

Temática Especial

Educação e Saúde



Saúde, Psicologia Positiva, Motivação e Bem-Estar na Educação Física Escolar

Marcio Alessandro Cossio Baez*
Claus Dieter Stobäus**
Juan José Mouriño Mosquera***

Resumo:

O presente estudo foi colaborativo, a partir das leituras e discussões que levaram à construção da fundamentação teórica da tese de doutorado de Baez, intitulada “O processo de construção do bem-estar e da qualidade de vida durante a formação em Educação Física e suas perspectivas de futuro à luz da Psicologia Positiva”, sendo caracterizado como um estudo de cunho bibliográfico, realizando aproximações à temática da saúde e do docente da Educação Básica. Com o florescimento desta área de estudo, denominada Psicologia Positiva, surgem novos vieses que podem discutir a importância do conhecimento e a aplicação de conceitos motivacionais, sob a influência de aspectos positivos que favoreçam ao desenvolvimento de escolares no decorrer do seu processo de formação. Nesta perspectiva, o professor deve reconhecer não somente temas de planejamento, mas considerar também buscar através de estratégias contribuições para o florescimento pessoal.

Palavras-chave:

Psicologia Positiva. Motivação. Educação Física Escolar.

Abstract:

This study was collaborative, based on the readings and discussions that led to the construction of the theoretical foundation of Baez's doctoral thesis entitled “The process of building Wellness and quality of life during training Physical Education and its future prospects in the light of Positive Psychology”, characterized as a bibliographical study, conducting thematic approaches to Health and Education. With the flourishing of this area of study called Positive Psychology, new biases were brought for the discussion about the importance of knowledge and of intentionally applying motivational concepts, under the influence of positive aspects that favor the development of students during their training process. In this perspective, the teacher must recognize not only issues of planning, but he also have to consider using strategies that seek to contribute to the personal flourishing.

Keywords:

Positive Psychology. Motivation. Physical Education in schools.

* > Professor de Educação Física, Mestre e Doutor em Educação pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, professor na Universidade Federal do Pampa.

E-mail: marciocossiobaez@hotmail.com

** > PUCRS Doutor em Ciências Humanas/Educação. Pós-doutor em Psicologia pela Universidad Autónoma de Madrid, ES, professor Titular da PUCRS.

E-mail: stobaues@pucrs.br

*** > Livre Docente em Psicologia da Educação, Doutor em Pedagogia, Pós-doutor em Psicologia pela Universidad Autónoma de Madrid, ES.

E-mail: mosquera@pucrs.br

Introdução

Quando uma pessoa inicia um programa de atividade física ou uma modalidade esportiva, normalmente na Educação Básica, seja esta iniciativa por necessidade ou por convicção, a maior dificuldade que pode encontrar é a adesão a essa atividade a longo prazo. Já é largamente reconhecido que os efeitos benéficos de qualquer atividade continuada para preservar e melhorar a saúde depende exatamente da sua adoção por um longo período, conhecido como estilo de vida (pró)ativo.

A motivação positiva e continuada também exerce um grande efeito sobre as pessoas, principalmente, quando refere-se à prática de atividades físicas em geral.

Em 1998, Martin Seligman, durante sua gestão frente à presidência da American Psychological Association (APA), lançou a Psicologia Positiva com o objetivo de redirecionar o foco de interesse da Psicologia, deixando de investigar os estados afetivos disfuncionais, para se ocupar de emoções positivas, virtudes e forças pessoais (SELIGMAN, 2004). Portanto, tornaram-se foco de interesse os estudos sobre a experiência subjetiva mais positiva, as características individuais e institucionais positivas. A proposta de Seligman visava que a Psicologia deixasse de lidar apenas como profissão curativa para se voltar à utilização de qualidades positivas, dedicando-se a investigar estados afetivos positivos, como: felicidade, resiliência, otimismo, gratidão, contentamento, qualidade de vida, satisfação com a vida, entre outros.

Posto isso, cabe destacar que nosso trabalho busca rever a literatura sobre esses temas, a fim de fundamentar o estudo das relações entre fatores de saúde e os fatores motivacionais através de elementos da Psicologia Positiva.

Psicologia Positiva

A definição habitual de psicologia é “ciência do comportamento”. Mas, segundo Serbena e Raffaelli, (2003, p. 32), estas correntes “[...] necessitam de uma revisão de seus pressupostos básicos”, pois essa definição representa o predomínio histórico das correntes neopositivistas e materialistas no campo psicológico, a qual se contrapõe a própria etimologia da palavra psicologia que significa estudo da alma.

O movimento batizado de Psicologia Positiva surgiu nos Estados Unidos em 1998, a partir da iniciativa de Martin Seligman que, com a colaboração de outros pesquisadores, começou a desenvolver pesquisas quantitativas visando promover uma mudança no foco atual da Psicologia ou das abordagens atuais (GRAZIANO, 2005).

Essa perspectiva propõe, basicamente, a modificação do foco da Psicologia de uma reparação de aspectos menos positivos da vida para uma construção de qualidades mais positivas (SELIGMAN, 2004). Segundo ele, a Psicologia Positiva se sustenta sobre três pilares principais, a saber: o estudo da emoção positiva; o estudo dos traços ou qualidades positivas, principalmente as forças e virtudes, incluindo habilidades como inteligência e capacidade atlética; e, por fim, o estudo das chamadas instituições positivas, como a democracia, a família e a liberdade – que dão suporte às virtudes que, por sua vez, oferecem apoio às emoções positivas.

Ele destaca que trata-se do estudo de sentimentos e emoções, em instituições, e com comportamentos positivos que têm como objetivo final a felicidade humana.

