

Artigo Original

A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR COMO PRÁTICA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE NA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA

Luana Braga dos Santos¹

RESUMO

Introdução: A Educação Física escolar é compreendida como um campo de ação que possibilita aos discentes uma integração entre as práticas do cotidiano e um pensamento crítico que as envolvem, permitindo assim que haja, por parte dos alunos, a adoção de um estilo ativo que gera benefícios para a qualidade de vida. Nesse sentido, o professor terá que formular suas aulas a fim de motivar os alunos a participar e interagir no ambiente de ensino. **Objetivo:** Avaliar a Educação Física na Educação de Jovens e Adultos - EJA como agente motivador para prática de atividade física fora do âmbito escolar. **Métodos:** A pesquisa foi realizada através de um questionário com 23 perguntas fechadas (BREQ-3), buscando avaliar o nível de motivação dos alunos antes e depois de participarem da disciplina na EJA. Fizeram parte do estudo 28 alunos com faixa etária entre 16 e 65 anos, estudantes de uma escola pública do município de Vitória/ES. **Resultados:** Não houve diferença estatística significativa para as escalas AMOT, REEX, REIJ e REIG abordadas no *continuum* da autodeterminação entre os momentos avaliados. No entanto, houve diferença estatística significativa para as escalas REID e MOTI, o que indica que os alunos sentem-se mais motivados através da Educação Física escolar na EJA. **Conclusão:** Percebemos que as aulas de Educação Física na EJA, de forma reflexiva e autônoma, é capaz de tornar os alunos mais motivados a ter uma vida saudável para além dos anos escolares.

Palavras-chave: Motivação, qualidade de vida, atividade física.

ABSTRACT

Introduction: School Physical Education is understood as a field of action that allows students to integrate the daily practices and critical thinking that surrounds them, thus allowing the students to adopt an active style that generates benefits to quality of life. In this sense, the teacher will have to formulate his classes in order to motivate the students to participate and interact in the teaching environment. **Objective:** This study aims to evaluate Physical Education in Young and Adults Education (EJA) as a motivating agent for practicing physical activity outside the school context. **Methods:** The research was carried out through a questionnaire with 23 closed questions (BREQ-3), seeking to assess the level of student motivation before and after participating in the EJA course. The study included 28 students, aged 16 to 65 years, of a public school in the city of Vitória / ES. **Results:** There was no significant statistical difference for the AMOT, REEX, REIJ and REIG scales addressed in the self-determination *continuum* between the evaluated moments. However, there was a significant statistical difference for the REID and MOTI scales, which indicates that students feel more motivated through the School Physical Education in EJA. **Conclusion:** We realized that the Physical Education classes in the EJA, in a reflexive and autonomous way, is able to make the students more motivated to have a healthy life beyond the school years.

Keywords: Motivation, quality of life, physical activity

1. Curso de Educação Física da Faculdade Estácio de Vitória, ES, Brasil.

Endereço para correspondência

Rua Herwan Modenesi
Wanderlei, Quadra 6, Lote 1
29090-350 Jardim Camburi,
Vitória, ES

E-mail

luana.conopca@gmail.com

INTRODUÇÃO

A Educação Física escolar é compreendida como um campo de ação que possibilita aos discentes uma integração entre as práticas do cotidiano e um pensamento crítico que as envolvem, permitindo assim que haja, por parte dos alunos, a adoção de um estilo ativo que gera benefícios para a qualidade de vida (BALAN *et al.*, 2012). Camliguney, Mengutay e Pehlivan (2012) observam a sua importância no que tange à promoção da atividade física, sendo a Educação Física considerada como o principal caminho para a criação de hábitos associados à melhoria e manutenção da qualidade de vida por parte dos escolares.

Nesse sentido, o professor terá que formular suas aulas a fim de motivar os alunos a participar e interagir no ambiente de ensino. É fundamental que o professor conheça o perfil desse indivíduo e trabalhe inicialmente os conteúdos que o aluno demonstra interesse, para depois trabalhar assuntos que são indispensáveis na formação da disciplina (SAVIANI, 2003).

