



(RE)EDUCAÇÃO FÍSICA E ALIMENTAR NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA ENTRE JOVENS, ADULTOS E NA MELHOR IDADE: O RESGATE DA AUTOESTIMA E DA AUTONOMIA

RE EDUCACIÓN FÍSICA Y ALIMENTARIA PARA MEJORAR LA CALIDADE DE VIDA DE JÓVENES, ADULTOS Y LA MEJOR EDAD: EL RESCATE DE LA AUTOESTIMA Y LA AUTONOMÍA

MORAES, Rozilda de Almeida ¹

DIAS, Juliane P. ²

Resumo: A pesquisa investiga as atividades físicas focadas na reeducação física e alimentar, quer formais ou informais, possibilitam a melhoria da qualidade de vida, resgatando a autoestima e a autonomia na vida da amostra, e, em especial, desde a sua definição como atividades que influenciam o dia a dia de cada um, em especial no rendimento escolar. Tornou-se importante o Estado da Arte, pois possibilitou acesso a pensadores que abordam sobre Reeducação Física, Reeducação Alimentar, Qualidade de Vida, Autoestima, Autonomia, Processo Ensino e Aprendizagem, Rendimento Escolar. Esta pesquisa tem por objetivo conhecer as percepções dos membros da amostra com relação a prática da Reeducação Física e Alimentar como ferramenta para a qualidade de vida e resgate da autoestima e a autonomia em uma comunidade escolar de Ensino Fundamental em

¹ Graduada em Estudos Sociais/Habilitação em Geografia, pela União Pioneira de Integração Social - UPIS. Mestrado e Doutorado em Ciências da Educação, pela Universidade Evangélica do Paraguai - UEP. E-mail: rozilda.am@gmail.com

² Acadêmica do curso da Psicologia e Bolsista de Iniciação Científica do Laboratório de Pesquisa Multidisciplinar - LPM, da Faculdade São Francisco de Assis. E-mail: julianepacheco38@gmail.com

Ceilândia/DF/Brasil. Os caminhos metodológicos transitam pelas características da pesquisa quali-quantitativa, destacando a interpretação, tornando o Método Hermenêutico de suma importância para a construção desta tese, pois, utiliza-se de momentos onde são usados questionamentos sobre valores e percepções, usando a frequência de respostas da amostra. A população alvo girou em torno de 1.292 entrevistados, sendo que deste total, a amostra foi de 244 jovens, 14 adultos, e 56 idosos, perfazendo um total de 314 praticantes de atividades físicas. Também optou-se pela realização de uma entrevista através da aplicação de um questionário com questões abertas, e questionário com utilização da escala likert, possibilitando utilizar os indicadores selecionados. Os dados coletados e analisados mostram que muito temos a aprender no universo das relações e, em se tratando da aprendizagem, fenômeno complexo, o meio influencia o indivíduo, sendo necessário aprofundar as temáticas abordadas na pesquisa para que se alcance o objetivo da mesma que é em torno da qualidade de vida e resgate da autoestima e autonomia da comunidade escolar, diante do rendimento escolar. Os resultados indicam que a postura do professor, principal agente de todo o processo educacional, pois, além de conviver uma grande parte do dia do estudante, é formador de opinião, sendo que estudantes o considera como um profissional que poderá ajudá-lo a progredir, mudar de vida e obter uma qualidade de vida digna e também promovê-lo com sucesso ao mercado de trabalho. Para o alcance de tal objetivo também se faz necessária maior reflexão referente sua *práxis*, tipo de relação estabelecida entre os agentes do processo, como sua formação, enfim elementos que possam ressignificar tais práticas e, principalmente que através da mesma se pode resgatar a autoestima tão necessárias para ambos no processo ensino e aprendizagem.

Palavras-chave: Reeducação Física e Alimentar. Qualidade de Vida. Autoestima. Autonomia. Rendimento Escolar.

Resumen: La investigación investiga las actividades físicas enfocadas en la reeducación física y alimentaria, ya sea formales o informales, posibilitan la mejora de la calidad de vida, rescatando la autoestima y la autonomía en la vida de la muestra, y, en especial, desde su definición como actividades que influyen día a día de cada uno, en especial en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Se hizo importante el Estado del Arte, pues posibilitó acceso a pensadores que abordan sobre Reeducação Física, Reeducação Alimentaria, Calidad de Vida, Autoestima, Autonomía y Rendimiento Escolar. Esta investigación tiene por objetivo conocer las percepciones de los miembros de la muestra con relación a la práctica de la educación Física y Alimentaria como herramienta para la calidad de vida y rescate de la autoestima y la autonomía en una comunidad escolar de Enseñanza Fundamental en Ceilândia / DF / Brasil. Los caminos metodológicos transitan por las características de la investigación cualitativa-quantitativa, destacando la interpretación, haciendo el Método Hermenêutico de suma importancia para la construcción de esta tesis, pues, se utiliza de momentos donde se utilizan cuestionamientos sobre valores y percepciones, usando la frecuencia de respuestas de la muestra. La población objetivo giró alrededor de 1.292 entrevistados, siendo que de este total, la muestra fue de 244 jóvenes, 14 adultos, y 56 ancianos, totalizando un total de 314 practicantes de actividades físicas. También se optó por la realización de una entrevista a través de la aplicación de un cuestionario con preguntas abiertas, y cuestionario con utilización de la escala likert, possibilitando utilizar los indicadores seleccionados. Los datos recolectados y analizados muestran que mucho tenemos que

aprender en el universo de las relaciones y, en lo que se refiere al aprendizaje, fenómeno complejo, el medio influye en el individuo, siendo necesario profundizar las temáticas abordadas en la investigación para que se alcance el objetivo de la misma que es en torno a la calidad de vida y rescate de la autoestima y autonomía de la comunidad escolar, ante el rendimiento escolar. Los resultados indican que la postura del profesor, principal agente de todo el proceso educativo, pues, además de convivir una gran parte del día del estudiante, es formador de opinión, siendo que el estudiante lo considera como un profesional que podrá ayudarlo a progresar, cambiar de vida y obtener una calidad de vida digna y también promoverlo con éxito al mercado de trabajo. Para el alcance de tal objetivo también se hace necesaria una mayor reflexión referente a su praxis, tipo de relación establecida entre los agentes del proceso, como su formación, en fin elementos que puedan resignificar tales prácticas y, principalmente, que a través de la misma se pueda rescatar la autoestima tan necesarias para ambos en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Palabras clave: Reeducación Física y Alimentaria. Calidad de vida. Autoestima. Autonomía. Rendimiento escolar.

1 INTRODUÇÃO

A pesquisa aborda a questão da Reeducação Física, focada em atividades não escolares, informais e não formais, aliada a Reeducação Alimentar entre jovens, adultos e idosos para o resgate da autoestima e autonomia na vida do ser humano, e, em especial, a sua definição nas influências do dia a dia de cada um, com foco no rendimento escolar.

Na fase inicial os caminhos investigativos se preocuparam em investigar as percepções dos diferentes segmentos da amostra sobre os indicadores usados: reeducação alimentar, reeducação física, qualidade de vida, autoestima e autonomia. Foi selecionada a amostra que atendesse aos objetivos da pesquisa.

Para a segunda fase, os resultados da fase 1 e a amostra selecionada investigou em relação as concepções e percepções diante do processo ensino e aprendizagem e o rendimento escolar.

Isto decorre das observações feitas na escola investigada em relação ao aumento dos alunos em diferentes faixas etárias que optam em dedicar-se a prática de atividades físicas, cuidados com a alimentação e, sobretudo, a qualidade de vida, incluindo também a performance na escola.

Destaca-se a questão da qualidade de vida como fator preponderante para questões de saúde, desenvolvimento de atividades diárias, relacionamento, bem-estar social, convívio familiar e social, sexualidade e disposição para viver a vida.

Discutir a autonomia como capacidade de autodeterminação, pois, um agente qualquer só pode ser considerado autônomo quando suas ações são verdadeiramente suas e não motivadas por influências ou fatores externos.

Os avanços e progressos dos tempos modernos elevam a expectativa de vida e preocupação com uma educação que conduzam indivíduos na sociedade na busca de saúde, bem-estar físico, mental e intelectual, obtendo qualidade de vida que promova a autoestima, autonomia e ótimo rendimento escolar.

No que tange ao processo ensino e aprendizagem, em especial com relação ao uso da Reeducação Física e Alimentar como ferramenta para a qualidade de vida, autoestima e autonomia, as atividades físicas atuando na profilaxia e/ou combate aos fatores que impedem a qualidade de vida.

