

**A FUNÇÃO SOCIAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO COMBATE AO
SEDENTARISMO**

Mario Sergio Villanueva

Secretaria de Estado da Educação – SEED
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Curitiba, PR
Colégio Estadual José Bonifácio – Educação Física
Fone: (41)3425-5253 e-mail: msv@onda.com.br

Resumo

O objetivo do presente estudo foi analisar o perfil dos alunos através do Índice de Massa Corporal (IMC) e o interesse deles em relação à prática do exercício físico, para sensibilizá-los sobre os prejuízos que a falta de atividade física satisfatória pode trazer para as pessoas que levam uma vida sedentária, como a obesidade e o sedentarismo. Para tanto a presente pesquisa visa (re) educar e re encantar os alunos para uma vida mais ativa a partir das aulas de Educação Física, para combater o sedentarismo.

Palavras-chave: Promoção de vida ativa. Sedentarismo. Educação Física. Atividade física.

ABSTRACT:

This study aimed to analyze the profile of students using the Body Mass Index (BMI), and their interests in relation to the practice of physical exercises to touch them about the damage that lack of physical activity can bring to the people who lead a sedentary lifestyle leading to obesity. For both, the present research aims to re-educate and reenchantment the students of Physical Education to combat the sedentary lifestyle.

Keywords: Promotion of active life. Sedentary lifestyle. Physical Education. Physical activity.

1- INTRODUÇÃO:

O surgimento cada vez mais precoce de casos de doenças degenerativas em jovens vem causando preocupações aos órgãos de saúde pública. E, dentre as várias questões sobre este tema, tem se destacado as implicações que o surgimento acentuado do sedentarismo (70% da população brasileira) pode trazer como fator de risco na origem de um conjunto de doenças denominadas de hipocinéticas (doenças cardiovasculares, obesidade, hipertensão arterial, diabetes, stress, entre outras) aos jovens, trazendo com isso mais prejuízos aos órgãos de saúde e conseqüentemente aos cofres públicos.

Se hoje o crescimento do sedentarismo nos países mais ou menos industrializados é evidente, parece que a partir do avanço da tecnologia e da informação, esse fenômeno tende a se agravar, pois se permite dessa forma poupar cada vez mais os esforços, reduzindo-se assim ainda mais as tarefas físicas mais intensas, seja no trabalho, nas atividades da vida diária e também no lazer, levando assim as pessoas a um “sedentarismo involuntário”.

Todavia, sabe-se que a atividade física influencia positivamente na saúde das pessoas, então gera a necessidade de promover estilos de vida fisicamente ativos desde cedo.

Neste contexto entendemos que a Educação Física possa situar-se no centro das preocupações com a educação para uma vida ativa. Por várias razões, mas, sobretudo, pelo fato de que uma boa parte das crianças e jovens tem acesso à escola e nela participam das aulas de Educação Física, o que torna a escola uma instituição privilegiada de intervenção.

As considerações anteriores tornam claro que a escola é um local para o desenvolvimento de estratégias de promoção de atividade física e de educação para a promoção de saúde e, neste contexto, a aula de Educação Física assume papel importante, pois para muitas crianças e jovens, ela se constitui em uma das melhores oportunidades de acesso às práticas de atividades físicas, principalmente para aquelas de classes sociais menos favorecidas, que muitas vezes, se torna como referência cultural mais significativa de suas vidas, e também pelo fato do crescimento urbano da sociedade, que com a diminuição do espaço físico e do aumento da violência que preocupam os pais,

faz com que deixem os filhos o maior tempo em casa, em frente da TV e do computador.

Mas, por outro lado, sabemos também que a escola, por si só não pode resolver todos os problemas referentes à promoção de atividades físicas e de estilos de vida ativos, portanto, outros espaços sociais também devem ser valorizados. Ou seja, o aumento do tempo consagrado à atividade física deve ser conseguido também fora da aula de Educação Física, isto é, nas atividades extracurriculares e nas atividades comunitárias.

