

**ESTILO DE VIDA, SAÚDE E BEM-ESTAR DE ESCOLARES: percepção do ambiente escolar e da Educação Física em uma escola municipal de Novo Cabrais-RS.**

Éberson Pereira Gonçalves<sup>1</sup>, Greice Graziela Morais<sup>2</sup>, Éboni Marília Reuter<sup>3</sup>,  
Leandro Tibiriçá Burgos<sup>4</sup>

**RESUMO**

Este estudo tem como objetivo verificar a percepção do ambiente escolar e das aulas de Educação Física de escolares das séries iniciais e finais do ensino fundamental de uma escola municipal de Novo Cabrais-RS. O estudo possui caráter descritivo-exploratório, e tem como sujeitos 31 escolares de ambos os sexos, com idades entre 9 e 17 anos, estudantes das 5ª e 8ª séries do ensino fundamental. Para coleta de dados, foi aplicado um questionário aos alunos. Observamos que 100% dos meninos entrevistados gostam do tempo que passam na escola, enquanto que 76,9% das meninas também concordam com essa afirmação. Tanto na turma da 5ª, quanto na turma da 8ª série, ficou visível a percepção de solidariedade entre os alunos. A satisfação em relação à qualidade de ensino se reflete no percentual de alunos que consideraram o quadro docente como “Bom” e “Muito Bom”, respectivamente com 51,6% e 48,4%. Em relação às aulas de Educação Física, todos os alunos demonstraram satisfação e gosto em desenvolver as atividades. Entre as atividades de Educação Física que mais os alunos gostam, destacaram-se o Futebol, Handebol, Basquetebol e o Vôlei, e, entre as que menos gostam destacaram-se o Aquecimento, Basquetebol e o Alongamento. Após a análise dos dados coletados, pode-se concluir que, tanto os alunos das séries iniciais, quanto das séries finais do ensino fundamental, percebem a escola como ambiente favorável e acolhedor para a sua aprendizagem, encontrando na Educação Física, um excelente aliado, capaz de estimular o gosto, ainda mais, por esse ambiente.

**Palavras-Chave:** Escola; qualidade de vida; atividade física.

**LIFESTYLE, HEALTH AND WELFARE OF SCHOOL: perception of school environment and physical education in a municipal school in Novo Cabrais-RS****ABSTRACT**

This study aims to determine the perception of school environment and physical education classes for students of early grades of elementary school and end of a municipal school in Novo Cabrais-RS. The study has a descriptive and exploratory, and has 31 students as subjects of both sexes, aged between 9 and 17 years, students of the 5th and 8th grades of elementary school. For data collection, a questionnaire was administered to students. We observed that 100% of the boys interviewed like the time they spend in school, while 76.9% of girls also agreed with this statement. Both in the 5th class, the class in 8th grade, was visible the perception of solidarity among the students. The satisfaction with the quality of teaching is reflected in the percentage of students who consider the faculty as "Good" and "Very Good", with respectively 51.6% and 48.4%. In relation to Physical Education classes, all students were satisfied and happy to carry out the activities. Among the activities of physical education that most students enjoy, stood Football, Handball, Basketball and Volleyball, and among the least stood out like the heating, stretching and Basketball. After analyzing the data collected, it can be concluded that both students in early grades, and the final grades of elementary school perceive the school as a welcoming and supportive environment for their learning, finding in Physical Education, an excellent ally, capable of stimulating the like, further, by that environment.

**Keywords:** School; quality of Life; physical activity.

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Educação Física da Universidade de Santa Cruz do Sul – UNISC. E-mail: professoreberson@hotmail.com

<sup>2</sup> Farmacêutica, graduada pela Universidade de Santa Cruz do Sul – UNISC-RS.

<sup>3</sup> Fisioterapeuta, graduada pela Universidade de Santa Cruz do Sul – UNISC-RS.

<sup>4</sup> Mestre e docente do Curso de Educação Física da Universidade de Santa Cruz do Sul – UNISC.

## INTRODUÇÃO

A Educação Física é, sobretudo, educação e envolve o homem como uma unidade em relação dialética com a realidade social. Os valores-fins da Educação em geral, e seus respectivos objetivos estendem-se, em sua totalidade, à Educação Física que, como ato educativo, está voltado para a formação do homem, tanto em sua dimensão pessoal como social<sup>1</sup>.

