

A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E OS ESPORTES CONTRA O SEDENTARISMO

Ubiratan Silva Alves

Centro Universitário São Camilo de São Paulo-USC-SP

RESUMO

Um dos grandes problemas enfrentados pelos povos no mundo se refere ao sedentarismo. Associado a ele, a obesidade, as cardiopatias, a diabetes e tantas outras doenças aparecem com índices muito preocupantes principalmente nas populações de jovens em idade escolar. A tecnologia parece agravar mais ainda este quadro. Entretanto, a prática da atividade física regular, com orientação, com vestimenta e espaços adequados, associada a uma alimentação saudável pode contribuir para diminuir estes índices. Devidos aos riscos enfrentados pelas populações urbanas no que tange a violência, a escola parece ser ainda um dos únicos senão o único reduto e local para esta prática nos dias de hoje. Estas práticas na escola merecem ser mais bem planejadas a fim de que o maior número de alunos possa usufruir de seus benefícios. Assim, se ampliarmos a gama de possibilidades de prática da Educação Física Escolar com enfoque nos esportes possivelmente conseguiremos minimizar este quadro.

Palavras chave: Educação Física, esporte, escola, sedentarismo.

INTRODUÇÃO

A Educação Física no Brasil, ainda sofre resquícios de um entendimento que a tinha como “... elemento de extrema importância para forjar daquele indivíduo forte, saudável...” (Castellani Filho, 1988, p. 39) quando observamos alguns locais de prática de atividade física onde o praticante pretende efetivamente ficar “mais forte” ou “aumentar seu tamanho” talvez com intuito de surpreender o grupo que está inserido ou apenas se destacar entre indivíduos. Infelizmente, alguns destes praticantes se utilizam de meios extremamente inadequados para que possam atingir o “tamanho” desejado num curto período de tempo muitas vezes com a convivência e com a interferência de um profissional da Educação Física.

Podemos supor que estes acontecimentos, via de regra, ocorrem em locais fora da escola, até por que, grande parte das escolas (principalmente as públicas) não oferece espaços para uma prática de atividade regular que atinja os gostos e anseios de todos os seus alunos. Este pode ser um dos principais fatores que leva os alunos buscar locais alternativos para prática, como por exemplo às academias, escolinhas de esporte, clubes entre outros espaços que oferecem ginásticas, treinamentos, trabalhos com aparelhos ou piscinas que poucas escolas tem condição de ter e de manter tendo como consequência direta um esvaziamento das aulas regulares de Educação Física.

De acordo com Borges (1998) estas evidências tem suas raízes nos anos 70 e vem crescendo suas forças nas últimas duas décadas com a inserção do paradigma de saúde e aptidão física bem como da ampla divulgação via mídia de modismos das diferentes práticas o que ampliou os espaços de intervenção fora da escola.

Da mesma maneira que os planos de saúde entram na nossa sociedade pela falta de condições médicas oferecidas pelos órgãos públicos e os cursos pré-vestibulares surgem para suprir a carência deixada pela formação e preparação do aluno no ensino médio para o ensino superior, acreditamos que as academias e as escolinhas de esportes vem preencher uma lacuna deixada pela escola no que tange ao oferecimento de práticas de atividades físicas adequadas para nossa população. Conforme aponta Godoy *in* Picollo (1995) este contexto explicita o distanciamento que a escola faz da comunidade e como consequência afasta o aluno do contexto educacional.

Assentimos a Cortella (2004, p.16) na emergência que a escola tem em se atentar para escolha de seus conteúdos tornando-os sempre atualizados e com aderência a fim de que “... possibilitem aos alunos uma compreensão de sua própria realidade e seu fortalecimento como cidadãos, de modo a serem capazes de transformá-la na direção dos interesses da maioria social”.

As aulas de Educação Física Escolar vêm perdendo sua essência por vários motivos, inclusive com uma certa cumplicidade dos educadores que atuam, visto que os problemas parecem entrar num “círculo vicioso” sem volta que se inicia quando o professor percebe a cada ano que não consegue atingir os

objetivos¹ propostos pela disciplina. Posteriormente o professor se depara com alunos indisciplinados², desinteressados³ pelas suas propostas e arredios às mudanças que por ventura o docente tente apresentar.