Outro aspecto que também deve ser levado em consideração é a relação que deve existir entre os pais e a criança no ambiente da família, pois sabemos que os adultos servem como exemplo e para tanto é importante que os pais influenciem nos hábitos dos mais jovens para que se leve uma vida mais ativa desde cedo. Portanto, se na escola e na sociedade em geral criarem-se condições que estimulem as crianças e os jovens para uma vida mais ativa desde cedo, as possibilidades de manter esses hábitos na vida adulta poderão ser muito maiores.

2- DESENVOLVIMENTO

A Educação Física na escola sofreu influências de várias culturas, onde representou diferentes papéis e adquiriu diferentes significados, conforme o momento histórico. Já foi considerada higienista, militarista, pedagogicista, competitivista, popular, progressista, dentre outras denominações. Sendo a Educação Física uma prática pedagógica, podemos afirmar que ela surge de necessidades sociais concretas que, identificadas em diferentes momentos históricos, dão origem a diferentes entendimentos do que dela conhecemos (COLETIVO DE AUTORES, 1992).

Ao analisarmos historicamente o papel da Educação Física na sociedade brasileira, poderemos constatar que suas tendências e/ou concepções pedagógicas estão afetadas ao momento político e econômico em que elas se deram (BARBOSA, 1997).

Historicamente, a Educação Física tem priorizado e enfatizado a dimensão bio-fisiológica, entretanto a presença de outros ramos do saber, especialmente das Ciências Humanas, tem se priorizado a multidisciplinariedade, onde o indivíduo, cada vez mais, deixa de ser percebido como um ser essencialmente biológico para ser concebido segundo uma visão mais abrangente, onde se considera os processos sociais, históricos e culturais. Ao se analisar as diversas perspectivas em que ela transitou, percebe-se que ainda assim ela não conseguiu buscar a formação de um sujeito que reconheça o seu próprio corpo em movimento e sua subjetividade.

Portanto, o maior desafio para a Educação Física Escolar é buscar superar as formas anteriores de concepção e atuação na escola, visto que a superação deve ser entendida como ir além, e não como negação do que passou, mas deve ser considerada como objeto de análise, de crítica, de reorientação e/ou transformação daquelas formas, devendo ser trabalhada sob o viés de interlocução com outras áreas, que permitam entender o corpo em sua complexidade; ou seja, sob uma abordagem biológica, antropológica, sociológica, psicológica, filosófica e política (DIRETRIZES CURRICULARES, 2008).

A Educação Física na escola, infelizmente não tem conquistado os alunos para sua prática efetiva, com isso a maioria fica como mero espectador durante as aulas. As aulas não têm atraído os alunos para a prática da

atividade física constante, pois os mesmos não sabem o que fazem e nem o porquê de sua importância. Portanto, a preocupação de promover saúde através da atividade física deve ser ressaltada pela Educação Física, na escola, onde a principal atividade deve ser a educação por meio de diversas manifestações do movimento (jogos, esportes, ginástica, dança e lutas). Por esta educação compreende-se: conduzir pela atividade física, re encantando e (re) educando os alunos para uma vida ativa.

A percepção do aluno deve ser orientada para um determinado conteúdo que lhe apresente a necessidade de solução de um problema nele implícito (COLETIVO DE AUTORES, 1992).

Assim, destacar os benefícios que a prática regular da atividade física traz, tem que passar do ponto de vista apenas do convencimento para a argumentação científica e técnica, com conteúdos mais significativos nas aulas, pois só assim a Educação Física poderá contribuir com o seu papel na sociedade, onde os alunos deverão demonstrar de modo efetivo a adoção de estilos de vida ativa e conseqüentemente saudáveis a partir das aulas, e com isso levar como hábito para a vida.

Então, primeiramente devemos ter como meta para a Educação Física Escolar, atingir todos os alunos, sem discriminação dos menos hábeis, dos mais gordinhos, dos que tem necessidades educacionais especiais, para desta forma estar promovendo o bem-estar e saúde e gradativamente haver a diminuição do sedentarismo.

