

# EDUCAÇÃO FÍSICA: QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE

*Lopes, Allissom. B<sup>1</sup> (EN);  
Paim, Maria C.C.<sup>2</sup> (O)*

*<sup>1</sup>Apresentador, aluno do Curso de Educação Física. Universidade Luterana do Brasil, <sup>2</sup>Dra em Psicologia Coordenadora do curso de Educação Física ULBRA Santa Maria - Orientadora do trabalho.*

## RESUMO

O objetivo do estudo foi a conscientização de alunos do Ensino Fundamental, da importância das aulas de Educação Física para a melhora da qualidade de vida. Participaram da pesquisa duas turmas de Ensino Fundamental, anos finais, de uma escola pública da cidade de São Gabriel, alunos de 11 a 13 anos, no total 44 alunos. As aulas foram elaboradas com o objetivo de desenvolver as capacidades físicas, cognitivas, afetivas e motoras através de brincadeiras, jogos e minicircuitos, sendo ministradas na sala de aula ou na quadra, com duração de 50 minutos. A metodologia utilizada para a conscientização dos alunos, foi através de intervenção direta, junto aos alunos, durante as aulas de educação física e também através de palestras realizadas com as turmas. As aulas aconteciam duas vezes na semana com duração de um semestre. A atividade física é essencial para a manutenção e melhoria da saúde e na prevenção de enfermidades, para todas as pessoas em qualquer idade. A prática de exercícios contribui para a longevidade e melhora sua qualidade de vida, através dos benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais.

**Palavras-chave:** Qualidade de Vida e Saúde, Atividade Física.

## 1. INTRODUÇÃO

Qualidade de vida e saúde abrangem diversos fatores que podem mexer com seu estado físico e mental e conseqüentemente com o modo como você vive seu dia-a-dia. Muitas vezes, não percebemos como estamos correndo, nos alimentando mal, ou passando batido pelos prazeres do dia a dia e acabamos adoecendo, psíquica e fisicamente. Quando você tem qualidade

de vida você consegue proporcionar isto para as pessoas que estão em torno de você. O relacionamento com sua família, seus amigos e colegas faz parte desta qualidade de vida, por isso é importante buscar melhorá-la, já que todos estes relacionamentos são importantes (SANTOS & SIMOES, 2012).

Muito se fala em qualidade de vida no trabalho. Muitas empresas tem percebido que seus funcionários produzem muito melhor quando estão alegres, saudáveis e mais dispostos. Por isto, companhias também tem se preocupado com isso. Durante a velhice, qualidade de vida é essencial, a expectativa de vida aumenta muito e estas pessoas conseguem ser muito mais felizes se o ambiente em que elas estão proporciona esta qualidade de vida para idosos. A Qualidade de vida indica o nível das condições básicas e suplementares do ser humano. Estas condições envolvem desde o bem-estar físico, mental, psicológico e emocional, os relacionamentos sociais, como família e amigos, e também a saúde, a educação e outros parâmetros que afetam a vida humana (SEIDL & ZANOON, 2004). Para garantir uma boa qualidade de vida, deve-se ter hábitos saudáveis, cuidar bem do corpo, ter uma alimentação equilibrada, relacionamentos saudáveis, ter tempo para o lazer e vários outros hábitos que façam o indivíduo se sentir bem. Essas ações acarretam boas consequências para o indivíduo, que passa a usar o humor para lidar com situações de stress, e fazer com que sintam que tem controle sobre sua própria vida. Qualidade de vida é diferente de padrão de vida, e muitas pessoas confundem os termos. Padrão de vida é uma medida que quantifica a qualidade e quantidade de bens e serviços que determinada pessoa ou grupo pode ter acesso (SANTOS & SIMOES, 2012).

Com base no exposto, elegeu-se como objetivo do estudo a conscientização de alunos do Ensino Fundamental, da importância das aulas de Educação Física para a melhora da qualidade de vida.

## **2. METODOLOGIA**

O objetivo do estudo foi a conscientização de alunos do Ensino Fundamental, da importância das aulas de Educação Física para a melhora da qualidade de vida. Participaram da pesquisa duas turmas de Ensino Fundamental, anos finais, de uma escola pública da cidade de São Gabriel,

alunos de 11 a 13 anos, no total 44 alunos. As aulas foram elaboradas com o objetivo de desenvolver as capacidades físicas, cognitivas, afetivas e motoras através de brincadeiras, jogos e minicircuitos, sendo ministradas na sala de aula ou na quadra, com duração de 50 minutos. A metodologia utilizada para a conscientização dos alunos, foi através de intervenção direta, junto aos alunos, durante as aulas de educação física e também através de palestras realizadas com as turmas. As aulas aconteciam duas vezes na semana com duração de um semestre.

### **3. RESULTADO E DISCUSSÃO:**

Através das análises dos resultados percebeu-se a melhora na conscientização dos alunos quanto a importância e os benefícios que as aulas de Educação Física; atividades físicas e esportivas desencadeiam em suas vidas. Muitos relataram que após as aulas e palestras, começaram a ver as atividades físicas e esportivas como um aliado a aquisição e manutenção da saúde. Outros deles, enfatizaram que estar consciente da importância que a atividade física e esportiva tem no dia a dia, com a prática de atividades físicas diárias no âmbito escolar, ajudam a desenvolver a coordenação motora, motricidade, lateralidade, raciocínio lógico, e o principal que é prevenir doenças como sedentarismo e obesidade, que são as que mais atingem crianças e adolescentes. Este trabalho assume sua relevância, no momento em que a contribuição dos profissionais da área de Educação Física pode e deve ser oferecida à sociedade, seja através da produção de conhecimento sobre o assunto, seja através da própria atuação profissional. É preciso conscientizar as pessoas que através da prática regular de atividades físicas e esportivas, aliada a uma alimentação saudável, a melhora na qualidade de vida e saúde é uma consequência natural. Reafirma-se que a prática da Educação Física em âmbito escolar assume papel fundamental na saúde pública. A Educação Física atua na qualidade de vida das pessoas de forma direta. Os benefícios são inúmeros, de caráter físico e também mental.

#### 4. REFERÊNCIAS:

SANTOS, Ana Lúcia Padrão, SIMOES, Antonio Carlos. Educação Física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas. **Saúde e Sociedade** Print version ISSN 0104-1290. Saúde soc. vol.21 no.1 São Paulo Jan./Mar. 2012. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-12902012000100018,M> acessado dia 08 de agosto de 2019.

SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 580-588, 2004.