Ainda neste círculo, ele sofre certa discriminação, as vezes velada, as vezes explícita, por parte dos dirigentes e colegas que o impedem de fazer inovações e ainda inviabilizam materiais, espaços entre outros componentes desta rede. Soma-se a este círculo uma certa acomodação diante do quadro salarial que em princípio não se altera perante sua atuação seja ele ousado ou tímido, empreendedor ou reproduzidor, “arcaico” ou “moderno”, “esportivista” ou “alternativo”.⁴

O quadro apresentado por este círculo se torna muito triste e o professor muitas vezes, se entrega e não mais consegue buscar forças para desenvolver seu trabalho nem mesmo sair desta situação. A comunidade diretamente envolvida no processo (professores, escola, pais e alunos) passa a encarar o fato como algo normal, e tudo fica girando neste círculo: “o salário é ruim, meus alunos não querem nada, a escola não me apóia, eu não tenho condições de espaço e material portanto a aula será deste jeito”.

Quando se chega a esta situação, o professor realmente entrega os planos e praticamente deixa que os alunos façam o que quiserem, como quiserem, quando quiserem e o que é pior se quiserem “não fazer nada” também é permitido. Sendo assim, nesta ocorrência, a aula de Educação Física Escolar passa a ser concebida apenas para parte do grupo o que em termos educacionais é extremamente inaceitável.

Para referendar uma posição em relação à Educação Física Escolar, endossamos as referências de Piccolo (1995, p. 12) quando aponta que: “A Educação Física Escolar deve objetivar o desenvolvimento global de cada aluno, procurando formá-lo como indivíduo participante; deve visar à integração deste aluno como ser independente, criativo e capaz, uma pessoa verdadeiramente crítica e consciente, adequada à sociedade em que vive; mas esse objetivo deve ser atingido através de um trabalho também consciente do educador, que precisa ter uma visão aberta às mudanças necessárias do processo educacional.”

SEDENTARISMO

Quando vamos discutir sedentarismo atualmente, vemos a necessidade de atrelar esta situação à tecnologia. Marx inaugura uma ideia de tecnologia inserida em modalidades complexas (abrangendo processos de produção, de valorização, trocas e circulação) sendo que a criação tecnológica não se resume aos meios de produção mas também se estende aos objetos sociais produzidos como o DVD, o cd-rom, o disquete gravado, a página impressa e também o conceito de hipertexto, de ciberespaço, de realidade virtual são considerados produtos tecnológicos com novos significados na esfera da cultura.

Ao considerar a força tecnológica como sendo contemporânea da revolução industrial sua gênese está na própria relação de ruptura com o artesanato. A tecnologia é, em si, uma abstração de todas as artes específicas indicando que o tecnológico é uma forma pela qual a espécie organiza e estrutura um conjunto de procedimentos sociais diversificados, vinculados a ações de produção cultural e material. Como decifrou Marx, tecnologia é um saber social objetivado.

¹ Ressalta-se que estes objetivos são estabelecidos por ele mesmo, ou seja, ele não atinge os objetivos que ele mesmo estabeleceu. Entretanto, há um alibi para o professor que nem sempre é percebido e nem mesmo utilizado, visto que em quase todas as instituições de ensino o planejamento deve ser feito antes do início dos trabalhos sem que o docente conheça quem serão seus alunos bem como suas expectativas e afinidades tendo que subjetivamente montar um plano baseado quase que exclusivamente na idade dos discentes. Neste sentido concordamos com Shigunov (1993, p. 55) que apresenta estudos nesta linha: “... Hardy e Rejeski (1989) e McAuley e Duncan (1989) sugerem que as expectativas e as aspirações dos alunos são fator importante na determinação da satisfação e sucesso nas atividades físicas.”

² Em relação à indisciplina, Cortella (2004, p. 116) aponta que “... fica cada vez mais evidente que parte substancial do desinteresse (e da ‘indisciplina’) encontrados em muitos alunos pode ser atribuído ao distanciamento dos conteúdos programáticos em relação às preocupações que os alunos trazem para a escola.”