No mundo contemporâneo, onde o sedentarismo e alimentação inadequada se fazem presente na vida dos adolescentes, se torna importante discutir nas aulas de Educação Física as questões sobre saúde e bem estar físico e mental, mostrando aos alunos a importância da prática regular de atividade física para uma melhor qualidade de vida, dando subsídios para que o aluno desenvolva atividades com prazer e não com sacrifício e má vontade, e ao mesmo tempo formar um cidadão crítico e consciente, proporcionando conhecimentos que o aluno possa utilizar dentro e fora dos ambientes escolares (NAHAS, 2003).

2.1 Desenvolvimento corporal e construção da saúde

O desenvolvimento corporal e construção da saúde permitem entender a saúde como construção que supõe uma dimensão histórico-social; portanto, é contrária à tendência dominante de conceber a saúde como querer individual. Os sujeitos do processo pedagógico podem construir a sua saúde sob duas perspectivas de cidadania: a dos direitos e a dos deveres, sendo que a dos direitos refere-se à importância da inclusão social resultante de políticas públicas bem-orientadas, traduzidas em acesso a bens básicos, tais como: alimentação, educação, trabalho, saneamento básico, moradia, informação, preservação do meio ambiente, etc; e a dos deveres que constitui uma dimensão política da conquista e da preservação da saúde, ou seja, pode ser alcançado sob o compromisso das pessoas reconhecerem que a própria vida é um bem de valor absoluto, que sob essa ótica, a saúde é um bem capital que requer um conjunto de responsabilidades, de deveres, cuja transferência não pode ser feita a ninguém. As práticas corporais, os cuidados com a higiene pessoal, os cuidados para evitar doenças sexualmente transmissíveis, entre outros hábitos, constituem, portanto, direitos e deveres dos sujeitos, dentro e fora da escola. Diante disso, está também à atividade física e o acesso formal de atendimento a saúde. A saúde não é uma dádiva concedida a alguns, mas um processo constante de conquista, algo a ser construído singular e coletivamente e que exige condições dignas de vida, que além do comprometimento pessoal, as políticas públicas e as medidas sociais devem atender às reais necessidades das pessoas. Portanto, os cuidados com a saúde devem ser vistos como investimento pessoal e os elementos sociais, culturais, políticos e econômicos também devem ser contemplados na construção da saúde para todos. Desta maneira, devemos pensar em atividade física não como uma obrigação para termos saúde, mas sim como uma atividade que nos traga prazer, alegria, contribuindo assim para o próprio bem estar. (DIRETRIZES CURRICULARES, 2008). O estado de saúde é um processo dinâmico, dependente de fatores hereditários e do meio ambiente em que o indivíduo se encontra e atua. A atividade física está incluída no processo e atua diretamente no bem-estar físico e, indiretamente, no estado psicossocial, contribuindo para a promoção da saúde do indivíduo, definida de

acordo com a Organização Mundial de Saúde como “bem-estar físico-psicossocial do ser humano”.

A idéia de uma educação para a saúde conquistou na nossa sociedade um valor inestimável, objetivando desenvolver a compreensão de como se constrói a condição de saúde/doença em cada realidade particular, fazendo com que os alunos tornem-se, progressivamente, mais capazes de agir na perspectiva da promoção e recuperação da saúde em âmbito pessoal e coletivo como protagonista de sua condição da saúde (e não como pacientes). (MATTOS E NEIRA, 2000).

2.2 O movimento e sua importância

O movimento é, pois, condição indispensável ao desenvolvimento do indivíduo. Através dele o ser humano se relaciona consigo, com o outro e com a realidade. (TEIXEIRA, 1996).

