

O PAPEL DE PROGRAMAS DE INICIAÇÃO ESPORTIVA NA CONSTITUIÇÃO DE HÁBITOS/ESTILO DE VIDA ATIVA

Aline Cristina Bellinello¹; Rodrigo Pojar Paiva².

RESUMO

Os estudos de Guedes (1999) relacionam prática esportiva e saúde, somados a visão de esporte educacional de Rossetto Júnior; Costa; D'Ángelo (2012) e Freire (2012) e, também aos benefícios da prática esportiva sobre os aspectos sociais e psicológico, relatados por Almeida; De Rose Junior (2009) e Cevada *et al.*, (2012). Esta pesquisa de campo focou as relações entre a iniciação esportiva durante o Ensino Fundamental I e a condição de estilo de vida ativo durante a puberdade e adolescência. Assim, o presente estudo teve como objetivo mapear os hábitos atuais de prática de exercícios físicos de alunos estudantes de Ensino Fundamental II e Médio, comparar as práticas de exercícios por sexo e verificar a influência da iniciação esportiva durante o Ensino Fundamental I na formação de praticantes de exercício. A amostra de pesquisa foi composta por 237 alunos do Colégio Arbos - São Bernardo do Campo (SP), com idade entre 11 e 17 anos, sendo 124 do sexo masculino e 113 do feminino, que responderam ao questionário com perguntas fechadas. Os resultados demonstraram que os alunos que passaram pela iniciação esportiva demonstram um estilo de vida mais ativo atualmente, comparados com aqueles que não viveram a iniciação esportiva anteriormente. Os meninos demonstraram ser mais ativos que as meninas que as meninas na prática de exercício acima de 3 vezes por semana de 45,2% contra 73,4% do masculino; os alunos de Ensino Fundamental II demonstraram maiores percentuais de prática de atividade física regular do que os estudantes de Ensino Médio; e finalmente se compararmos com resultados encontrados por outros estudos, o que se observa é que os sujeitos dessa amostra têm hábitos de vida mais ativos dos que os de outras instituições relatados nas pesquisas. Conclui-se que hábitos de vida ativos podem ser estimulados desde as séries iniciais e que as práticas esportivas, já no ensino fundamental I, interferem positivamente na adoção dos adolescentes por hábitos de vida ativos durante o restante da vida escolar.

Palavras-chaves: Iniciação esportiva. Saúde. Esporte educacional.

THE ROLE OF SPORTS INITIATION PROGRAMS IN THE CONSTITUTION OF HABIT/ACTIVE LIFESTYLE

ABSTRACT

The studies of Guedes (1999) relating practice of sports and health, plus vision of educational sport of Rossetto Júnior; Costa; D'Ángelo (2012) and Freire (2012) and also the benefits of sports on the psychological and social aspects, reported by Almeida; De Rose Junior (2009) and Cevada *et al.*, (2012). This field research focused on relations between the sports initiation during the Elementary I and the condition of active lifestyle during puberty and adolescence. Thus, the present study aimed to map the current practice habits of physical exercises of students of elementary school II-medium, compare exercise practices for sex and to check the influence of sports initiation during the elementary school I in the formation of practitioners to exercise. The research sample was composed by 237 pupils of Arbos School - São Bernardo do Campo (SP), aged between 11 and 17 years, being 124 males and 113 females, who replied to the questionnaire with closed questions. The results showed that students who have passed through the sports initiation show a more active lifestyle today, compared with those who did not live the sports initiation earlier. The boys proved more active than girls that girls in the above exercise 3 times a week of 45.2% against 73.4% were male; elementary students (II) demonstrated greater percentages of practice regular physical activity than high school students; and finally if we compare with results found by other studies, what is observed is that the subject of this sample are most active living habits of the other institutions reported in the polls. It is concluded that active living habits can be stimulated since the initial series and sports practices, in elementary school I, interfere positively toward the teenagers for life habits active during the remainder of school life.

Keywords: Sports initiation. Health. Educational sports.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas o campo acadêmico da Educação Física tem vivenciado um sem número de debates à cerca da urgência de se repensar o estilo de vida hipocinética da sociedade pós-industrial. Intervir imediatamente nos hábitos e comportamentos sedentários de milhões de crianças, jovens, adultos e idosos em todos os continentes é tarefa árdua a ser enfrentada por todos os governos e órgãos relacionados à saúde pública. Atualmente a sociedade se vê debelada por um conjunto de consequências dos maus hábitos de vida decorrentes da hiperindustrialização, predominância tecnológica nas diversas esferas da vida cotidiana onde, cada vez menos, o movimento humano por meio de práticas de atividades e exercícios físicos compõe as atividades de vida diária da população mundial. O crescimento desproporcional da população concentrada nos grandes centros urbanos exigiu uma reformulação nas condições de moradias que, associado ao avanço desmesurado da especulação imobiliária, resultaram na diminuição, ou quase extinção, dos espaços públicos onde as crianças e jovens pudessem vivenciar atividades corporais, quais sejam os jogos populares, brincadeiras ou mesmo os esportes.