O estudo realizado ocorreu na comunidade escolar de Ensino Fundamental, séries finais, na escola CEF 18 de Ceilândia/DF/Brasil. Para que isso acontecesse, exigiu do professor criatividade para poder motivar a atenção do aluno, despertando o interesse pelo apreender e vivências de um conjunto de possibilidades que motivem e possibilitem alegrias e comprometimento com a educação, quer formal ou informal.

Cada vez com mais frequência, ouve-se falar em controlar fatores, como o *stress*, por exemplo, para melhorar a qualidade de vida. A alimentação equilibrada, aliada à prática de atividades físicas, pode proporcionar qualidade de vida e maior disposição para a obtenção de rendimento pessoal, profissional e, nesta pesquisa, em especial, no processo ensino e aprendizagem com foco no rendimento escolar.

Neste contexto, a educação contextualizada, aproveitando-se dos fatores socioambientais aliados a autoestima, a autoconfiança e ao respeito, torna-se fundamental para melhorar a qualidade e o padrão de vida das pessoas, em especial, em fase de formação estudantil.

O tema abordado nesta pesquisa se baseia em estudos já realizados por profissionais das diversas áreas de interesse (nutricionistas, educadores, desportistas, psicólogos, dentre outros.), destacando-se: Andrade, C. L.; Okabe, R. (1998); Bom Sucesso, E. P. (1997); Chopra, D. (1999); De Meur, A.; Stael, L. (1984); Dieguez, F. (1998); Katch, F. I.; Mcardle, W. D. (1984); Rio, R. P. (1996); Santos, (1998); Seybold, A. M (1980); Souza, G. E. (1999), entre outros, que serão usados no decorrer desta tese e que apresentam resultados que podem auxiliar na conscientização das pessoas quanto à aquisição de hábitos mais saudáveis para

evitar e/ou reduzir as condições que impedem maior qualidade de vida e maior satisfação pessoal e profissional.

A pesquisa investigou as atividades físicas focadas na reeducação física e alimentar, querem formais ou informais, possibilitam a melhoria da qualidade de vida, resgatando a autoestima e a autonomia na vida da amostra, e, em especial, desde a sua definição como atividades que influenciam o dia a dia de cada um.

Os indicadores reeducação física e alimentar, educação física formal e informal, qualidade de vida, autoestima e autonomia são alicerces que favorecem melhor e mais eficaz rendimento escolar.

Entendemos que o ser humano só pode ser considerado autônomo quando as ações são verdadeiramente suas e motivadas por influências de fatores externos que colaboram para a aquisição do pensamento autônomo, crítico, reflexivo e com visão de mundo.

Para responder à questão investigativa: a reeducação física e alimentar constitui-se em ferramenta para a qualidade de vida, autoestima, autonomia e rendimento escolar com reflexos no processo ensino e aprendizagem?

Para tanto usamos caminhos investigativos na pesquisa utilizando os fundamentos de abordagem qualitativa, alicerçados aos métodos hermenêutico, observacional, comparativo e dialético-dialógico, com o intuito de contextualizar um relato das informações inerentes à pesquisa.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Este capítulo será constituído de explicação da história com citações de autores dando a devida fundamentação teórica para parte da tese a ser desenvolvida no doutorado.

2.1 Histórico Epistemológico da Educação Física e a Saúde

Epistemologia significa ciência, conhecimento. Surgiu com Platão devido não acreditar em crença e opinião. Segundo Platão o conhecimento é adquirido no decorrer da vida com as experiências, essa é a posição empirista. Já a posição racionalista, diz que o conhecimento se encontra na razão.

Vale dizer que conhecimento engloba informações que nos ajudam a descrever e explicar o mundo em sua totalidade.

O ser humano tem em si uma característica que é nata dele mesmo, é a arte de imitar, copiar e aprimorar. Essa característica serve como ponto de partida para novos conhecimentos e descobertas, contribuindo para inovações dentro da ciência secular.

Segundo Pilleti:

O que nos animais é apenas capacidade imitativa, no homem se converte numa arte. O homem se educa na medida em que copia a forma de vida dos adultos. Ele se educa porque atualiza as suas energias. Segundo a doutrina de Aristóteles, o educando é potencialmente um sábio e, com a educação ele converte em ato o que é suscetível de desenvolver. (PILLETI, 1990, p. 35).

Para o autor o homem é um animal racional, onde a capacidade de imitar se torna arte, pois ao mesmo tempo em que convive com adultos se educa e desenvolve novas capacidades.

O homem por sua vez segue com sua característica nata de imitar, aprimorar, desenvolve habilidades e competências, que vão contribuir para sua convivência social, ambiental e deixando um legado para as gerações futuras.

A qualidade de vida do ser humano está diretamente ligada aos hábitos alimentares e a atividade física, que por conseguinte reflete em sua saúde.

A saúde é o termômetro que vai indicar se o indivíduo tem qualidade de vida ou não. Os dois principais requisitos para que se alcance a tão desejada qualidade de vida são: a Educação Física, aliada à Reeducação Alimentar.

Não existe uma fórmula mágica para alcançar a qualidade de vida. Cada ser humano tem suas características particulares onde receberá estímulos variados para alcançar seu objetivo.

Muitos são os conceitos de qualidade de vida. Alguns indivíduos consideram que a qualidade de vida é o direito de ir e vir, de poder trabalhar, estudar, é ter saúde, enfim.

Considerar a qualidade de vida sob um enfoque multidimensional, no qual se incluem as condições de saúde física (inclusive de mobilidade), o repouso, as funções cognitivas, a satisfação sexual, o comunicar-se, o alimentar-se, a reserva energética, a presença/ausência de dor, o comportamento emocional, o lazer, o trabalho, a vida familiar e social (SILVA, 1998, p.95).

Segundo Silva (1998), no que diz respeito a qualidade de vida deve-se observar e levando-se em conta diversos prismas, tais como saúde física e mental, sexualidade, convívio familiar e social, alimentação, dores, lazer, sentimentos, trabalho.

Sendo assim, observa-se que o sentido é amplo e deve ser trabalho de acordo as necessidades de cada indivíduo. Alguns vão ter a necessidade de se aplicarem mais nas atividades de Educação Física e Reeducação Alimentar, outros vão dar maior ênfase ao convívio familiar e social, entre outros.

2.2 Histórico Epistemológico da (Re) Educação Alimentar

A alimentação é fundamental para que o ser humano tenha disposição para desenvolver suas atividades diárias. É um dos principais combustíveis do qual necessita para sua sobrevivência.

Comer bem não quer dizer comer muito. Há que se ter uma preocupação com a qualidade do alimento, ter uma alimentação balanceada, fazer seis refeições diárias, ou seja, fazer uma reeducação alimentar.

Para obter qualidade de vida é imprescindível que se alimente bem, de acordo com Silva, que diz:

[...] mantendo um estilo saudável de viver, com: alimentação saudável, obedecendo aos princípios básicos de ingestão calórica total adequada ao sexo, altura e tipo de atividade física, distribuídas preferencialmente em quatro refeições diárias, incluindo elementos essenciais à manutenção do organismo sadio (proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, sais minerais e água. (SILVA, 1998, p.98).

Para Silva (1998), manter qualidade de vida vem acompanhado de uma série de atitudes, tais como: quatro refeições com alimentação balanceada compatível com as atividades sexuais, física, incluindo proteínas, vitaminas, carboidratos, gorduras, sais minerais e água, para obter organismo sadio.

A qualidade de vida está condicionada a melhoria das condições de alimentação.

Uma dieta alimentar equilibrada e sensata pode reduzir o estresse e, conseqüentemente, "prevenir os riscos de desenvolver doenças cardíacas, pressão sangüínea alta, câncer intestinal e surgimento de diabetes na velhice. (WILKINSON 2001, p.36).

O autor defende que a reeducação alimentar, elimina riscos de desenvolver várias doenças na melhor idade.

Não restam dúvidas de que a reeducação alimentar é de suma importância para se obter a tão sonhada qualidade de vida. E o ideal é que não se espere ter algum problema de saúde para adquirir os bons hábitos alimentares, e muito menos deixar chegar a melhor idade para dar início.

2.3 Auto Estima: a construção pessoal

Autoestima é a valorização positiva que fazemos de nós mesmos com opinião positiva com relação as nossas características físicas, espiritual e mental que juntas formam a nossa personalidade, favorecendo e elevando o nosso ego.

É de suma importância que as pessoas tenham a sua autoestima elevada, pois proporciona uma autoproteção e o desenvolvimento pessoal, além do que a baixa autoestima reflete no comportamento, saúde, relacionamento social e na produtividade em geral. Com a autoestima elevada o indivíduo consegue vencer obstáculos em seu dia a dia com maior facilidade, proporcionando o seu próprio bem-estar.

Com a autoestima elevada aprendemos a enfrentar nossos problemas e a defender nossos próprios interesses.