O movimento é parte integrante de todas as fases do processo de desenvolvimento do ser humano; no período intra-uterino (ou pré-natal), sob a forma de movimentos reflexos; nos períodos da pequena e média infância (ou pré-escolar), quando ocorre o amadurecimento dos movimentos de estabilidade, de locomoção e de manipulação; nos períodos da grande infância, adolescência e juventude (ou escolar), em que os movimentos fundamentais são aperfeiçoados e as habilidades motoras são refinadas, combinadas e elaboradas; e no período da vida adulta, quando os movimentos são necessários para a realização das atividades diárias de trabalho e lazer do ser humano.

O movimento corporal pode e deve ser considerado um recurso valioso no 1º grau (ensino fundamental), particularmente nas quatro primeiras séries. Nessa fase, a ação física e a ação mental estão de tal forma associadas, que examinar um desses aspectos isoladamente causaria graves prejuízos, não só para a aprendizagem escolar, mas para todo o desenvolvimento da criança (FREIRE, 1989). Sabendo da importância disso, percebemos que não são todas as escolas que oferecem a Educação Física em seu currículo nas séries iniciais e quando as tem oferecem um número mínimo de aulas. Portanto, entendo que uma lacuna nessa fase fica comprometida, já que a maioria das escolas não atende a contento o desenvolvimento integral das crianças.

Quando o corpo se movimenta, muitos processos fisiológicos e psicológicos ocorrem simultaneamente. O movimento é um ato inerente aos seres vivos e, em especial ao homem que além de fazer dele uso constante, apresenta refinamentos próprios do gênero humano. Desde o início dos tempos, o “mexa-se” faz parte da existência humana, pois a caça e a luta pela sobrevivência impulsionaram nossos antepassados a andar, correr, saltar, arremessar, escalar, empurrar, tracionar, dançar e outras formas de expressão corporal. Numa sociedade caracterizada por “apertar os botões”, as tendências modernas, a mecanização, as ocupações sedentárias e o uso generalizado de utensílios domésticos, levaram a uma exigência diminuída da atividade física, aumentando assim os riscos às doenças crônicas. Os estudos têm mostrado que o risco de ocorrerem tais doenças é aumentado por falta de atividade física satisfatória. A atividade física, principalmente o exercício, o esporte, aumenta o rendimento físico das pessoas. Este aumento está associado com uma melhora na eficiência funcional de todas as células do nosso corpo. Essa eficiência funcional, chamada de aptidão física, é geralmente vista como um atributo desejável e positivo para a saúde. Segundo a Organização Mundial de Saúde, aptidão física deve ser entendida como “a capacidade de realizar trabalho muscular de maneira satisfatória”. Dentro dessa concepção, estar apto fisicamente significa o indivíduo apresentar condições que lhe permitam bom desempenho motor quando submetido a situações que envolvam esforços físicos.

2.3 Os problemas da inatividade física

O funcionamento do corpo é mantido por um equilíbrio dinâmico que necessita de atividades para funcionar normalmente. O rompimento do frágil equilíbrio dentro do corpo, causado, por exemplo, por hábitos alimentares errôneos ou deficientes; por padrões de pensamentos negativos; pela vida sedentária, podem resultar (e freqüentemente resulta) em doenças, discordâncias e desordens emocionais.

O sedentarismo e a obesidade estão entre elas e é considerado hoje um problema de saúde pública, tanto pelo aumento acelerado em idades cada vez menores, assim como pela associação com efeitos contrários à saúde cardiovascular e metabólica. Por outro lado, são muitas as evidências de que a

prática regular de atividade física auxilia no controle e manutenção do peso corporal e na redução de riscos cardiovasculares.

Nas últimas décadas, o excesso de peso entre os jovens aumentou significativamente devido a mudança de estilos de vida. A filosofia que prevalece hoje é fazer da vida a mais mecanizada possível, isto é, excluir o trabalho manual pesado. O jovem atualmente passa a maior parte de sua vida com gasto energético próximo do estado de repouso, portanto, existe a necessidade de se realizar um trabalho voltado para modificar esse quadro que podemos considerar como agravante, pois a possibilidade de termos no futuro uma população obesa é maior, assim como todos os outros problemas que advêm dela: problemas cardiovasculares, diabetes, hipertensão, etc.

