

ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA NO IMAGINÁRIO DOS ALUNOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA FACE/Teresina - PIAUÍ

Edvaldo César da S. Oliveira*
Diogo Louzada A. Pereira**
Davi de Melo Prado**
Francisco José Morácio de Andrade**

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo analisar o imaginário dos estudantes de Educação Física da Face/Teresina/PI sobre a prática da atividade física e sua relação com a qualidade de vida em nossa sociedade. Traçamos um referencial teórico trabalhando os conceitos e significados do imaginário no âmbito da Educação Física ,abordando conceitos e considerações sobre a prática da Educação Física, sua inter-relação com a qualidade de vida levantando os benefícios e malefícios da mesma.A metodologia utilizada na coleta se deu através da aplicação de questionários junto aos alunos da FACE/Teresina/PI com perguntas de caráter aberto e fechadas relacionadas a prática da atividade física, das quais fizemos um tratamento estatístico das respostas conseguidas,obtendo os seguintes resultados

* Prof. da da FACE/ Terezina - Piauí - Convênio MInter/UCB/Teresina-Piauí

** Graduados pela FACE/Terezina – Piauí

INTRODUÇÃO:

O mundo moderno trouxe contribuições significativas para as atividades da vida diária, porém atrelado a esses benefícios ,alguns problemas foram construídos principalmente a nível do imaginário social sobre a prática da atividade física.

A sociedade moderna está construindo uma população composta de indivíduos pouco ativos do ponto de vista da atividade física. Essa nova postura está tomando conta do imaginário dos jovens em geral, em especial dos alunos egressos no curso de Educação Física da FACE/Teresina/PI, que apresentam uma visão meio confusa sobre a prática da atividade física.

O curso de Educação Física que deveria ser referencia no sentido de fomentar a prática da atividade física saudável junto a população, está passando por momentos de redimensionamentos ,principalmente no sentido de acompanhar as novas perspectivas da sociedade moderna. Nesse sentido, o imaginário do professor de educação física foi se alterando tornando sua interpretação sobre a prática da atividade física um pouco deturpada da realidade vigente.

”A idéia de imaginário, que durante muitos séculos ficou ‘abandonada’ em função da dominação de determinadas filosofias racionalistas, se tornou recorrente no dia-a-dia, entrando na linguagem do cotidiano da sociedade contemporânea com grande destaque”(Maroun e Vieira,2008).

Nessa perspectiva procuramos com esse trabalho analisar o imaginário dos estudantes de Educação Física da Face sobre a prática da atividade física e sua relação com a qualidade de vida em nossa sociedade, para tanto traçamos considerações sobre o significado do conceito de imaginário ,a atividade física e sua importância,além de considerações sobre a atividade física e a qualidade de vida.

REFERENCIAL TEORICO

O IMAGINÁRIO SOCIAL E A EDUCAÇÃO FÍSICA

Surge neste contexto o conceito de imaginário cientificista na busca de harmonização dessas noções (imaginário e ciência) de maneira que seja possível veicular uma ideologia de equilíbrio entre ambas (NEVES, 1998).Baseado nessa afirmação ,percebemos entre os alunos de Educação Física da FACE/Teresina/PI uma dicotomia do pensamento sobre a prática da atividade física, pois percebemos um discurso teórico sobre a atividade física e uma aplicação prática desvinculada da teoria pregada.

Essa exaltação do imaginário pode ser compreendida como um prolongamento de uma nova forma de investigação, legitimada, que (re) surgiu recentemente no meio acadêmico. As investigações no campo do imaginário vêm como um caminho alternativo, seguindo em direção contrária à do racionalismo positivista, ainda soberano na ciência,trazendo conseqüências relevantes para a compreensão dos fenômenos sociais. A educação física, enquanto área de conhecimento, por ter como objeto de estudo a cultura corporal pode e deve utilizar a abordagem do imaginário social para compreender como se dão os fenômenos sociais relativos à sua prática.

Quando falamos sobre a cultura corporal do movimento , que é objeto de estudo da educação física e traçamos um paralelo sobre o imaginário vigente dessa prática , sempre devemos ter em mente os

diferentes conceitos de imaginários pois somente tendo essa concepção poderemos compreender os direcionamentos práticos desenvolvidos pelos profissionais de educação física , notadamente os alunos da FACE.

Para Augras (1995) o imaginário concerne todas as criações do homem que vão desde pensamentos simples até pensamentos mais complexos como a ciência. Ainda segundo a autora, o imaginário está no cotidiano, em todos os momentos, na realidade em que se vive. Segundo Maffesoli (2001), o imaginário é o estado de espírito de um grupo, de um país, de um Estado-nação, de uma comunidade. O imaginário estabelece vínculo, é cimento social, ultrapassa o indivíduo, impregna o coletivo ou, ao menos, parte do coletivo.