É na infância que o indivíduo começa a ter uma noção de como é vista pelos outros. Por isso, é muito importante ter muito cuidado no tratamento que se dá a uma criança. Se a criança é sempre oprimida em relação as suas características ou em suas atitudes, terá baixa autoestima, ou se a criança tiver apoio das pessoas que a cercam em suas atitudes, por consequência terá sua autoestima elevada.

Por outro lado, quando a criança é advertida por algo que fez, em seguida ela pode ser elogiada em alguma de suas características, incentivada e apoiada, sentindo-se valorizada, e ensinando a ter domínio próprio e saber distinguir o que é certo e o que é errado, e despertando também o interesse da própria criança em se

gostar, percebendo suas próprias qualidades e saber que as pessoas que a cercam a amam e a respeitam.

Em geral existe uma preocupação com o seu próprio "eu" que impulsiona o indivíduo a buscar respostas e ajuda junto a psicólogos, cartomantes, adivinhos, psiquiatras, bruxas, astrólogos, enfim, para resolverem seus conflitos em seus relacionamentos pessoais.

O indivíduo por si só tem muita dificuldade em se definir, não porque lhe falta palavras para isso. E os seus sentimentos caracterizam a maneira de como pensam e interpretam as coisas.

Toda pessoa que é segura em relação aos seus sentimentos para consigo e para com o outro, se sente amada e protegida, tem autoestima e tem confiança em seu potencial, em suas habilidades. Sendo assim, pode enfrentar os desafios da vida, e com todo o direito de realizar seus sonhos para alcançar sua felicidade.

Segundo Kroth (2014), existem alguns fatores para que o indivíduo alcance a felicidade.

Muitos fatores podem ser considerados como pilares para que alguém seja feliz, deve haver uma certa unanimidade em temas como saúde, escola, realização profissional, experiências afetivas e positivas. Uma das condições para se conseguir o bem-estar satisfatório consigo e com os outros é a autoestima. (KROTH, 2014, p. 2).

Dada a importância da busca incessante da felicidade, Kroth (2014) afirma que as pessoas podem alcançar a felicidade baseado em alguns fatores que são relevantes em seu dia a dia, e que a autoestima é primordial para o relacionamento consigo mesmo e para com os outros.

Quando se fala em autoestima a primeira coisa que vem a mente do indivíduo é que está se referindo ao seu eu, que por sua vez deve ser valorizado.

A autoestima é imprescindível para psicoterapia, tendo em vista que muitas vezes há indícios semelhantes em problemas de comportamentos e conduta. Por essa razão, há psicólogos que reconhecem autoestima como autodefesa que funciona como autoproteção e o desenvolvimento pessoal.

Branden (1994, p. 10-11) enfatiza que: "Desenvolver a autoestima é expandir nossa capacidade de ser feliz". Para Branden (1994), o modo que observamos a nossa volta influencia diretamente em nossas ações, seja na vida pessoal e

profissional. E que existe uma ligação entre nossas atitudes e o que achamos de nós mesmos.

Na verdade, há uma necessidade do relacionamento interpessoal, aluno/professor, segundo Antunes (2008):

As crianças não vão à escola apenas para aprender e pronto, mas para construir conhecimentos em um sentido de aproximar-se do culturalmente estabelecido, mas também como “motor” do desenvolvimento do seu tempo, de suas capacidades e equilíbrio pessoal, de sua inserção social, de sua autoestima e relações interpessoais. (ANTUNES, 2008, p. 22).

A criança com baixa autoestima não tem êxito em suas atividades escolares, sendo assim ficam desmotivadas, prejudicando a construção de seu conhecimento e sua capacidade de equilíbrio emocional, que por sua vez envolvem também a frustração do professor por conta dos resultados obtidos.

Muitos são os desafios do educador, desde um sistema como um todo, a ineficiência da política, problemas sociais internos e externos, enfim deve se levar em conta a sua importância dentro do contexto de ensino aprendizagem, principalmente pela organização institucional.

Conceituando a Autonomia consideramos como sendo a capacidade de decisão que o ser humano tem independente da vontade do outro, porém respeitando direitos e deveres.

Em relação a autoestima consideramos tratar-se da valorização de si mesmo, sendo um pilar importante e indispensável para a autonomia.

2.4 Autonomia: caminhos para a cidadania e autorrealização

É a liberdade e a independência que o indivíduo tem em administrar sua vida pessoal e profissional ao tomar decisões pelos próprios meios, com liberdade sem sofrer influência externa. Podemos observar outros aspectos na filosofia de Kant.

A autonomia é capacidade do ser humano de se autogovernar de acordo com seus padrões de conduta moral sem que haja influência de outros aspectos exteriores (sentimentos, repressões, entre outros). A autonomia é a capacidade de autodeterminação. Um agente qualquer só pode ser considerado autônomo quando suas ações são verdadeiramente suas e não motivadas por influências ou fatores externos.

A questão da autonomia do professor e do processo ensino e aprendizagem é uma forma de mostrar a capacidade de homem livre, pensante e com capacidade de se auto-construir. A situação atual na escola pública ou particular, de maneira geral, não tem mostrado sinais de autonomia. Ao contrário, vemo-nos diante de uma escola com professores, alunos e pais cumprindo programas, aspectos burocráticos e decisões de outrem, num verdadeiro exemplo de heteronomia.

O autor discorre que, o indivíduo já dotado de certo conhecimento, de acordo com seus padrões de conduta moral, por sua vez sente-se capacitado em administrar sua vida pessoal e profissional tomando suas próprias decisões livremente.

Para utilizar sua autonomia dentro de uma organização, ou seja, tomar decisões livremente, isso implica que o indivíduo deve ter conhecimento técnico, e saber como funciona a cultura organizacional e como a mesma utiliza os conhecimentos. Todas essas informações são adquiridas no dia a dia com pessoas mais experientes que já estão há mais tempo na empresa ou no mercado de trabalho.

Então a autonomia pode refletir no comportamento e no ambiente de trabalho, contribuindo de forma positiva ou negativa.

Para ter autonomia é preciso ter responsabilidade, principalmente no trabalho é necessário que o indivíduo tenha segurança e conhecimento de causa ao tomar iniciativas e decisões no momento correto.

Mas, isso não quer dizer também que tenha que tomar decisões sempre sozinho se sentindo autossuficiente, não pedindo ajuda ou opinião de alguém com mais experiência, para não mostrar certa dependência. Agir isoladamente pode refletir negativamente em suas ações. Pedir ajuda não é sinal de dependência, pelo contrário, mostra interdependência, pois faz parte do processo para adquirir autonomia. É um engano o profissional achar que pedindo ajuda, ou perguntando a opinião do outro, é porque não tem autonomia.

Geralmente, pessoas mesmo com muita experiência e com certa autonomia, compartilham dúvidas, opiniões, porque se sentem a vontade para fazerem essa troca, e até para juntos construírem soluções de interesse coletivo. Então a autonomia estabelece um certo poder de decisão, não só no sentido da hierarquia da empresa, mas também no sentido de ser capaz de decidir e ser responsável pelas suas ações, sabendo que o mesmo é quem representa a empresa.

Para Freire (2005), o conceito de autonomia:

É compreendido como um processo resultante do desenvolvimento do sujeito, que se relaciona ao fato dele tornar-se capaz de resolver questões por si mesmo, de tomar decisões sempre de maneira consciente e pronto para assumir uma maior responsabilidade e arcar com as consequências de seus atos. (FREIRE, 2005, p. 47).

Em Freire (2005), a autonomia é o resultado do crescimento do indivíduo como pessoa, capacitando-o para administrar sua vida pessoal e profissional, responsabilizando-se pelos seus atos.

Na área da educação o docente é como um missionário, com determinação, competência em proporcionar a construção de conhecimentos junto ao discente.

Freire (2002) adverte em sua obra que ensinar não é transferir conhecimento. Segundo o autor:

Neste capítulo, Freire fala da forma de ensinar, retomando a questão da relação professor/aluno no processo ensino-aprendizagem do qual devem fazer parte não como objeto um do outro, mas como sujeitos ativos na produção e construção do conhecimento. Por isso ele ressalta novamente que "(...) ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para sua própria produção ou a sua construção" (FREIRE, 2002, p. 52).

Existe uma aproximação significativa entre o conceito de autonomia, processo que não transmite conhecimentos, mas se discute conhecimentos, com a autoestima, sendo esta aliada para sucesso na vida pessoal e profissional. Não há idade limite para conquistá-la.

Desta forma, expressa a importância do reconhecimento da autonomia enquanto ser que atua no mundo; do bom senso, humildade e tolerância em sala de aula, bem como da luta em defesa dos direitos dos educadores; da alegria e esperança de que a mudança na prática educativa é possível.