3. ANALISE DOS RESULTADOS

Para identificação dos problemas da obesidade e do sedentarismo na escola foi realizado este estudo, onde foram estabelecidas duas etapas: uma através da análise do IMC e a outra pelo interesse dos alunos em relação à prática da atividade física, alertando-os e orientando-os assim sobre os problemas em questão. A tabela utilizada para análise do IMC foi por idade entre 6 a 17 anos da Organização Mundial de Saúde (OMS) e um questionário de investigação composto por 10 perguntas para avaliar o interesse deles pela atividade física.

Foram analisadas 11 turmas no total, sendo que foram duas turmas do ensino fundamental (7ª séries), com idades variadas a partir de 12 anos, e nove turmas do ensino médio (1º e 2º anos), com idades variadas a partir dos 14 anos. **Os resultados** foram os seguintes:

3.1 ANALISE DO IMC

3.1.1 PERFIL DAS TURMAS DO ENSINO FUNDAMENTAL

Ensino Fundamental	Desnutrição		Baixo Peso		Normal		Sobrepeso		Obeso	
	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc
Nº Total de alunos analisados	0	0	2	0	19	21	1	1	3	4
51	0		2		40		2		7	
%	0%		3,92%		78,43%		3,92%		13,73%	
Total	3,92%				78,43%		17,65%			

Nas avaliações das duas turmas de 7ª séries do ensino fundamental do período da tarde houve uma diferença de uma turma para outra em relação ao sobrepeso e a obesidade, com um índice de 7,7% dos casos na 7ª D (total de 26 alunos) e 28% dos casos na 7ª E (total de 25 alunos). Já em relação às duas turmas juntas podemos considerar os resultados como satisfatórios, ficando com 17,65% dos casos com o peso acima do limite, ou seja, no total de 51 alunos analisados, foram encontrados apenas nove alunos, onde 3,92% (2 alunos) estavam com baixo peso e 78,43% (40 alunos), estavam com o peso considerado como normal. Percebe-se que a prevalência dos casos acima do peso está maior nos meninos do que nas meninas. Já em relação aos casos de

baixo peso acontece o inverso, onde a prevalência está maior nas meninas em relação aos meninos.

3.1.2 PERFIL DAS TURMAS DO ENSINO MÉDIO - PERÍODO DA TARDE

Ensino Médio Período da Tarde	Desnutrição		Baixo Peso		Normal		Sobrepeso		Obeso	
	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc
Nº Total de alunos analisados	0	0	3	4	24	18	1	1	0	2
53	0		7		42		2		2	
%	0%		13,21%		79,25%		3,77%		3,77%	
Total	13,21%				79,25%		7,54%			

Nas avaliações das três turmas do ensino médio do período da tarde (53 alunos), onde a faixa etária é maior, dá para perceber que o índice de sobrepeso e obesidade diminui em relação ao ensino fundamental, 7,54% do total dos casos das três turmas. Já em relação aos casos de baixo peso acontece o inverso, onde a porcentagem foi maior, com 13,21% do total dos casos em relação ao ensino fundamental, sendo que aqui também a prevalência de sobrepeso e obesidade é maior nos meninos e a prevalência de baixo peso também se dá mais nas meninas.

3.1.3 PERFIL DAS TURMAS DO ENSINO MÉDIO – PERÍODO DA MANHÃ

Ensino Médio Período da Manhã	Desnutrição		Baixo Peso		Normal		Sobrepeso		Obeso	
	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc
Nº Total de alunos analisados	3	0	14	11	47	47	0	5	3	8
138	3		25		94		5		11	
%	2,17%		18,12%		68,12%		3,62%		7,97%	
Total	20,29%				68,12%		11,59%			

Nas seis turmas do ensino médio do período da manhã (138 alunos) onde a faixa etária é a mesma do período da tarde, houve um aumento nos casos de sobrepeso e obesidade em relação ao período da tarde, com 11,59%

do total das turmas, onde também a prevalência foi maior nos meninos do que nas meninas. Já em relação aos casos de baixo peso houve um aumento considerável, com 20,29% do total, onde também a prevalência se deu mais no sexo feminino. A diferença que se destaca aqui é na turma do 2º ano D do período da manhã, onde não houve nenhum caso de sobrepeso e obesidade.

