



Revista Educação e (Trans)formação Journal Education and (Trans)formation

Universidade Federal do Agreste de Pernambuco

EDUCAÇÃO PARA O LAZER REDUZINDO O SEDENTARISMO

Michelle Castanho Machado
michellectastanhom@gmail.com

Bruno Florentino Cabreira Cardoso
brunocardoso48@gmail.com

Jorge Alberto Duarte Candiota
Oraida Colvara Ferreira

Resumo: Ao refletirmos sobre o lazer em nossa sociedade, podemos verificar que a relação do lazer com o tempo livre é percebida no sistema capitalista do qual somos parte. Na maioria das vezes, ligadas ao consumo e novas tecnologias. A mídia, por sua vez, influencia diretamente no estilo de vida dos indivíduos. Por isso, as pessoas trabalham cada vez mais e pouco tempo disponibilizam para o lazer, e quando o fazem, poucos optam por realizar uma atividade física ou outras atividades que proporcionem prazer e bem estar, normalmente, preferem estar diante do computador, conectadas nas redes sociais. O resultado são indivíduos, cada vez mais cedo, vivendo um estilo de vida sedentário, colocando em risco a própria saúde. A pesquisa aqui descrita visa encontrar respostas à questão da atuação da educação, mais especificamente a Educação Física escolar, diante dessa realidade.

Palavras-chaves: Lazer, Educação, Educação Física, sedentarismo.

EDUCATION FOR LEISURE REDUCING SEDENTARISM

Abstract: When we reflect on leisure in our society, we can see that the relationship between leisure and free time is perceived in the capitalist system of which we are a part. Most of the times, linked to consumption and new technologies. The media, in turn, directly influences the lifestyle of individuals. Therefore, people work more and more and have little time available for leisure, and when they do, few choose to perform a physical activity or other activities that provide pleasure and well-being, normally, they prefer to be in front of the computer, connected in networks social. The result is individuals, increasingly earlier, living a sedentary lifestyle, putting their own health at risk. The research described here aims to find answers to the question of the performance of education, more specifically Physical Education at school, in the face of this reality.

Keywords: Leisure; Education; Physical Education; sedentary lifestyle.

Introdução

Este estudo se trata de uma revisão de literatura acerca das possíveis causas para o estilo de vida sedentário que muitas pessoas levam na atualidade, apesar de conhecerem os benefícios da atividade física regular, e ainda, de que maneira a educação física escolar pode contribuir para minimizar o sedentarismo. Considerando que as pessoas ocupariam o tempo de lazer para a prática de atividades físicas, é preciso compreender o que é lazer e como ele foi compreendido ao longo dos anos até chegar ao conceito que temos sobre lazer hoje. Assim, foi realizada esta revisão bibliográfica buscando responder ao seguinte problema de pesquisa: O que os estudos anteriores apontam sobre a influência da educação para o lazer na educação física escolar sobre a redução do sedentarismo.

O objetivo geral do estudo é **analisar o que a literatura existente aponta sobre a influência da educação para o lazer nas aulas de educação física na redução do sedentarismo**. O tema possui importante relevância na atualidade, onde percebemos que em função das influências tecnológicas, do sistema capitalista, e até mesmo de práticas pedagógicas inadequadas, desde muito cedo as pessoas tem vivido um estilo de vida sedentário abandonando a prática de atividades físicas, contribuindo para o desenvolvimento de doenças, e, além disso, perdendo a oportunidade de viver com uma melhor qualidade de vida.

Metodologia

Este trabalho se trata de uma revisão de literatura, que de acordo com BRIZOLA e FANTIN (2016, p. 5), “nada mais é do que a reunião, a junção de ideias de diferentes autores sobre determinado tema, conseguidas através de leituras, de pesquisas realizadas pelo pesquisador”. O tema revisado aqui é a relação entre educação, lazer e sedentarismo, e foi realizado da seguinte maneira: a primeira etapa foi a procura por literaturas que fizessem referência ao tema proposto, sendo considerados apenas textos em “língua portuguesa” até o ano de 2014. Dentre as literaturas encontradas foram selecionadas as bibliografias que compõem este trabalho. A etapa seguinte foi de organização de ideias, relacionando os assuntos das literaturas selecionadas.

