

**UNIS - CENTRO UNIVERSITARIO DO SUL DE MINAS
EDUCAÇÃO FÍSICA**

HEITOR DA SILVA CAMILO

**EXERCÍCIOS FÍSICOS FORA DOS MUROS ESCOLARES: um estudo sobre a
prática fora da escola dos alunos de Ensino Médio da cidade de Elói Mendes.**

Varginha

2016

FEPESMIG

HEITOR DA SILVA CAMILO

N. CLASS.	M796.077
CUTTER	C183e
ANO/EDIÇÃO	2016

**EXERCICIOS FISICOS FORA DOS MUROS ESCOLARES: um estudo sobre a
prática fora da escola dos alunos de Ensino Médio da cidade de Elói Mendes.**

Monografia apresentada ao Curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas-UNIS/MG, como pré requisito para obtenção do grau de licenciatura em Educação Física, sob orientação da prof.Ms. Ione Maria Ramos de Paiva.

Varginha

2016

FEPESMIG

HEITOR DA SILVA CAMILO

**EXERCÍCIOS FÍSICOS FORA DOS MUROS ESCOLARES: um estudo sobre a
prática fora da escola dos alunos de Ensino Médio da cidade de Elói Mendes.**

Monografia apresentada ao Curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas-UNIS/MG, como pré requisito para obtenção do grau de licenciatura em Educação Física. Banca examinadora composta pelos membros:

Aprovado em:12/Dezembro/2016.

Prof. Ms. Ione Maria Ramos de Paiva.

Prof. Esp. Tiago Oliveira.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus e a minha Orientadora Ione de Ramos Paiva, aos meus amigos, professores e a minha Mãe Aparecida de Fátima da Silva Camilo e ao meu Pai Vitor Pedreira Camilo e a minha namorada Fernanda Freitas que me sustentaram e contribuíram para a construção deste trabalho.

RESUMO

Este trabalho buscou verificar se as aulas de verificar os níveis de motivação que os alunos do terceiro ano do ensino médio encontram para praticarem exercícios físicos fora da escola visando a obtenção de saúde e qualidade de vida. . Por considerar a prática de exercícios físicos um meio de obter qualidade de vida e perceber que o professor de Educação Física pode auxiliar na motivação que seus alunos terão para praticar esportes e exercícios fora da escola, resolveu se fazer esta pesquisa a fim de investigar a prática de exercícios fora da escola. Conclui-se que apesar das aulas de Educação Física estarem aquém do esperado nas escolas, os alunos pesquisados têm motivação para praticarem exercícios físicos fora dos muros escolares.

Palavras-chave: Educação Física. Exercícios físicos. Motivação.

ABSTRACT

This search work verify the check motivation levels for students of the third year of high school are to practice physical exercises outside the school in order to obtain health and quality of life. . By considering the practice of physical exercises as a means of achieving quality of life and realize that the Physical education teacher can assist in motivation that their students will have to play sports and exercises outside the school, decided to do this survey in order to investigate the practice of exercises outside the school. It is concluded that despite the physical education classes are short of expected in schools, students surveyed have motivation to practice physical exercises outside the school walls.

Keywords: *Physical Education. Physical exercises. Motivation.*

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
2 EXERCÍCIOS NA ESCOLA.....	9
2.1Adolescência.....	9
2.2Atividade Física.....	9
2.3Qualidade de Vida.....	10
2.4Motivação.....	10
2.5Educação Física nas escolas.....	10
2.6 Motivos que levam os alunos a evasão das aulas de educação física na escola..	11
2.7 Educação Física e sua influência fora da escola: opinião de alunos do ensino médio	11
2.8Envolvimento dos adolescentes em atividades físicas fora da escola.....	12
3 MATERIAIS E MÉTODOS.....	13
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	22
5 CONCLUSÃO.....	23
REFERÊNCIAS.....	24

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho buscou verificar a prática de exercícios físicos fora da escola entre os alunos do Ensino Médio da cidade de Elói Mendes visando a obtenção de saúde e qualidade de vida. Exercícios físicos são considerados como uma sequencia sistematizada de movimentos de diferentes segmentos corporais, executados de forma planejada e com um determinado objetivo a ser atingido, onde é uma excelente alternativa para todos. Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde) Exercícios são importantes para a faixa etária dos 5 aos 17 anos. Uma hora de prática já é suficiente, para obtenção de saúde e qualidade de vida. O professor deve estar sempre atualizado para conseguir se integrar no mundo dos alunos. Se mantiver-se rígido em suas atividades, que não são do interesse dos alunos acabará afastando-os da sua disciplina, auxiliando na formação de pessoas não-praticantes de atividade física. (DARIDO, 2004; MENEZES e VERENGUER, 2006).