Ensino Médio 2ª D	Desnutrição		Baixo Peso		Normal		Sobrepeso		Obeso	
	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc
Nº Total de alunos analisados	0	0	1	2	13	13	0	0	0	0
29	0		3		26		0		0	
%	0%		10,35%		89,65%		0%		0%	
Total	10,35%				89,65%		0%			

Dos 29 alunos analisados podemos verificar que houve um maior índice de baixo peso em relação ao sobrepeso e a obesidade, com 10,35% do total dos casos, ou seja, três alunos. Os demais, 26 alunos, estão dentro do padrão normal, com 89,65% do total. Nesta turma especificamente a prevalência de baixo peso se deu mais nos meninos do que nas meninas, ou seja, o inverso dos casos anteriores.

3.1.4 PERFIL GERAL DAS TURMAS DO ENS. FUNDAMENTAL E MÉDIO

Perfil Geral da escola E.F e Médio	Desnutrição		Baixo Peso		Normal		Sobrepeso		Obeso	
	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc
Nº Total de alunos analisados	3	0	19	15	90	86	2	7	6	14
242	3		34		176		9		20	
%	1,24%		14,05%		72,73%		3,72%		8,26%	
Total	15,29%				72,73%		11,98%			

Podemos verificar que existe uma heterogeneidade entre as séries analisadas, onde o resultado geral do Índice de Massa Corporal (IMC) dos 242 alunos (120 meninas e 122 meninos) foi considerado satisfatório, com um bom índice do estado nutricional, com 72,73% dos casos considerados como

normal, onde 15,29% estavam entre baixo peso e desnutrição e apenas 11,98% com sobrepeso e obesidade, lembrando que a prevalência de baixo peso e desnutrição se deu mais no sexo feminino, enquanto o sobrepeso e obesidade se deram mais no sexo masculino. No resultado geral dos alunos avaliados na escola, percebe-se também que houve mais casos de baixo peso e desnutrição (37 alunos) do que sobrepeso e obesidade (29 alunos). Mas devemos lembrar que a porcentagem de casos de sobrepeso e obesidade está maior no ensino fundamental do que em relação ao ensino médio. Portanto, para que haja uma diminuição desses casos, teremos que realizar um trabalho voltado para o problema já nas séries iniciais, ou seja, a partir das 5ª séries.

Já na avaliação sobre o interesse dos alunos em relação à prática da atividade física os resultados foram os seguintes:

3.2 ANALISE DE INTERESSE PELA ATIVIDADE FÍSICA

3.2.1 Interesse pela prática da atividade física – Ens. Médio- Período Manhã

<i>N ° de alunos avaliados E.M Período da Manhã</i>	<i>Muito interesse (Boa condição física)</i>	<i>Interesse normal (Condição física normal)</i>	<i>Pouco interesse (Condição física insuficiente)</i>
197	41	66	90
TOTAL	20,81%	33,50%	45,69%

No resultado geral do período da manhã o índice de pouco interesse pela atividade física ficou com 45,69% (90 alunos), ficando com interesse normal 33,50% (66 alunos) e somente 20,81% (41 alunos) com muito interesse, ou seja, um índice muito baixo dos 197 alunos analisados.