Desenvolvimento

A relação entre educação para o lazer e a redução do sedentarismo

Na atualidade a maioria das pessoas conhecem os benefícios da prática regular de atividades físicas, por isso, muito é falado sobre os riscos de uma vida sedentária. O tempo destinado para atividades físicas normalmente é o tempo de lazer de cada indivíduo, portanto, em primeiro lugar é preciso compreender a noção de tempo.

O tempo é uma qualidade inerente da vida humana. A pura natureza da existência leva-nos à consciência das diferenças temporais entre, por exemplo, a fome e a satisfação, o conforto e a dor e o ato de acordar e o de sonhar. O primeiro nível da nossa existência ocorre pela assimilação do tempo, a partir de uma base natural e fisiológica (Hassard, 2001, pg. 204)

Essas referências temporais às necessidades fisiológicas da vida humana, como período para dormir, alimentar-se, etc., são as primeiras relações de tempo vivenciadas e acabam ligadas aos tempos sociais, levando os indivíduos a adotarem determinados padrões temporais a fim de funcionarem adequadamente na sociedade (HASSARD, 2001).

Para Cardoso (2007) o tempo é compreendido como uma construção social histórica, mas também como uma experiência subjetiva, já que cada um vivenciará o tempo de cada área da vida de maneira distinta, tempos estes, que são fruto das relações que o indivíduo constrói com as coisas e lugares, esses tempos sociais são compreendidos como tempos de lazer, tempos de estudo, além dos tempos de trabalho.

Considerando que a organização de tempo é subjetiva, e que cada indivíduo terá sua própria organização temporal, podendo ou não separar um tempo de sua vida para atividades de lazer, conforme autores mencionados, tendo como foco desta revisão, considerar a possibilidade de prática de atividades físicas durante o tempo de lazer das pessoas, é preciso compreender o que é o lazer.

Renato Requixa (1980 *apud* WITTIZORECKI, 2012) definiu lazer como sendo ocupação não obrigatória, de livre escolha do indivíduo que a vive, e cujos valores propiciam condições de recuperação psicossomática e de desenvolvimento pessoal e social. Para Marcellino (1987, p. 31, citado por WITTIZORECKI, 2012, p. 20) “o lazer seria a cultura – compreendida no seu sentido mais amplo – vivenciada (praticada ou fruída) no tempo disponível [...]”.

Percebemos, ao longo da história, que a humanidade sempre buscou encontrar formas de diversão diversas, conforme os costumes de cada sociedade. O fenômeno do lazer passou por algumas modificações ao longo dos anos, nem sempre foi compreendido como é hoje.

Melo e Junior (2012) relatam que na Grécia Antiga valorizava-se acima de tudo a contemplação e o cultivo de valores elevados, como a verdade, a bondade e a beleza. Consideravam que o trabalho cotidiano atrapalhava a busca por esses valores. Chamava-se *skholé* essa valorização do tempo livre, não como desocupação, mas como oportunidade de crescimento espiritual.

Segundo os referidos autores, com a anexação da Grécia a Roma, o tempo de não trabalho passou a ser compreendido como um tempo para recuperação e preparação do corpo para a atividade laboral. Assim, o conceito de *otium* (não trabalho) não se rivalizava com o de *nec-otium* (origem de nossa palavra negócio), antes estabeleciam uma relação de dependência. Logo, nos tempos medievais é possível observar mudanças no sentido do aproveitamento do tempo de não trabalho. A partir de um rígido conceito de pecado estabelecido pela Igreja Católica, a vivência do tempo livre passa a ser mais controlada e limitada, mas ainda assim está presente. Porém, com a ascensão de novas religiões protestantes, surgiu também uma mentalidade de que o acúmulo de riquezas é filosoficamente aceitável, fazendo com que o não trabalho passasse a ser visto como inimigo do trabalho. A contestação do poder da Igreja, os maiores fluxos de comércio, entre outros aspectos, marcam o início da era moderna, sendo que nesse processo de modernidade surgiu o que conhecemos hoje como lazer.

Melo e Junior afirmam que

[...] o que hoje entendemos por lazer tem peculiaridades que somente podem ser compreendidas em sua existência concreta atual, tendo se delineado a partir de determinado momento da história, em função de um conjunto de mudanças. O fato de haver equivalências não significa que os fenômenos sejam os mesmos. (MELO; JR, 2012, p. 2).