Adicionem-se os efeitos de um processo de industrialização alimentar sem precedentes que tem como principais características o excesso de gorduras, o baixo valor vitamínico, a satisfação da necessidade de alimentação familiar sempre em regime de urgência na sociedade de trabalho em tempo integral e o que se verificará é uma epidemia de doenças relacionadas ao estilo de vida e aos hábitos alimentares.

É possível recorrer à Guedes (1999), para verificar a importância que a promoção de programas de exercícios, atividades físicas e esportes nos contextos e momentos da vida, de maneira especial durante o período de Educação Física escolar:

Em uma sociedade, onde significativa proporção de pessoas adultas contribui substancialmente para o aumento das estatísticas associadas às doenças crônico-degenerativas em consequência de hábitos de vida não-saudáveis, principalmente no que se relaciona com a prática de atividade física, parece existir fundamento lógico para a modificação da orientação oferecida às aulas de Educação Física a um enfoque de educação para a saúde (GUEDES, 1999, p. 10).

Diante dos argumentos básicos supracitados é pertinente refletir e questionar qual o real papel da Educação Física escolar na educação e promoção de hábitos de vida fisicamente ativa? Quais conteúdos / manifestações da cultura corporal de movimento podem participar deste processo de forma efetiva? Cabe dizer que à luz deste cenário, mais trágico do que promissor, faz-se necessário avaliar se, e em que proporções, o conjunto de práticas e vivências corporais experimentados durante as aulas de Educação Física escolar comporão os hábitos de vida dos alunos para além dos muros da escola, ou em outras palavras, analisar se o percurso ulterior da vida dos alunos foi influenciado pelas práticas corporais conhecidas quando na condição de aluno da Educação Física escolar.

Este trabalho propõe-se a analisar o impacto de programas de Educação Física na adoção de hábitos de vida fisicamente ativa por parte de alunos dos ciclos ensino fundamental II e ensino médio, oriundos de programas de iniciação esportiva durante os anos do ensino fundamental I.

O conjunto de conceitos e métodos que fundamentam o programa de iniciação esportiva baseia-se na manifestação educacional do esporte, legalmente definida pela Lei Pelé (nº 9.615\1988) como: “aquela que é voltada para a formação integral do ser humano, sendo a prática esportiva não uma ferramenta, mas sim um fator de desenvolvimento global, promotora de uma leitura crítica do mundo no qual o sujeito está inserido”.

Supõe-se que experiências prazerosas e bem sucedidas deem aos alunos subsídios para fazerem uso ao longo da vida, do esporte como prática de exercício físico, capaz de mantê-los saudáveis, especialmente se estimular e possibilitar-lhes, quando adultos, a praticá-lo em seus momentos de lazer. A ideia de Silva (2011) vem ao encontro dessa suposição:

As vivências dentro do trato com o esporte e as experiências construídas ao longo das relações estabelecidas com o conteúdo, podem estimular o gosto dos alunos a optar em seu tempo de lazer por: praticar tal esporte; assistir algum jogo relacionado com o que aprendeu nas aulas; despertar o interesse pela leitura a respeito do esporte; a assistir filmes relacionados à temática, dentre outras possibilidades.” (p.10)

As aulas de Educação Física escolar e também as atividades extracurriculares oferecidas por inúmeras instituições, inclusive por essa em que foi realizado tal estudo, são ótimos espaços para oportunizar diferentes e ricas experiências motoras além de permitirem um rico debate sobre a importância de manter-se ativo ao longo da vida, em prol de qualidade de vida e saúde.

Assim, delimitou-se com problema de pesquisa: qual a influência da participação em atividades extracurriculares esportivas durante o Ensino Fundamental I, na manutenção de hábitos de vida ativos durante os Ensinos Fundamental II e Médio?

Com os objetivos de mapear a quantidade de alunos envolvidos em prática regular de exercícios físicos que se encontram no Ensino Fundamental II e Médio, comparando aqueles que durante o Ensino Fundamental I participaram de aulas esportivas extracurriculares com os que não passaram por essa experiência, a fim de verificar se essa vivência influenciou a escolha por hábitos de vida ativos durante a puberdade e adolescência.