2 EXERCÍCIOS NA ESCOLA

2.1 Adolescência

A definição de adolescência é importante, pois existe muita confusão em relação a isso. A forma mais fácil de defini-la é tomar como referência a idade. A partir do referencial cronológico a Organização Mundial da Saúde (OMS) define adolescência como o período da vida que vai precisamente dos 10 anos até os 19 anos, 11 meses e 29 dias. Nessa fase ocorrem pelo menos três fenômenos importantes do desenvolvimento humano: do ponto de vista biológico, a puberdade, com o amadurecimento sexual e reprodutor; do ponto de vista social a passagem da infância para a vida adulta, com a assunção de papéis adultos e a autonomia em relação aos pais; e, do ponto de vista psicológico, a estruturação de uma identidade definitiva para a subjetividade. (RANNA, 2005)

2.2 Exercício Físico e Atividade Física

A prática regular de atividade física tem sido recomendada para a prevenção e reabilitação de doenças cardiovasculares e outras doenças crônicas por diferentes associações de saúde no mundo, como o *American College of Sports Medicine*, os *Centers for Disease, Control and Prevention*, a *American Heart Association*, o *National Institutes of Health*, o *US Surgeon General*, a Sociedade Brasileira de Cardiologia, entre outras. Entretanto, tem sido demonstrado que a prática regular de exercício físico apresenta efeitos benéficos na prevenção e tratamento da hipertensão arterial, resistência à insulina, diabetes, dislipidemia e obesidade. Com isso, o condicionamento físico deve ser estimulado para todos desde pessoas saudáveis à outras com múltiplos fatores de risco, desde que sejam capazes de participar de um programa de treinamento físico. (CIOLAC & GUIMARÃES, 2004)

2.3 Qualidade de Vida

Qualidade de vida pode ser vista em termos individuais, de grupos ou de grandes populações e os domínios de qualidade de vida mais frequentemente descritos na literatura dividem-se em quatro categorias: a) condição física e habilidades funcionais; b) condição psicológica e sensação de bem-estar; c) interação social; d) fatores e condições econômicas. Será considerado a boa condição física como um desses fatores

importantes para a prevenção e tratamento de doenças e manutenção da saúde, como um instrumento precioso para a melhoria da qualidade de vida das pessoas.(ARAÚJO.D.S.M.S & ARAÚJO.C.G.S, 2000)

2.4 Motivação

A motivação, um processo psicológico básico que ajuda na compreensão das diferentes ações e escolhas individuais, é um dos fatores determinantes do modo como uma pessoa se comporta.(GONÇALVES & ALCHIERI, 2010)

A motivação que vem de dentro, para Deci, 1985 e Ryan, 2000 (apud PIZANI,2016,p.), está vinculada às necessidades de autonomia, competência e vínculos sociais, é a base para o crescimento e a integridade social e psicológica do indivíduo. Nesse caso, a participação em uma atividade acontece voluntariamente e não há a presença de recompensas extrínsecas, como, por exemplo, dinheiro, prêmios que vem de fora. No âmbito da educação física escolar, a motivação intrínseca associa-se à disposição de participar voluntariamente das aulas sem vislumbrar recompensas. Ter o aluno participando das aulas mas que não façam sua aula por um algo a mais e sim por vontade própria que vise o seu bem.

2.5 Educação Física nas escolas

A Educação Física enquanto componente curricular da Educação básica deve assumir então uma outra tarefa: introduzir e integrar o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, instrumentalizando-o para usufruir do jogo, do esporte, das atividades rítmicas e dança, das ginásticas e práticas de aptidão física, em benefício da qualidade da vida. A integração que possibilitará o usufruto da cultura corporal de movimento há de ser plena – é afetiva, social, cognitiva e motora. Vale dizer, é a integração de sua personalidade.(BETTI & ZULLIANI, 2003)

É tarefa da Educação Física preparar o aluno para ser um praticante lúcido e ativo, que incorpore o esporte e os demais componentes da cultura corporal em sua vida, para deles tirar o melhor proveito possível. Tal ato implica também compreender a organização institucional da cultura corporal em nossa sociedade; é preciso prepará-lo para ser um consumidor do esporte-espetáculo, para o que deve possuir uma visão

crítica do sistema esportivo profissional. Que contribuição a Educação Física pode dar para o melhor usufruto do esporte- espetáculo veiculado pela televisão? Instrumentalizar o aluno para uma apreciação estética e técnica, fornecer as informações políticas, históricas e sociais para que ele possa analisar criticamente a violência, o doping, os interesses políticos e econômicos no esporte. É preciso preparar o cidadão que vai aderir aos programas de ginástica aeróbica, musculação, natação, etc., em instituições públicas e privadas, para que possa avaliar a qualidade do que é oferecido e identificar as práticas que melhor promovam sua saúde e bem-estar. É preciso preparar o leitor/espectador para analisar criticamente as informações que recebe dos meios de comunicação sobre a cultura corporal de movimento. (BETTI & ZULLIANI, 2003)

2.6 Motivos que levam os alunos a evasão das aulas de educação física na escola

O Ensino Médio merece atenção especial. Estudos demonstram uma progressiva desmotivação em relação à Educação Física já desde o final do Ensino Fundamental (CAVIGLIOLI, 1976; BETTI, 1986; ZONTA, BETTI & LIZ, 2000(Apud BETTI E ZULLIANI,2003,p). Os adolescentes adquirem uma visão mais crítica, e já não atribuem à Educação Física tanto crédito. A atividade física, central em suas vidas até 12 ou 13 anos, cede espaço para outros núcleos de interesse (sexualidade, trabalho, vestibular, etc.).(BETTI & ZULLIANI, 2003)