Padilha (2006, p.67) apresenta a seguinte definição para o lazer na contemporaneidade: “O lazer é a forma dominante de apropriação do tempo livre na contemporaneidade, expressão das determinações econômicas, políticas, sociais e culturais produzidas pelo capitalismo”.

Para Melo e Junior,

O lazer deve ser encarado como fenômeno social moderno, configurado no quadro das tensões entre as classes sociais; constitui-se como direito social e um motivo de intervenção de políticas públicas; mesmo sendo uma preocupação recente e ainda alvo

de atenção secundária, há uma clara tendência de crescimento de ações governamentais ao seu redor (MELO; JR, 2012, p. 21).

Para os autores além dos aspectos políticos e econômicos, que serão tratados mais adiante, as atividades de lazer são observáveis no tempo livre das obrigações, sejam elas profissionais, religiosas, domésticas ou relacionadas às necessidades fisiológicas. Isso não quer dizer que nelas não exista compromissos, mas a diferença está no grau de obrigação, pois nos momentos de lazer pode-se optar com maior flexibilidade o que se deseja fazer e em qual momento.

Os autores apresentam características das atividades do lazer, sendo elas:

- As atividades de lazer são práticas culturais, no seu sentido mais amplo, englobando os interesses humanos, suas linguagens e manifestações.
- São vivenciadas no tempo livre das obrigações e necessidades físicas.
- Tais atividades são buscadas tendo em vista o prazer que podem proporcionar, embora nem sempre isso ocorra (MELO; JR, 2012, p. 21).

As opções de atividades de lazer estão ligadas a determinados interesses individuais. Jofre Dumazedier (1976, *apud* MELO; JR., 2012) propõe algumas classificações desses interesses, quais sejam:

- Interesses físicos: busca do bem-estar por meio da movimentação do corpo – embora o grau de movimentação varie muito de uma atividade para outra – e certa preocupação com a saúde – ainda que, muitas vezes, tal dimensão seja mais observável no discurso que na prática.
- Interesses artísticos: a arte pode estar em museus, teatros, bibliotecas, cinemas, centros culturais, mas também há a cultura da arte popular, nas quadras de escolas de samba e nas tradições folclóricas.
- Interesses manuais: são aqueles cujo prazer se encontra fundamentalmente na manipulação de objetos. Ocorre que, muitas vezes, essas atividades mesmo sendo originalmente de lazer, em decorrência de problemas econômicos ou de opção por renda suplementar, acabam tornando-se laborais.
- Interesses intelectuais: nesse grupo de atividades a ênfase central está diretamente ligada às atividades relacionadas ao raciocínio. Como, por exemplo, jogos de xadrez, gamão, dama, palestras, cursos, etc.

- Interesses sociais: destacam-se as atividades cujo elemento motivador seja o desenvolvimento da sociabilidade, como encontros, festas, programas noturnos, passeios e atividades turísticas em geral.

O processo de modernização está intimamente ligado ao surgimento do capitalismo, que por sua vez, influencia todas as questões da vida humana na atualidade, inclusive nas formas de apropriação do lazer.

Para a maioria das pessoas, o lazer, ou aquilo que se faz no tempo de lazer, parece não ter vinculação alguma em termos de valores, normas e interesses. Em geral, o sujeito vai em busca da satisfação de necessidades reais (descanso, entretenimento, vivência lúdica), porém, preso a uma concepção individualista e abstrata do fenômeno, como se as escolhas que ele faz não tivessem relação alguma com o tipo de sociedade em que ele vive, com as contradições econômicas dessa sociedade. (PADILHA, 2006. p. 107).

É um engano pensar que as escolhas de cada indivíduo estão livres de qualquer influência. Padilha (2006, p. 108) faz uma importante consideração:

No mundo em que vivemos hoje, além dessa idealização do lazer como tempo e espaço de evasão e ruptura com uma sociedade para a qual os homens e mulheres têm cada vez mais dificuldades de formular respostas, um outro movimento nos puxa para o real e para o concreto de maneira perversa: a possibilidade de tornar-se consumidor; o ato de “consumir” aparece como essencial, como saudável, como um desejo quase vital.

Diante do exposto, percebemos a forte presença do consumo na vida das pessoas, que muitas vezes aparece de modo desenfreado. Nesse aspecto, o capitalismo reduz o ser humano a uma máquina de produzir e consumir.

Em relação ao lazer, surgiu a chamada indústria do entretenimento que tem investido pesado no campo do lazer como mais uma opção de consumo. Um dos fatores que contribui para que isso aconteça é a falta de políticas públicas de qualidade para o setor.

