações dos alunos em relação à adoção de um estilo de vida ativo.

Diante dessa concepção, o professor de EF desponta como mediador da prática de AF, tendo importante papel em relação à promoção a saúde, educação e prevenção de doenças, contribuindo assim para hábitos de vida mais saudáveis (KRUG et al., 2009).

Outros dez alunos (2; 4; 6; 9; 11; 13; 16; 18; 19; 20) salientaram que ‘o professor de EFE não os incentivava para a prática de AF fora da escola’. Este fato contraria o que diz Canfield (1998) de que o professor de EFE precisa saber quem é o seu aluno, do que ele precisa, de seus limites, de seus desejos, para que o seu fazer pedagógico seja revestido de importância em uma necessidade continuada por toda sua vida. Florence (apud CANFIELD, 1998) destaca que o professor de EF precisa colocar significado em suas atividades de aula, contextualizando-as, pois só assim, é que os alunos sentirão prazer em participarem das aulas para que venham a adotar o hábito da prática regular de AF em suas vidas.

Sobre ‘como o professor de EFE os incentivava para a prática de AF fora da escola’ os dez alunos (1; 3; 5; 7; 8; 10; 12; 14; 15; 17) salientaram que era ‘explicando os benefícios da AF’. Este fato está em concordância com o destacado por Florence (apud CANFIELD, 1998) de que o professor de EF precisa colocar significados nas atividades de aula, contextualizando-as. Já Canfield (1998) salienta que se os professores de EFE gostarem do que fazem,

e conhecerem o que fazem, possivelmente as pessoas acreditarão nas mensagens da importância da prática de AF que forem passadas nas aulas, vindo a assumir um estilo de vida ativo. Desta forma, acrescenta a autora, que o fazer pedagógico irá além dos muros da escola, acompanhará as pessoas pelo decorrer de suas vidas, que em nossa sociedade atual estão marcadas pela inatividade física, para virem a assumir vidas ativas.

### *A prática da Educação Física fora da escola*

#### *A participação dos alunos em atividades físicas fora da escola*

A maioria (dezesete) dos alunos (1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 15; 17; 18; 19; 20) afirmaram que 'participam regularmente de AF fora da escola'. É importante destacar que, uma pequena parcela (três) dos alunos (13; 14; 15) afirmaram que 'não participam regularmente de AF fora da escola'.

Já quanto ao 'tipo de AF que os alunos participam fora da escola', o 'futsal' foi o mais citado com doze alunos (1; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 16; 17; 18; 19; 20) declarando sua 'participação regular'. Isto coincide com o que dizem Daronco et al. (2002) de que o futsal esta em notório desenvolvimento no Brasil.

A 'musculação' é o segundo 'tipo de AF mais praticada fora da escola', pois nove alunos (1; 2; 3; 5; 6; 7; 8; 9; 10) declararam a sua 'participação regular'. As academias de musculação tornam-se cada vez mais uma opção para a prática de AF, pois nela é possível se realizar uma prática freqüente e monitorada. Para Krug; Marchesan e Krug (2006) a cada ano que passa a musculação vêm se difundindo cada vez mais entre a população em geral.

Já para *dois* alunos (4; 11) a 'dança' 'praticada de forma regular' foi o 'tipo de AF mais praticado por eles fora da escola', e a 'corrida de rua' foi citada por *um* único aluno (2).

Já quanto aos 'motivos' dos *dezesete* alunos para a sua 'participação regular em AF fora da escola', *quatro* (6; 7; 8; 9) declararam que foi a 'estética' (emagrecimento). Este fato vai ao encontro com o que dizem Zanatta e Fonseca (2008) de que a aparência corporal tem recebido grande destaque e valorização na sociedade, pois os perfis de artistas famosos, os hábitos e técnicas para a promoção da boa aparência são os principais assuntos abordados em redes de televisão, revistas e jornais eletrônicos e, que, influenciam as pessoas a realizar procedimentos como AF e dietas.

*Sete* alunos (1; 3; 16; 17; 18; 19; 20) declararam que foi o 'gosto pelo futebol'. *Um* aluno (4) foi o 'gosto pela dança' outro aluno (12) foi o 'gosto pela corrida', e ainda *outro* aluno (10) declarou que foi para 'estar com os amigos'. Estas informações estão em concordância com a afirmação de Miranda e Batista (1999) de que o prazer é fundamental para a aderência à AF, superando a necessidade do sentimento de utilidade.