Então, a Psicologia Positiva pretende se debruçar sobre as experiências positivas (como emoções positivas, felicidade, esperança e alegria), características positivas individuais (como caráter, forças e virtudes), e instituições positivas (como organizações baseadas no sucesso e potencial humano, sejam locais de trabalho, escolas, famílias, hospitais,

comunidades ou sociedades), conforme Seligman (2004). De acordo com essa nova visão, o conhecimento das forças e virtudes poderia propiciar o florescimento (*flourishing*) das potencialidades das pessoas, comunidades e instituições.

Segundo Paludo e Koller (2007), florescimento tem sido um termo bastante utilizado na Psicologia Positiva, pois trata de uma condição que permite o desenvolvimento pleno, saudável e positivo dos aspectos psicológicos, biológicos e sociais dos seres humanos.

Conforme Seligman e Csikszentmihalyi (2000), a Psicologia Positiva é uma ciência que estuda, portanto, três aspectos principais. O primeiro se refere às experiências subjetivas positivas, tais como bem-estar, contentamento e satisfação, esperança, otimismo e felicidade. O segundo diz respeito aos traços individuais positivos, como, capacidade de amar e perdoar, vocação, coragem, habilidades interpessoais, sensibilidade estética, perseverança, originalidade, aptidões, espiritualidade, talento e sabedoria. O terceiro aspecto é o grupal: virtudes cívicas e instituições positivas, atuantes no processo de desenvolvimento do ser humano (família sólida, democracia, um amplo círculo moral), que movam os indivíduos para uma melhor cidadania, isto é, responsabilidade, educação, altruísmo, civilidade, moderação, tolerância e trabalho ético.

A Psicologia Positiva se compromete assim, segundo Seligman e Csikszentmihalyi (2000) com a promoção da qualidade de vida e a prevenção de patologias e doenças que surgem quando a vida é sentida como inútil e sem significado.

Segundo Seligman (2004), a Psicologia Positiva dá maior importância aos aspectos bons do comportamento humano, tais como a felicidade, a alegria, o otimismo, o amor, a esperança e outras. Estuda as virtudes e os comportamentos saudáveis de adultos e de jovens, desenvolve capacidades de iniciativa e outras latentes, mas subdesenvolvidas, e propõe-lhes novas linguagens, que lhes permitam enfrentar os desafios da vida moderna sem depressões e ansiedades. Também, não é desprezível a relação da Psicologia Positiva com a educação, na medida que desinibe e aproxima o professor e o aluno; motiva o aluno de forma mais fácil e eficiente, socializa-o por um processo mais suave, humano e convincente; sara a chaga social do abandono escolar, e o sucesso deixa de ser uma promessa para tornar-se uma realidade.

Outra importante contribuição da Psicologia Positiva envolve a possibilidade de abordar as questões envolvidas no desenvolvimento das pessoas, reconhecendo que elas e as experiências estão inseridas em contextos sociais e culturais. Certamente, esse movimento não é o único que distingue a importância do ambiente social para o comportamento humano. No entanto, produz uma mudança na teoria psicológica ao conceitualizá-la como um organismo integrado. Por isso, dedica-se, também, ao estudo do funcionamento de grupos e instituições, por entender que estes ambientes são significativos na vida das pessoas.

A Psicologia Positiva pretende se debruçar sobre as experiências positivas (como emoções positivas, felicidade, esperança e alegria), características positivas individuais (como caráter, forças e virtudes), e instituições positivas (como organizações baseadas no sucesso e potencial humano, sejam locais de trabalho, escolas, famílias, hospitais, comunidades ou sociedades), segundo Seligman (2004).

De acordo com essa nova visão, o conhecimento das forças e virtudes poderia propiciar o florescimento (*flourishing*) das potencialidades das pessoas, comunidades e instituições. Portanto, o processo de inclusão de crianças com necessidades especiais na escola ainda apresenta dificuldades básicas e essenciais para o sucesso desse movimento. A intensificação de medidas qualificadoras e de orientação aos professores e comunidades parece ser uma medida viável para a efetivação deste processo, tendo como apoio a Psicologia Positiva através de suas práticas promotoras de bem-estar.

A Psicologia Positiva cada vez mais se consolida como um campo de estudos e de atuação profissional, voltada para os aspectos positivos do desenvolvimento humano. Este movimento não pretende se estabelecer como uma nova abordagem em psicologia,

mas pretende ampliar, difundir, valorizar as potencialidades e virtudes humanas. Muitos dos conceitos utilizados pela psicologia positiva são anteriores à criação do movimento, entretanto o surgimento desta nova área de estudos é necessário para promover e concentrar trabalhos desta natureza, como uma forma de catalisar e divulgar esta postura de atuação. E, dessa forma, contribuir para equilibrar o número de estudos sobre as questões humanas positivas e negativas.

Motivação

A motivação é entendida, segundo Huertas (2001), como um processo psicológico, ou seja, ela é proporcionada por meio dos componentes afetivos e emocionais. No entanto, as pessoas possuem diferentes tipos de motivação para um determinado assunto, pois criam metas em suas vidas, em suas carreiras profissionais ou até mesmo em suas viagens, e são estas metas que as motivam a continuar seus objetivos e propósitos. Para Huertas (2001), a motivação é a energia psíquica do ser humano.