Partindo desses conceitos sobre o imaginário socialmente construído dentro do ambiente da educação física ,podemos entender que os pensamentos relacionados as práticas da atividade física estão sendo forjadas mas em função do apelo da mídia que de pressupostos concretos construídos ao longo da vida pessoal e acadêmica dos alunos do referido curso.

Podemos dizer que ao imaginar, o indivíduo se permite realizar desejos privados no dia-a-dia, conquistar o impossível, ultrapassar barreiras, transformar-se naquilo que almeja. O imaginário permite às pessoas voltarem às fontes de si mesmas e, ao mesmo tempo, evadirem-se de si para buscar suas ligações com o mundo, vivenciando um constante jogo de equilíbrio entre o interno e o externo. O mundo imaginal contamina todos os campos da vida social, seja ele qual for (MAFFESOLI, 1993).

Nesta perspectiva podemos refletir, entre inúmeras outras situações, sobre as formações imagéticas e simbólicas que permeiam a cultura corporal.Torna-se importante que o profissional da área de educação física compreenda os sentidos, símbolos e significados - expressos segundo algum/alguns dos imaginários circulantes - que norteiam sua prática profissional, visto que os redimensionamentos dos valores e imaginários relacionados a estas práticas específicas vêm despertando grande interesse das pessoas e da mídia

Esse pensamento transforma o profissional da Educação Física num sujeito preocupado com a simbologia imaginária que se apresenta a sociedade a seu redor, visto sua grande necessidade de acompanhar as diferentes vertentes imaginativas presentes nessa sociedade,porem nunca podemos perder a relação tênue existente entre o real aplicado e o imaginário propagado,pois essa relação significa a manutenção de práticas saudáveis e condizentes com o bem estar da população atendida.

De acordo com o livro Coletivo de Autores (1992, p.50) “perguntar o que é a educação física só faz sentido quando a preocupação é compreender essa prática para transformá-la”. Diferentes respostas têm sido historicamente construídas sem, contudo, contribuírem para a superação da prática conservadora existente.

O movimento humano, por ser uma forma de expressão cultural, carrega consigo elementos históricos, éticos, étnicos, técnicos, filosóficos e políticos que devem ser estudados e praticados. Portanto, a educação física deve contribuir para que os indivíduos possam conhecer, escolher, vivenciar, transformar, planejar e julgar os valores associados à prática da atividade física, e não apenas praticar sem entender esta prática, simplesmente aderindo (ou não) à moda da atividade física.

Segundo Freire (1991), o que preponderou a respeito das condutas motoras é o que sempre se aprendeu com a ciência tradicional, reduzindo-se o complexo ao simples. O fenômeno da motricidade

humana, por exemplo, foi sempre reduzido a particularidades extremamente elementares, como se fosse possível explicar fenômeno de tal magnitude apenas pelos seus procedimentos práticos: aferição da gordura corporal, da circulação sanguínea, da resistência aeróbia, da força muscular e assim por diante. Segundo Braunstein e Pépin (1999), o corpo não se revela apenas enquanto componente de elementos orgânicos, mas também como fato social, psicológico, cultural, religioso. Sua subjetividade está sempre produzindo sentidos que representam, diferenciadamente, sua cultura, desejos, paixões, afetos, emoções, enfim, o seu mundo simbólico.

ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA: CONCEITOS E CONSIDERAÇÕES

Atividade Física – é todo movimento corporal voluntário humano, que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso, caracterizado pela atividade do cotidiano e pelos exercícios físicos. Trata-se de comportamento inerente ao ser humano com características biológicas e sócio-culturais.

Atividade física em geral regular orientada por profissionais da Educação Física, está associada diretamente a melhorias da saúde e condições físicas dos praticantes. Sendo que a inatividade física associada a dietas inadequadas, ao tabagismo, ao uso do álcool e outras drogas são determinantes na ocorrência e progressão de doenças crônicas que trazem vários prejuízos ao ser humano, como, por exemplo, redução na qualidade de vida e morte prematura nas sociedades contemporâneas, principalmente nos países industrializados.

Técnicamente classificamos a atividade física em exercícios aeróbicos que trabalham os sistemas oxidativos com a utilização prioritária do oxigênio ou anaeróbicos onde a atividade física não utiliza o oxigênio como fonte de produção de energia. Sendo assim a atividade física programada resulta no ganho de força física. incremento da capacidade cardiorrespiratório, da flexibilidade entre outros fatores responsáveis pela melhoria da qualidade de vida de um indivíduo no que diz respeito a performance humana.