2.7 Educação física e sua influência fora da escola: opinião de alunos do Ensino médio

Um estudo realizado por Darido (2004) em Rio Claro procurou entender as razões pelas quais os alunos se afastavam da prática da atividade física regular. 799 estudantes da 5ª e 7ª série do Ensino Fundamental e 373 do 1º ano do Ensino Médio responderam um questionário. A autora verificou que 74% dos alunos do Ensino Fundamental gostam das aulas de Educação Física e havendo um enorme decréscimo 37% dos alunos do Ensino Médio responderam o mesmo. Mas, ao analisar as respostas sobre a importância da disciplina no currículo escolar no Ensino Médio, a autora constata que essa aparece em terceiro lugar caindo para quinta posição no Ensino Fundamental. Segundo Darido(2004) que dá prosseguimento ao diagnóstico da Educação Física no estado do Espírito Santo o resultado é igual. A grande maioria dos alunos gosta das aulas de Educação Física. Os que responderam que não gostam não acham que a disciplina

deveria ser excluída da grade curricular e sim melhorada. Os próprios alunos apontam sugestões para essa melhora. Para Scheneider e Bueno (2005 apud DARIDO2004,p.) analisaram alunos que, interessados em melhorar as aulas de Educação Física responderam:

Eu acho que o professor tem que se atualizar mais..." (pg 141). "Eu acho que os professores tinham que evoluir com a gente mesmo, com a nossa opinião, acho que tinha que mudar, vir gente nova da universidade..." (pg 141). "Dividir as aulas de Educação Física porque nos dias de chuva e frio não tem porque não é ginásio, é ar livre, então seria aproveitável naquele período de frio fazer aulas mais teóricas do que pratica... (pg 142). (FREY, 2007)

2.8 Envolvimento dos adolescentes em atividades físicas fora da escola

Um estudo procurou analisar níveis de prática de atividade física habitual em amostra representativa de escolares adolescentes, entre 15 e 18 anos de idade, do município de Londrina, Paraná. Mediante resultados encontrados, pode-se inferir que rapazes demonstraram ser fisicamente mais ativos que moças, sobretudo em eventos associados à prática de exercícios físicos e de esportes. Com a idade, níveis de prática de atividade física habitual tenderam a reduzir-se, de forma mais expressiva, entre moças. Rapazes de mais elevada classe socioeconômica familiar mostraram ser mais ativos fisicamente, ao passo que, entre moças, observa-se situação inversa: as mais ativas fisicamente pertenciam à classe socioeconômica menos privilegiada. (GUEDES, 2001)

3 MATERIAL E MÉTODO

3.1 Método

Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa de campo observacional, de natureza quantitativa, onde foi realizado um questionário que abordou a motivação que os alunos do Ensino Médio das escolas de Elói Mendes tem para realizar outro tipo de atividade física fora da escola. CAAE: 56256916.3.0000.5111. Aprovado pelo Comitê de Ética.

3.2 Técnicas

A técnica constou de documentação direta extensiva

3.3 Desenho

Foi um estudo transversal.

3.4 Sujeitos

Os sujeitos pesquisados foram os alunos do terceiro ano do Ensino Médio das escolas

3.5 Amostra

Amostra probabilista.

3.6 Procedimento para a coleta de dados

20 alunos do terceiro ano do Ensino Médio das escolas Estadual Targino Nogueira e 20 alunos da escola estadual São Luiz Gonzaga de Elói Mendes, receberão um questionário que deverá ser respondido até o dia seguinte. Estes questionários foram submetidos a um sistema estatístico que avaliou se as aulas de Educação Física motivam os alunos a praticarem outras atividades físicas fora dos muros escolares. A partir dos questionários aplicados foi realizada estatística descritiva e construção de tabelas utilizando software Excel.

1) Quanto ao deslocamento para escola:



Entre 40 alunos que responderam a pesquisa, 25 disseram que vão para a escola caminhando enquanto 15 responderam que vão de carro ou outro transporte.. Nenhum respondeu que vai de bicicleta.

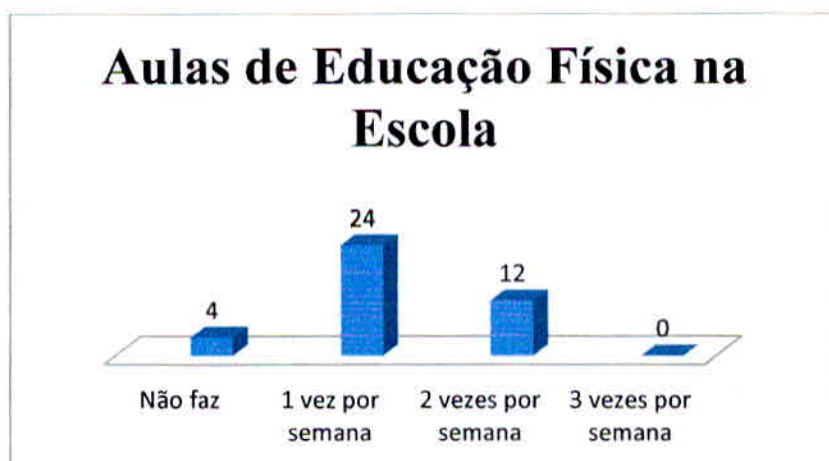
2) Tempo gasto por dia para deslocamento até a escola:



Dos 40 alunos que responderam sobre o tempo que gastam no deslocamento de ida e volta da escola 5 vezes por semana, 8 responderam que gastam 40 minutos, enquanto 7 responderam que gastam 30 minutos. 4 alunos responderam que gastam 20 minutos

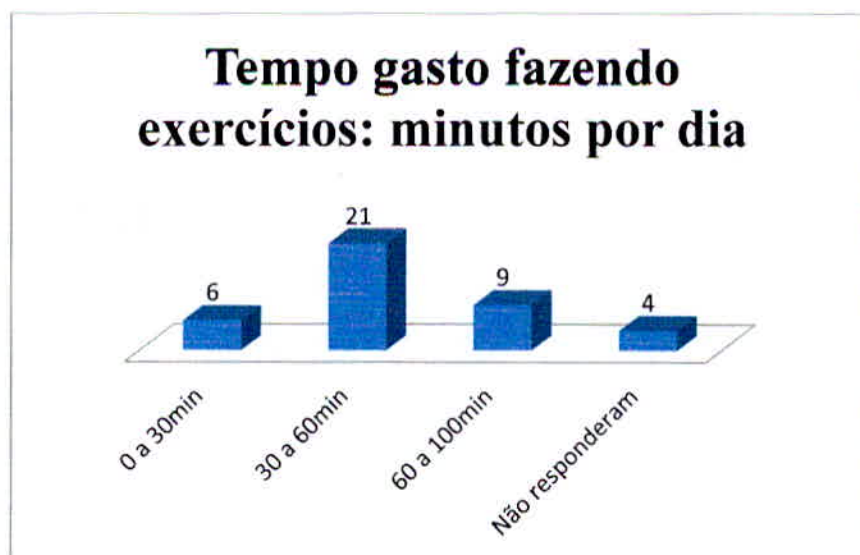
enquanto 4 responderam que gastam 15 minutos e ainda 3 responderam que gastam 10 minutos. Apenas 1 respondeu que gasta 60 minutos.

3) Numero de vezes que fazem aulas de Educação Física por semana:



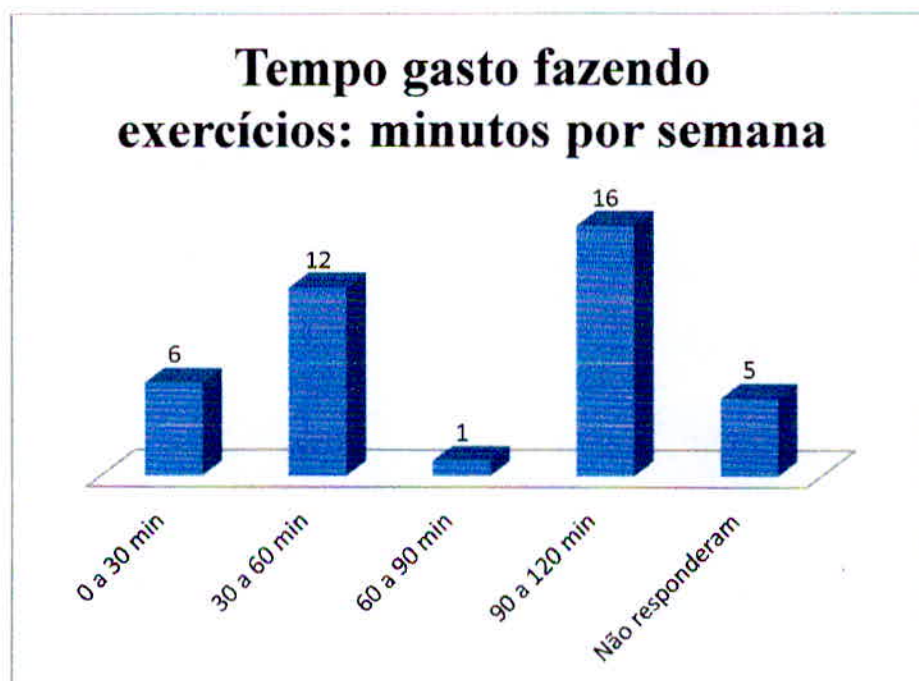
Quanto ao número de vezes que fazem aulas de Educação Física por semana, 24 responderam que apenas 1 vez, enquanto 12 disseram que fazem 2 vezes e 4 responderam que não fazem aulas de Educação Física. Nenhum deles respondeu que fazia 3 vezes por semana.

4) Tempo gasto praticando exercícios físicos por dia:



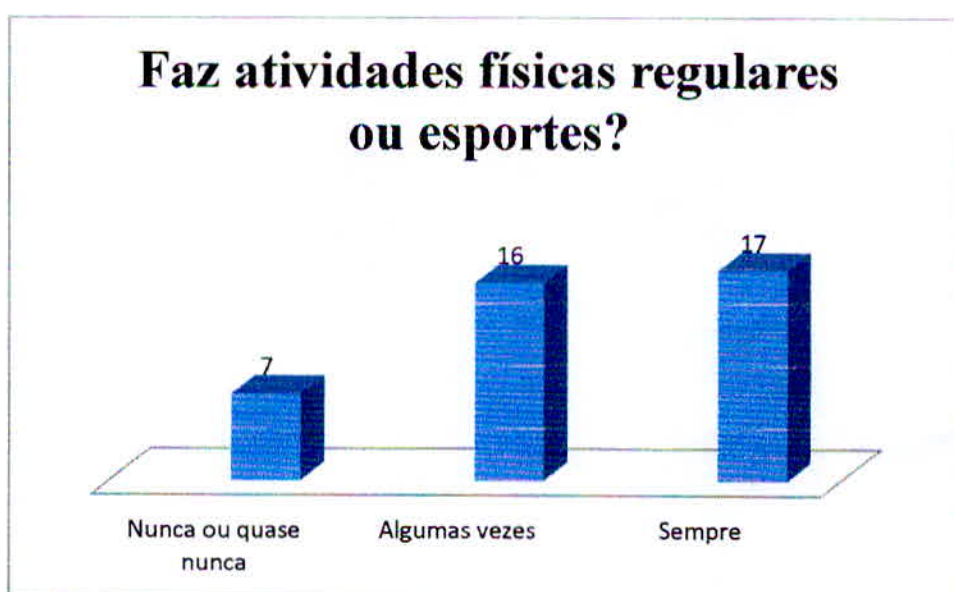
Sobre o tempo gasto praticando exercícios físicos por dia, 21 responderam que praticam de 30 a 60 minutos por dia., 9 disseram que praticam de 60 a 100 minutos enquanto 6 responderam que praticam até 30 minutos. 4 dos 40 alunos não responderam.

5) Quanto ao tempo gasto fazendo exercícios por semana:



Quanto ao tempo gasto fazendo exercícios por semana, 16 responderam que gastavam de 90 a 120 minutos, enquanto 12 responderam de 30 a 60 minutos. 6 disseram de 0 a 30 minutos e 5 não responderam.

6) Atividades Físicas praticadas ou esportes regulares:



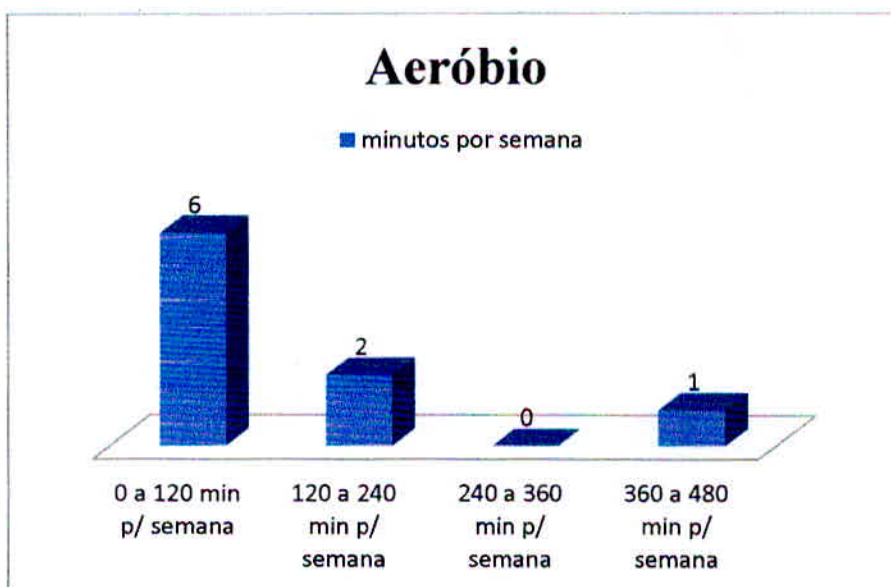
Do 40 alunos entrevistados 17 responderam que praticam atividades físicas ou algum esporte sempre enquanto 16 disseram que apenas algumas vezes. 7 responderam que nunca ou quase nunca.

6) Sobre os tipos das atividades físicas praticadas:



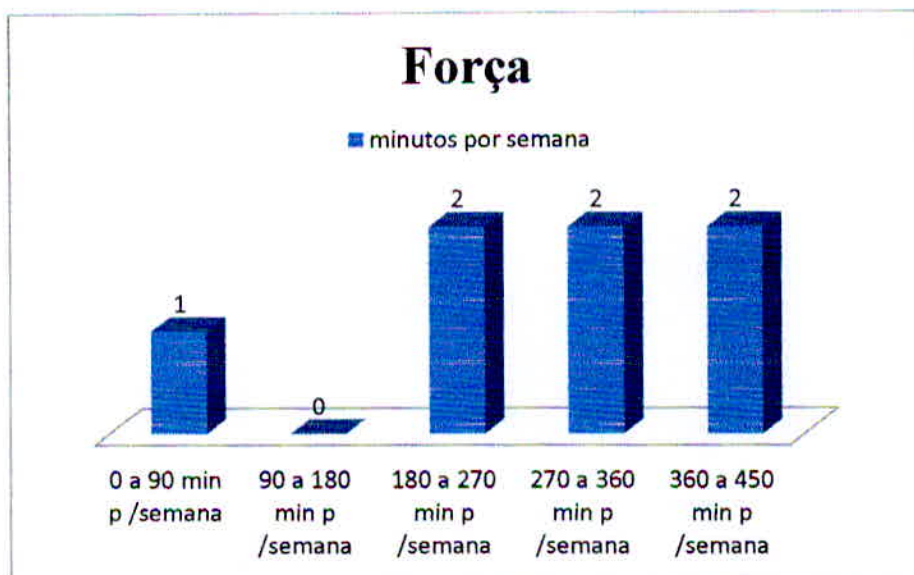
Quanto ao tipo das atividades físicas praticadas, 13 responderam que praticavam exercício aeróbio, enquanto 11 responderam nenhum. 8 responderam que praticavam musculação e 8 disseram que praticavam outro esporte.