De acordo com os estudos de Fita (1999, p. 77), “[...] a motivação é um conjunto de variáveis que ativam a conduta e a orientam em determinado sentido para poder alcançar um objetivo”. Assim, a motivação consiste em determinadas ações que levam as pessoas a alcançar seus objetivos, já que:

Segundo Weiner (1979), as causas às quais os alunos atribuem seus êxitos ou fracassos podem ser classificadas seguindo diferentes critérios: causas internas ou externas, segundo as causas se encontrem no interior do sujeito ou fora dele; estáveis ou instáveis, segundo respondam a algo permanente ou mutável e, por último, controláveis ou incontroláveis, segundo seja possível ou não intervir nelas. (FITA, 1999, p. 81)

Huertas (2001) ainda salienta que existem dois tipos de motivação: motivação intrínseca e a motivação extrínseca. A motivação intrínseca está relacionada ao interesse da própria atividade, que tem um fim em si mesma e não como um meio para outras metas. Pode ser considerada como um sistema motivacional independente dos demais, que suporta um tipo concreto de antecipação de metas e um conjunto de crenças e atitudes. Para ele, quando uma ação se encontra regulada intrinsecamente, ela se fundamenta principalmente em três características: autodeterminação, competência e satisfação em fazer algo próprio e familiar.

Segundo Fita (1999, p. 78), “[...] a própria matéria de estudo desperta no indivíduo uma atração que o impulsiona a se aprofundar nela e a vencer os obstáculos que possam ir se apresentando ao longo do processo de aprendizagem”.

A motivação extrínseca está relacionada às rotinas que vamos aprendendo ao longo de nossas vidas. Para Huertas (2001), quando a finalidade da ação, a meta e o propósito têm relação com uma contingência externa, com uma promessa de um benefício tangível e exterior, se fala de motivação extrínseca. Pode-se dizer que a motivação extrínseca é aquela que vem de fora e está associada à matéria, à remuneração, ao ter.

Nos processos de ensino e aprendizagem, a motivação deve estar presente em todos os momentos. Quanto a isso, Fita (1999) explica que muitas vezes dizemos que, para o aluno ter motivação em aula, é importante ter um bom professor. Ouve-se dizer também que um bom professor é aquele que sabe motivar seu aluno.

De acordo com esse posicionamento, Huertas (2001) destaca que toda motivação deve estar relacionada a metas e objetivos, portanto, um bom professor possui (boas e coerentes) metas de ensino, o que tornará o aluno motivado a aprender.

Huertas (2001) afirma que as metas são desencadeadoras da conduta motivada e formam parte do núcleo imprescindível para considerar uma ação como motivada ou não. Portanto, sem desejo e metas, não há motivação. No entanto, para haver aprendizagem, também é preciso haver a motivação.

O papel do professor, segundo Huertas (2001, p. 256), “[...] não é o de influenciar o aluno quanto às suas habilidades, conhecimentos e atitudes, mas o de facilitar a construção por parte deles do processo de formação”. Assim, o professor influenciará o aluno no desenvolvimento da motivação da aprendizagem. Para o autor, quanto mais consciente for o professor com relação à motivação, melhor será a aprendizagem de seu aluno, e “[...] a motivação na escola depende mais do tipo de metas que com regularidade se coloca um aluno que do tipo de atribuições que faça”.

Vários teóricos apresentam diferentes percepções sobre a motivação, entre eles Machado (1997) e Gouvêa (1997), por exemplo, que conceituam o motivo como um fator interno, não observável e que direciona o comportamento. Além disso, o motivo pode ser dividido em dois aspectos: o impulso, processo interno que faz com que o indivíduo tenha a ação do comportamento e a motivação que termina ou diminui quando o objetivo é alcançado. Os mesmos autores relatam que as aspirações dos alunos determinam a motivação para um determinado esporte, ou seja, ele pode se motivar mais pelo basquete do que pelo handebol.

Da mesma forma que as necessidades biológicas são inerentes ao indivíduo, a motivação intrínseca também o é. Segundo Forties et al., ela é caracterizada como um exercício para si mesmo, realizado apenas pela satisfação de praticar e executar, sem nenhum outro interesse (1995 apud GOUVÊA, 1997). É inerente ao objeto e à matéria a ser aprendida, não dependendo de elementos externos.

Motivação e Prática da Educação Física Escolar

Um dos principais fatores que interferem no comportamento de uma pessoa é, indubitavelmente, a motivação, que influi com muita propriedade em todos os tipos de comportamentos, permitindo um maior envolvimento ou uma simples participação em atividades que se relacionem com aprendizagem, desempenho e atenção.

No tocante à Educação Física Escolar, a situação parece semelhante, pois pode-se dizer que depende muito das aspirações dos alunos para que um determinado elemento motivacional tenha uma função positiva; ou seja, um aluno pode se sentir mais motivado ao praticar basquetebol, e outro pode sentir o mesmo com relação ao voleibol. Cabe também uma observação ao educador, a de que, em qualquer que seja sua participação (como técnico, professor, instrutor, dirigente, familiar), sua personalidade, sua aparência, naturalidade, dinamismo, entusiasmo pelo trabalho, bom humor, cordialidade e disposição são alguns dos importantes fatores motivacionais observados por quem os cerca.

Machado (1997) cita que muitos são os motivos responsáveis pelo bom desenvolvimento e desempenho na aquisição e manutenção de habilidades. Existem vários tipos de atividades e nem todas envolvem o movimento muscular (participar de uma aula teórica é uma atividade diferente do que participar de um debate, jogar futebol ou dramatizar um texto).

Geralmente, as atividades que requerem maior participação, com mais movimentos, concentram maior número de motivos dos participantes, despertando maior interesse e desafio, o que por si só já pode ser estimulante e motivador. Uma preparação psicológica bem programada e bem administrada em atividades de rotina conseguirá trabalhar o nível motivacional, a aquisição de maior confiança, o equilíbrio emocional, e o indivíduo

munido dessas qualidades poderá transpor as demais barreiras de desempenho, como os problemas com: adversários, ambiente, arbitragem, integração com o grupo, personalidade e preparo físico.

Para Magill (1984), a motivação é importante para a compreensão da aprendizagem e do desempenho de habilidades motoras, pois tem um papel importante na iniciação, manutenção e intensidade do comportamento. Sem a presença da motivação, os alunos em aulas de Educação Física Escolar não exercerão as atividades ou então, “[...] farão mal o que lhe for proposto”.