³ Pierón (1988) citado por Shigunov (1993) aponta que uma das grandes frustrações do professor de Educação Física Escolar é a “luta” estabelecida constantemente com os alunos para terem comportamentos aceitáveis e conseqüentemente tornar o trabalho mais agradável.

⁴ Chamamos de professor “arcaico” aquele que mantém seus planos e programas há muitos anos independente das mudanças ocorridas na área, no mundo e principalmente nos seres humanos. Consideramos “moderno” aquele que sempre está inovando e muitas vezes não é compreendido pelos grupos por trazer propostas que necessariamente traria algum ônus seja financeiro ou pessoal. Já o “esportivista” se utiliza do esporte como um fim e praticamente transforma a aula de Educação Física escolar num treinamento desportivo sendo o “alternativo” aquele que se utiliza do esporte como um meio, não único, bem como as outras manifestações culturais como a dança, recreação e a ginástica entre outras para alcançar seus objetivos.

Em princípio, a tecnologia é criada com fins de ser um facilitador da sociedade e ainda como uma ferramenta para se economizar tempo nas ações. Num mundo em que as informações chegam a nós de maneira instantânea e quase que tudo que temos acesso é dito “ao vivo”, em tese as pessoas deveriam ter mais tempo para cuidar de outras coisas como por exemplo da sua saúde. Incoerente com este quadro, na prática isso não ocorre. Pelo contrário, percebemos que quanto mais tecnologia é criada, menos tempo as pessoas têm para se dedicar à manutenção de sua saúde.

Por conta disso, o sedentarismo passa a ser uma grande preocupação de praticamente todas as grandes nações do mundo pois designa o estilo de vida moderno, em que o ser humano devido ao grande avanço da tecnologia, precisa de pouco ou de quase nada em se tratando de esforço físico para conseguir meios necessários na manutenção de sua vida. Além disso, está ligado ao mesmo tempo com o consumo e avanços tecnológicos na produção de alimentos, antes inexistentes na história da humanidade, como é o caso dos hipercalóricos (produtos industrializados) que aumentam consideravelmente o sobrepeso das pessoas. Neste mundo em que “*tudo é fast*”⁶, principalmente em se tratando de alimentação, devemos nos atentar aos riscos que estas condições podem nos levar.

Neste sentido, o pouco ou nenhum esforço físico atrelado com o consumo contínuo de alimentos hipercalóricos leva a sérios problemas de saúde. Este modo de vida se torna altamente prejudicial à saúde já que o homem precisa colocar em funcionamento e exercitar todas as suas células, tecidos, órgãos e sistemas, a fim de evitar doenças e atrofia.

O sedentarismo já tem índices considerados alarmantes. Na verdade trata-se de um comportamento induzido por hábitos decorrentes dos confortos da vida moderna e que com a evolução da tecnologia e a tendência cada vez maior de substituição das atividades ocupacionais que demandam gasto energético por facilidades automatizadas, o ser humano adota cada vez mais a lei do menor esforço reduzindo assim o consumo energético de seu corpo. Como vemos, este cenário sinaliza quase que como única possibilidade da prática de atividades físicas dos nossos jovens ser feita dentro da escola.

Entretanto, no Brasil, Silva e Malina (2000) chegaram a índices que mostram que quase a metade dos escolares não tem aulas regulares de Educação Física. Neste estudo, realizado em escolas públicas no Rio de Janeiro, apresenta um índice de sedentarismo de 85% entre adolescentes do sexo masculino e de 94% nos do sexo feminino. Além deste estudo, Barros e Naja (2001) em pesquisa com trabalhadores industriais no sul do Brasil, demonstraram prevalência de inatividade física de 68,1%. Monteiro e colaboradores (2003) observaram que apenas 3,3% de brasileiros desenvolviam mais de meia hora diária de AFL (Atividade Física ou Lazer) durante cinco dias da semana. Em Pelotas, Rio Grande do Sul, Hallal e seus colaboradores (2003) observaram prevalência de inatividade física entre 38% a 41% de indivíduos para a faixa etária dos 20 aos 65 anos de idade.