- Identificar se o prazer pela prática esportiva se estende pela puberdade e adolescência;
- Identificar em que medida o esporte praticado por alguns indivíduos desde o Ensino Fundamental I é um disparador de promoção de saúde;
- Investigar quais resultados foram encontrados em estudos relacionados ao tema;
- Mapear o percentual de alunos fisicamente ativos estudantes de Ensino Fundamental II e Médio.

A relevância do estudo encontra-se em atualmente o sedentarismo ser considerado uma epidemia, um dos maiores problemas de saúde pública a ser enfrentado com impacto significativo nas estatísticas de morbidade e mortalidade da população mundial. Assim, a prática de exercício físico dentro da escola torna-se de fundamental importância para a educação, promoção de hábitos de vida fisicamente ativa. Inúmeros estudos correlacionam vida ativa na infância e permanência dessa condição na fase adulta. O esporte por seus elementos sociais, emocionais e físicos, tem ligação direta com a promoção de saúde e pode contribuir para a diminuição do sedentarismo, pois é viável, motivante e efetivo na realidade escolar.

CONCEITUAÇÃO: EXERCÍCIO OU ATIVIDADE FÍSICA?

A proposta do presente trabalho é tratar do conteúdo “esporte” como promotor de saúde. Sendo assim, cabe definir alguns termos relacionados à promoção de saúde como a diferenciação entre exercício físico e atividade física.

Há vários autores que definem esses termos e para “atividade física” a proposta de Barbanti (2003, p. 53) é bastante direta e objetiva, segundo o autor o termo refere-se à totalidade de movimentos executados no contexto do esporte, da aptidão física, da recreação, da brincadeira, do jogo e do exercício. Num sentido mais restrito é todo movimento corporal, produzido por músculos esqueléticos que provoca um gasto de energia.

Já em relação à definição do termo “exercício físico”, a exemplo da proposta de Matos; Silva; Lopes (2005, p.111) que o consideram uma subcategoria da atividade física. Toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e manutenção de um ou mais componentes de aptidão física.

A partir dessas definições, nesse estudo nos referiremos ao esporte como exercício físico, uma vez que o caráter intencional dessa prática, adequa-se melhor a esse termo.

Cabe também, uma definição sobre o termo “esporte”, afinal, esse é o elemento principal de investigação do presente estudo. A proposta por Barbanti (2003) parece a mais adequada novamente, pois, dentre as definições encontradas é a que faz referência a termos físicos, e pela convergência de olhares torna-a a mais interessante.

É uma atividade competitiva, institucionalizada, que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas, por indivíduos cuja participação é motivada pela combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos. O critério para comparação do que se realiza necessita da padronização do equipamento e das instalações, assim como da existência de um procedimento quantitativo de comparação (p. 229).

Cabe aqui também uma referência ao esporte educacional, voltado para a formação integral do ser humano, sendo a prática esportiva não uma ferramenta, mas sim um fator de desenvolvimento global que promova uma leitura crítica do mundo em que o sujeito está inserido. Diferentemente do que ocorre em relação às outras duas dimensões, aqui o praticante é denominado Aluno, e não Atleta. Embora não faça parte dos objetivos do esporte educacional à padronização gestual/técnica/motora, esta dimensão do esporte é, assim como a dimensão do rendimento, caracterizada pela sistematização, intencionalidade e compromisso com alguns resultados, neste caso, no campo educacional. Desenvolvido dentro ou fora das instituições de ensino formal de maneira desinstitucionalizada, adaptando regras, recursos, físicos/materiais/pedagógicos e gestos motores de acordo com as condições sociais, pessoais, os interesses e as necessidades dos alunos o esporte educacional procura transcender a visão do esporte como voltado, exclusivamente, para a busca de resultado e performance técnica.

RELAÇÕES ENTRE ESPORTE E UMA VISÃO AMPLA DE SAÚDE NO ÂMBITO ESCOLAR

Segundo Bouchard *et al.*, (1990, *apud* GUEDES, 1999), o documento produzido na Conferência Internacional sobre Exercício, Aptidão e Saúde, realizada no Canadá em 1988, com a finalidade de estabelecer consenso quanto ao estado do conhecimento nessa área, procurou definir saúde como “a condição humana com dimensões física, social e psicológica, caracterizada por um continuum com polos positivos e negativos. A saúde positiva está associada à capacidade de apreciar a vida e de resistir aos desafios do cotidiano, e não meramente a ausência de doenças; enquanto a saúde negativa está associada à morbidez e, no extremo, à mortalidade”.

Existem três aspectos especificamente interessantes nesta definição que devem ser cuidadosamente analisados, quais sejam os físicos, sociais e psicológicos. Estes elementos, notadamente, estabelecem relação direta com a prática esportiva. A compreensão da integralidade e indissociabilidade da personalidade humana permitem inferir que quando da condição de aluno praticante de atividades esportivas os componentes motores, psíquicos e afetivo-emocionais são amplamente estimulados potencializando o sujeito à condição de saúde plena.