Em sua Dissertação de Mestrado, Baez (2008) já descrevia essa importância de que a motivação dos discentes na universidade deve ser realçada pelo docente, nas aulas de Educação Física, e mais ainda na formação do professor de Educação Física, especialmente para aquele que vai atuar na Educação Básica e no Ensino Médio.

O professor de Educação Física Escolar deseja motivar seus alunos para o esporte, e quando leva isto a sério, procura direcionar seus alunos para a prática de maneira que venham também a praticá-la fora das aulas obrigatórias. Contudo, é preciso considerar que entre os objetivos relevantes do ensino moderno desta disciplina, está o preceito da Educação Física permanente, isto é, como promoção e motivação da prática dos esportes para o resto da vida.

Na Tabela 1, apresentam-se os fatores considerados por alunos de Ensino Médio da cidade de Uruguaiana, Rio Grande do Sul, como motivos para participarem das aulas de Educação Física, destacados no estudo de Baez, Oliveira e Sampaio (2012). A motivação, neste caso, está relacionada a questões extrínsecas, ou seja, em relação ao ambiente.

Tabela 1 – Fatores apontados pelos alunos quanto a sua motivação (extrínseca) em QUERER participar da aula (valores em %).

	Participantes (100%)	Participantes (público 49,3%)	Participantes (privado 78,5%)
Professor e colegas reconhecerem sua atuação	19,6	10,8	7,6
Sentir-se integrado ao grupo	59,8	27,5	57,0
Ter suas opiniões aceitas	12,4	6,7	8,3
Desempenhar as atividades melhor que os colegas	8,2	4,3	5,6

Fonte: Baez, Oliveira e Sampaio (2012).

Para 59,8% dos participantes “sentir-se integrado ao grupo” foi o principal motivo. Também, o motivo foi o mesmo para os alunos do Ensino Público (27,5%) e do Ensino Privado (57%).

É possível perceber que o fator social é muito importante em relação à participação, o que torna fundamental o papel do professor como mediador das situações.

Sobre isso, Bock (2004) afirma que a adolescência é uma etapa importante para a construção social, que tem sua subjetividade no desenvolvimento da identidade do homem.

Maximiliano Neves e Vitor Burns (2004, p. 2) complementam, afirmando que:

A escola é o espaço de encontro social para estes adolescentes e mesmo no contexto rural como no contexto urbano, os adolescentes permanecem boa parte de seu dia diante da televisão, ou afastados das ruas, por diferentes motivos: segurança, falta de espaço de lazer ou grupo de referência, etc. As brincadeiras coletivas realizadas nas ruas e praças, não são tão frequentes na realidade de nossas crianças e até de algumas comunidades rurais. Talvez estes fatos possam explicar a grande valorização da escola como espaço de construção de relacionamentos. Ainda, as respostas poderiam nos alertar para a questão da afetividade também faça parte das preocupações dos educadores. (NEVES, BURNS, 2004, p. 2)

Na Tabela 2, apresentamos os motivos para participar das aulas, no entanto, considerando a motivação intrínseca, ou seja, os motivos internos e pessoais dos alunos, para 35,2% dos alunos “sentir prazer com as atividades” é o principal motivo, o mesmo motivo foi o predominante para 46,5% daqueles do Ensino Privado. Já para 12,3% dos participantes do Ensino Público “sentir vontade de aprender mais” é o principal motivo.

Tabela 2 – Fatores apontados pelos alunos quanto a sua motivação (intrínseca) em QUERER participar da aula (valores em %).

	Participantes (100%)	Participantes (público 49,3%)	Participantes (privado 78,5%)
Aprender novas habilidades	18,3	10,8	9,0
Dedicar-se ao máximo nas atividades	18,5	10,2	11,2
Compreender os benefícios da prática	9,5	4,3	9,0
Sentir prazer com as atividades	35,2	11,7	46,5
Sentir vontade de aprender mais	18,5	12,3	2,8

Fonte: Baez, Oliveira e Sampaio (2012).

Haywood e Getchell (2004) afirmam que a satisfação e a excitação, associadas ao sucesso ou ao desapontamento, influenciam positivamente ou negativamente na autoestima e, consequentemente, na motivação de uma pessoa em continuar participando.

Freitas et al. (2008) dizem que a Educação exige ação e, para isso, o educador precisa encontrar recursos para fazer com que os alunos desenvolvam o aprendizado, oferecendo estímulos para que eles se sintam motivados a aprender.

Portanto, essas reflexões, sobre as diferentes visões dos autores, demonstram a necessidade que tem a Educação Física Escolar em dar uma atenção relevante em relação à atual concepção de ensino refletindo sobre a forma de atuação do professor, sobre as características dos alunos, bem como sobre a denominada *revolução tecnológica* e a influência da mídia. Estes são fatores que alteraram os comportamentos de toda uma geração, porém ainda permanece o mesmo formato de aula repetitivo e obsoleto de antes, mormente na Educação Física.

Segundo Costa (1989), o interesse na atividade esportiva escolar não deve acabar com o término do período escolar, com acontece ainda hoje com muitos adolescentes. Ao contrário, o esporte deve constituir um campo de ação e de vivência interessante e atraente para o ser humano. A isto se pode acrescentar que o esporte não deve ser uma prática por mera obrigação, mas uma atividade que se desenvolva prazerosamente.

É função do professor de Educação Física, em especial na Educação Básica, quando deseja motivar seus alunos para a prática permanente em esportes, observar seus objetivos enquanto educador, fazendo o possível para criar estímulos positivos e atraentes ao maior número de participantes, ou, até mesmo, para todos os alunos.