Então, docente e discente são importantes no contexto ensino e aprendizagem para a construção do saber. O professor vai mediar a construção do saber ao aluno, e ao mesmo tempo havendo uma troca de aprendizado entre ambos, proporcionando o respeito mútuo, principalmente por parte do aluno.

Analisando Freire (2005), a "inclusão do educando", gera a responsabilidade sob um indivíduo em formação no uso de sua autonomia sem se engrandecer e saber a importância em que ambos são sujeitos importantes na construção do saber, e que há esperança para mudanças na educação.

Conforme Freire (1981), a liberdade é uma conquista que devemos buscar sempre, ninguém a recebe do nada, e não nos damos conta de que temos liberdade de escolha e nem sempre escolhemos com consciência.

As práticas Informais de atividades Físicas acontecem de forma espontânea, voluntariamente, como por exemplo, nas entre quadras tem ginásticas gratuitas para a comunidade nos três turnos.

A preocupação com a qualidade de vida vem ganhando cada vez mais espaço e adeptos. O estado resolveu dar uma mãozinha colocando equipamentos fixos para a comunidade se exercitar nas praças, no ar livre.

Neste contexto compreende-se que o indivíduo em busca da qualidade de vida precisa estar inserido em convívio familiar, proporcionando a elevação da autoestima com o devido apoio da família. Desenvolvendo por sua vez Atividades de Educação Física aliada a uma reeducação alimentar para atingir ou alcançar a tão esperada qualidade de vida.

No começo tudo é feito com muito cuidado. A princípio faz um alongamento bem devagar e diariamente, para conseguir aos poucos liberdade de movimento.

O alongamento beneficia o indivíduo como um todo, pois, não apenas tonifica os músculos, torna a coluna ereta e aumenta a flexibilidade, como também beneficia a mente e as emoções, acalmando os nervos, relaxando o cérebro, reabastecendo a energia vital e estabelecendo fases para a saúde física total (TOBIAS; SULLIVAM, 1998).

O autor caracteriza aqui os inúmeros benefícios adquiridos através de um simples alongamento sem grande esforço. Sem contar que melhora a disposição, humor, quase que instantaneamente.

3 MARCO METODOLÓGICO

A pesquisa de abordagem qualitativa, utilizando-se do Método Hermenêutico associado à Técnica de Análise de Conteúdo. Utilizou-se os seguintes indicadores: (re) educação física, (re) educação alimentar, melhoria da qualidade de vida/saúde, autonomia e auto estima.

Para realização da pesquisa, foi realizado entrevista com questões abertas ICD 01 para os segmentos jovem, onde 324 responderam e 626 não responderam, perfazendo um total de 950 jovens entrevistados, caracterizando assim a população alvo. Para os mesmos também foi aplicado questionário utilizando escala Likert ICD

02 embasada em teóricos para saber suas opiniões, se discordam totalmente; discorda; indiferente; concorda; concorda totalmente, onde 356 responderam e 594 não responderam.

Desses 950 entrevistados, foi perguntado se são praticantes de atividades físicas e se tem uma alimentação equilibrada, sendo assim, observou-se que 706 não praticam atividades físicas, e 244 jovens são praticantes de atividade física, que caracterizam a amostra.

Para o ICD 01, o segmento adulto, onde 36 responderam e 76 não responderam, perfazendo um total de 112 adultos entrevistados, caracterizando assim a população alvo. Para os mesmos também foi aplicado questionário utilizando escala Likert ICD 02 embasada em teóricos para saber suas opiniões, se discordam totalmente; discorda; indiferente; concorda; concorda totalmente, onde 36 responderam e 76 não responderam, totalizando os 112.

Desses 112 adultos entrevistados, foi perguntado se são praticantes de atividade física e se tem uma alimentação equilibrada, sendo assim, observou-se que 98 não praticam atividades físicas, e 14 adultos são praticantes de atividade física, que caracterizam a amostra.

Para o ICD 01, segmento idoso, onde 100 responderam e 130 não responderam, perfazendo um total de 230 idosos entrevistados, caracterizando assim a população alvo. Destaco que a população alvo e amostra foram oriundas de praticantes de Atividades físicas e controle alimentar, de uma cidade do Distrito Federal.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS COLETADOS

Nesta fase da pesquisa, são apresentados os resultados do questionário de acordo ao número de respondentes. Em seguida a análise dos resultados obtidos sobre as percepções da comunidade escolar do CEF 18 de Ceilândia/DF/Brasil, de acordo os segmentos: jovens, adultos e idosos, foram entrevistadas 1.292 pessoas, conforme dados ilustrados a seguir.

4.1 ICD 01/16 - Entrevista com questões abertas

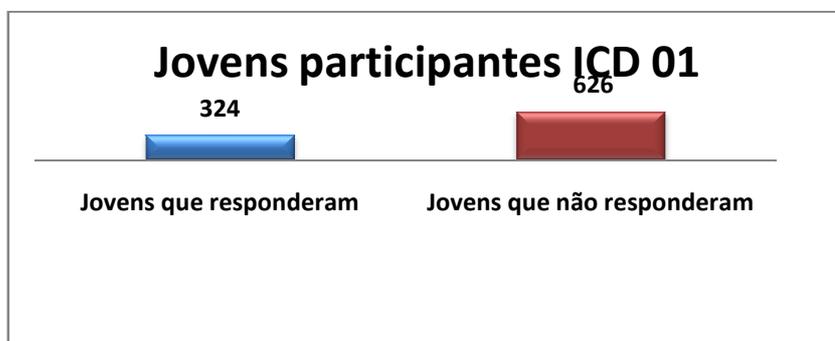
Foram entregues questionários, com questões abertas sobre percepções sobre reeducação física e alimentar aos grupos de interesse mencionados.

No que se refere aos dados coletados do grupo de jovens com idade de 10 a 17 anos, dos questionários entregues no total de 950, foi possível tabular que 626 não responderam, e 324 responderam.

Esta investigação apresenta diversas questões e objetivos, levando ao aprofundamento detalhado e sistemático da problemática em estudo. Foram analisadas as percepções da comunidade escolar do CEF 18 de Ceilândia/DF/Brasil, de acordo com os participantes que compõem a amostra jovem, adulta e idosa, foram entrevistadas 1.292 pessoas.

Foi iniciada a análise da amostra com os jovens participantes. Ressalta-se que foram entregues ao público-alvo jovens com idade entre 10 a 17 anos, 950 questionários. Ressalta-se que destes participantes 626 não responderam e 324 responderam, conforme Quadro nº 1, a seguir:

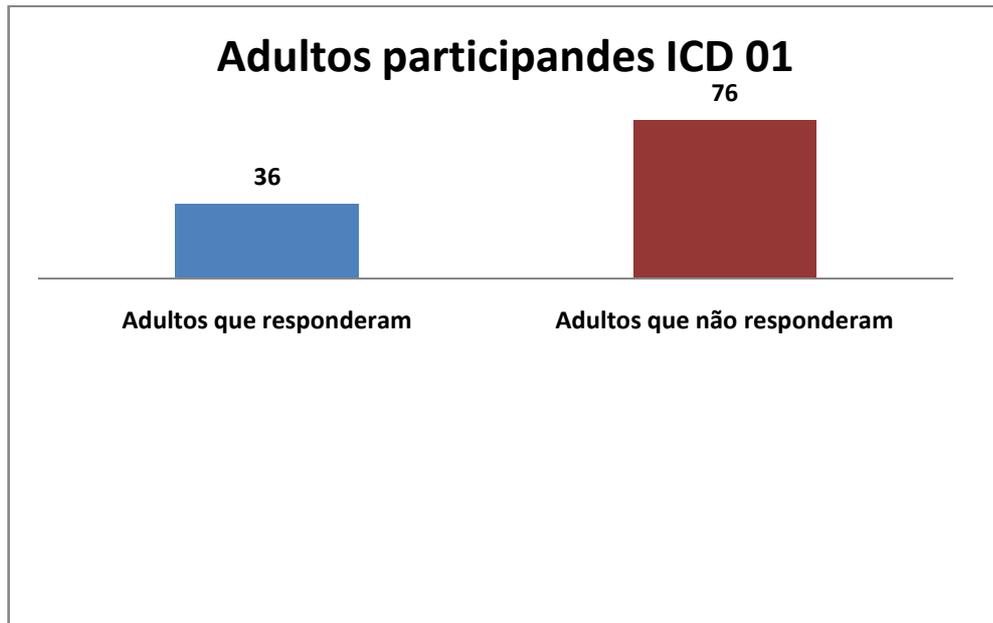
Quadro 1 - Jovens participantes ICD 01



Fonte: Elaborado pelas autoras

Foram entregues ao público-alvo questionários, com questões abertas, aos adultos da comunidade escolar, com idade de 24 a 58 anos, perfazendo um total de 112. Onde 76 não responderam, e 36 responderam, conforme Quadro nº 2 a seguir.