Dois estudos seccionais e longitudinais, o de Malina (2001) e Janz (2000), nos chamaram a atenção nesta temática pois indicam que a prática da atividade física geralmente declina de 1% a 20% por ano. Este dado pode ser associado ao próprio professor de Educação Física que em tese tem como seu produto de “venda” a prática da atividade física regular até porque ninguém contesta que “praticar atividade física de forma regular, com orientação profissional, num local adequado e com vestimenta corretas, associado a uma alimentação balanceada, traz benefícios para saúde”.

Soma-se ainda a esse postulado o fato de que todo ser humano pode praticar atividade física, desde que adequada e adaptada a sua individualidade bem como seus objetivos. Normalmente, o perfil do indivíduo que busca a formação superior na Educação Física, tem alguma afinidade com a prática da atividade física seja através do esporte, da dança ou outras afins. Cabe que no início da formação superior, o discente ainda consegue conciliar sua prática com as suas obrigações acadêmicas.

⁶ Este termo “*fast*” está associado à velocidade em que as coisas acontecem, a rapidez. Pessoas dizem que não têm mais tempo ... e se apavoram ao ver a ampulheta de um microcomputador dizendo de forma camuflada: “Calma, estou trabalhando para te atender.” As informações e as mudanças ocorrem numa rapidez que parece sempre estarmos atrás de algo, como se numa eterna corrida contra o tempo. Não queremos ficar para trás daí sempre estarmos atrás de algo. Um exemplo deste “*fast*” é o “*Fast Food*” (refeição rápida) que é uma possibilidade de alimentação que invadiu nossas cidades de maneira muito intensa onde podemos ver várias redes de lanchonetes atuando nesta vertente. O indivíduo consegue fazer uma refeição de forma rápida em pouco tempo. Outro exemplo do “*fast*” vem dos Estados Unidos onde se criaram velórios “*drive thru*” para que se “não perdesse tempo” e apenas passasse com o carro próximo ao cadáver retornando rapidamente as atividades pois de acordo com Cortella, as pessoas dizem que não têm mais tempo para pensar em coisas como a morte e se não tem tempo, então esquecem, como se a ausência da reflexão evitasse o fenômeno.

Não obstante, aos poucos o discente passa a se envolver cada vez mais com as implicações universitárias tendo ainda como coadjuvante de encerramento de sua prática de atividade física regular a grande facilidade e rapidez de inserção no mercado de trabalho da Educação Física que muitas vezes ocorre logo nos primeiros semestres de formação. O estudante então se vê obrigado a optar por uma atuação profissional ou pela sua prática de atividade física regular. Indicamos que provavelmente, até para poder manter os custos acadêmicos ⁷ da sua formação, o estudante para de praticar atividades físicas regulares.

Isso posto, caímos numa armadilha! Vejamos a incoerência: se é o profissional de Educação Física que lida com a prática de atividades físicas e tem como seu “produto de venda” as diferentes culturas corporais de movimento, é até certo ponto discordante que este profissional não faça uso do “produto” que ele próprio põe a venda dizendo fazer bem para a saúde dos usuários. Infelizmente, com o passar dos anos parte dos que atuam profissionalmente na área deixam de praticar atividades físicas regulares sendo que este dado pode ser objeto de uma pesquisa. Sem querer justificar esta postura, também deve existir médicos cardiologistas que fumam, farmacêuticos que se “auto-medicam”, nutricionistas “obesas” entre outros da área da saúde. O fato que se refere à Educação Física é a divergência do discurso proferido pelos que atuam com a sua própria atuação e uso.

Se é o profissional de Educação Física que “vende” este produto chamado prática de atividade física (seja ela qual for) e os índices de sedentarismo estão se elevando, ousamos afirmar que o profissional desta área não está conseguindo exercer um de seus grandes papéis que é o de conscientizar a população da importância da prática da atividade física regular.

Esta conscientização, não temos dúvida, deve ser iniciada nas aulas de Educação Física Escolar, até por que pode ser que estas aulas sejam a única possibilidade de parte da nossa população em ter acesso a estas práticas regulares. Os hábitos e os significados criados pelos indivíduos durante a adolescência, ou seja, até o final do ensino médio, são aqueles que permanecerão por toda sua vida desde que tenham significado.