3.2.2 Interesse pela prática da atividade física – Ens. Médio- Período Tarde

<i>N ° de alunos avaliados E.M Período da Tarde</i>	<i>Muito interesse (Boa condição física)</i>	<i>Interesse normal (Condição física normal)</i>	<i>Pouco interesse (Condição física insuficiente)</i>
65	16	20	29
TOTAL	24,61%	30,77%	44,62%

No período da tarde o índice de pouco interesse diminuiu um pouco em relação ao período da manhã, ficando com 44,62% (29 alunos), o mesmo acontecendo em relação ao interesse normal com 30,77% (20 alunos). Já o resultado de muito interesse teve 24,61% (16 alunos) dos casos, tendo um

aumento em relação ao período da manhã do total de 65 alunos, mas mesmo assim percebe-se que o desinteresse pela prática da atividade física é alto nos dois períodos.

3.3 RESULTADO GERAL - PERÍODO DA MANHÃ E TARDE – ENSINO MÉDIO

N^o de alunos avaliados E.M Período da Manhã e Tarde	Muito interesse (Boa condição física)	Interesse normal (Condição física normal)	Pouco interesse (Condição física insuficiente)
262	57	86	119
TOTAL	21,76%	32,82%	45,42%

Podemos verificar que nesta avaliação também existe uma heterogeneidade entre as séries analisadas nos dois períodos (manhã e tarde), apesar do número de alunos (262 alunos) diferenciarem em quantidade em relação à primeira avaliação (IMC- 242 alunos), sendo que esta foi realizada no início do ano letivo e somente no ensino médio. Já a avaliação de IMC foi realizada tanto no ensino fundamental como no ensino médio e logo após a primeira, onde o número de alunos ausentes foi maior. Mas mesmo assim percebe-se que o interesse pela prática da atividade física é muito baixo nos dois períodos, ou seja, 21,76% (57 alunos no total de 262 alunos). A diferença que se destaca aqui é na turma do 2º ano A do período da manhã, onde houve menos rejeição pela prática da atividade física, com 26,31% (10 alunos), sendo que nas outras turmas, esse índice foi superior.

N^o de alunos avaliados E.M – 2º ano A	Muito interesse (Boa condição física)	Interesse normal (Condição física normal)	Pouco interesse (Condição física insuficiente)
38	11	17	10
TOTAL	28,95%	44,74%	26,31%

Estas avaliações foram realizadas somente no ensino médio, pois se percebe no dia-a-dia das aulas práticas que existe um maior desinteresse deles pela prática da atividade física em relação ao ensino fundamental, e os resultados realmente comprovam, onde 45,42% do total das turmas têm pouco interesse pela prática da atividade física. Fazendo uma comparação da primeira avaliação (IMC) com a segunda, podemos concluir que apesar do índice de sobrepeso e obesidade não ter atingido um índice alto (11,98%) do total das turmas, o número de alunos desinteressados pela prática da atividade

física foi considerado alto (45,42%). Precisa-se de maiores estudos para identificar por que os alunos do ensino fundamental são considerados mais participativos e conseqüentemente mais ativos que o do ensino médio e a prevalência de casos de sobrepeso e obesidade são maiores, sendo que o nível de sedentarismo no ensino médio é alto e a prevalência de baixo peso é superior em relação ao ensino fundamental. A princípio parece que a questão cultural por hábitos alimentares deficientes ou errôneos tem influência, onde os alunos de menor faixa etária (ensino fundamental) não têm o hábito de fazer uma dieta equilibrada com os nutrientes necessários (geração fast food), sendo que os de maior faixa etária (ensino médio) parecem que fazem restrição dos alimentos necessários, onde realmente os números mostram que o índice de baixo peso foi superior, principalmente no sexo feminino, podendo desencadear assim para outro problema como a anorexia.

3.3.1- A necessidade de mudança de comportamento para combater o sedentarismo

Sabendo das evidências que a criança e o jovem utilizam-se cada vez menos de suas potencialidades corporais e que o baixo nível de atividade física é fator decisivo no desenvolvimento de doenças degenerativas, sustenta-se a hipótese da necessidade de se promoverem mudanças no estilo de vida, levando-os a incorporar a prática de atividades físicas ao seu cotidiano desde cedo.