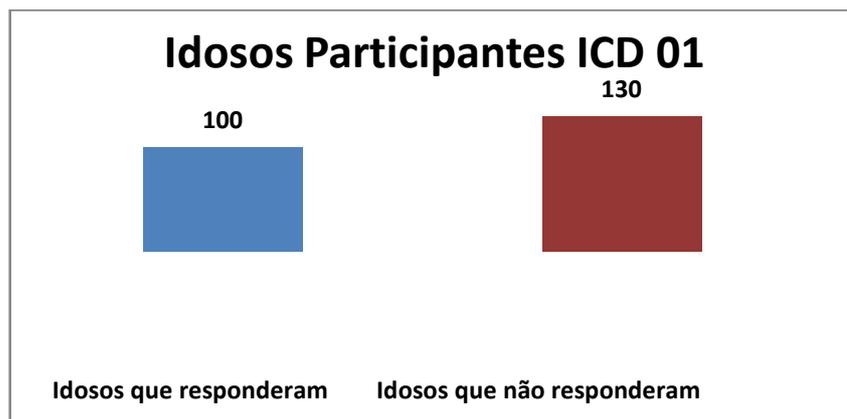
Quadro 2 - Adultos participantes ICD 01



Fonte: Elaborado pelas autoras

Foram entregues ao público-alvo dos idosos da comunidade escolar questionários, com questões abertas, com idade de 60 a 87 anos, perfazendo um total de 230. Onde 130 não responderam, e 100 responderam, conforme Quadro nº 3 a seguir.

Quadro 3 - Idosos participantes ICD 01



Fonte: Elaborado pelas autoras

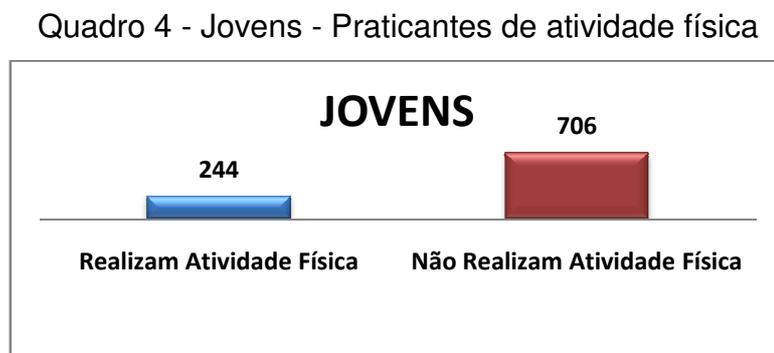
Verificou-se certo equilíbrio em todas as amostras, o que possibilitou que os dados da pesquisa pudessem ser alimentados pelo quantitativo de pessoas que se dispuseram responder os questionários propostos.

No que concerne à prática de atividade física, foi perguntado ao público jovem se era praticante de atividade. Verifica-se que dos 950 jovens que receberam o questionário, 706 não realizam atividade física e 244 realizam atividade física. Conforme Quadro nº 4 a seguir:

Os dados possibilitados com a análise quanto aos níveis de participação na pesquisa, seguiram padrões próximos em todos os grupos participantes. As necessidades de investigação citados foram alimentados pelos dados aferidos do significativo quantitativo de pessoas que se dispuseram a responder os questionários.

a) Questionário – Prática de atividades físicas

Perguntamos ao público jovem se era praticante de atividade física. Sendo assim, com base no levantamento dos 950 jovens que receberam o questionário 706 não realizam atividade física, e 244 realizam atividade física, conforme Quadro nº 4 a seguir.

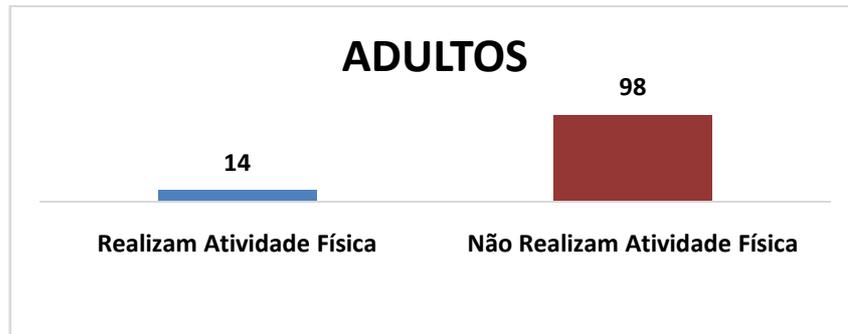


Fonte: Elaborado pelas autoras

Foi perguntado ao público Adulto ao receberem o questionário, se era praticante de atividade física, para fazer o levantamento. Sendo assim:

Na amostra dos adultos, dos 112 que responderam 98 não realizam atividade física, e 14 realizam atividade física, conforme Quadro nº 5 a seguir.

Quadro 5 - Adultos – Praticantes de atividade física



Fonte: Elaborado pelas autoras

Na amostra dos idosos, dos 230 que responderam, 174 não realizam atividade física, e 56 realizam atividade física, conforme Quadro nº 6 a seguir.

Quadro 6 - Idosos - Praticantes de atividade física

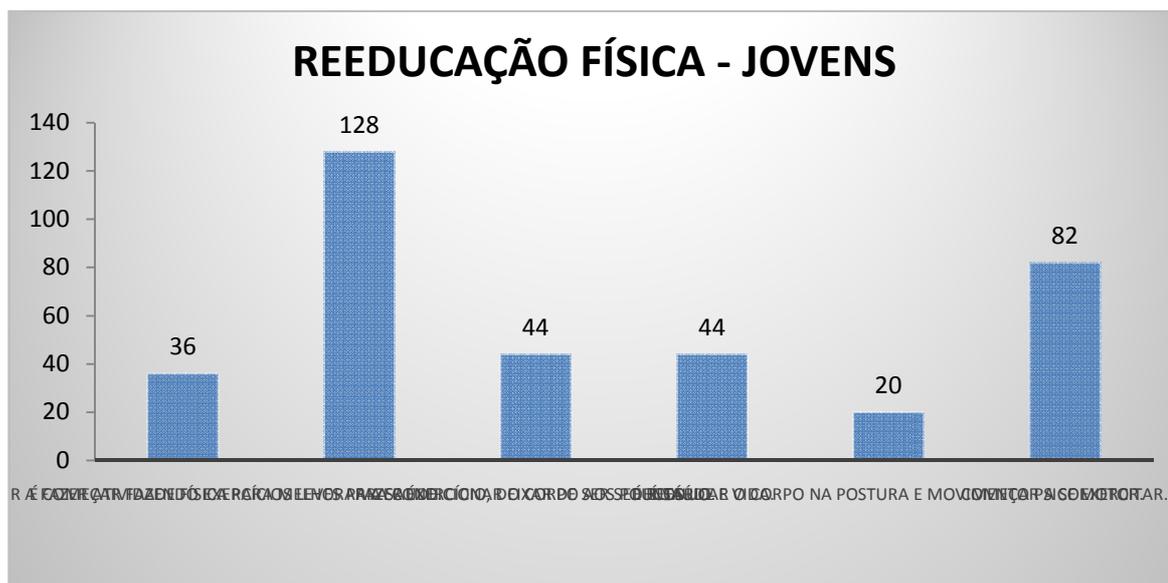


Fonte: Elaborado pelas autoras

Dos participantes que compõe este estudo, pode-se observar que a maioria não pratica atividades físicas. Continuando com a investigação, foram perguntadas as amostras - jovens, adultos e idosos - qual a percepção que eles têm sobre Reeducação Física.

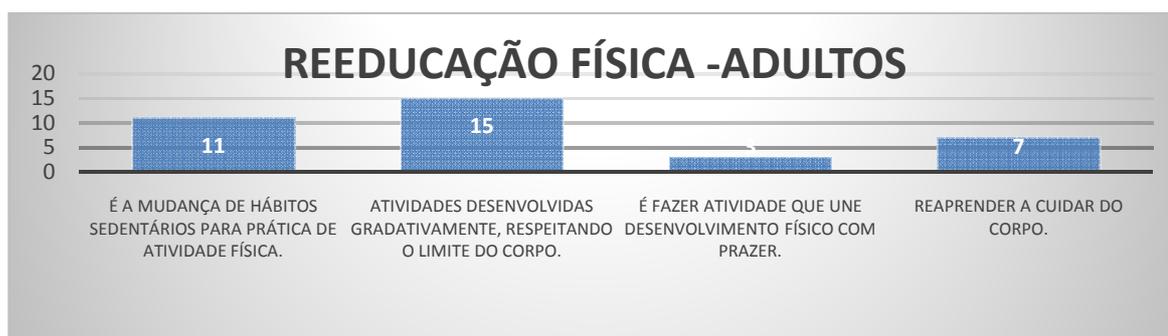
a) Percepção dos entrevistados dos segmentos: Jovens, Adultos e Idosos, com relação ao indicador: Reeducação Física.