A pessoa quando consome, pensa estar no total controle de suas decisões e opiniões, mas será que está? Adorno (1971, *apud* PADILHA, 2006) diz que “o consumidor não é rei, como a indústria gostaria de fazer crer, ele não é sujeito dessa indústria, mas seu objeto”. Padilha cita que

A precarização atinge afetos e relações sociais as mais diversas, seja no trabalho, quanto no lazer, instaurando superfluidades e virtualidades espúrias no campo de

objetivos e valores que são apropriadas pela indústria cultural, tornando-se ícones (e signos) do suposto “tempo livre”. (PADILHA, 2006,p. 35).

Dessa forma, parte-se de uma concepção de lazer ampla, contraditória e ambígua, como sendo todo tipo de prática cultural realizada de forma voluntária – o que não significa “livre escolha”, na medida em que pesam aí os determinismos sociais de toda ordem – nos tempos e espaços em que o sujeito ou seu grupo social dispõe, e que pode contribuir decisivamente para a educação e a construção de uma identidade pessoal e social, ajudando a tecer as bases de uma nova cultura e de uma nova sociedade. (PADILHA, 2006, p. 174).

Vemos então, que nossa sociedade capitalista visa o trabalho como meio de adquirir a capacidade de consumir, e a mídia, nesse processo, tem se colocado como uma formadora de opiniões, e com isso, contribuído para a utilização do tempo de lazer em função do consumo. Outro aspecto que devemos estar atentos é em relação à tecnologia, os avanços tecnológicos acabam atraindo tanto as pessoas, especialmente as crianças e adolescentes, que muitos vivem somente em função desses itens, tornando-se até mesmo dependentes deles. Muitas pessoas não conseguem ficar longe do celular e do computador. Os adolescentes estabelecem a maior parte de suas relações através das redes sociais, assim como as crianças que hoje em dia tem nos jogos eletrônicos sua principal brincadeira. Essa situação tem feito com que as pessoas tenham um estilo de vida sedentário cada vez mais cedo.

Diante dessa realidade, um dos mais importantes mecanismos de intervenção e transformação social é a educação, dentre as quais a educação formal, mais especificamente a escolar. Mas de que maneira a educação escolar poderia intervir?

A escola, dentre outras funções, é um espaço de preparação do indivíduo para o exercício da cidadania, de reflexão e de desenvolver a capacidade de analisar criticamente as situações.

Segundo Melo e Junior (2012, p. 59) “devemos tomar cuidado para que educar não seja concebido como sinônimo de adaptar os indivíduos à sociedade em vigor, mas sim o processo contrário, de questionamento dessa ordem”.

Em relação ao lazer, é preciso que a educação escolar possa levar o aluno a refletir como este é encarado na sociedade atual e o que deveria ser modificado. Pode-se dizer que a Educação Física escolar tem importante papel nesse processo de condução dos alunos a uma análise crítica. Além disso, essa disciplina deve apontar possibilidades para a vivência do lazer, principalmente buscando reduzir o sedentarismo presente na vida das crianças e adolescentes de hoje, e para que no futuro eles possam continuar a viver de maneira saudável.

Assim, durante a vida adulta, esses alunos, apesar de seus afazeres, não deixarão de lado a importância de uma vida ativa para o próprio bem-estar.

Melo e Junior apresentam a diferenciação entre “educação para o lazer” e “educação pelo lazer”. Para os autores “educar pelo lazer significa aproveitar o potencial das atividades para trabalhar valores, condutas e comportamentos.” (MELO; JR, 2012, p. 53).

Nessa forma de educar outro autor traz importante consideração:

Nos espaços e atividades de lazer, os sujeitos podem viver e reelaborar representações de gênero, de raça, de corpo, de cooperação, de competição, de autonomia, de criatividade, de estima, de confiança, enfim, situações que possibilitam que os indivíduos se reconstruam e aprendam a partir das vivências lúdicas (WITTIZORECKI, 2012, p. 26).

Quanto a “educar para o lazer” segundo os autores Melo e Junior (2012) seria outro modelo de intervenção pedagógica que deve ser realizada na escola. Poderíamos dizer que educar para o lazer é justamente o foco deste estudo que se trata da responsabilidade da escola, mais especificamente da Educação Física escolar, no processo de construção de valores e de formação dos alunos. Ajudá-los a fazer e refletir suas escolhas de lazer é um processo fundamental durante a educação básica.