Freire (2012) realiza as seguintes considerações sobre as questões sociais e psicológicas:

O esporte é um jogo, uma fantasia, uma coisa que se basta por ela mesma, os alunos encontram nele um fim e isso torna a aprendizagem esportiva muito significativa. Ou seja, o esporte é muito atraente. O que quer que a gente queira ensinar além do próprio esporte, torna-se possível por meio dele, pois os alunos estão ali muito motivados. Na pedagogia do esporte, esse não é apenas um fim, mas também veículo de muitas outras coisas importantes que uma criança ou um jovem precisam aprender. Podemos ensinar bem o atletismo para todos, mas podemos ensinar também a conviver em grupo, a conhecer o próprio corpo, a cooperar, a ter coragem, a lidar com as próprias emoções, a construir e compreender a importância de regras de convivência social, e assim por diante. Ensinar esportes é uma arte e ensinar além do esporte é uma maior ainda (FREIRE, 2012, p.25)

Damico (2007, *apud* Carvalho 2009) corrobora a perspectiva supracitada e relaciona atividade física e a saúde com questões sociais mais amplas que permitem que os sujeitos tomem decisões mais saudáveis, tais como os condicionantes econômicos, culturais, étnicos e políticos.

Almeida; De Rose Junior (2009) afirmam que o esporte é interlocutor na promoção da saúde e busca de qualidade de vida. Nesse mesmo trabalho trazem a ideia de quatro dimensões do esporte.

Pode-se considerar uma primeira relacionada com o seu papel histórico, sua racionalização e a ligação com os capitais simbólicos, artísticos e de poder. Uma segunda dimensão científica. A terceira ligada à industrialização e atuação profissional. Uma quarta com relação à mídia, às políticas públicas, preconceito e violência, demonstrando que o esporte é vinculado à cultura e carrega consigo as questões mais sensíveis da sociedade (ALMEIDA; DE ROSE JUNIOR, 2009, p.11 e 12).

Cevada *et al.*, (2012), em seu estudo intitulado “Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade”, concluíram que ex-atletas obtiveram melhores resultados nos aspectos emocionais e no estado geral de saúde. Eram também mais extrovertidos, aqueles que participaram de prática de esportes coletivos do que os de individuais. Eles demonstraram mais satisfação com a vida e menor índice de depressão do que os sedentários, assim como os níveis de ansiedade foram menores entre ex-atletas.

A importância de manter-se fisicamente ativo toma grande dimensão dentro da realidade atual, onde o sedentarismo pode ser considerado uma epidemia mundial, pois compromete cerca de 70% da população do planeta. É considerado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) (apud POZENA; CUNHA, 2009) o inimigo número um da saúde pública, associado a dois milhões de mortes anualmente em todo o mundo. Quando analisados de forma isolada estes dados se ampliam para 75% no continente Americano. É fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2, hipertensão, hipercolesterolemia, obesidade, doenças cardiovasculares, osteoporose e algumas formas de câncer. Estimativas econômicas de vários países consideram o sedentarismo responsável por 2% a 6% dos custos totais em saúde pública. No Brasil, não há dados sobre o custo do sedentarismo, mas recente relatório elaborado pelo Banco Mundial atribuiu 66% dos gastos em saúde às doenças crônicas não transmissíveis em todo o País.

Parece evidente e inquestionável que o esporte é um fenômeno transnacional que impacta bilhões de pessoas em todo o planeta potencializando o desenvolvimento de melhores condições de saúde promovendo aspectos relacionados às habilidades físico-motoras, às de relacionamento inter e intrapessoal, psicológicas e de inserção social. Neste sentido, o conjunto de contextos de oferecimento e de práticas de atividades esportivas, tais quais os da Educação Física escolar, devem se configurar como verdadeiros espaços de reconhecimento das potencialidades de cada aluno, onde os alunos possam desenvolver simultaneamente suas competências de praticar esportes corretamente, praticá-lo bem e ao fazê-lo, adotá-lo como prática frequente durante toda a vida.

A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR DO PRESENTE E A SAÚDE DOS ALUNOS NO FUTURO

Em 2004, a Organização Mundial da Saúde (OMS) adotou a Estratégia Global para Alimentação, Atividade Física e Saúde, como um instrumento de promoção geral da saúde para populações e indivíduos e de prevenção do crescimento das doenças crônicas não transmissíveis em todo o mundo. Uma das recomendações é que os indivíduos se envolvam em níveis adequados de atividade física e que esse comportamento seja mantido regularmente na maioria dos ciclos da vida, sendo recomendado na infância um mínimo de 60 minutos diários de sua prática (apud MORETTI *et al.*, 2009).