#### *Os alunos estudados possuem um estilo de vida ativo?*

Como já citado anteriormente, de acordo com Hallal et al. (2006), a promoção da AF deve começar nos primeiros anos de vida, pois existem estudos que mostram que adolescentes que praticam AF regularmente no mínimo 300 minutos semanais, tem menores riscos de doenças na vida adulta. Por isso demonstraremos no quadro abaixo quais alunos atingem esta

recomendação de prática regular de AF por semana e por consequência inferimos que possuem um estilo de vida ativo ou não.

Quadro 1. Relação de AF semanais praticadas pelos alunos x a recomendação de Hallal et al. (2006).

Analisando o Quadro 1 podemos constatar que a metade (*dez*) dos alunos (1; 2; 3; 5; 7; 8; 9; 10; 12; 16) estudados atingem a recomendação de 300 minutos semanais de AF regulares citada por Hallal et al. (2006). Pode-se perceber também que *dois* alunos\* (6; 18) realizam 4 horas semanais de AF fora do período escolar e que *três* alunos\*\* (4; 19; 20) praticam 3 horas semanais, e que se estes tem 3 períodos de 50 minutos de EFE em forma de clubes, ou seja praticando algum esporte, pode-se somar mais 2 horas e trinta minutos de AF semanais para estes alunos o que ultrapassaria a recomendação mínima de 5 horas semanais.

Assim podemos inferir que *quinze* alunos possuem um estilo de vida que pode ser considerado ativo; *dois* (11; 17) praticam pouca AF; e *três* alunos (13; 14; 15) são totalmente inativos fisicamente.

#### *As contribuições da EFE para um estilo de vida ativo dos alunos*

Segundo Nahas (2006) o estilo de vida ativo seria um conjunto de ações baseados na prática regular de AF em prol da saúde do indivíduo. Assim, a frequência dos alunos nas aulas de EFE, na opinião dos mesmos, estaria contribuindo para um estilo de vida ativo através das seguintes ações: a) Saúde - *Quatorze* alunos (2; 3; 5; 6; 7; 8; 10; 11; 14; 15; 16; 18; 19; 20) declararam que a EFE contribuiu para 'melhorar a saúde'; b) Condicionamento físico - *Cinco* alunos (1; 3; 6; 12; 14) declararam que a EFE contribuiu para

'melhorar o condicionamento físico'. Estas duas ocorrências vão vai ao encontro do trabalho de Schmidt e Krug (2004), onde os alunos fizeram 6 meses de um programa de EF curricular, com aulas 2 vezes por semana, com duração de 45 minutos, e com isso tiveram melhoras em alguns aspectos do condicionamento físico (velocidade, força de membros superiores, resistência muscular localizada e resistência aeróbica) conseqüentemente da saúde; c) Bem estar - *Dois* alunos (2; 10) declararam que a EFE contribuiu para 'melhorar o bem estar'. Nahas (2006) diz que pessoas que tem um estilo de vida mais ativo tendem a ter uma auto-estima maior e uma percepção de bem-estar psicológico positivo. Cardoso (2006) acrescenta que a AF regular proporciona um maior bem-estar, ou seja, a aula de EF com certeza pode melhorar a sensação de bem-estar dos alunos; d) Prática de esportes - Outros *dois* alunos (15; 18) declararam que a EFE contribuiu para 'melhorar a prática de esportes'. Este fato coincide com que afirmam Daronco et al. (2002) de que os esportes vêm sendo trabalhados nas escolas sob a forma de especialização, onde o aluno normalmente pratica durante toda a EFE apenas uma modalidade esportiva e desta forma melhora a sua performance; e) Estética - *Um* único aluno (8) declarou que a EFE contribuiu para 'melhorar a estética'; e, f) Em nada - Ainda *um* único aluno (13) declarou que a EFE 'em nada' contribuiu para um estilo de vida ativo.

### **Conclusão**

Pela análise das informações obtidas concluímos que 'a EFE contribuiu para a adoção de um estilo de vida ativo na opinião da quase totalidade (dezenove) dos alunos estudados' através das seguintes ações: melhorando 'a

saúde', 'o condicionamento físico', 'o bem-estar', 'a prática de esportes' e 'a estética'. Isto está em consonância com o que dizem Silva et al. (1996) de que os alunos mostram uma grande compreensão dos benefícios da EFE.