Quadro 7 - Reeducação Física - Jovens



Fonte: Elaborado pelas autoras

Quadro 8 - Reeducação Física – Adultos



Fonte: Elaborado pelas autoras

Quadro 9 - Reeducação Física – Idosos



Fonte: Elaborado pelas autoras

Nesta fase da investigação, a apuração dos dados gerou compreensões importantes sobre esses indicadores. Em menção a reeducação

física os grupos de jovens e adultos compartilham que este conceito tenha relação direta com atividades gradativas para condicionar o corpo.

Nesse sentido é possível delinear o pensamento de Allsen, Harrison e Vance (2001, p. 9), quando diz que:

[...] nos tornamos inativos, as articulações incham, os músculos enfraquecem, o aumento de gordura afeta o sistema circulatório, o coração perde força e, conseqüentemente ficamos mais expostos a doenças. [...]o corpo humano foi feito para o exercício, descrevem que o corpo tem por característica essencial o movimento.

Afirmam que o corpo humano foi feito para o exercício, descrevem que o corpo tem por característica essencial o movimento. Nesse contexto, fundamenta Moura (2010, p. 6):

A atividade física praticada durante a adolescência é de fundamental importância tendo em vista a possibilidade de exercer grande influência desta na idade adulta, principalmente pela adolescência ser uma fase da vida que possibilita grandes alterações e configurações de novos comportamentos.

Todo ser humano deve se preparar ao longo dos anos, investindo em sua saúde, com mudanças de hábitos alimentares saudáveis, praticando atividades físicas, para chegar à vida adulta com disposição.

O estímulo a prática de atividade física deve ser constante para espantar de vez o sedentarismo. Não se trata mais de estética, e sim de qualidade de vida e saúde pública. O sedentarismo virou problema de saúde pública aumentando o número de pessoas obesas.

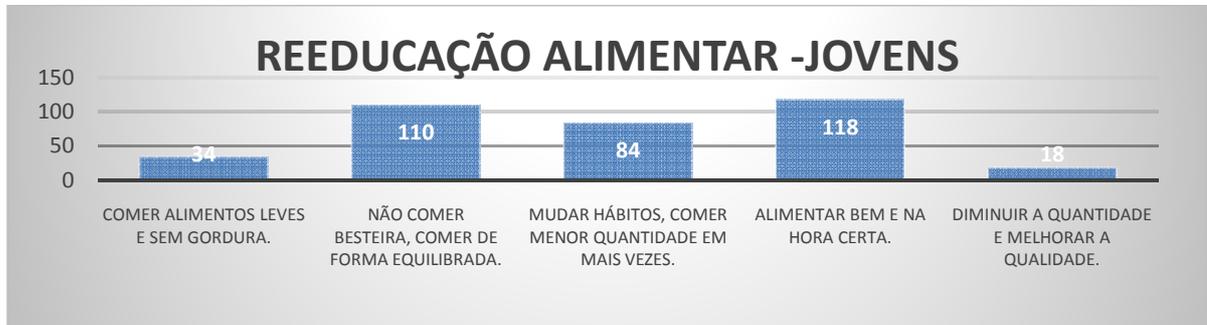
Vale registrar que em todos os grupos arguidos a maioria dos entrevistados não realiza atividades físicas. Essa informação carrega consigo a subjetividade de que os indivíduos participantes da pesquisa, embora declarem que a atividade física seja para condicionar o corpo de forma gradativa, esses mesmos sujeitos não têm por prática movimento corporal capaz de beneficiar o corpo de forma constante.

O paradoxo entre conceitualização do que venha ser reeducação física como inserção gradual de movimentos físicos na rotina diária não condiz com a realidade exercida por este mesmo grupo investigado.

A educação escolar pode de forma objetiva desenvolver discussões significativas para a conscientização para a inserção da atividade física como instrumento para melhoria da autoestima e da autonomia do indivíduo.

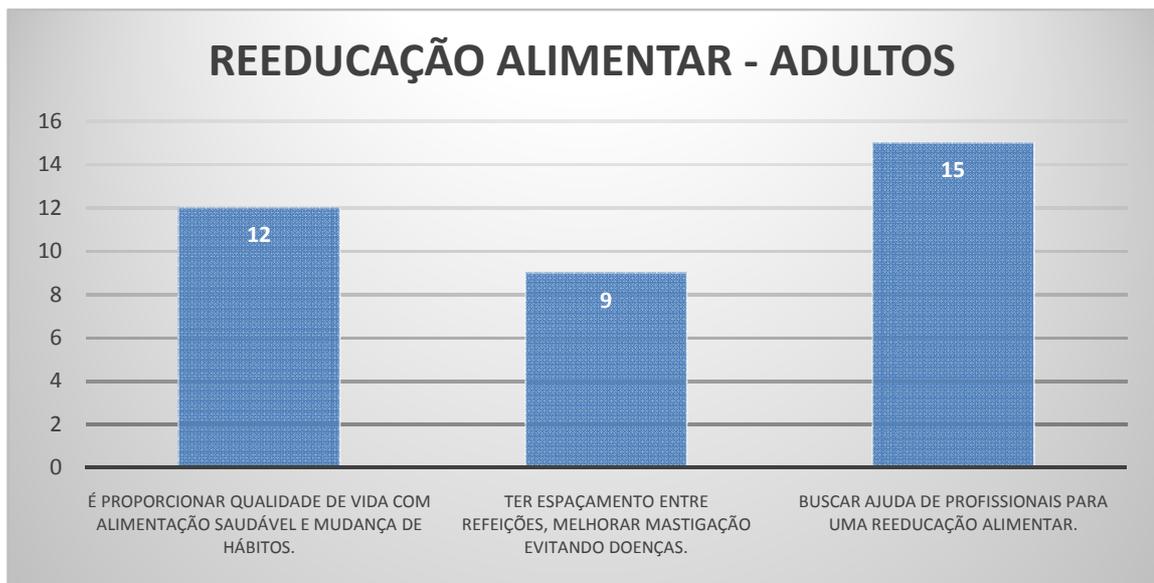
c) Percepção dos entrevistados dos segmentos: Jovem, Adulto e idoso, com relação ao indicador: Reeducação alimentar

Quadro 10 - Reeducação Alimentar - Jovens



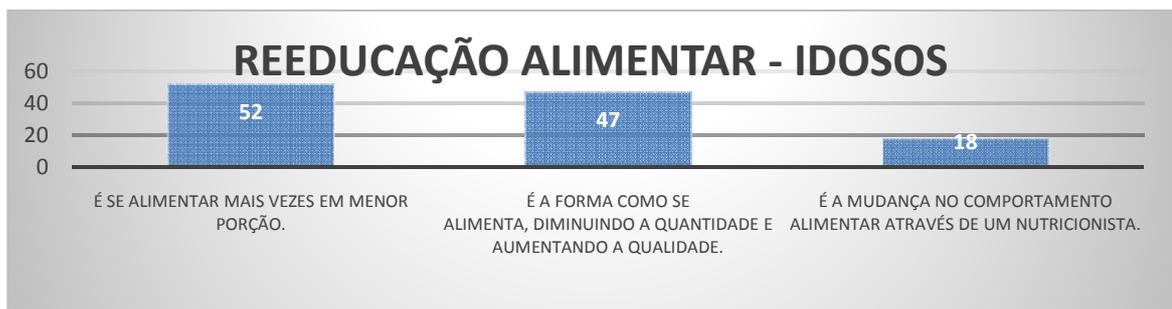
Fonte: Elaborado pelas autoras

Quadro 2 - Reeducação Alimentar - Adultos



Fonte: Elaborado pelas autoras

Quadro 3 - Reeducação Alimentar - Idosos



Fonte: Elaborado pelas autoras

Quando tratado o indicador de reeducação alimentar os grupos apresentam em sua maioria dos entrevistados compreensões diferentes quanto ao conceito do termo. Os jovens, no que se refere a maior parte deles revelaram que reeducação alimentar é alimentação certa e na hora certa, os adultos sendo a maioria informaram que o termo mencionado seja processo de ajuda profissional para alimentação, os idosos em grande registraram que o mesmo tema abordado, tenha por característica a alimentação por várias vezes ao dia.