Rodrigues (2003) afirma que a Educação Física, apesar de suas possibilidades, pode se constituir como um adjuvante ou como um obstáculo adicional para que a escola seja (ou se torne) mais motivacional. O autor ainda afirma que, aparentemente, a Educação Física seria uma área curricular mais facilmente motivadora devido à flexibilidade inerente de seus conteúdos: por permitir ampla participação mesmo de alunos que apresentem dificuldades, e pelos professores desenvolverem atitudes mais positivas perante os alunos que os demais membros do corpo docente. Para o autor, geralmente os professores de Educação Física são conotados como profissionais que apresentam atitudes mais favoráveis à motivação e, consequentemente, levantam menos problemas e com maior facilidade encontram soluções para casos difíceis.

A motivação no esporte depende da estrutura da personalidade do atleta, sobretudo de como e em que medida se converte algumas necessidades esportivas relevantes em alguma característica da estrutura deste indivíduo. O desenvolvimento intelectual é um

forte aliado do desportista que busca o sucesso; nesta dimensão a visão da necessidade e utilidade da prática esportiva, relaciona o envolvimento do treinamento físico com questões de ordem geral, as funções socializadoras, as funções compensadoras no esporte. Considerando que o reforço intelectual de motivação no esporte requer um determinado nível intelectual, é compreensível que esse esforço possua uma maior importância entre os pesquisadores da Psicologia do Esporte do que propriamente entre os esportistas ou dirigentes.

De Marco e Junqueira (1993) consideram que cabe lembrar que a motivação nos esportes é determinada, por um lado, pelas possibilidades específicas do esporte como campo de ação e de vivência, e por outro lado, pela influência dos aspectos motivacionais específicos da personalidade. Esses últimos ultrapassam, de longe, os limites do esporte. Continuam dizendo que as motivações dos atletas têm sido classificadas de diversas maneiras, incluindo desde as necessidades fisiológicas ou psicológicas básicas até a influência de fatores decorrentes do seu desenvolvimento vital. Além do mais, as motivações podem ser resultado da natureza intrínseca da tarefa ou do prêmio, tanto social como material.

Educação Física Escolar

Para fazer essa reflexão sobre Educação Física escolar, utilizaremos o estudo de Baez, Oliveira e Sampaio (2012), cujos resultados objetivaram analisar a Educação Física no Ensino Médio e os fatores que contribuem para a desmotivação e evasão (mal-estar) em aula no Município de Uruguaiana – RS, em que participaram 682 alunos, dentre eles 538 alunos do Ensino Público (78,9% do total) e 144 do Ensino Privado (21,1% do total), sendo que 55,4% eram participantes das aulas de Educação Física e 44,6% não participantes. Tratou-se de uma pesquisa quantitativa descritiva, de corte transversal, com tratamento estatístico das variáveis utilizando o Programa SPSS for Windows Versão 12.0. Com base nos resultados, destacamos que a atividade física e o exercício físico fazem parte da cultura de utilização do corpo na qual o homem está inserido em sua história evolutiva, como evidenciado nas atividades diárias: o macho envolvido com a caça, pesca e longas caminhadas e a fêmea com a dança e a colheita de frutas; ou seja, o ser humano dependia de sua força, agilidade e resistência para sobreviver, fato destacado por Pitanga (2002).

No entanto, no decorrer da história e com a evolução da tecnologia, o ser humano passou a se tornar menos ativo e mais dependente de aparelhos eletroeletrônicos, causando preocupação com o resultado de seu estilo de vida atual, muito mais sedentário.

De acordo com Paiano (2006), a Educação Física foi inicialmente influenciada pela medicina e com um caráter biológico muito forte, seguido por modelos militaristas, ou seja, respeito ao biológico e disciplina eram seus lemas. Porém, após ser incluído como conteúdo escolar, o autor afirma que mudou pouco em relação a seus valores.

As escolas, de acordo com Vago (1999), em seu princípio somente consideravam ler, escrever e contar como conteúdos fundamentais, eram as chamadas escolas isoladas. Apenas a partir do século XIX iniciou-se um movimento para ampliar o grau de conhecimento desenvolvido, buscando um modelo de escola que educasse de forma mais ampla. Fala ainda que, ao ser instalada a cadeira de exercícios físicos na escola, esta seguia o plano geral de um modelo de escola, ou seja, cadeira com aspectos centrados na higiene, objetivando educar para a limpeza, de trabalhos manuais para educar as mãos, e o corpo para ser preparado para estender e flexionar os músculos.

O autor expõe que os exercícios eram diferenciados para meninos e meninas, respeitando as diferenças corporais, enquanto que para eles eram exercícios viris e marchas militares, para elas eram atividades mais delicadas de alongamentos e flexões.

Ulasowicz e Peixoto (2004, p. 2) afirmam que, até meados dos anos 80, a aptidão física foi o que guiou o planejamento e o desenvolvimento dos programas de Educação Física nas escolas, seguindo a linha militarista. Ou seja, toda a preparação nas aulas era no sentido do jogo e da competição. Os autores (2004) afirmam que, ainda hoje, a maior parte das escolas, apesar da evolução das abordagens, destaca esse conceito competitivo, e sobre isso refletem que:

A principal consequência desse modelo esportivizado da Educação Física é que, ao não atingir os objetivos propostos (melhorar a aptidão física dos estudantes), torna-se uma disciplina obsoleta e desinteressante, levando à grande evasão, sobretudo dos alunos das últimas séries do ensino fundamental e de todo o ensino médio. (VLASOWICZ; PEIXOTO, 2004, p. 2)