O fato de a escola ser uma instituição frequentada regularmente desde a primeira infância torna-a indiscutivelmente, um local privilegiado para a iniciação de uma vida ativa. É em geral o único espaço de oportunidade de prática de esportes para muitas crianças.

Pelegrini *et al.*, (2011) analisaram a aptidão física de escolares brasileiros, de acordo com uma avaliação referenciada por critérios de saúde. Realizaram um estudo epidemiológico transversal, de base escolar, conduzido em 7.507 escolares (4.114 meninos e 3.393 meninas), de sete a 10 anos de idade. Foram mensuradas as variáveis: massa corporal, estatura, flexibilidade (sentar e alcançar), força/resistência muscular (abdominal modificado um minuto) e aptidão cardiorrespiratória (corrida/caminhada nove minutos). Os critérios e a classificação utilizados para os testes motores foram recomendados pelo *Physical Best*. Como resultados encontraram baixa aptidão física dos escolares, apresentando risco à saúde para flexibilidade (meninos: 58,3%; meninas: 51,2%, $p < 0,001$), força/resistência muscular (meninos: 75,3%; meninas: 73,8%, $p < 0,001$) e aptidão cardiorrespiratória (meninos: 80,8%; meninas: 77,6%, $p < 0,001$). Na classificação geral, nos três testes motores, foi observada alta prevalência de escolares (~96%) que não atingiram os pontos preestabelecidos para um nível satisfatório de aptidão física.

Para Souza (2010), hábitos saudáveis como a prática regular de atividade física adquiridos na infância e na adolescência persistem na vida adulta. No adulto servindo de prevenção das doenças crônicas não transmissíveis. E para o idoso exercendo papel na manutenção das atividades diárias (AVD) e nas atividades instrumentais da vida diária (AIVD).

Alves *et al.*, (2005) em um estudo transversal, do tipo inquérito, compararam 170 alunos estudantes de medicina, que no período entre 10 a 19 anos de idade foram praticantes de esportes regularmente com aqueles que não passaram por essa experiência e concluíram que essa prática contribuiu para a manutenção de hábitos ativos na vida adulta. Pois entre aqueles que foram atletas durante a adolescência, a prática de atividade física de lazer na vida adulta foi maior; 26,8% (33/123), do que aqueles não atletas, 6,2% (2/32).

MÉTODO

Descrição Metodológica

Foi utilizado nesse estudo o método de procedimento experimental, definido por Mattos; Rossetto Júnior; Blecher, (2008), como aquele que objetiva analisar as variáveis relacionadas com o objeto de estudo, apontando a relação de causa e efeito entre as variáveis e de que modo o fenômeno é produzido, utilizando testes, questionários e medidas.

Amostra

A população envolvida no estudo foi composta por 237 indivíduos com idade entre 11 e 17 anos, sendo 124 do sexo masculino e 113 do feminino.

Os sujeitos do estudo são alunos do Colégio Arbos, situado na cidade de São Bernardo do Campo, em São Paulo. Foram convidados para o estudo todos os alunos estudantes do Ensino Fundamental II e Médio, da presente instituição.

PROTOCOLOS UTILIZADOS

Análise dos dados

Os indivíduos responderam ao questionário, que posteriormente foi analisado através de cálculo de percentual e seus resultados expostos em tabelas.

DESCRIÇÃO DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa se concentrou na aplicação de um questionário para identificar quais alunos participaram de aulas extracurriculares durante o Ensino Fundamental I, no projeto “Escola de Esportes”, que acontece nessa instituição há 12 anos e realiza atividades de iniciação esportiva coletiva, numa frequência de cinco vezes por semana durante 50 minutos, e se dedica a prática de futsal, basquete, voleibol, handebol e jogos/brincadeiras tendo como metodologia predominante os jogos pré-desportivos orientados pelos conceitos de esporte educacional.

Buscou também identificar quais alunos passaram pela experiência da iniciação esportiva em outros contextos/espacos/ instituições.

O objetivo principal foi mapear e comparar qual o percentual de alunos que atualmente praticam esportes e exercícios físicos regularmente, buscando analisar se a iniciação esportiva na faixa etária entre 6 a 10 anos influenciou positivamente na adoção e manutenção de um estilo de vida ativo no restante do percurso de formação escolar.

Na tabela 1, é possível observar o resultado de quantos alunos, divididos por gênero, participaram de iniciação esportiva por mais de um ano completo durante o Ensino Fundamental I.

Tabela 1. Mapeamento de iniciação esportiva durante o Ensino Fundamental I.