Entretanto, para chegarmos a esta conclusão é importante destacar alguns detalhes que evidenciam esta afirmativa.

O que mais chamou à atenção nos resultados foi 'a forte influência do esporte, particularmente o futsal, nas AF desenvolvidas tanto na escola quanto fora dela'. O gosto e/ou a prática de esportes é o principal motivo dos alunos participarem das aulas de EFE e das equipes escolares, bem como na participação das AF fora da escola. Assim, a grande maioria dos alunos praticam esportes, principalmente o futsal, tanto na escola (*quinze* alunos), quanto fora dela (*doze*).

Outro detalhe importante e que também chamou à atenção nos resultados foi que 'quinze alunos possuem um estilo de vida ativo' e que *dois* praticam pouco tempo de AF semanais (2 horas), sendo *três* alunos totalmente inativos fisicamente. Estes três alunos que não praticam nenhuma AF fora da escola também não participam das aulas de EFE. Com este fato podemos inferir que a EFE não poderia estar influenciando os mesmos a terem um estilo de vida ativo porque os mesmos não participam das aulas.

Assim, considerando estes dois fatos importantes podemos inferir que na prática a EFE pode estar, e tem indicadores que apontam para isto, contribuindo para a adoção de um estilo de vida ativo pelos seus alunos.

Os indicadores que apontam para esta afirmativa são os seguintes: a) *Dezenove* alunos gostam das aulas de EFE, sendo que seus motivos são relacionados ao gosto pelas aulas e porque é bom para a saúde; b) *Quinze*

alunos participam regularmente das aulas de EFE, sendo que seus motivos são relacionados à prática de esportes e a obrigatoriedade da frequência nas aulas; c) As aulas de EFE, desde as Séries Finais do Ensino Fundamental e no Ensino Médio foram baseadas no desenvolvimento de esportes coletivos, principalmente o futsal; d) *Treze* alunos participaram de equipes competitivas na escola, sendo o futsal o mais praticado; e) *Dezenove* alunos declararam que a EF é uma disciplina importante no currículo escolar; f) *Dez* alunos salientaram que o professor de EFE os incentivava através de explicações a praticar AF fora da escola; g) *Dezesete* alunos participam regularmente de AF fora da escola, tais como: futsal, musculação, dança e corrida de rua, sendo que os motivos desta prática são o gosto pelo que praticam, a estética, para se divertirem e para estar com os amigos; e, h) *Quinze* alunos possuem um estilo de vida ativo; e, i) *Dezenove* alunos declararam que a EFE contribuiu para um estilo de vida ativo.

Mas, o que nos deixa um tanto preocupados com esta conclusão é a seguinte pergunta: Será que os alunos possuem um estilo de vida ativo por influência da EFE ou é a influência da mídia? Sabemos e constatamos neste estudo que as aulas de EFE são fundamentadas na esportivização e que isto também é influência da mídia. O que os alunos mais praticam fisicamente fora da escola é o futsal, seguido pela musculação que é muito influenciada pela mídia, pois esta faz a cultura do herói e da estética.

Entretanto, a nossa tendência é de explicar o fenômeno estudado tendo como conclusão de que realmente a EFE contribuiu para o desenvolvimento de um estilo de vida ativo dos alunos estudados, pois basta nos reportarmos aos *três* alunos (13; 14; 15) que não possuem este tipo de estilo de vida, pois são

inativos fisicamente. O aluno 13 não gosta das aulas de EFE, não gosta de esportes, não participa das aulas de EFE, não participou de equipes escolares, acha que a disciplina de EF não é importante no currículo escolar, não participa regularmente de AF fora da escola e declarou que a EFE não contribuiu para a sua adoção de um estilo de vida ativo. Ora, é fácil inferir que a EFE não influenciou este aluno, mas, também, a mídia não o fez. Os outros dois alunos apesar de manifestarem que gostam das aulas de EFE e que gostam de esportes, também não freqüentaram regularmente as aulas de EFE porque apresentaram atestado médico. Inferimos que estes não participam das aulas de EFE bem como fora dela porque precisam trabalhar. Os dois manifestaram que acham a disciplina de EF importante no currículo escolar, bem como que o professor de EF os incentivavam a praticar AF fora da escola e que o mesmo explicava os benefícios da AF e que a EFE contribuiu para se adotar um estilo de vida ativo, mas por um motivo muito forte (trabalho) não podiam participar.