Como um elemento fundamental da educação, a Educação Física objetiva o desenvolvimento íntegro do indivíduo. Utilizando ferramentas como, as atividades físicas, esportivas e recreativas, agindo como transformador do processo educacional, a Educação Física atua sobre os aspectos afetivos, psicomotor, cognitivo e social. Dessa forma, tanto a educação quanto o educador, devem estar cientes, a respeito da natureza do homem integral e da necessidade do conhecimento de seu aspecto interno e externo<sup>2</sup>.

As mudanças no próprio contexto escolar, bem como sua organização, são de grande valia para que a saúde adequada das crianças em fase escolar seja de qualidade. As alterações no espaço estrutural, assim como os métodos de funcionamento, podem prevenir o sentimento de alienação que está associado à falta de sentimento de bem-estar e, possivelmente, comportamentos que deixam a desejar à saúde dos adolescentes, podendo promover sentimentos valiosos e de participação na escola. Sendo assim, o ambiente escolar pode ser definido como a inclusão da participação e responsabilidade dos estudantes pela vida escolar, a sua relação com professores e colegas, e a continuidade entre a vida familiar e a vida escolar. O fato de os jovens passarem a maior parte do seu tempo na escola, faz com que a mesma seja considerada um cenário chave para intervenções destinadas a promover o bem-estar dos alunos<sup>3</sup>.

A educação para um estilo de vida ativo representa uma das tarefas educacionais fundamentais que a Educação Física tem a realizar. O currículo de Educação Física correspondente à parte do programa educacional formal, destinados a levar os estudantes a atingirem objetivos específicos da disciplina, e por extensão, atingirem objetivos educacionais e de saúde mais gerais. Sendo assim, os programas de Educação Física no ensino fundamental e médio devem ser vistos como uma cadeia de experiências sequenciais e progressivas. Da mesma forma que em outras disciplinas, os conteúdos e experiências em Educação Física devem ter uma seqüência lógica, para que possam manter entusiasmo e o interesse dos alunos<sup>4</sup>.

A melhoria da saúde, devido ao aumento da prática de atividade física, manifesta-se em um reduzido índice de ocorrência de doenças, que é de 50% em relação à média da população para aqueles que praticam esporte<sup>5</sup>.

A prática regular e bem orientada de exercícios físicos traz benefícios como: a redução do colesterol ruim (LDL) e o aumento do colesterol bom (HDL), o que reduz o risco de distúrbios cardiovasculares, como a arteriosclerose e o infarto do miocárdio, bem como, combater a obesidade. O aumento da vascularização favorece a nutrição dos tecidos corporais e combate a hipertensão. Essa prática também melhora a eficiência cardíaca, fortalece os músculos, articulações e ossos, diminuindo o risco de lesões, dificultando o aparecimento de doenças como a osteoporose; aumenta a capacidade respiratória, favorecendo as trocas gasosas. Melhora a flexibilidade e a força muscular, reduzindo as dores nas costas e diminui os riscos de lesões articulares, além de otimizar a autonomia do indivíduo para atividades cotidianas, dentre outras adaptações, como, a redução da ansiedade e depressão. Sendo assim, o exercício físico contribui positivamente para a saúde, quando praticado de forma segura e saudável<sup>6</sup>.

A motivação no contexto escolar tem sido avaliada como um determinante crítico do nível e da qualidade da aprendizagem e do desempenho. Um estudante motivado mostra-se ativamente envolvido no processo de aprendizagem, engajando-se e persistindo em tarefas desafiadoras, despendendo esforços, usando estratégias adequadas, buscando desenvolver novas habilidades de compreensão e de domínio. Apresenta entusiasmo na execução das tarefas e orgulho acerca dos resultados de seus desempenhos, podendo superar previsões baseadas em suas habilidades ou conhecimentos prévios<sup>7</sup>.

Para que futuramente se tenha uma vida saudável, devem-se iniciar hábitos voltados a esse fim ainda na infância. Uma boa alimentação, atividades físicas variadas e regulares,

cuidados médicos adequados e um ambiente familiar estimulante, que dê suporte e conforto, são aspectos fundamentais e indissociáveis da boa qualidade de vida. Na adolescência, em particular, a prevenção ao uso das drogas (incluindo aquelas legalizadas: álcool e fumo) deve ser considerada como prioridade para uma vida com qualidade. Sendo assim, a presença e o apoio constante dos pais, um círculo de amigos que favoreça comportamentos saudáveis e a ação positiva dos professores, representam elementos necessários para decisões inteligentes quanto ao uso ou não de drogas. Nessa fase do desenvolvimento, a Educação Física escolar tem um papel educativo relevante e pode representar uma oportunidade ímpar para vivências positivas e enriquecedoras, centradas na promoção de um estilo de vida ativo<sup>4</sup>.