7) Tempo de prática de exercício aeróbio:



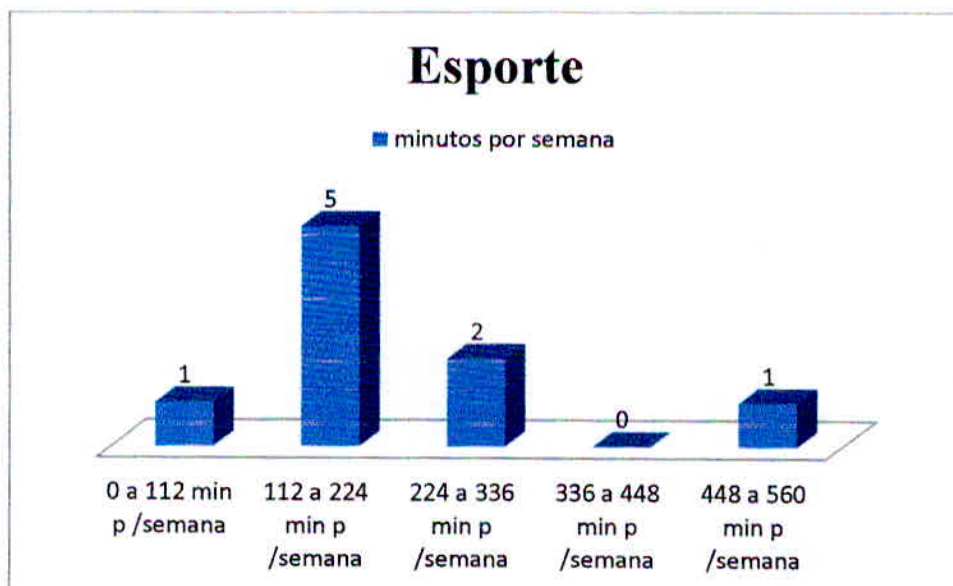
Sobre o tempo de exercício aeróbico, 6 responderam que praticavam 120 minutos por semana, enquanto que 2 responderam que praticavam 120 a 240 minutos por semana. 1 respondeu que praticava entre 360 a 48 por semana e nenhum respondeu entre 240 a 360 minutos por semana.

8) Tempo que praticam exercícios de força:



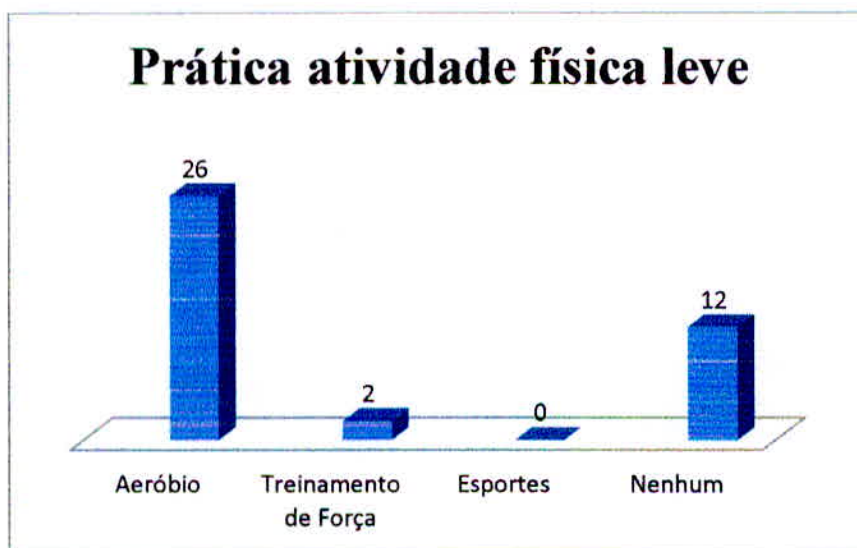
Quanto aos exercícios de força 2 responderam praticar de 350 a 450 minutos por semana, enquanto 2 responderam praticar de 270 a 360 minutos por semana, e 2 responderam praticar de 180 a 270 minutos por semana. Apenas 1 respondeu fazer de 0 a 90 minutos por semana. Nenhum respondeu praticar de 90 a 180 minutos por semana.