Mais modernamente, Betti e Zuliani (2002) afirmam que a Educação Física deve preparar os alunos para serem cidadãos: criando oportunidades para que os jovens compreendam seus direitos, deveres e para que saibam interagir em sociedade. Devem incorporar o sentido do esporte em suas vidas e saber diferenciar a mensagem passada pela mídia através do esporte espetáculo – os autores demonstram uma preocupação com a enorme veiculação deste tipo de esporte, o qual influencia no comportamento dos jovens, que assumem cada vez mais a postura de passividade, preferindo assistir a participar. São veementes quando afirmam o papel da Educação Física com relação ao aluno:

É tarefa da Educação Física preparar o aluno para ser um praticante lúcido e ativo, que incorpore o esporte e os demais componentes da cultura corporal em sua vida, para deles tirar o melhor proveito possível. Tal ato implica também compreender a organização institucional da cultura corporal em nossa sociedade; é preciso prepará-lo para ser um consumidor do esporte-espetáculo, para o que deve possuir uma visão crítica do sistema esportivo profissional. Que contribuição a Educação Física pode dar para o melhor usufruto do esporte-espetáculo veiculado pela televisão? Instrumentalizar o aluno para uma apreciação estética e técnica, fornecer as informações políticas, históricas e sociais para que ele possa analisar criticamente a violência, o doping, os interesses políticos e econômicos no esporte. É preciso preparar o cidadão que vai aderir aos programas de ginástica aeróbica, musculação, natação, etc., em instituições públicas e privadas, para que possa avaliar a qualidade do que é oferecido e identificar as práticas que melhor promovam sua saúde e bem-estar. É preciso preparar o leitor/espectador para analisar criticamente as informações que recebe dos meios de comunicação sobre a cultura corporal de movimento. (BETTI; ZULIANI, 2002, p. 75)

Betti e Zuliani (2002) expõem ainda que a Educação Física é um processo que deve estimular o aluno a descobrir o sentido da aula, do que está sendo aprendido, o motivo daquela prática corporal. Deve orientar para que se desenvolva a atitude positiva, que leva a aprendizagem de comportamentos relevantes. Comentam ainda que as aulas devem levar a conhecimentos cognitivos, afetivos e motores, mas demonstram preocupação para que isto não fique apenas em discursos e que as aulas continuem valorizando muito mais o motor.

Os alunos desmotivam-se algumas vezes em função da mesmice e da falta de empolgação e atrativos nas aulas, e sobre isso Carla Ulasowicz e João Raimundo Peixoto dizem que:

Foi esse o quadro encontrado no colégio Educandário Nossa Senhora Aparecida. O conteúdo das aulas se resumia ao futebol para os meninos e ao handebol para as meninas. Os habilidosos ou os que mais apreciavam as práticas esportivas participavam inteiramente das aulas. Os demais aproveitavam o período das aulas para

descansar, relaxar, *bater papo*, estudar ou fazer as tarefas de outras disciplinas. Numa breve discussão para saber o que os alunos pensam sobre as aulas de Educação Física, verificam-se respostas como: “é um momento de recreação”, “serve para relaxar”, “aula que não precisa pensar”, “para adiantar tarefas das outras disciplinas”, “só não é aula vaga porque tem professor”. (ULASOWICZ; PEIXOTO, 2004, p. 2)

Além disso, a supervalorização do esporte competitivo nas escolas foge do sentido de educar, o jogo pelo jogo, sem significado real ou objetivo, acaba perdendo o atrativo com o tempo.

De acordo com Bracht (2000), esporte de rendimento na escola é um tema considerado polêmico, que é capaz de mobilizar as pessoas aos debates. Diz ainda que a polêmica ressurgiu a partir de uma insegurança gerada pela indicação de que a Educação Física escolar caminha para um fim, visto que as escolinhas e locais para a prática esportiva competitiva estão crescendo e se popularizando. O autor defende que na escola é preciso resgatar uma identidade pedagógica, da qual se caracteriza a função da escola, mas defende também que o esporte faz parte da Educação Física, instrumentaliza a sua prática, e que uma série de maus entendidos entre a crítica e o sentido do esporte contribuiu para a perda de atrativo da disciplina.

No estudo de Baez, Oliveira e Sampaio (2012, p. 10), percebemos, como destacado na Tabela 3, que, de acordo com a opinião de 32,8% dos alunos, eles têm “[...] poucas opções de esporte” disponibilizadas nas aulas para poderem escolher o que mais gostam. Sobre isto, Betti e Zuliani (2002, p. 79) expõem que, nos últimos 15 anos, a expressão “cultura corporal do movimento” vem sendo amplamente divulgada no sentido de melhor impor um sentido a Educação Física. Esta visão de cultura corporal implica no desenvolvimento não apenas do esporte, mas das ginásticas, danças e artes marciais, além do desenvolvimento da aptidão física.

Tabela 3 – Opinião dos alunos sobre o formato das aulas de Educação Física (valores em %).

	Todos	Público	Privado	Participantes	Não-Participantes
Poucas opções de esporte	32,8	31,2	38,9	31,0	35,2
Exercícios p/ de série para série	19,8	18,4	25,0	18,8	21,0
Muita competição desigual	17,4	19,0	11,8	12,2	24,0
Criativas e diferentes	6,5	6,5	6,3	7,1	5,6
Competição saudável	15,2	17,3	7,6	12,4	3,0
Muitas opções de esporte	8,2	7,6	10,4	18,5	11,2

Fonte: Baez, Oliveira e Sampaio (2012).

É importante destacar que, quanto à competição, nas aulas há uma diferença significativa entre os alunos do Ensino Público, 19,0%, que consideram a “muita competição desigual”, enquanto que entre os alunos do Ensino Privado apenas 11,8% têm estas respostas.

Esta diferença fica mais clara ao comparar os alunos participantes e os não participantes, ou seja, para os alunos participantes apenas 12,2% consideram a competição desigual, enquanto que para os alunos não-participantes o percentual é de 24,0%, quase o dobro, demonstrando uma insatisfação muito superior por parte dos alunos que não participam das aulas.