De acordo com Marcellino (1987, p. 50, *apud* PADILHA, 2006, p. 225), a educação para o lazer compreende uma educação que “Não se trata de uma posição utópica de retorno à sociedade tradicional, mas de um posicionamento contra o privilégio na aspiração e no acesso a produção cultural, e da recusa dos preconceitos que sempre marcaram a educação para o lazer tendo como canal a educação formal”.

Assim, segundo Padilha (2006, p. 184) “o lazer é veículo e objeto de educação: ele educa e, ao mesmo tempo, é necessário que se eduque para ele, para o seu exercício”.

Vamos considerar outro aspecto quanto à relação lazer e educação escolar, relatada por Padilha:

[...] faz-se necessário estabelecer uma diferenciação entre o “lazer na escola” e o “lazer da escola”. O “lazer na escola” acontece independentemente da vinculação necessária que as práticas realizadas nesses outros tempos – as férias e os fins de semana, especialmente, em que tem ocorrido essa intervenção – devam ter com o projeto educativo proposto pela instituição escolar. O que tem ocorrido é a simples utilização do espaço escolar, com as diversas práticas acontecendo “naquele” espaço por falta de outro melhor, por falta de um parque público, de uma praça, de um clube comunitário, de um teatro ou de uma biblioteca pública. No entanto, se essas atividades que ocorrem nos fins de semana e férias, forem consideradas parte integrante do processo educacional que a instituição escolar pretende fazer chegar aos educandos e à sua comunidade, será necessário pensar o lazer “da” escola, suas

práticas articuladas ao seu cotidiano, desde as festas até os jogos, desde o teatro até as exposições, desde as feiras culturais até os passeios e o turismo educacional. Talvez aí resida a essência dessa contradição do "uso da escola", sem que esta tenha um projeto pedagógico próprio, no qual o fim de semana seja articulado ao cotidiano escolar e ao objetivo fundamental da escola: educar (PADILHA, 2006, p. 175).

Segundo José Alfredo Oliveira Debortoli (2005, *apud* WITTIZORECKI, 2012, p. 68), o professor deve proporcionar à criança o brincar. Não somente o brincar por brincar nem exclusivamente o brincar com determinado fim. Deve-se estimular a criança a brincar, a experienciar e construir seu conhecimento por meio de diferentes ambientes, materiais, propostas ou desafios.

Talvez, a ausência da brincadeira, da atuação pedagógica através da ludicidade, seja uma das causas de muitas crianças viverem no chamado "sedentarismo".

Muitas vezes, uma pessoa que não teve boas experiências durante as aulas de Educação Física escolar, acaba não praticando atividades físicas no decorrer de sua vida, pois suas lembranças quanto a isso não são boas.

Ainda enfrentamos uma triste realidade nas aulas de Educação Física, que pode ser a causa de muitos não gostarem de praticar atividades físicas, que é a atuação de professores, por vezes, rigorosos em relação às técnicas dos movimentos e dos esportes, ou então, a não atuação dos professores, ou seja, aquela situação muito comum nas escolas, infelizmente, quando os professores trabalham um único esporte e muitas vezes apenas entregam a bola para os alunos e sentam para assisti-los jogar.

Okuma (2012) faz um comentário importante em seu livro *Idoso e a atividade física*, a respeito do sedentarismo:

Entretanto, embora haja um grande corpo de conhecimento evidenciando o papel da atividade física como um dos elementos decisivos para a aquisição e a manutenção da saúde, da aptidão física e do bem-estar físico – pré-requisitos fundamentais para a qualidade de vida -, isso não parece ser suficiente para mobilizar indivíduos sedentários a participar de programas dessa natureza. Nem, tampouco, para estimular e manter a adesão das pessoas que têm a atividade física como prescrição para tratamento de doenças importantes – como patologias cardíacas e respiratórias, hipertensão, hipercolesterolemia, obesidade, diabetes, osteoporose, entre outras, que são doenças resultantes, em grande parte, do sedentarismo (OKUMA, 2012, p.16).

Assim, percebemos que as pessoas tem conhecimento sobre a importância de uma vida ativa, porém, mesmo assim não praticam atividade física regular, qual seria a causa?