9) Prática de esporte:



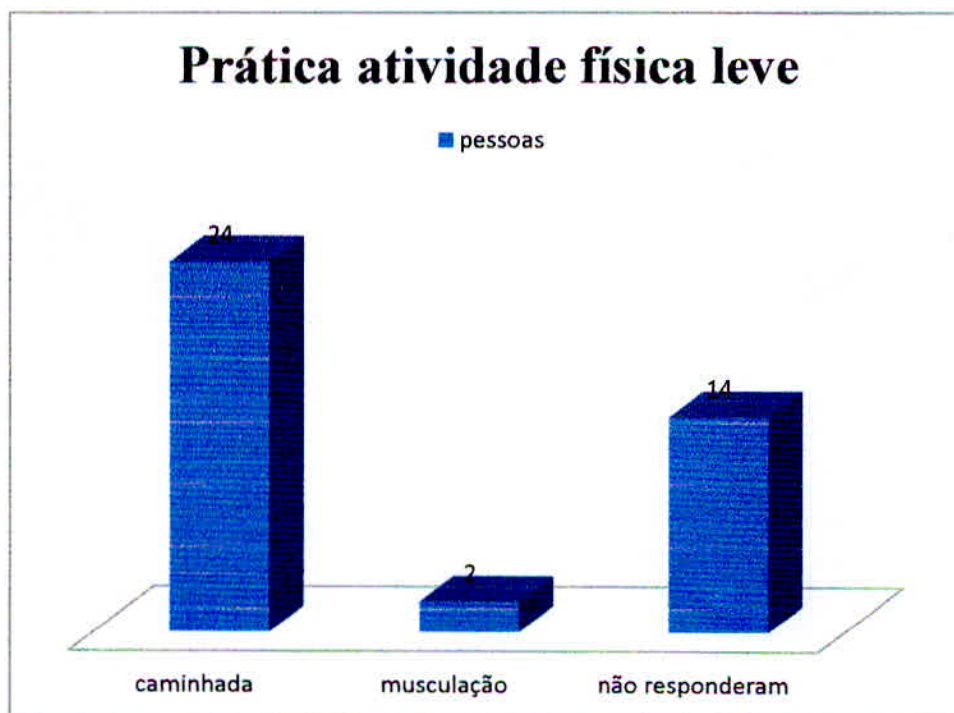
Em relação a prática de esportes 5 responderam praticar de 112 a 224 minutos por semana, 2 responderam praticar de 224 a 336 minutos por semana, 1 respondeu praticar de 448 a 560 minutos por semana e também 1 respondeu de 0 a 112 minutos por semana. 336 a 448 minutos por semana não se obteve respostas.

10) Tipo de atividade considerada leve:



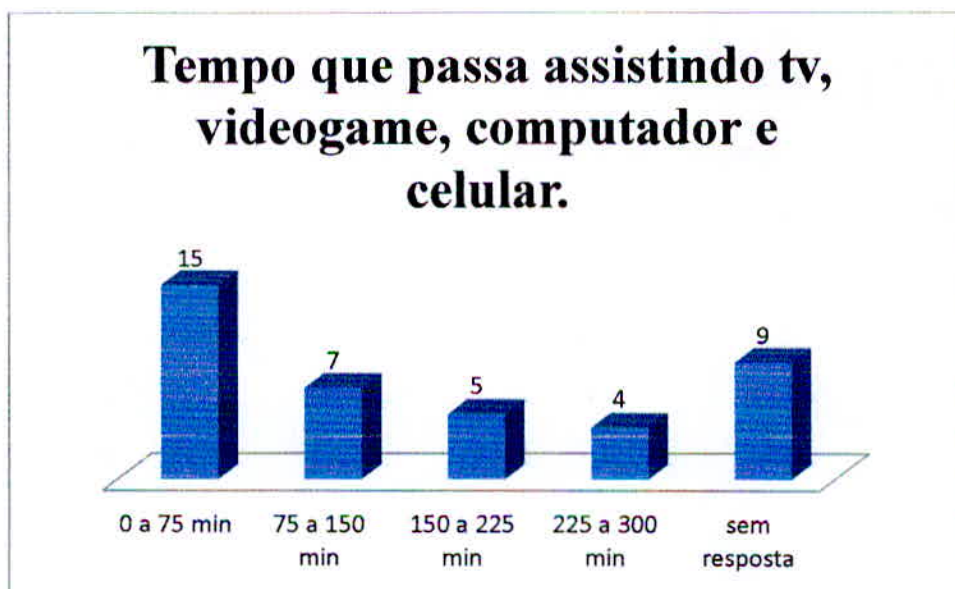
Em relação a prática de atividade física leve 26 responderam praticar aeróbio, 2 responderam o treinamento de força, 12 responderam nenhum, e não houve respostas para os esportes.

11) Numero de indivíduos que praticam atividade leve:

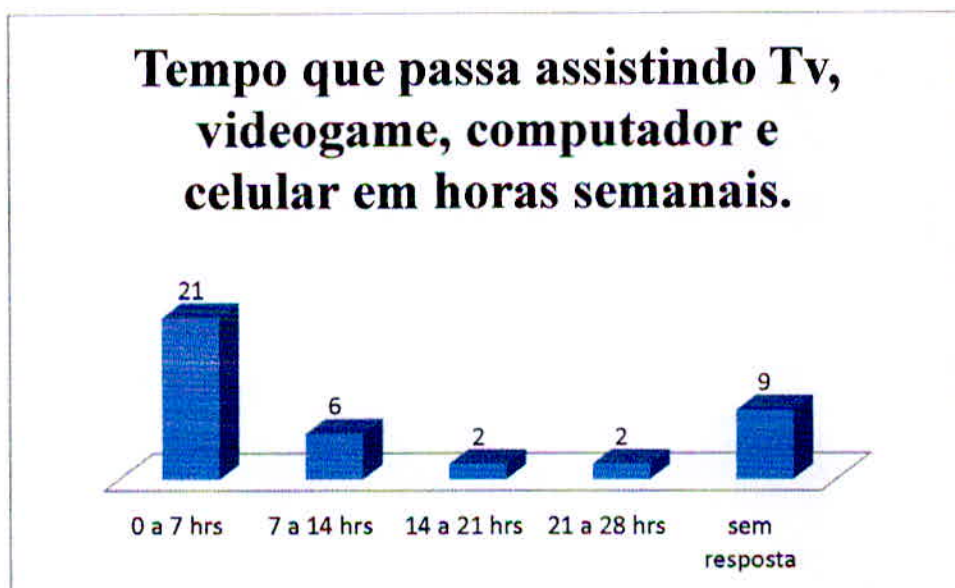


Quanto a prática de atividade física leve 24 responderam caminhada, 2 responderam a musculação. 14 não responderam.

12) Períodos sem fazer atividade física por dia :



Em relação ao tempo que passam assistindo TV, videogame, computador e celular, 15 responderam de 0 a 75 minutos por dia, 7 responderam de 75 a 150 minutos por dia, enquanto 5 de 150 a 225 minutos por dia e 4 passam de 225 a 300 minutos por dia. 9 não responderam.

13) Periodos sem fazer atividades físicas semanais:

Em relação ao tempo que passam assistindo TV, videogame, computador e celular 21 passam de 0 a 7 horas por semana, 6 responderam passar de 7 a 14 horas por semana, enquanto 2 responderam passar de 14 a 21 horas por semana e outros 2 responderam passar de 21 a 28 horas. 9 não responderam.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da pesquisa apontam que dos 40 alunos que responderam ao questionário, 17 praticam atividades físicas, entre eles 13 praticam atividade intensa e 9 praticam algum esporte. Quanto às aulas de Educação Física, 24 responderam que tem somente 1 aula semanal o que parece ser pouco no sentido de motivação .

À medida que os alunos entram para o Ensino Médio o interesse pelas aulas de Educação Física diminui. Caviglioli, 1976; Betti, 1986; Zonta, Betti & Liz, 2000 comentam que existe uma verdadeira desmotivação em relação à Educação Física desde o Ensino Fundamental.

Segundo Betti e Zulliani “É tarefa da Educação Física preparar o aluno para ser um praticante lúcido e ativo, que incorpore o esporte e os demais componentes da cultura corporal em sua vida, para deles tirar o melhor proveito possível”.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que apesar das aulas de Educação Física estarem aquém do esperado nas escolas, os alunos pesquisados têm motivação para praticarem exercícios físicos fora dos muros escolares.

Os resultados deste trabalho informam que a Educação Física para o terceiro ano do ensino médio deveria estar mais presente, abrangendo conhecimentos em relação a prática de exercícios físicos com o objetivo de obter saúde e qualidade de vida, sendo mais incentivada através do professor para que os alunos possam buscar fora do âmbito escolar, a prática regular de exercícios físicos. É necessário que se busque através dos dados obtidos pelos níveis de atividade física que se tenha uma motivação que venha de fora e chame a atenção dos alunos para que possam cuidar de sua saúde e ter uma vida saudável.

REFERENCIAS

- ARAÚJO.D.S.M.S., & ARAÚJO.C.G.S. (2000).Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**.
- BETTI, M., & ZULLIANI, L. (2003).Educação física escolar. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, 73-81.
- CIOLAC, E. G., & GUIMARÃES, G. V. (2004).Exercício físico e síndrome metabólica. **Revista Brasileira Medicina Esporte**, 319.
- DARIDO,(2004) et al. Educação física no ensino médio: reflexões e ações. **Unesp**. Disponível em:< <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/05n2/5n202Darido.pdf>> **Acesso em 13 de abril de 2016.**
- DARIDO,(2004). A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. **Revistas USP**. Disponível em<<http://revistas.usp.br/rbefe/article/view/16551/18264>> **Acesso em 15 de abril de 2016.**
- Eisenstein.(2005). Adolescência: definições, conceitos e critérios. **Adolescência e Saúde**. Disponível em<:www.adolescenciaesaude.com/audiencia > **Acesso em 12 de abril de 2016**
- FREY, M. C. (outubro de 2007). **Educação Física no Ensino Médio**. Disponível em Efdeportes:<<http://www.efdeportes.com/efd113/educacao-fisica-no-ensino-medio.html>>**Acesso em 15 de abril de 2016.**
- GONÇALVES, M., & ALCHIERI, C. (2010). **Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. Psico- Universidade Federal do Rio Grande do Norte**. Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/pusf/v15n1/13.pdf>>**Acesso em 17 de abril de 2016.**
- GUEDES, D. P. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 2001.
- PIZANI, J. Motivação na educação física escolar: uma análise a partir da teoria da autodeterminação. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, 2016.
- RANNA, W. (dezembro de 2005). **Os desafios da adolescência**.Disponível em: <http://www2.uol.com.br/vivermente/reportagens/os_desafios_da_adolescencia.html>**Acesso em 10 de abril de 2016.**
- SILVA, O. B. (s.d.). **Departamentos cardiológicos**. Fonte: Questionários de Avaliação: Disponível em <<http://departamentos.cardiol.br/sbc-derc/revista/2009/45/pdf/Rev45-p14-p18.pdf>>. Acesso em abril de 2016.