Assim, considerando todas estas influências, optamos por acreditar que a EFE contribuiu de forma significativa para a adoção de um estilo de vida ativo pela grande maioria dos alunos estudados.

### Referências

ALVARENGA, L.R. **A Biociência do movimento humano na escola: uma proposta de conteúdo significativo para a Educação Física no 2o Grau**, 1995. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – UFRJ, Rio de Janeiro, 1995.

BARDIN, L. Tradução de Luis Antero Neto e Augusto Pinheiro. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.

BARROS, J.M.C. Educação Física: conteúdos e programas. **Revista Kinesis**, Santa Maria, n.9, p.97-110, 1992.

BRASIL. Lei n. 9.394. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional**. Brasília: Congresso Nacional, 1996.

CANFIELD, M. de S. Educação Física: necessidades educativas do futuro. **Revista Kinesis**, Santa Maria, n.20, p.129-137, 1998.

CANFIELD, M. de S. et al. Os alunos gostam das aulas de Educação Física? In: PEREIRA, F.M. (Org.). **Educação Física: textos do XV Simpósio Nacional de Ginástica**. Pelotas: ESEF/UFPEL, 1995. p.75-86.

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

CONCEIÇÃO, V.J.S. et al. A estruturação organizacional da Educação Física no ensino fundamental em Santa Maria (RS). In: SIMPÓSIO NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, XXIII, 2004, Pelotas. **Anais**, Pelotas: ESEF/UFPEL, 2004b. CD-Room.

CONCEIÇÃO, V.J.S. et al. A opinião discente sobre a Educação Física no ensino fundamental em Santa Maria (RS). In SIMPÓSIO NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, XXIII, 2004, Pelotas. **Anais**, Pelotas: ESEF/UFPEL, 2004a. CD-Room.

DARIDO, S.C. et al. Educação Física no ensino médio: reflexões e ações. **Revista Motriz**, v.5, n.2, p.139-141, 1999.

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

DARONCO, A. et al. Estudo da aptidão motora de atletas de equipes escolares e alunos de Educação Física regular das escolas de Santa Maria-RS. **Revista Kinesis**, Santa Maria, p.135-148, 2002.

FERREIRA, M.S. Aptidão física e saúde na Educação Física Escolar: **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v.22, n.2, p.41-54, jan., 2001.

GOODE, L.; HATT, K. **Métodos em pesquisa social**. São Paulo: Cia. Editora Nacional, 1968.

GRUPO DE ESTUDOS AMPLIADOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Diretrizes curriculares para a Educação Física no ensino fundamental e na educação infantil da rede municipal de Florianópolis (SC)**. Florianópolis: NEDEF/UFSC-SME/ Florianópolis, 1996.

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R. A influência da prática da atividade física em crianças e adolescentes: uma abordagem morfológica funcional. **Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina**, Londrina, v.10, n.17, p.3-25, 1995.

HALLAL, P.C. et al. Adolescent physical activity and health: a systematic review. **Sports Medicine**, v.36, n.12, p.1019-1030, 2006.

HASKELL, W.L. et al. Physical activity and public health readapted recommendation for adults from the American College of sports Medicine and the American Hearth Association. **Circulation**, n.116, p.1081–1093, 2007.

ILHA, F.R. da S.; CRISTINO, A.P. da R.; KRÜGER, L.G. A evasão dos alunos do ensino médio nas aulas de Educação Física. **Revista Biomotriz**, Cruz Alta, n.4, p.15-31, nov., 2006.

Joint WHO/FAO. **Expert consultation on diet, nutrition and the prevention of chronic diseases**. Geneva, Switzerland, 2002.

KOOGAN, L.; LAROUSSE, P. **Pequeno dicionário enciclopédico**. Rio de Janeiro: Larousse, 1990.

KRUG, R. de R. et al. Perfil dos profissionais de Educação Física que atuam em academias de musculação na região central da cidade de Criciúma/SC. **Boletim Brasileiro de Educação Física**, Brasília, v.73, p.1-9, 2009.

KRUG, R. de R.; MARCHESAN, M. Recomendações de alimentação e de atividades físicas nas diferentes idades: uma revisão de literatura. **Revista Digital Lecturas Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v.132, p.1-9, 2009.