Pereira e Moreira (2005) consideram que o professor, que se preocupa apenas com o esporte de forma generalizada e competitiva, deixa de explorar todas as potencialidades de movimento dos alunos, pois não existe uma única forma de se reproduzir o movimento, cada aluno deve ter a possibilidade de expor à sua maneira.

De maneira complementar, o mesmo estudo de Baez, Oliveira e Sampaio (2012, p. 11), no que se refere a perspectiva dos participantes sobre o que falta nas aulas de Educação Física, observa-se na Tabela 4 que 24,9% dos participantes apontam que faltam “exercícios variados e criativos” nas aulas, e, ao se comparar Ensino Público e Privado, 12,5% do Público consideram o mesmo, e 26,4% dos participantes do Ensino Privado acreditam que faltam “esportes diferentes”.

Tabela 4 – Perspectiva dos participantes sobre o que falta nas aulas de Educação Física (valores em %).

	Participantes (100%)	Participantes (público 49,3%)	Participantes (privado 78,5%)
Exercícios variados e criativos	24,9	12,5	18,1
Esportes diferentes	24,6	9,9	26,4
Igualdade de participação	20,1	9,4	18,8
Professores motivados	9,5	5,4	4,7
Não falta nada	20,9	12,1	10,5

Fonte: Baez, Oliveira e Sampaio (2012).

Sobre esta falta de variação e criatividade apontadas pelos alunos, Soares (1996) relata que a repetição é das principais causas de desmotivação, e ainda afirma que, para surgir o interesse, é fundamental o desafio (e não se desafia a inteligência de um aluno com repetição).

Saldanha e Silva complementam que:

Estudos realizados na área de formação de professores têm evidenciado a carência dos cursos de licenciatura em fornecer meios ao futuro profissional de desenvolver e aprimorar sua própria capacidade criativa e para reconhecer e valorizar esta forma de pensar e agir em seus alunos. [...]. O profissional graduado quando ingressa no campo de trabalho, se defronta com situações em que deve solucionar problemas, das mais variadas ordens, que se distanciam dos enunciados teóricos a que teve acesso nos cursos de graduação. Tem que recorrer a algo que lhe foi dado pouca oportunidade (ou nenhuma) de desenvolver – sua inventividade, seu potencial para resolver problemas, enfim, sua criatividade. (SALDANHA; SILVA, 2006, p. 3)

Ulasowicz e Peixoto (2004) afirmam que a principal consequência da esportivização é tornar a disciplina de Educação Física obsoleta e desinteressante, acarretando evasão.

Portanto, essas reflexões, com base em diferentes visões de autores, demonstram que há a necessidade de que a Educação Física Escolar dê uma atenção relevante em relação à sua concepção atual: sobre a forma de atuação do professor, sobre as características dos alunos que a frequentam, bem como sobre a denominada *revolução tecnológica* e a influência da mídia (fatores que alteraram comportamentos de toda uma geração). No entanto, geralmente permanece o mesmo formato de aula repetitivo e obsoleto de antes, mormente na Educação Física.

Considerações Finais

Conseguir reunir e nutrir sentimentos de realização e satisfação entre os estudantes, durante os processos de ensino propostos pelos docentes e os de aprendizagem de seus alunos, deve ser um dos principais objetivos da Educação Física. Isso depende de diversos níveis e diferentes objetivos, e, na verdade, podemos constatar que cada ação pressupõe

uma evolução que leva a um fechamento, o qual pode suscitar novas ações, como uma espiral crescente de desenvolvimento.

Acreditamos que essas articulações de processos interdependentes e criadores de sentido devem efetivamente levar em consideração os elementos destacados: motivação, Psicologia Positiva, atividades nas aulas de Educação Física.

Considerar a importância desta disciplina e ter consciência de sua responsabilidade enquanto docente (e discente) são imprescindíveis para o professor de Educação Física, tanto quanto incentivar discussões que implementem o conteúdo e a prática com o intuito de que os alunos desenvolvam e ampliem, por exemplo, sua criticidade. Essas são algumas das responsabilidades do professor de Educação Física. Para isso, é necessário que ele não mais apenas “despeje” conteúdo sobre seus alunos, mas que os encaminhe para um (auto) crescimento, de forma individual e em conjunto, com trocas de ideias e de realizações, trabalhando e incentivando-os a vivenciar novas culturas corporais. Cada professor precisa de um referencial, que o auxilie na concretização do objetivo desejado em relação ao ser humano que quer auxiliar a desenvolver, ao tipo de escola e sociedade em que quer viver e nas propostas que deseja que seus alunos consigam concretizar ao longo de suas vidas.

A articulação sistemática de uma comunidade escolar que seja promotora do bem-estar implica uma visão holística e orientada para resolução de problemas reais e concretos nas áreas de Educação Física, Educação e Saúde. No entanto, é necessário que resultem na construção e ampliação de seus campos de saber e na superação de problemas e consequente redução de incertezas, através de apoios teóricos e práticos que motivem e construam um florescimento de seus envolvidos.

Cabe retomar que motivação e criatividade não são elementos essenciais somente para as aulas de Educação Física, pois contribuem substancialmente na formação mais geral dos discentes, auxiliando, portanto, no entendimento da importância da cidadania, da inclusão e de outros elementos, digamos, transversais à escolarização. Essas características, por sua vez, possibilitarão que, posteriormente, os alunos sejam cidadãos mais íntegros e seguros em seus pensamentos e atos, colaborando na formação de uma sociedade mais justa.