Segundo Darido (2005), o interesse pelas aulas de Educação Física pode estar ligado a experiências vivenciadas pelo aluno no ensino regular. Já para Almeida e Cauduro (2007), a origem das dificuldades ou desinteresse na Educação Física escolar também está relacionada aos conteúdos ministrados nas aulas, principalmente os que estão relacionados aos esportes. Nesse processo, o professor tem um papel fundamental mostrando que a disciplina não somente ensina esportes, mas também auxilia o indivíduo a modificar sua rotina, com hábitos saudáveis, fazendo com que ele possa mudar seu estilo de vida (MACHADO; LOUREIRO, 2009).

Além do acesso à cultura corporal do movimento, que deve ser fomentado durante as aulas, a Educação Física deve dar subsídios aos alunos para realização de atividades físicas extraclasse, fazendo com que os estudantes levem o que foi aprendido em sala para sua rotina fora do contexto escolar (DARIDO, 2004). Isso se torna ainda mais importante quando a Educação Física é ministrada no contexto da Educação de Jovens e Adultos - EJA.

De acordo com a Lei de Diretrizes e Bases - LDB n.º 9394/96, a Educação Física é componente curricular obrigatório da educação básica, todavia possui prática facultativa ao aluno que: cumpra jornada de trabalho igual ou superior a seis horas; maior de 30 anos; que estiver prestando serviço militar inicial e que tenha prole. Sendo esse o perfil da maioria dos alunos da EJA, é fundamental que o aluno sinta vontade de participar das aulas e tenha noção da importância do conteúdo para seu dia a dia, por isso, a necessidade de refletir as estratégias didáticas implementadas em sala, assim como os conteúdos propostos no currículo.

Tendo como justificativa a necessidade de articulação entre as demandas individuais e coletivas e, partindo da hipótese de que a disciplina oferece um repertório de conteúdos e possíveis atividades que podem ser incorporadas como hábito de vida saudável, buscando promoção da saúde, este estudo tem como objetivo avaliar a Educação Física na Educação de Jovens e Adultos - EJA como agente motivador para prática de atividade física fora do âmbito escolar.

METODOLOGIA

Tipo de pesquisa

A pesquisa é caracterizada como sendo quali-quantitativa (MINAYO, 2001). Foi realizada através de um questionário com 23 perguntas fechadas, buscando avaliar o nível de motivação dos alunos da EJA em relação às atividades físicas extraclasse, sem que fosse modificada ou alterada a realidade encontrada.

Sujeitos da pesquisa

Fizeram parte do estudo 28 alunos da EJA (segundo segmento), com faixa etária entre 16 e 65 anos, estudantes de uma escola pública do município de Vitória/ES. Adotou-se também como critério de inclusão a realização de Educação Física Escolar há no mínimo dois semestres na EJA.

Procedimentos

Foi realizada visita na escola para um primeiro contato com a pedagoga da instituição, na qual foi exposto o tema e os objetivos do trabalho. Após o aceite por parte da escola, foi agendada visita para aplicação do questionário aos alunos que concordaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Aplicação do questionário

Foi aplicado o questionário *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3)* criado por Mullen *et al.* (1997) e traduzido para o português por Guedes e Sofiati (2015) como Questionário de Regulação Comportamental no Exercício, composto por 23 itens, por meio do qual foi avaliado o tipo de motivação presente no indivíduo para a prática de atividade física extraclasse. Este instrumento foi aplicado por duas vezes. No primeiro momento buscou mensurar o nível de motivação dos alunos antes de praticar as aulas e o segundo buscou mensurar o nível de motivação dos alunos após participarem das aulas de Educação Física na EJA. Os dois questionários foram aplicados no mesmo dia, de forma sequencial, e cada participante respondeu individualmente. O entrevistado indicou o grau de concordância que mais se aplica ao seu caso, por intermédio de uma escala de medida de cinco pontos (0 = Nada verdadeiro para mim; 2 = Algumas vezes verdadeiro para mim; 4 = Muito verdadeiro para mim). Na sequência, mediante tratamento dos escores atribuídos a cada item foi possível identificar, dimensionar e ordenar seis escalas de motivação: (a) amotivação - AMOT; (b) motivação extrínseca de regulação externa - REEX; (c) motivação extrínseca de regulação introjetada - REIJ; (d) motivação extrínseca de regulação identificada - REID; (e) motivação extrínseca de regulação integrada - REIG; e (f) motivação intrínseca - MOTI. Ao final, foram comparados os tipos diferentes de motivação predominantes nos escolares antes e depois de participarem das aulas de Educação Física na EJA.