Com relação à saúde física, observamos perda de peso e da porcentagem de gordura corporal, redução da pressão arterial em repouso, melhora do diabetes, diminuição do colesterol total e aumento do HDL-colesterol (o "colesterol bom"). Todos esses benefícios auxiliam na prevenção e no controle de doenças, sendo importantes para a redução da mortalidade associada a elas. Isso mostra que uma pequena mudança nos hábitos de vida é capaz de provocar uma grande melhora na saúde e na qualidade de vida.

Já no campo da saúde mental, a prática de exercícios ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, ajuda na capacidade de lidar com problemas e com o estresse. Além disso, auxilia também na manutenção da abstinência de drogas e na recuperação da auto-estima.

Iniciada precocemente, alguns autores reportam incremento de até 2,5 anos na expectativa de vida em função de participação em um programa de exercício físico regular. Assim, provavelmente além de oferecer melhor qualidade de vida, a atividade física, proporciona mais anos de vida. (AU). (MATSUDO,1992). Assim, não é necessária a prática intensa de atividade física para que se garantam seus benefícios para a saúde.

METODOLOGIA:

A metodologia usada teve características qualitativas e quantitativas pois utilizamos como mecanismo de coleta de dados um questionário com perguntas de caráter fechado e aberto respondido por todos os alunos de Educação Física da Face, após os questionários respondidos separamos as questões e

fizemos um tratamento estatístico para conseguir os resultados mais próximos do real existente, nessa pesquisa utilizamos questionários previamente elaborados, que foram aplicados junto a todos os alunos do curso de Educação Física da FACE/Teresina/PI, nos horários de funcionamento da faculdade na cidade de Teresina.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por tudo exposto em nossa pesquisa, podemos perceber que o campo da educação física se mostra muito complexo, principalmente porque se relaciona a um comportamento de caráter social, vinculado a processos historicamente construídos e socialmente aceitos e regulamentados, na maioria das vezes por uma mídia influenciadora e pragmática e não por uma decisão de caráter pessoal do indivíduo.

Sendo assim os alunos de Educação Física da FACE/Teresina/PI podem ter sido influenciados por essa perspectiva da mídia criando uma imagem da atividade física resumida ao apelo das convenções sociais propagadas por questões nem sempre corretas e aceitáveis do ponto de vista da qualidade de vida, baseadas no apelo visual e puramente estético muitas vezes divulgados pela mídia, que a prática da atividade física pode causar, claro que nosso estudo é apenas o início dessa problematização pois suas perspectivas são inúmeras, ficando assim nossa proposta de futuros aprofundamentos nessa área.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

AUGRAS, Monique. **Psicologia e cultura**. Rio de Janeiro: Nau, 1995.

_____. Mil janelas: teóricos do imaginário. **Psicologia Clínica**, Rio de Janeiro, v.12, n.1, p.107-131, 2000.

BRAUNSTEIN, Florence; PÉPIN, Jean-François. **O lugar do corpo na cultura ocidental**. Lisboa: Instituto Piaget, 1999.

CASTELLANI FILHO, Lino. **Educação física no Brasil – a história que não se conta**. Campinas: Papyrus, 1991.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino da educação física**. São Paulo: Cortez, 1992.

FREIRE, João Batista. **De corpo e alma: o discurso da motricidade**. São Paulo: Summus, 1991.

MAFFESOLI, Michel. Os imaginários sociais. **Psicologia e Práticas Sociais**, Rio de Janeiro, v.1, n.3, p.5-22, 1993.

_____. O imaginário é uma realidade. **Revista Famecos**, Porto Alegre, n.15, p.74-81, 2001. Entrevista concedida a Juremir Machado da Silva.

MENDES, Maria Isabel Brandão de Souza. Corpo, biologia e educação física. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Campinas, v.24, n.1, p.9-22, 2002.

NEVES, Luiz Felipe Baêta. A construção do discurso científico: implicações sócio culturais. Rio de Janeiro: EdUERJ, 1998.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor K. R. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. **Revista brasileira de ciência e movimento**; 6(4):19-30, out. 1992. tab. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=Ink&exprSearch=186195&indexSearch=ID>>).

http://pt.wikipedia.org/wiki/Atividade_f%C3%ADsica 25/09/2009-22:00

http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_frame.asp?cod_noticia=642 24/09/2009-22:00 horas <http://boasaude.uol.com.br/lib/ShowDoc.cfm?LibDocID=4772&ReturnCatID=1774> 24/09/2009 - 11:00