Assim, a Educação Física escolar desperta nos alunos o prazer e o gosto pelo exercício e pelo desporto de forma a levá-los a adotar um estilo de vida saudável e ativa. Para tanto, as pessoas devem selecionar as atividades que satisfazem suas próprias necessidades e interesses, e que são capazes de avaliar seus níveis e problemas de aptidão física<sup>5</sup>.

Diante do exposto, o estudo possui como objetivo, verificar a percepção do ambiente escolar e das aulas de Educação Física de escolares das séries iniciais e finais do ensino fundamental de uma escola municipal de Novo Cabrais- RS.

## **MÉTODOS**

Trata-se de um estudo descritivo-exploratório, tendo como sujeitos 31 escolares (18 do sexo masculino e 13 do sexo feminino), com idades entre 9 e 17 anos, estudantes de 5ª e 8ª séries do ensino fundamental de uma escola pública municipal de Novo Cabrais- RS.

Para a coleta de dados, foi realizada a aplicação de um questionário sobre estilo de vida, saúde e bem-estar de crianças e adolescentes: percepção do ambiente escolar e da Educação Física, adaptado de Barros e Nahas (2003), utilizado na pesquisa de Burgos<sup>8</sup>.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Na tabela 1, com relação à percepção do ambiente escolar e da Educação Física, observa-se que a maior parte dos meninos (100%) e meninas (76,9%) gosta do tempo em que passa na escola; ainda, escolares da 5ª série (94,1%) apresentaram maior percentual para esta opção, em comparação com a 8ª série (85,7%). Esses resultados coincidem com o estudo de Fonseca<sup>9</sup>, onde afirma que, a escola é um espaço privilegiado para o bom desenvolvimento da aprendizagem, pois através dela o aluno pode ter um convívio direto com novas perspectivas de conhecimentos e diferentes contatos com diferentes indivíduos. Além disso, a maior parte dos escolares, de nosso estudo, considera seus colegas simpáticos e prestativos, com resultados semelhantes entre ambos os sexos (72,2% para o masculino e 76,9% para o feminino) e entre as séries (70,6% para a 5ª série e 78,6% para a 8ª série). Estes dados são corroborados pelo estudo de Tonelotto<sup>10</sup>, o qual aponta que, quanto maior o problema de atenção, maior a impopularidade dos sujeitos, provavelmente, causada pela manifestação de comportamentos que apresentam alto grau de rejeição no relacionamento grupal. Foram encontradas diferenças na avaliação do grupo de professores da escola, sendo que a maior parte das meninas (61,1%) considera “bom” e a maior parte dos meninos (61,5%) considera “muito bom”; entre as séries, foram encontradas resultados semelhantes, sendo que os resultados ficaram entre “muito bom” e “bom”.

Dentre os questionários aplicados, questiona-se sobre as atividades preferidas na Educação Física. Através da tabela 2, pode-se constatar que, dos meninos (88,9%) e das meninas (69,2%) preferem o futebol, sendo desse percentual (82,4%) alunos da 5ª série e (78,6%) da 8ª série. Com um percentual inferior, pode-se destacar também, como preferência dos estudantes, o Handebol, Voleibol e o Basquetebol. Com esses dados podemos relacionar ao estudo de Sousa e Altmann<sup>11</sup>, o qual afirma que, todo movimento corporal é distinto para os dois sexos, apesar de ainda existir discriminação em relação às meninas que praticam determinados esportes, como o “Futebol”. Também este dado pode se relacionar às futuras práticas de atividades físicas, que gerem saúde.