Análise Estatística

Os resultados são apresentados em média \pm desvio padrão. A comparação

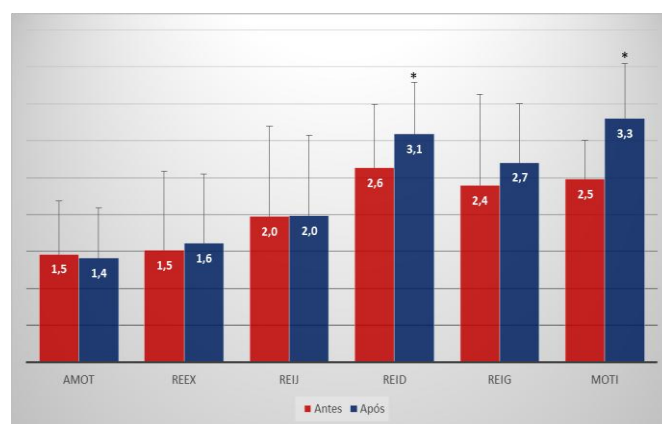
motivacional dos alunos antes e depois de participarem das aulas de Educação Física na EJA foi realizada por meio do teste estatístico teste t pareado, com nível de significância $p < 0,05$. Os escores das seis escalas do *BREQ-3* foram calculados por meio de matriz própria de pontuação no software estatístico SPSS versão 20 (Somers, NY, USA).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram aplicados 28 questionários em duas turmas das séries finais da EJA (modalidade conclusiva) em uma escola municipal de Vitória/ES, sendo 19 indivíduos do sexo masculino e nove do sexo feminino, com idade média de $22,8 \pm 12,6$ anos. Todos os entrevistados praticavam Educação Física na EJA há pelo menos dois semestres, chegando ao máximo de seis semestres (média de $3,2 \pm 1,2$ semestres). Destes, 92,8% já haviam praticado Educação Física antes de ingressar na EJA.

Na Figura 1 são apresentados os valores referentes à escala de motivação dos estudantes antes e depois de começarem a participar das aulas de Educação Física na EJA.

Figura 1: Comparação dos estilos motivacionais dos alunos antes e depois de praticarem Educação Física na EJA. AMOT - amotivação; REEX - motivação extrínseca de regulação externa; REIJ - motivação extrínseca de regulação introjetada; REID - motivação extrínseca de regulação identificada; REIG - motivação extrínseca de regulação integrada; MOTI - motivação intrínseca. * $p \leq 0,05$ para antes.



É possível observar que não houve diferença estatística significativa ($p > 0,05$) para as escalas AMOT - amotivação, REEX - motivação extrínseca de regulação externa, REIJ - motivação extrínseca de regulação introjetada e REIG - motivação extrínseca de regulação integrada abordadas no *continuum* da autodeterminação entre os momentos avaliados. No entanto, houve diferença estatística significativa ($p \leq 0,05$) para as escalas REID - motivação extrínseca de regulação identificada e MOTI - motivação intrínseca, o que indica que os alunos sentem-se mais motivados através da Educação Física escolar na EJA.

Nessa direção, Weinberg e Gould (2001) salientam que o professor de Educação Física desempenha um papel fundamental na motivação dos alunos. A motivação inicial por vezes precisa ser regulada por forças externas, tais como regras em sala de aula impostas pelo professor, incentivos e punições. Com os valores educacionais colocados, os alunos tornam-se motivados pela valorização do que está sendo aprendido. Aos poucos, podem tornar-se intrinsecamente motivados para as atividades que estão envolvidas durante o processo de aprendizagem, levando isso para fora do âmbito escolar.