Sobre esse tema o teórico Wilkinson (2001, p. 36) nos leva a compreender reeducação alimentar, como “Uma dieta alimentar equilibrada e sensata, pode reduzir o estresse e, conseqüentemente, “prevenir os riscos de desenvolver doenças cardíacas, pressão sanguínea alta, câncer intestinal e surgimento de diabetes na velhice”.

Em virtude da afirmação reeducação alimentar é inserção nos hábitos alimentares, de uma dieta equilibrada como forma de prevenção de variados riscos à saúde. A prática de uma reeducação alimentar é um fator que se soma a outros como atividade física, autoestima e autonomia que elevam a qualidade de vida de um indivíduo.

A alimentação dessa forma faz parte de um conjunto de práticas que promovem o equilíbrio entre o corpo e suas possibilidades. Em tempos onde a competitividade produtiva entre os cidadãos tem sido avassaladora, as comidas industrializadas se apresentam como possibilidade de alimento com tempo de preparo mínimo leva grande parte de a sociedade optar por alimentos com rápido preparo em virtude de seus compromissos sociais.

Muitas pesquisas pelo mundo apresentam os prejuízos de uma má alimentação como: inúmeras doenças físicas e até psicológicas, dependências e obsessões alimentares.

Uma dieta equilibrada entre proteínas animais, cereais, frutas, verduras e legumes são capazes de elevar a qualidade de vida dos indivíduos. Muitas sociedades pelo mundo apresentam sem sua cultura essa preocupação alimentar, a exemplo de alguns itens alimentares na culinária indiana como o açafrão anti-inflamatório natural e regenerador de células como afirmam alguns teóricos da área. A alimentação grega com inclusão de azeite, vinho, legumes e peixes. São esses alguns exemplos de dieta equilibrada em benefício do corpo e da mente.

Em detalhamento ao levantamento de dados do primeiro índice, vale ressaltar que no tocante à qualidade de vida a quantidade mais relevante dos entrevistados em todos os grupos revelou que essa temática se correlaciona a bons hábitos alimentares e físicos. Os postulados científicos mencionam sobre essa abordagem que qualidade de vida tem ponderação nas áreas de bem-estar físico, funcional, emocional e mental.

d) Percepção dos entrevistados dos segmentos: Jovem, Adulto e idoso, com relação ao indicador: Qualidade de vida

Quadro 4 - Qualidade de Vida - Jovens



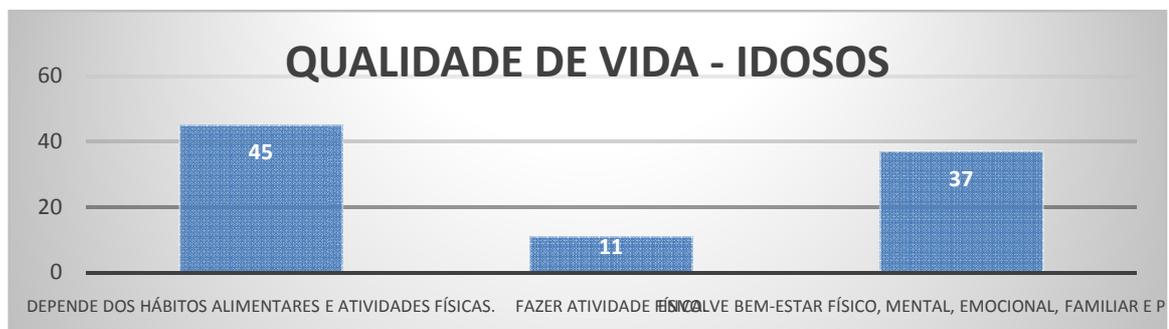
Fonte: Elaborado pelas autoras

Quadro 5 - Qualidade de Vida - Adultos



Fonte: Elaborado pelas autoras

Quadro 6 - Qualidade de Vida - Idosos



Fonte: Elaborado pelas autoras

Sobre qualidade de vida Silva (1998), bem converge:

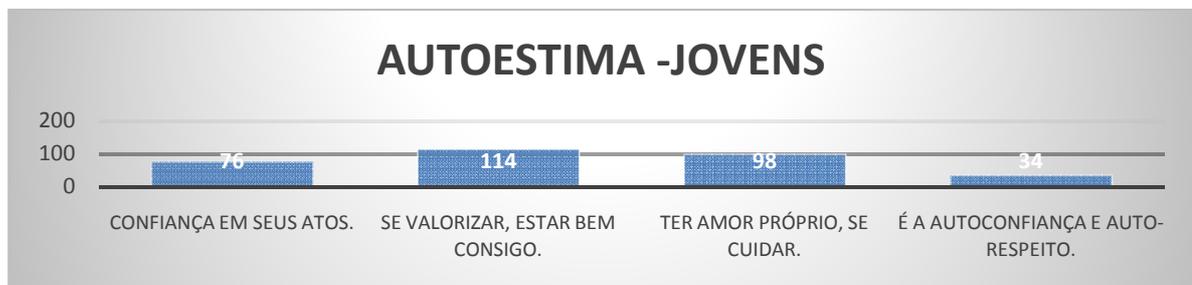
[...] se incluem as condições de saúde física (inclusive de mobilidade), o repouso, as funções cognitivas, a satisfação sexual, o comunicar-se, o alimentar-se, a reserva energética, a presença/ausência de dor, o comportamento emocional, o lazer, o trabalho, a vida familiar e social (SILVA, 1998, p. 95).

Concordâncias aparecem no sentido entender qualidade de vida como aspecto resultante de boas condições para o corpo. Os cuidados com saúde física, mental e emocional devem ser alvos diários em benefício integral para o indivíduo. Nesse sentido considerar atualmente, existe uma preocupação com a expectativa de vida, qualidade de vida e participação do idoso nas atividades sociais. Para Costa:

A participação na vida social, isto é, a integração do indivíduo idoso na comunidade através de inúmeras atividades que lhe são oferecidas proporciona a ele melhor qualidade de vida. Dentre essas atividades, os grupos de convivência são alternativas válidas de intervenção que visam ao bem-estar de pessoas maduras. (COSTA, 2007, p.36).

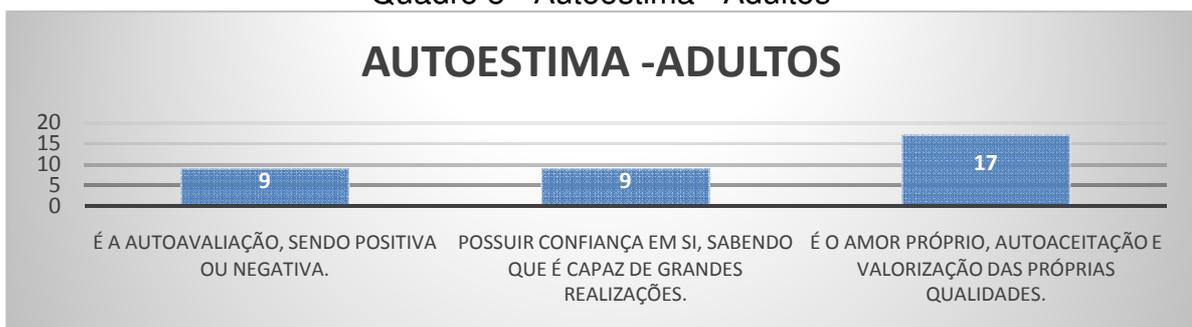
b) Percepção dos entrevistados dos segmentos: Jovem, Adulto e Idoso, com relação ao indicador: Autoestima

Quadro 7 - Autoestima - Jovens



Fonte: Elaborado pelas autoras

Quadro 8 - Autoestima - Adultos



Fonte: Elaborado pelas autoras

Quadro 9 - Autoestima - Idosos



Fonte: Elaborado pelas autoras

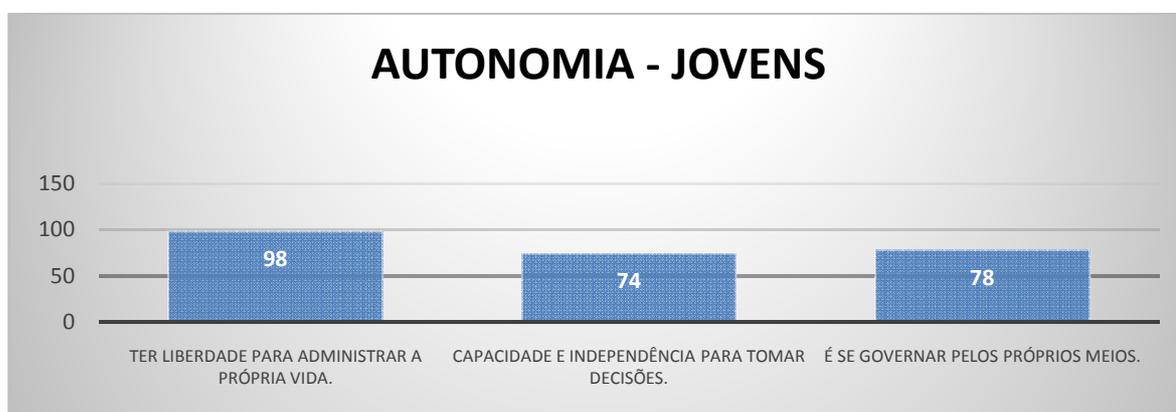
Bem-estar na integração do indivíduo perfaz também o caminho na busca da autoestima. Em relação a autoestima, a parte mais significativa da pesquisa no tocante a esse indicado, demonstraram que esse aspecto se faz no sentido autovalorização, como prática de amar a si mesmo. Nesse contexto, a “autoestima é a soma da autoconfiança com o auto-respeito”. (BRANDEN, 2018, p. 11).