A participação em atividades físicas declina consideravelmente com o crescimento, especialmente do adolescente que ingressa na idade adulta. Alguns estudos identificam alguns fatores de risco para o sedentarismo como por exemplo pais inativos fisicamente, escolas sem atividades esportivas, sexo feminino, residir em área urbana, TV e aparelhos eletrônicos no quarto da criança entre outros. Todo este contexto nos leva a crer que a Escola, que tem obrigatoriedade na educação básica constituindo-se como um direito universal, econômico e social reiterado pela Constituição Brasileira e por diversos documentos internacionais, tais como a Declaração do Milênio e o Marco de Dacar, é também a base para a realização de outros direitos como a saúde, liberdade, segurança, bem-estar econômico, participação social e política.

No caso da atividade física, se temos um local obrigatório de se frequentar até em média 18, 19 ou 20 anos é a escola. A escassez de espaços públicos para a prática impossibilita cidadãos com poder aquisitivo baixo de frequentar locais privados, ou seja, a Educação Física Escolar tem que fazer valer seu papel e seduzir seus alunos numa prática da atividade física regular pois assim poderemos realizar um de nossos principais direitos, como fora citado, direito à saúde.

Quando a Educação Física for efetivamente utilizada na escola com fins de ampla divulgação das culturas corporais de movimento, poderemos contribuir diretamente na diminuição dos índices de sedentarismo. Quanto maior for à gama de possibilidades apresentadas para os alunos na escola com fins de prática, maior será o número de indivíduos que descobrirão alguma atividade que possa lhe dar prazer e conseqüentemente torná-la um hábito. Quanto mais limitado for o número de propostas de atividade física na escola, menor será o número de alunos que conseguirão ser abarcados o que causa um aumento brusco do número de sedentários.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Não é de se estranhar que a Educação Física na escola tenha como seu principal conteúdo os esportes pois quando observamos os currículos das Instituições de ensino superior que tem cursos de Educação Física é quase que incontável haver na sua grade alguns esportes. Predominantemente vemos o

⁷ Estes custos são a mensalidade da Instituição (lembrando que as Instituições públicas não tem este custo), o transporte, a alimentação, a vestimenta, os livros, cursos extras, a moradia (quando necessário for).

Futebol, Vôlei, Basquete, Handebol, Ginástica e Natação⁸. Aos poucos, vemos incluir nas grades disciplinas esportivas de lutas, esportes de aventura, de raquete entre outros que tentam se destacar neste mundo dominado pelos esportes coletivos com bola de quadra. Conseqüentemente, o professor de Educação Física tem um bom álibi para justificar sua intervenção na escola apenas com estes esportes, afinal foi assim que fora formado.

As propostas apresentadas pelos blocos de conteúdos nos Parâmetros Curriculares Nacionais de Educação Física incluem, além dos esportes, os conhecimentos sobre o corpo, os jogos, as lutas, a ginástica, as atividades rítmicas e expressivas. Entretanto, quando se propõem os esportes nas aulas de Educação Física Escolar, o foco geralmente fica em torno das modalidades já mencionadas: Futebol, Vôlei, Basquete e Handebol limitando a atuação dos alunos pois quando não se tem apreço pelas modalidades apresentadas e não se tem outra opção, o aluno é quase que obrigado a não participar da aula e conseqüentemente não utiliza o curto e pequeno espaço que a escola oferece para a prática da atividade física regular.

Entretanto, em se tratando de modalidades esportivas, só as Olímpicas compõem um rol de 39⁹ diferentes. Além destas, ainda temos no mundo, cerca de 60 modalidades esportivas¹⁰ com características diversas.

As escolas de Educação básica no Brasil têm em média entre uma e três aulas de Educação Física semanais. O número de aulas semanais vem caindo principalmente quando se ingressa no ensino médio, fato este que deve ser levado em consideração pela fase de preocupações com o vestibular e entrada no ensino superior onde às escolas priorizam áreas de conhecimento que serão cobradas nestes exames de forma direta¹¹. Não obstante, ressaltamos que quando o aluno pratica atividades físicas de forma regular, tem maior tendência a suportar o stress destas longas provas bem como tem seu estado de prontidão e alerta mais apurados o que indica para um possível melhor resultado, ou seja, podemos enfatizar que a Educação Física participa dos exames vestibulares de forma indireta.