Referências

- BAEZ, Marcio Alessandro Cossio. *Relatos de discentes da Educação Física sobre sua formação*. 2008, Dissertação (Mestrado em Educação)-Escola de Humanidades, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.
- BAEZ, Marcio Alessandro Cossio; OLIVEIRA, João Ricardo de; SAMPAIO, Adelar Aparecido. O bem-estar e o mal-estar nas aulas de Educação Física no Ensino Médio: motivos para evasão. In: CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 6., 2012, Rio Grande. *Anais...* Rio Grande: Universidade Federal do Rio Grande, 2012. p. 1-16.
- BETTI, Mauro; ZULIANI, Luiz Roberto. Educação Física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 73- 81, jan./dez. 2002.
- BOCK, Ana Mercês Bahia. A perspectiva sócio-histórica de Leontiev e a crítica à naturalização da formação do ser humano: a adolescência em questão. *Cadernos CEDES*, Campinas, v. 24, n. 62, p. 26- 43, abr. 2004.
- BRACHT, Valter. Esporte na escola e esporte de rendimento. *Movimento*, Porto Alegre, v. 6, n. 12, p. 14-24, jan./jun. 2000.
- COSTA, Lamartini Pereira da. *Questões da Educação Física permanente*. Rio de Janeiro: EDUSRJ, 1989.
- DE MARCO, Ademir; JUNQUEIRA, Fernando. Diferentes tipos de influências sobre a motivação de crianças numa iniciação esportiva. In: PICCOLO, Vilma Lení Nista (Org.). *Educação física escolar: ser ou não ter?* Campinas: UNICAMP, 1993. p. 87-103.

- FITA, Enrique Caturla. O professor e a motivação dos alunos. In: TAPIA, Jesus Alonso; FITA, Enrique Caturla. *A motivação em sala de aula: o que é, como se faz*. 4. ed. São Paulo: Loyola, 1999. p. 65-135.
- FREITAS, Andréia Cristina Santos et al. A importância da motivação no processo de aprendizagem dos alunos de 4ª série do ensino fundamental I. *Enciclopédia Biosfera*, Goiânia, v. 4, n. 6, p. 1-12, 2008.
- GOUVÊA, Fernando Cesar. A motivação e o esporte: uma análise inicial. In: BURITI, Marcelo de Almeida. *Psicologia do Esporte*. Campinas: Alínea, 1997. p. 149-173.
- GRAZIANO, Lilian. *A felicidade revisitada: um estudo sobre bem-estar subjetivo na visão da Psicologia Positiva*. 2005. Tese (Doutorado em Psicologia)–Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2005.
- HAYWOOD, Kathleen; GETCHELL, Nancy. *Desenvolvimento Motor ao longo da vida*. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- HUERTAS, Juan Antônio. *Motivación: querer aprender*. Buenos Aires: Aiqué, 2001.
- MACHADO, Afonso Antônio (Org). *Psicologia do Esporte: temas emergentes I*. Jundiaí: Ápice Editora, 1997.
- MAGILL, Richard. *Aprendizagem motora: conceitos e aplicações*. São Paulo: Edgard Blücher, 1984.
- NEVES, Maximiliano; BURNS, Vitor. A Educação Física em Nova Friburgo: visão do corpo discente. In: ENCONTRO FLUMINENSE DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, 8., 2004, Niterói. *Anais...* Niterói: Universidade Federal Fluminense, 2004. p. 47-49.
- PAIANO, Ronê. Possibilidades de orientação da prática pedagógica do professor de Educação Física: situações de desprazer na opinião dos alunos. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 47-58, 2006.
- PALUDO, Simone dos Santos; KOLLER, Silvia Helena. Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia*, Ribeirão Preto, v. 17, n. 36, p. 9-20, jan./abr. 2007.
- PEREIRA, Raquel Stoilov; MOREIRA, Evandro Costa. A participação dos alunos do ensino médio em aulas de Educação Física: algumas considerações. *Revista da Educação Física*, Maringá, v. 16, n. 2, p. 121-127, 2005.
- PITANGA, Francisco José Gondim. Epidemiologia, atividade física e saúde. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, Brasília, DF, v. 10, n. 3, p. 49-54, jul. 2002.
- RODRIGUES, David. A Educação Física perante a Educação Inclusiva: reflexões conceituais e metodológicas. *Revista da Educação Física*, Maringá, v. 14, n. 1, p. 67-73, 2003.
- SALDANHA, Marcone de Assis; SILVA, Shirley Miranda. Materiais pedagógicos alternativos: necessidade ou criatividade? *Movimentum: Revista Digital de Educação Física*, Ipatinga, v. 1, n. 1, p.1-9, ago./dez. 2006.
- SELIGMAN, Martin. *Felicidade autêntica: usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2004.
- SELIGMAN, Martin. CSIKSZENTMIHALYI, Mihali. Positive Psychology: an introduction. *American Psychologist*, v. 55, n. 1, p. 5-14, 2000.
- SERBENA, Carlos Augusto; RAFFAELLI, Rafael. Psicologia como disciplina científica e discurso sobre a alma: problemas epistemológicos e ideológicos. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 8, n. 1, p. 31-37, jan./jun. 2003.
- SOARES, Carmem Lúcia. Educação Física escolar: conhecimento e especificidade. *Revista Paulista de Educação Física*, São Paulo, supl. n. 2, p. 6-12, 1996.
- STOBÄUS, Claus Dieter. Problemas de saúde escolar. *Veritas*, Porto Alegre, v. 31, p. 37-46, mar. 1986.
- ULASOWICZ, Carla; PEIXOTO, João Raimundo Pereira. Conhecimentos conceituais e procedimentais na Educação Física Escolar: a importância atribuída pelo aluno. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, v. 3, n. 3, p. 63-76, 2004.
- VAGO, Tarcísio Mauro. Início e fim do século XX: maneiras de fazer Educação Física na escola. *Cadernos CEDES*, Campinas, ano 19, n. 48, p. 30-51, ago. 1999.