Com isso, observamos que, na escola pesquisada, as aulas de Educação Física têm oferecido os desafios necessários para que os estudantes não se sintam frustrados e conseqüentemente, desinteressados pelas tarefas. O sucesso alcançado nas aulas provém de atividades que auxiliam os alunos a superar limites e transpor obstáculos, deixando-os orgulhosos ao mostrar seu talento (WEINBERG E GOULD, 1999).

A motivação dos alunos pode se manter fora da escola uma vez que o conteúdo ministrado seja provido de algum significado. Esse significado pode estar associado, por exemplo, ao entendimento da necessidade da prática de atividade física no combate ao sedentarismo. O ambiente escolar passa então a ser visto, a partir das aulas de Educação Física, como um espaço no qual os discentes aprendem que se devem manter hábitos saudáveis como aliados à saúde e qualidade de vida (ALVES, 2007; BALAN *et al.*, 2012; CAMLIGUNEY; MENGUTAY; PEHLIVAN, 2012).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do resultado percebemos que, sendo a escola um espaço de práticas pedagógicas relacionadas à saúde de forma reflexiva e autônoma, a Educação Física escolar exerce um papel importante na melhora do bem estar dos alunos, motivando-os a ter uma vida saudável para além do ambiente escolar.

Ainda que exista muita resistência por parte das escolas para que sejam realizadas pesquisas nessa modalidade e, sendo esse o motivo da baixa amostragem desse estudo, compreendemos a importância da motivação para a aprendizagem. A Educação Física escolar deve conter em suas diretrizes pedagógicas, ações preventivas e aplicáveis, que possibilitem a diversificação das atividades e conteúdos, para que a manutenção e a prevalência das razões internas permitam a expressão e a estruturação da personalidade, direcionadas ao prazer e a autonomia, sendo tratada como um recurso para a vida (ARAÚJO *et al.*, 2008).

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, P. C.; CAUDURO, M. T. O desinteresse pela educação física no ensino médio. *EFDeportes.com*, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 11, nº 106, março 2007.
- ALVES, U. S. Não ao sedentarismo, sim à saúde: contribuições da Educação Física escolar e dos esportes. *O Mundo da Saúde*, São Paulo, v. 31, n. 4, p. 464-9, 2007.
- ARAÚJO, S. S.; MESQUITA, T. R. R.; ARAUJO, A. C. de; BASTOS, A. A. Motivação nas aulas de Educação Física: um estudo comparativo entre gêneros. *Efdeportes*, Revista Digital - Buenos Aires - Ano 13 - Nº 127 - Dezembro de 2008.
- BALAN, V., MARINESCU, G.; TICALA, L.; SHAAO, M. Physical education longlife learning factor. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, Amsterdã, v. 46, p. 1328-32, 2012.
- BRASIL. *Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional nº 9.394/1996*.

CAMLIGUNEY, A. F.; MENGUTAY, S.; PEHLIVAN, A. Differences in physical activity levels in 8-10 year-old girls who attend physical education classes only and those who also regularly perform extracurricular sports activities. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, Amsterdã, v. 46, p. 4708-12, 2012.

DARIDO, S. C. A Educação Física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. *Rev. bras. Educ. Fís. Esp.*, São Paulo, v.18, n.1, p.61-80, jan./mar. 2004.

DARIDO, S. C. *Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

GUEDES, D. P.; SOFIATI, S. L. Tradução e validação psicométrica do *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire* para uso em adultos brasileiros. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. p. 397-412, 2014.

MACHADO, J. L.; LOUREIRO, L. L. *A possibilidade de intervenção da Educação Física na educação de jovens e adultos para a melhora da saúde e manutenção da qualidade de vida: uma revisão bibliográfica*.

MINAYO, M. C. de S. (org.). *Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade*. 18 ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

MULLEN, E.; MARKLAND, D.; INGLEDEW, D. K. A graded conceptualization of self-determination in the regulation of exercise behavior: development of a measure using confirmatory factor analysis. *Personality and Individual Differences*. v. 23, p. 745-752, 1997.

SAVIANI, N. *Saber Escolar, Currículo e Didática: problemas da unidade conteúdo/ método no processo pedagógico*. Campinas, SP: Autores e Associados, 2003.

WEINBERG R, GOULD D. *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics; 1999.

WEIBERG R, GOULD D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed; 2001.