**Tabela 1 - Percepção do ambiente escolar e da Educação Física**

|  | Sexo       |            | Série                   |                         | Total geral<br>n (%) |
|--|------------|------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|
|  | M<br>n (%) | F<br>n (%) | 5 <sup>a</sup><br>n (%) | 8 <sup>a</sup><br>n (%) |                      |
| <b>Você gosta do tempo que passa na escola?</b>                    |            |            |                         |                         |                      |
| Sim  | 18 (100)   | 10 (76,9)  | 16 (94,1)               | 12 (85,7)               | 28 (90,3)            |
| Não  | 0 (0)      | 0 (0)      | 0 (0)                   | 0 (0)                   | 0 (0)                |
| Mais ou menos  | 0 (0)      | 3 (23,1)   | 1 (5,9)                 | 2 (14,3)                | 3 (9,7)              |
| <b>Seus colegas são simpáticos e prestativos?</b>                  |            |            |                         |                         |                      |
| Sim  | 13 (72,2)  | 10 (76,9)  | 12 (70,6)               | 11 (78,6)               | 23 (74,2)            |
| Não  | 0 (0)      | 2 (15,4)   | 2 (11,8)                | 0 (0)                   | 2 (6,5)              |
| Mais ou menos  | 5 (27,8)   | 1 (7,7)    | 3 (17,3)                | 3 (21,4)                | 6 (19,4)             |
| <b>Em geral como você avalia o grupo de professores da escola?</b> |            |            |                         |                         |                      |
| Muito bom  | 7 (38,9)   | 8 (61,5)   | 8 (41,7)                | 7 (50,0)                | 15 (48,4)            |
| Bom  | 11 (61,1)  | 5 (38,5)   | 9 (52,9)                | 7 (50,0)                | 16 (51,6)            |
| Regular  | 0 (0)      | 0 (0)      | 0 (0)                   | 0 (0)                   | 0 (0)                |
| Ruim   | 0 (0)      | 0 (0)      | 0 (0)                   | 0 (0)                   | 0 (0)                |

Estudo semelhante, realizado em João Pessoa, Paraíba<sup>13</sup>, com uma amostra de 2.874 estudantes de 14 a 19 anos, identificou a prevalência de atividade física, com um índice de 50,2%. Os jovens do sexo masculino foram fisicamente mais ativos, do que o sexo feminino (66,3% vs. 38,5%). Adolescentes filhos de pais com maior escolaridade, com percepção positiva de saúde e que participavam das aulas de Educação Física foram mais propensos a serem fisicamente ativos.

**Tabela 2 - Atividades preferidas nas aulas de Educação Física**

|             | Sexo       |            | Série                   |                         | Total geral<br>n (%) |
|-------------|------------|------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|
|             | M<br>n (%) | F<br>n (%) | 5 <sup>a</sup><br>n (%) | 8 <sup>a</sup><br>n (%) |                      |
| Futebol     | 16 (88,9)  | 9 (69,2)   | 14 (82,4)               | 11 (78,6)               | 25 (80,6)            |
| Handebol    | 2 (11,1)   | 1 (7,7)    | 1 (5,9)                 | 2 (14,3)                | 3 (9,7)              |
| Voleibol    | 0 (0)      | 2 (15,4)   | 1 (5,9)                 | 1 (7,1)                 | 2 (6,5)              |
| Basquetebol | 0 (0)      | 1 (7,7)    | 1 (5,9)                 | 0 (0)                   | 1 (3,2)              |

Na tabela 3, poder-se-á analisar as atividades que os alunos menos gostam nas aulas de Educação Física, segundo os sexos e séries. Sendo assim constatar-se-á que, a maioria dos meninos (38,9%) não gosta de fazer aquecimento, sendo esse índice mais acentuado nas meninas (61,6%); neste quesito, os escolares da 8<sup>a</sup> série apresentam índices superiores, quando comparados aos da 5<sup>a</sup> série. O Voleibol foi citado em maior percentual pelos meninos da 8<sup>a</sup> série, enquanto que o alongamento e a ginástica tiveram percentuais semelhantes entre os meninos (16,7%). Sendo assim podemos afirmar que, a prática de atividade física habitual deve ser incentivada na adolescência, não apenas por conta da busca de melhor estado de saúde no presente, mas também na tentativa de preparar os jovens para a prática regular de atividade física na idade adulta. Como resultado, essa prática de atividade física auxilia, potencializando a sua importância, até mesmo no âmbito da saúde pública<sup>12</sup>.

Estudo de Silva<sup>14</sup> traz preocupação maior ainda, com relação ao não gostar das aulas de educação física, pois encontrou prevalência de ausência nas aulas de Educação Física, a qual foi de 48,6%. Participaram do estudo 5.028 estudantes (15 a 19 anos), de escolas públicas de Santa Catarina. Relacionado a esta questão, com o foco também voltado para a promoção da saúde dos escolares, preocupa o estudo realizado na Califórnia<sup>15</sup>, com 139 crianças (8 a 16 anos) com sobrepeso, no qual foi verificado que as mesmas enfrentavam barreiras para praticar atividade física.