	MENINAS	MENINOS
Frequentaram o projeto “Escola de Esportes” no próprio colégio.	60 alunas 53%	88 alunos 71%
Frequentaram aulas de esportes coletivos em outras instituições.	13 alunas 11,5%	16 alunos 12,9%
Frequentaram aulas de esportes individuais no próprio colégio ou em outras instituições.	78 alunas 69%	101 alunos 81,4%
Não participaram de nenhuma iniciação esportiva.	17 alunas 15%	7 alunos 5,6%
Total	113	124

Foi possível constatar que faz parte do perfil do grupo alunado avaliado participar de programas de iniciação esportiva, na instituição em questão ou em outros contextos, conforme demonstrado acima na Tabela 1, uma vez que 85% das meninas e 94,4% dos meninos passaram por alguma experiência motora durante o primeiro ciclo do ensino fundamental.

Cabe realizar uma análise que suplante a aparente superficialidade que nos conduziria à inferência de que o grupo pesquisado "gosta", "apresenta preferências", "são fortemente estimulados" a participarem de atividades esportivas. Convém analisar que programas de atividades esportivas oferecidos em comunidades escolares, públicas ou privadas, são cada vez mais frequentes e compõe o quadro do que se pretende chamar de escola de educação integral. Quando se leva em consideração o fato que nas sociedades pós-modernas neoliberais as jornadas de trabalho são amplas e extenuantes para homens e mulheres, a busca por espaços/ locais onde os pais possam confiar a permanência de seus filhos se faz tarefa preponderante, inclusive, quando da escolha da escola em que as crianças serão matriculadas. Portanto, a alta incidência de alunos matriculados em atividades esportivas merece uma análise que extrapole as características estimulantes do esporte na primeira infância, mas que considere, também, condições sociológicas que muitas vezes se impõem às crianças.

Na Tabela 2, a seguir, é possível constatar que mais de 90% dos alunos que frequentaram o programa de iniciação esportiva, indiferentemente do gênero, mantem, ainda hoje, um comportamento de vida fisicamente ativo, com pequena predominância do gênero masculino sobre o feminino, o que corrobora dados disponíveis na literatura (MATSUDO *et al.*, 2002). É importante enfatizar, que apesar da recomendação da OMS de um mínimo de 60 minutos de prática de atividade física diária, esse estudo preocupou-se em mapear a prática de exercício físico intencional, e não aquele feito espontaneamente, como ao deslocar-se de casa ao colégio, nos passeios com o animal de estimação, ou nas tarefas cotidianas. A preocupação é se os alunos estão reservando momentos específicos para a realização de atividades, exercícios físicos, esportes ou quaisquer outras manifestações da cultura corporal do movimento que lhes possibilitem manter um nível satisfatório de saúde e qualidade de vida.

Tabela 2. Relação entre a participação no programa de iniciação esportiva "Escola de Esportes" e estilo de vida fisicamente ativa atualmente.

	MENINAS	MENINOS
Frequentaram “Escola de Esportes”	73 alunas	104 alunos
Exercitam-se formalmente no mínimo duas vezes por semana atualmente.	66 alunas 90,4%	99 alunos 95,1%

Analisando as tabelas acima é possível constatar que os alunos que passaram por essa experiência, atualmente demonstram um estilo de vida mais ativo do que aqueles que não a tiveram, uma vez que com exceção das alunas frequentadoras de esportes coletivos em outras instituições, que tem um percentual de 84,6% de alunas ativas na atualidade, todas as demais categorias tem resultados acima dos 90% de alunos ativos, contra 70,6% das meninas e 57,1% dos meninos que não experienciaram qualquer tipo de iniciação esportiva quando pequenos. Esse resultado evidencia a iniciação esportiva durante o Ensino Fundamental I como um elemento importante nos hábitos de vida ativos durante os demais anos escolares.

A seguir, um mapeamento da atual prática de exercício físico formal, dos alunos estudantes do Ensino Fundamental II e Ensino Médio do Colégio Arbores, de São Bernardo do Campo, no estado de São Paulo, comparando frequência semanal de sessões, por gênero:

Tabela 3. Frequência semanal de prática de exercício físico formal por gênero.