A representação mais significativa relacionada ao quantitativo alcançado na entrevista converge no pensamento do autor, no aspecto de que autoestima se relaciona de forma direta com a autovalorização que por sua vez incide em auto-respeito. Considerar suas potencialidades e necessidades acarreta ao indivíduo a capacidade de eleger instrumentos mais personalizados de condução da sua vida.

A autoestima permite cada sujeito elencar formas autônomas de escolhas independentes, pois o autoconhecimento empodera, o ser se torna autor de sua história e não expectador de decisões alheias.

c) Percepção dos entrevistados dos segmentos: Jovem, Adulto e Idoso, com relação ao indicador: Autonomia

Quadro 10 - Autonomia - Jovens



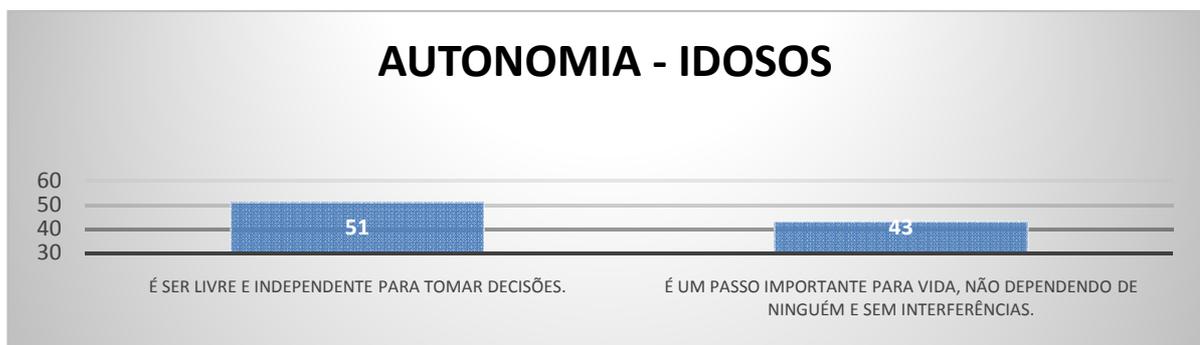
Fonte: Elaborado pelas autoras

Quadro 10 - Autonomia - Adultos



Fonte: Elaborado pelas autoras

Quadro 11 - Autonomia - Idosos



Fonte: Elaborado pelas autoras

Em consonância com os aspectos de qualidade de vida a autoestima foi indicador revelado nesta pesquisa. Em entrevista, a coleta de dados apurou que de forma mais significativa em relação a quantidade, os participantes de todos os grupos selecionaram como resposta para conceito de autonomia a independência da própria vida. Sobre esse campo, Freire (2005, p. 47), afirma autonomia como:

[..]um processo resultante do desenvolvimento do sujeito, que se relaciona ao fato dele tornar-se capaz de resolver questões por si mesmo, de tomar decisões sempre de maneira consciente e pronto para assumir uma maior responsabilidade e arcar com as consequências de seus atos.

Em Freire (2005), a autonomia é o resultado do crescimento do indivíduo como pessoa, capacitando-o para administrar sua vida pessoal e profissional, responsabilizando-se pelos seus atos. Percebe-se que autonomia é desenvolvimento do sujeito nas tomadas de decisões.

O indivíduo de percebe autônomo quando consegue administrar de forma consciente e crítica sua rotina. Independência para agir, escolher, se locomover é ingrediente importante para qualidade de vida.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O problema do conhecimento torna-se crucial e a teoria do conhecimento volta-se para a relação entre o pensamento e as coisas, a consciência e a realidade, o sujeito e o objeto da vida. Destacamos:

As análises finais nos permitem inferir uma série de percepções relatadas pela amostra. Os indicadores trabalhados nesta tese: reeducação física, reeducação alimentar, qualidade de vida, autoestima, autonomia e rendimento escolar, possuem visões significativas por parte da amostra. Vejamos.

Em relação a prática de atividades físicas, há o reconhecimento por parte da amostra que é um dos caminhos mais importantes para combater o sedentarismo. A amostra estabelece uma relação muito importante, considerando não se tratar mais de estética, e sim de qualidade de vida aliada à saúde pública. O sedentarismo é hoje um problema de saúde pública, tendo como um de seus inúmeros indicadores, o número de pessoas obesas.

Em relação à reeducação alimentar, a inserção nos hábitos alimentares, de uma dieta equilibrada constitui-se em estratégia para a prevenção de variados riscos à saúde. A prática de uma reeducação alimentar é um fator que se soma a outros como atividade física, autoestima e autonomia que elevam a qualidade de vida de um indivíduo, possibilitando melhorias significativas no rendimento escolar.

Outro aspecto a ser destacado pelas percepções da amostra está relacionado com uma dieta equilibrada entre proteínas animais, cereais, frutas, verduras e legumes são capazes de elevar a qualidade de vida dos indivíduos.

Quanto ao entendimento de qualidade de vida como aspecto resultante de condições ideais para o corpo, tanto físico quanto mental, a amostra destaca que os aspectos relacionados com a saúde física, mental e emocional devem ser alvos diários em benefício integral para o indivíduo.

Considera-se que no contexto atual, existe uma preocupação com a expectativa de vida, qualidade de vida e, principalmente, participação do idoso nas atividades sociais. Quem sabe aqui reside uma das maiores preocupações desta pesquisa, focando nos jovens e adultos, futuros idosos desta geração.

Em relação à autonomia, amostra destaca como sendo a capacidade do ser humano de se autogovernar de acordo com seus padrões de conduta moral sem

MORAES, R. A.; DIAS, J. P. (Re)educação física e alimentar na melhoria de vida entre jovens, adultos e na melhor idade: o resgate da autoestima e da autonomia. **RGSN - Revista Gestão, Sustentabilidade e Negócios**, Porto Alegre, v. 8, n.1, p. 116-143, jun. 2020.

que haja influência de outros aspectos exteriores (sentimentos, repressões, entre outros).

Considerando o significado de autoestima, a mesma, segundo opiniões e percepções da amostra, a mesma está integrada ao bem-estar na interação do indivíduo com o seu meio social.

A autoestima indica que esse aspecto se faz no sentido autovalorização, como prática de amar a si mesmo. Nesse contexto, a “autoestima é a soma da autoconfiança com o auto - respeito”. (BRANDEN, 2018, p. 11).

A prática de atividade física conforme descrito pelos teóricos é de extrema importância para qualidade de vida e para saúde. Vale lembrar que na maioria das consultas médicas a atividade física será tema de indagações pelo médico ao paciente. Aspectos como frequência da atividade física é indicativo para qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, C. **Professores e professauros**: reflexões sobre a aula e práticas pedagógicas diversas. 2.ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2008.

BRANDEN, N. **Auto-estima**: como aprender e gostar de si mesmo. São Paulo: Saraiva, 1994.

FREIRE, P. **Pedagogia do oprimido**. 43.ed.Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2005.

KROTH, L. M. **Repetência e autoestima**. Disponível em: <www.abpp.com.br>. Acesso em: 15 maio 2019.

MOURA, Ne. C. Influência da mídia no comportamento alimentar de crianças e adolescentes. **Segurança alimentar e nutricional**, Campinas, v. 17, n.1, p. 113-122, 2010.

PILETTI, N. **História da educação no Brasil**. São Paulo: Ática, 1990.

SILVA, M. A. D. A importância da manutenção da qualidade de vida. **Revista Brasileira Medicina Psicossomática**,v. 2, n.3, p. 95-98, jul./ago. 1998.

TOBIAS, M.; SULIVAN, J. P. **O livro do alongamento completo**. São Paulo: Manole, 1998.

VIGOTSKI, L. S. **Pensamento e linguagem**. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

WILKINSON, G. **Guia de saúde familiar**: stress. São Paulo: Abril Cultural, 2001.