KRUG, R. de R.; IVO, A. A.; KRUG, H. N. As lembranças significativas do tempo de educação física escolar na educação básica pelos licenciandos do CEFD/UFSM: colaborando com o "aprender a ser professor". **Boletim Brasileiro de Educação Física** (Brasília), v. 10, p. 1-9, 2009.

KRUG, R. de R.; MARCHESAN, M.; KRUG, H.N. Os benefícios da prática da musculação para os freqüentadores da Academia Oficina do Corpo e da Menta de Cruz Alta (RS): um estudo de caso. In: JORNADA NACIONAL DE ATIVIDADES FÍSICAS, VI, 2006, Cachoeira do Sul. **Manual de Resumos**, Cachoeira do Sul: ULBRA, 2006. p.10.

MARCHESAN, M. et al. Preferências e desgostos de alunos da 5ª série do ensino fundamental de alunos da Escola Municipal de Ensino Fundamental Carlos Gomes da cidade de Cruz Alta-RS. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO NO MERCOSUL, XI, 2007, Cruz Alta. **Anais**. Cruz Alta: UNICRUZ, 2007. v.1.

MARIZ DE OLIVEIRA, J.G. Educação Física no ensino fundamental: a percepção de alunas e alunos referente a alguns aspectos de suas aulas na sétima e oitava séries. **Caderno de Educação Física: estudos e reflexões**, Marechal Cândido Rondon, v.1, n.2, p.25-40, 2000.

MATOS, S.S. Educação Física, escola, cidadania e o procedimento metodológico da avaliação. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, v.14, n.2, p.65-70, 1993.

MENDONÇA, R.S. O jogo e o processo educativo nas aulas de Educação Física. Uma análise da rede municipal de ensino de Santa Maria. **Revista Kinesis**, Santa Maria, n.26, p.65-77, 2002.

MIRANDA, C.J.M. de; BATISTA, L.A. O prazer como determinante da aderência à atividade física por adolescentes, o caso do contexto escolar. In: CONGRESSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE DOS

PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA, XVII, 1999, Florianópolis. **Livro de Resumos**, Florianópolis, 1999. p.461.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

OLIVEIRA, P. R. de. A Educação Física e a falta de saúde: tabagismo, drogas, alcoolismo, deficiência física e reabilitação. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v.1, n.0, p.33-35, 1989.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **Doenças crônico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde**. OPAS. – Brasília, 2003.

POSSEBON, M. **A dispensa nas aulas de Educação Física no ensino médio**: um estudo de caso em Santa Maria,RS, 2001. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) – UFSM, Santa Maria, 2001.

QUADROS, C.T.; KREBS, R.J. Aptidão física voltada à promoção da saúde em escolares do município de Santiago, RS. **Revista Kinesis**, Santa Maria, v.2, n.3, 1998.

RECH, C. R. et al. Comparação entre os níveis de aptidão motora de alunos participantes de equipes escolares em diferentes modalidades esportivas na cidade de Santa Maria (RS). In: CONGRESSO MERCOSUL DE CULTURA CORPORAL E QUALIDADE DE VIDA, I, 2001, Ijuí. **Anais**, Ijuí: UNIJUÍ, 2001. p. 66-67.

ROSA, V.T. da . **A Educação Física organizada em forma de clubes no ensino médio e seus procedimentos metodológicos**, 2009. Monografia (Especialização em Educação Física Escolar) – UFSM, Santa Maria, 2009.

SCHMIDT, R.; KRUG, M. de R. Frequência das aulas de Educação Física e sua contribuição para o desenvolvimento da aptidão física. **Revista Biomotriz**, Cruz Alta, n.2, p.127, nov., 2004.

SILVA, O.G.T. da et al. Perfil das preferências culturais e desportivas dos alunos do Colégio Pedro II. **Revista Artus**, Rio de Janeiro, v.12, n.1, p.45-59, 1996.

TRIVIÑOS, A.N.S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais** – pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 1987.

ZANATTA, A.G.; FONSECA, P.H.S. da. Prevalência de indivíduos com sintomas de dependência ao exercício no ambiente de academia de ginástica. **Caderno de Educação Física: estudos e reflexões**, Marechal Cândido Rondon, v.7, n.13, p.33-43, 2º semestre, 2008.