	MENINAS	MENINOS
São sedentários	14 alunas 12,4%	10 alunos 8,1%
Exercitam-se até 2 vezes por semana	48 alunas 42,4%	23 alunos 18,5%
Exercitam-se de 3 a 4 vezes por semana	41 alunas 36,5%	67 alunos 54%
Exercitam-se mais de 5 vezes por semana	10 alunas 8,7%	24 alunos 19,4%

O que se observa na Tabela 3, é que os meninos parecem bem mais ativos que as meninas, se levarmos em consideração que o resultado feminino de prática de exercício acima de 3 vezes por semana é de 45,2% contra 73,4% do masculino. Esse critério tem seu princípio no consenso realizado entre o CELAFISCS e o Center for Disease Control (CDC) de Atlanta em 2002 considerando os critérios de frequência e duração, que classifica as pessoas em cinco categorias: nele é considerado ATIVO aquele que cumpre as recomendações de realizar atividade física 3 dias por semana com sessões de duração superior a 20 minutos, dados encontrados no estudo de Matsudo *et al.*, 2002.

Com a preocupação de analisar de forma profunda o mapeamento feito, a seguir na tabela 4, é exposto o percentual de alunos que se exercitam com uma frequência superior a três vezes por semana, comparando os alunos de Ensino Fundamental II com os estudantes de Ensino Médio. A intenção com essa comparação foi identificar se o decorrer dos anos e o elevado grau de exigência desse último ciclo, em relação às questões ligadas ao vestibular, por exemplo, distanciam os alunos da prática de exercício físico.

Tabela 4. Percentual de alunos que se exercitam mais de três vezes por semana atualmente, analisada por ciclo de ensino.

	MENINAS	MENINOS
ENSINO MÉDIO	17 alunas	29 alunos
Mais de 3 vezes por semana	41,5%	67,4%
ENSINO FUNDAMENTAL II	35 alunas	62 alunos
Mais de 3 vezes por semana	48,6%	76,5%

A diferença de 7,1% entre as meninas e de 9,1% entre os meninos a favor daqueles estudantes de Ensino Fundamental, apesar de pequena, não pode ser desconsiderada. Na instituição em que foi realizado o estudo, os alunos de Ensino Médio, passam a ter aula em período integral duas vezes por semana (segundas e quartas-feiras), além de aulas magnas e Apoio escolar uma vez por semana (quintas-feiras), sendo reservado para a prática esportiva apenas um dia da semana (terças-feiras), e tendo como dia livre apenas as sextas-feiras. Dessa forma, o próprio “formato escolar” impede uma maior disponibilidade para uma vida ativa, uma vez que restam apenas as noites na maior parte dos dias de semana. Assim, visualizar uma diminuição durante este ciclo de ensino na adoção de hábitos de práticas corporais e/ou esportivas constitui um elemento de aparente normalidade.

De toda forma, vale notar que a perspectiva metodológica e conceitual adotada na referida instituição de ensino orientadas pelos princípios do esporte educacional priorizam o reconhecimento das virtudes, potencialidades e habilidades de cada aluno direcionando esforços ímpares para o desenvolvimento do gosto pela prática esportiva. É possível afirmar que o que se tem ofertado possibilita o desenvolvimento da educação esportiva que compreende a formação do cidadão desportivamente culto, componente, crítico e entusiasta, ou em outras palavras, a constituição de alunos que sejam capazes de inserir-se socialmente em programas de práticas corporais/esportivas e, ao fazê-lo, realizem de forma analítica e crítica, que este aluno sintam-se motivado, empolgado, entusiasmado com oportunidades de práticas desportivas, que seja capaz de reconhecer possibilidades de participação nas diferentes manifestações da cultura corporal, quais sejam as danças, as lutas, os esportes, os jogos, os exercícios e atividades físicas e tenha condições de executá-los com destreza, com qualidade e com performance minimamente habilidosa que lhes permitam manter um estilo de vida fisicamente ativo e saudável ao longo do percurso trilhado no ciclo da vida, minimizando os riscos de desenvolvimento de quaisquer doenças crônico-degenerativas decorrentes da hipocinesia.

CONCLUSÃO

Os alunos estudantes desse colégio têm um perfil de iniciação esportiva muito marcante durante a infância, uma vez que 85% das meninas e 94,4% dos meninos passaram por alguma experiência desse cunho, nessa faixa etária;

Independente de qual iniciação esportiva, se individual ou coletiva, se ministrada pela própria instituição ou por outras, os alunos que passaram por essa experiência, atualmente demonstram um estilo de vida mais ativo do que aqueles que não a tiveram. Esse resultado evidencia que a iniciação esportiva durante o Ensino Fundamental I é um elemento capaz de interferir positivamente nos hábitos de vida ativos durante os demais anos escolares;

Os meninos demonstraram ser mais ativos que as meninas, comparando o resultado feminino de prática de exercício acima de 3 vezes por semana de 45,2% contra 73,4% do masculino;

Os alunos de Ensino Fundamental II demonstraram maiores percentuais de prática de atividade física regular do que os estudantes de Ensino Médio. Apesar de não ser uma diferença muito grande, pois fica entre 7 e 9%, sugere que as exigências acadêmicas e cobranças em relação ao vestibular desse último ciclo, diminuem o tempo hábil para atividades de lazer e também para prática formal de exercícios;

Os dados aqui apresentados evidenciam um perfil de prática de atividade física e esportes acima da média apontada pela literatura referenciada o que conduz a afirmação inferencial de que o programa de formação esportiva, realizado nesta instituição e orientado pela perspectiva do esporte educacional, contribuir de forma fundamental para a adoção de um estilo de vida fisicamente ativa dos alunos.