Temos clareza que neste curto período de tempo disponível para as aulas de Educação Física regular seria quase que impossível fazer com que os alunos aprendessem a praticar alguma modalidade esportiva de forma eficiente. Neste caso, começa a se explicitar a distancia entre aquilo que o professor ensina e efetivamente aquilo que o aluno aprende. Felizmente, como é o professor que organiza e planeja suas atividades deve pagar pelo ônus do não cumprimento de seus planos principalmente quando objetiva fazer com que seus alunos aprendam a praticar algum esporte.

⁸ Algumas faculdades de Educação Física estão abolindo as disciplinas que se utilizam do meio líquido tendo como justificativa que por se tratar de um curso de Licenciatura formando professores para escola e que as escolas em sua maioria não possuem piscinas não há necessidade de uma disciplina dessa natureza. Além disso, os custos de uma piscina para um curso são elevados o que também inviabiliza seu uso. Cabe que nosso país tem uma costa de mais 10.000 mil quilômetros (Bernardo Xavier sob orientação de C. E. Aguiar, Colégio de Aplicação – Instituto de Física da UFRJ), além dos rios e lagos, e não seria prudente que os habitantes da nossa nação não saibam se deslocar no meio líquido, até por uma questão de sobrevivência.

⁹ Os dados das modalidades Olímpicas foram retirados do Atlas do esporte no Brasil. São elas: Atletismo, Beisebol, Badminton, Basquete, Boxe, Canoagem (slalom), Canoagem (velocidade), Ciclismo (estrada), Ciclismo (mountain bike), Ciclismo (pista), Esgrima, Futebol, Ginástica (artística), Ginástica (rítmica desportiva), Ginástica (trampolim acrobático), Handebol, Hipismo (adestramento), Hipismo (concurso completo de equitação), Hipismo (saltos), Hóquei na Grama, Judô, Levantamento de Peso, Lutas (livre e greco-romana), Natação, Natação Sincronizada, Pentatlo Moderno, Pólo Aquático, Remo, Saltos Ornamentais, Softbol, Taekwondo, Tênis, Tênis de Mesa, Tiro, Tiro com Arco, Triatlo, Vela, Vôlei, Vôlei de Praia.

¹⁰ O Atlas do esporte no Brasil também apresenta as modalidades não olímpicas desta maneira: Acqua Ride, Acrobacia aérea, Aerodelismo, Arvorismo, Automobilismo, Balonismo Bike Trials, Bocha, Pesca, Bodyboard, Boia-Cross, Boliche, Bungee Jump, Canionismo, Canoagem Havaiana, Capoeira, Carrovelismo, Corrida de Aventura, Corrida de Orientação, Culturismo e Musculação, Disco não Frisbee, Enduro a pé, Esqui aquático, Flag football, Frescobol, Futebol americano, Futebol, Halterofilismo, Hóquei sobre patins, Jet Ski, Jiu-Jitsu, Kabaddi, Kart, Karatê, Kitesurfe, Kung Fu, Luta de braço, Mergulho, Motociclismo, Paintball, Para-quedaismo, Patinação artística, Prancha vela, Punhobol, Rafting, Rapel, Rugby, Sandboard & Skimboard, Sepaktakraw, Skaté, Rally, Squash, Surfe, Tamboréu, Tchoukball, Tirolesa, Trekking, Turfe, Ultraleve, vôo Livre, Wakeboard, Xadrez, Zorbing. Por conta da criatividade do ser humano e de suas necessidades de Lazer, sempre surgem novas modalidades. Hoje em dia temos evidenciado o surgimento do “Boss Ball”, que mistura principalmente as habilidades do vôlei, capoeira, futebol.

¹¹ As áreas de conhecimento predominantemente cobradas no vestibular de forma direta giram em torno da lingüística e da matemática. Imaginem se a área de Educação Física fosse cobrada nos exames de vestibular. Quais seriam as questões a serem aplicadas: Regras dos esportes? Funcionamento dos sistemas orgânicos? Nome de ossos ou músculos? História da Educação Física?