**Tabela 3 - Atividades que menos gosta nas aulas de Educação Física**

|             | Sexo     |          | Série          |                | Total geral |
|-------------|----------|----------|----------------|----------------|-------------|
|             | M        | F        | 5 <sup>a</sup> | 8 <sup>a</sup> |             |
|             | n (%)    | n (%)    | n (%)          | n (%)          | n (%)       |
| Aquecimento | 7 (38,9) | 8 (61,6) | 6 (35,3)       | 9 (64,3)       | 15 (48,4)   |
| Voleibol    | 4 (22,2) | 0 (0)    | 1 (5,9)        | 3 (21,4)       | 4 (12,9)    |
| Alongamento | 3 (16,7) | 3 (23,1) | 6 (35,3)       | 0 (0)          | 6 (19,4)    |
| Ginástica   | 3 (16,7) | 1 (7,7)  | 2 (11,8)       | 2 (14,3)       | 4 (12,9)    |
| Corrida     | 1 (5,6)  | 1 (7,7)  | 2 (11,8)       | 0 (0)          | 2 (6,5)     |

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao analisar os resultados apresentados neste estudo, pode-se observar que a maioria dos alunos gosta de estar inserido nesse ambiente escolar, conseguem ter uma boa relação com seus colegas e consideram o quadro docente da escola como bom para a sua aprendizagem. Entre as atividades da Educação Física que mais gostam, destacam-se o Futebol, Handebol, Basquetebol e o Vôlei. O percentual de insatisfação, em relação à Educação Física é praticamente zero, sendo que nenhum aluno mencionou não gostar de praticar atividades físicas. Com esses resultados pode-se concluir que, tanto os alunos das séries iniciais quanto das séries finais do ensino fundamental, percebem esse ambiente escolar como acolhedor e favorável à sua aprendizagem, encontrando na Educação física um verdadeiro aliado, capaz de aquiescer ainda mais o gosto por estarem inseridos nesse contexto educacional.

## REFERÊNCIAS

1. Gonçalves M.A.S. Sentir, Pensar, Agir: corporeidade e educação. Campinas: Papyrus, 2006.
2. Brito C.L.C. Consciência corporal: repensando a Educação Física. Rio de Janeiro: Sprint Ltda, 1996.
3. Matos M.G, Carvalhosa S.F. A Saúde dos Adolescentes: Ambiente Escolar e Bem-estar. Psic Saúde & Doenças, 2(2), 43-53, 2001.
4. Nahas M.V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida Ativo. 3.ed. Londrina: Midiograf, 2003.
5. Weineck J. Atividade física e esporte: para quê? Barueri: Manole Ltda, 2003.
6. Ferreira M.S. Aptidão Física e Saúde na Educação Física Escolar: ampliando o enfoque. Rev Bras Cienc Esporte 2 (2), 41-54, 2001.
7. Guimarães S.É.R, Boruchovitch E. O Estilo Motivacional do Professor e a Motivação Intrínseca dos Estudantes: Uma Perspectiva da Autodeterminação. Psicol Reflex Crit 17(2), 143-50, 2004.
8. BARROS, M.V.G.; NAHAS, M.V. Medidas da atividade física: teoria e aplicação em diversos grupos populacionais. Londrina: Midiograf, 2003.
9. Fonseca J.F.O. Dificuldade na Aprendizagem. Uberaba: FIJ, 2008.
10. Tonelotto J.M.F. Aceitação e Rejeição: percepção de escolares desatentos no ambiente escolar. Campinas: Rev Psicologia Escolar e Educacional 6(2), 141-148, 2002.
11. Souza E.S; Altmann H. Meninos e meninas: expectativas corporais e implicações na educação física escolar. Minas Gerais: Cadernos Cedes, ano XIX nº 48, 1999.

12. Guedes D.P, Guedes JERP, Barbosa DS, Oliveira JA. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. Londrina: Rev Bras Med Esporte 7(6), 2001.
13. Farias Júnior J.C., Lopes A.S., Mota J., Hallal, P.C. Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil. Paraíba: Revista de Saúde Pública, 46(3), 505-15, 2012.
14. Silva K.S. da, Nahas M.V., Peres K.G., Lopes A.S. Fatores associados à atividade física, comportamento sedentário e participação na Educação Física em estudantes do Ensino Médio em Santa Catarina, Brasil. Rio de Janeiro: Caderno Saúde Pública, 25(10), 2187-2200, 2009.
15. Zabinski M.F., Saelens B.E., Stein R.I., Hayden-Wade H.A., Wilfley D.E. Overweight Children's Barriers to and Support for Physical Activity. California: Obesity Research, 11(2), 238-246, 2003.

---

---

*Recebido em Outubro de 2011*

*Aceito em Novembro de 2011*

*Publicado em Dezembro de 2011*

---

---