Níveis adequados de atividade física podem atuar como medida preventiva no desenvolvimento dessas doenças e conseqüentemente promover benefícios a saúde. Desta maneira, torna-se necessário que o corpo, antes trabalhado sistematicamente e hoje praticamente parado, readquira o hábito de movimentar-se para que continue proporcionando uma vida saudável através de uma (re) educação para uma vida ativa a partir da escola.

Modificar comportamentos é uma questão complexa, mas pode-se esperar que estes sejam estimulados, se as informações divulgadas forem relevantes, se estiverem associadas a reais oportunidades para a prática e se houver o apoio social necessário. Assim, esta é uma das diversas responsabilidades dos profissionais da área da saúde: o de informar as pessoas sobre a associação entre atividade física e saúde (NAHAS, 2003).

Durante o ano letivo foram utilizadas várias estratégias para sensibilizar os alunos sobre o problema em questão, onde no início encontramos muita resistência por parte deles, já que os mesmos não tinham o hábito de aulas teóricas e atividades além das quadras esportivas. Portanto, tornou-se necessário apontarmos alguns caminhos, entre as várias possibilidades, para estimularmos nossos alunos a realizar algum tipo de atividade física durante as aulas, onde a principal atividade foi à educação por meio de diversas manifestações do movimento (jogos, esportes, ginástica, dança e lutas), re encantando e (re) educando assim os alunos para uma vida ativa, para que no futuro possamos ter uma juventude cada vez menos sedentária e com isso a possibilidade também de crianças e jovens com menor índice de sobrepeso e obesidade.

4 - CONCLUSÃO:

Apesar de estudos mostrarem que a perspectiva de se promover saúde no âmbito da escola seja inviável, já que as aulas não têm o tempo de duração e nem a frequência semanal suficiente para que ocorram modificações fisiológicas em benefício da aptidão física, sugere-se a proposta de se trabalhar com os conhecimentos de atividade física e saúde numa perspectiva mais humanista, a partir da escola, através das aulas de Educação Física, levando em consideração outros fatores que influenciam na questão da saúde, como: comprometimento pessoal, políticas públicas e medidas sociais que atendam às reais necessidades dos indivíduos. Mas para que isso ocorra, a Educação Física também deve ter a função social de contribuir para que os alunos se tornem sujeitos capazes de reconhecer o próprio corpo, adquirir uma expressividade corporal consciente e refletir criticamente sobre as práticas corporais. Só assim, o papel da Educação Física Escolar terá relevância no âmbito social.

Tal conclusão nos leva a considerar que se devem perseguir estratégias integradas para promover hábitos de prática regular de atividade física e que essas estratégias devem envolver a comunidade em geral. Parece evidente, da mesma forma, que políticas públicas devem ser desenvolvidas com o intuito de oportunizar a população a possibilidade de manifestar um estilo de vida fisicamente ativo desde cedo, estimulando e (re) educando assim os jovens para uma vida ativa de preferência a partir da escola, através das aulas de Educação Física.

5- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA, Claudio Luis de Alvarenga. Educação Física Escolar: da alienação à libertação. Petrópolis, RJ: Vozes, 1997.

COLETIVO DE AUTORES. Metodologia do Ensino de Educação Física. São Paulo: Cortez, 1992.

FREIRE, João Batista Freire. Educação de corpo inteiro: teoria e prática da Educação Física. São Paulo: Scipione, 1989.

MATTOS, Mauro Gomes de, NEIRA, Marcos Garcia. Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola. São Paulo: Phorte Editora, 2000.

NAHAS, Marcos Vinicius. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. Conceito e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina, Midiograf, 2003.

PARANÁ. Secretaria de Estado da Educação. Diretrizes Curriculares de Educação Física. Curitiba: SEED, 2008.

PARANÁ. Secretaria de Estado da Educação. Livro didático público de Educação Física: ensino médio/ vários autores. Curitiba: SEED, 2006.

TEIXEIRA, Hudson Ventura. Educação Física e Desportos. 2ª ed. Rio de Janeiro: Editora Saraiva, 1996.