Posto isso, a Educação Física poderia apresentar a seus alunos todas estas modalidades esportivas a fim de que pudessem conhecer, experimentar, tomar contato, gostar, escolher, e por fim praticá-la de maneira regular fora das aulas de Educação Física, ou na própria escola ou em alguma Instituição que as desenvolva de forma sistematizada. Quando limitamos estas apresentações as quatro modalidades coletivas de quadra com bola (Futebol, Vôlei, Basquete e Handebol), limitamos também o número de alunos que por ventura se interessariam por outras opções, afinal não são todos que apreciam as modalidades citadas.

Este tipo de atuação requer do professor de Educação Física um grande esforço, até por que muitas vezes nem mesmo ele conhece alguma destas modalidades o que necessitaria de uma busca de novas informações. Todavia, este esforço poderia ser recompensado com um número maior de alunos praticantes de esportes, sejam eles quais forem pois se o esporte é tão motivante e atrativo, a Educação Física não deveria se limitar a apresentar apenas uma pequena quantidade de modalidades.

Finalmente, se a Educação Física utilizar somente os esportes¹² nas aulas, poderia contribuir para a diminuição do sedentarismo e conseqüentemente teríamos a médio e longo prazo praticantes de outras modalidades esportivas, talvez até em alto nível no Brasil, pois achamos ser um desperdício revelarmos apenas grandes atletas principalmente no Futebol e no Vôlei, especialmente em se tratando de um país com as dimensões como são as nossas com um grande potencial para o esporte.

BIBLIOGRAFIA

- CASTELLANI FILHO, L. **Educação física no Brasil**: a historia que não se conta. Campinas, Papirus. 1988
- BARROS, M. V. & NAHAS, M. V. "Health risk behaviors, health status self-assessment and stress perception among industrial workers". **Rev Saúde Pública**; 35: 554-63, 2001.
- BORGES, C. M. F. O professor de Educação Física e a construção dos saber. Campinas, S.P.: Papirus. 1998.
- CORTELLA, M. S. **A escola e o conhecimento**: fundamentos epistemológicos e políticos. 8ª ed. São Paulo: Cortez. 2004.
- Da Costa, L.. **Atlas do Esporte no Brasil** - Atlas do Esporte, Educação Física e Atividades Físicas de Saúde e Lazer no Brasil. Rio de Janeiro: Shape. 2005.
- GODOY, J. F. R. "Educação Física não escolar". In: PICCOLO, V. L. N. (org.) **educação física Escolar: ser ... ou não ter**. 3ª ed. Campinas, S.P.: Edunicamp. 1995.
- HALLAL, P. C.; VICTORA, C. G.; WELLS, J. C. K.; LIMA, R. C. "Physical inactivity: Prevalence and associated variables in Brazilian adults". **Med Sci Sports Exerc**; 35: 900. 1894.
- JANSZ, K. F.; DAWSON, J. D.; MAHONEY, L. T. "Tracking physical fitness and physical activity from childhood to adolescence: the Muscatine study." **Med Sci Sports Exer**; 32: 1250-7. 2000.
- MALINA, R. M. "Physical activity and fitness: pathways from childhood to adulthood". **Am J Hum Bio**; 13: 162-72. 2001.
- MONTEIRO, C. A.; CONDE, W. L.; MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. R.; BONSENOR, I. M.; LOTUFO, P. A. (1997). "A descriptive epidemiology of leisure time physical activity in Brazil". **Rev Panam Salud Publica**; 14:246-54. 2003.
- Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física / **Secretaria de Educação Fundamental**. Brasília: MEC/SEF. 1997.
- PICCOLO, V. L. N. (org.) **Educação física Escolar: ser ... ou não ter**. 3ª ed. Campinas, S.P.: Edunicamp. 1995.
- SILVA, R. C. R. & MALINA, R. M. "Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil." **Cad. Saúde Pública**, 16:1091-7. 2000.
- SHIGUNOV, V. **Pedagogia da Educação Física**: o desporto coletivo na escola – os componentes afetivos. São Paulo: Ibrasa. 1993.

¹² Se a Educação Física se utilizar apenas dos esportes como conteúdo da área escolar, que o faça de maneira mais ampla. Lembramos que os esportes fazem parte apenas de um dos conteúdos da área, mas não o único.