A educação física escolar desempenha um papel fundamental na educação e promoção do gosto pela prática de atividades corporais e deve se posicionar como componente indispensável nos programas saúde pública em todo o mundo e, de maneira específica, no contexto brasileiro.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M.A.B.; DE ROSE JUNIOR, D. Fenômeno esporte: relações com a qualidade de vida. In: VILARTA, R.; GUTIERREZ, G.L.; MONTEIRO, M.I. (organizadores) **Qualidade de vida: Evolução dos conceitos e práticas no século XXI**. Campinas: Ipes Editorial, cap. 1, p. 11-18, 2009.

ALVES, J.G.B.; MONTENEGRO, F.M.U.; OLIVEIRA, F.A.; ALVES, R.V. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo, v. 11, n. 5, p. 291-294, 2005.

BARBANTI, V.J. **Dicionário de educação física e esporte**. São Paulo: Manole, 2003.

CARVALHO, F.F.B. Análise crítica da carta brasileira de prevenção integrada na área da saúde na perspectiva da Educação Física através do enfoque radical de promoção de saúde. **Saúde e Sociedade**. São Paulo, v. 18, n.2, p.227-236, 2009.

CEVADA, T.; CERQUEIRA, L.S.; MORAES, H.S.; SANTOS, T.M.; POMPEU, F.A.M.S.; DESLANDES, A.C. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria Clínica**. São Paulo, v. 39, n. 3, p. 85-89, 2012.

FREIRE, J.B. **Ensinar esporte, ensinando a viver**. 1. ed. Porto Alegre: Editora Meditação, 2012.

GUEDES, D.P. Educação para a saúde mediante programas de educação física escolar. **Motriz**. Unesp, v. 5, n. 1, p. 10-13, junho, 1999.

MATOS, D.C.; SILVA, J.E.; LOPES, C.S. **Dicionário de educação física, desporto e saúde**. Rio de Janeiro: Rubio, 2005.

MATSUDO, S.M.; MATSUDO, V.R.; ARAUJO, T.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L.; BRAGGION, G. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**. Brasília, v. 10, n. 4. p. 41-50, outubro, 2002.

MATTOS, M.G.; ROSSETTO JÚNIOR, A.J.; BLECHER S. **Metodologia da Pesquisa em Educação Física: Construindo sua monografia, artigos e projetos**. São Paulo: Phorte, 3. ed. revisada e ampliada, 2008.

MORETTI, A.C.; ALMEIDA, V.; WESTPHAL M.F.; BÓGUS, C.M. Práticas corporais / atividade física e políticas públicas de promoção de saúde. **Saúde e Sociedade**. São Paulo, v. 18, n. 2, p. 346-354, 2009.

PELEGRINI, A.; SILVA, D.A.S.; PETROSKI, E.L.; GLANER, M.F. Aptidão física relacionada à saúde de escolares brasileiros: dados do Projeto Esporte Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo, v. 17, n. 2, p. 92-96, mar/abr, 2011.

POZENA, R.; CUNHA, N.F.S. Projeto "Construindo um futuro saudável através da prática da atividade física diária". **Saúde e Sociedade**. São Paulo, v. 18, supl. I, p. 52-56, 2009.

ROSSETTO JÚNIOR, A.J.; COSTA, C.M.; D'ANGELO, F.L. **Práticas pedagógicas reflexivas em esporte educacional: unidade didática como instrumento de ensino e aprendizagem**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2012.

SILVA, T.F. Lazer, escola e educação física escolar: encontros e desencontros. **Licere**. Belo Horizonte, v.14, n.1, p. 1-17, março, 2011.

SOUZA, R.P. Os benefícios da prática de atividade física e os riscos do sedentarismo em: crianças e adolescentes, no adulto e no idoso. **Revista Eletrônica Cinergis**, v. 11, n.1, p.52-59, jan/jun, 2010.

¹ Colégio Arbos - São Bernado do Campo

² Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Instituto Esporte e Educação, Faculdade Mario Schenberg e Gremio Recreativo Barueri.

Rua Colorão, 164
Rancho Alegre
Santana de Parnaíba/SP
06515-210