Há evidências convincentes indicando que o estilo de vida sedentário da população vem se tornando cada vez mais precoce e maior, tendo efeitos maléficos sobre a saúde em geral. A tendência para maior mecanização e automotismo é inevitável, mas pode ser combatida por um estilo de vida mais ativo. [...] Várias tentativas vêm sendo feitas para reverter esse quadro, porém o número de praticantes está ainda muito abaixo do desejado, levando-se em conta as políticas de saúde pública e o processo educacional desenvolvido pela educação física escolar. O que acontece? Serão as pessoas desinteressadas em se cuidar, ou estará a falha nos meios para levá-las a isso? [...] Uma análise crítica dos modelos de atividade física propostos permite observar a utilização de estratégias de intervenção cujo estímulo é externo ao indivíduo, numa tentativa de levá-lo a alcançar aquilo que é considerado pela ciência e pelo meio e não, necessariamente, por ele (OKUMA, 2012, p. 17).

Para a autora existe uma explicação,

Entendo que se deva compreender que, para cada indivíduo, há algo especial que pode estimulá-lo – ou não – a essa prática. Parece-me provável que esse “algo” se relacione com o contexto pessoal de vida, o que inclui desde suas vivências passadas, seu modo de viver e de ser atuais. Como toda experiência atual está associada às experiências de vida, penso que há necessidade de o programa adaptar-se à realidade pessoal do praticante e não à realidade de quem o institui. Fórmulas únicas têm-se mostrado inadequadas para manter as pessoas em qualquer tipo de propostas (OKUMA, 2012, p. 18).

Dentro dessa concepção, a educação física escolar poderia estar falhando ao não considerar as vivências, os interesses e necessidades dos alunos dentro de cada contexto. Os professores precisam perceber que os alunos não são todos iguais e, portanto, não se sentem motivados com as mesmas coisas, e não possuem todos as mesmas habilidades.

Sobre o processo de educação, Marcellino (1987) apresenta questões importantes a serem consideradas pelo professor de educação física escolar,

Trata-se de um posicionamento baseado em duas constatações: a primeira, que o lazer é um veículo privilegiado de educação; e a segunda, que para a prática positiva das atividades de lazer é necessário o aprendizado, o estímulo, a iniciação, que possibilitem a passagem de níveis menos elaborados, simples, para níveis mais elaborados, complexos, com o enriquecimento do espírito crítico, na prática ou na observação (MARCELLINO, 1987, p. 58 *apud* PADILHA, 2006, p.225).

Para Debortoli, os professores cometem algumas falhas no processo educacional:

Há professores que intervêm de forma equivocada nas atividades das crianças, e também existem aqueles que não intervêm. Alguns obrigam a criança a participar de brincadeiras, controlam seus gestos e atitudes, tornando-se autoritários, enquanto outros temem seus alunos, têm medo de estabelecer acordos, de dialogar, de suportar o conflito e de exercer sua autoridade como professores e educadores, ou seja, preferem permanecer no descaso. A postura do professor durante os jogos é fundamental para o desenvolvimento profícuo da criança. Incentivá-la e desafiá-la faz parte do papel desse profissional (DEBORTOLI, 2005, *apud* WITTIZORECKI, 2012, p. 68).

Segundo Padilha (2006) a educação atual parece se orientar apenas para preparar os alunos para o trabalho e não para o viver bem.

Dessa forma, é possível perceber que a atuação do professor como mediador é fundamental para o desenvolvimento do educando. As experiências vividas na infância e adolescência marcam a vida das pessoas de tal forma que determina o estilo de vida na fase adulta.

Nos cursos de formação de professores, muito é falado em relação a estimular o aprendizado das crianças, em desenvolver atividades lúdicas e prazerosas, minimizar as competições para produzir o respeito e autoestima, porém, no momento de por em prática alguns professores esquecem isso, prejudicando o desenvolvimento dos alunos.

É preciso repensar a prática pedagógica nas aulas de educação física, fazer das aulas um momento de aprendizado, desenvolvimento e reflexão. Apresentar a variedade presente na cultura corporal de movimento. Jogar vôlei, basquete, handebol e futebol é muito bom, mas não suficiente para desenvolver o aluno de maneira integral, e tampouco suficiente para despertar o gosto pela atividade física por todos os alunos em suas individualidades. Existem outros esportes e várias atividades que podem ser realizadas nas aulas de educação física. Mas para isso, o professor precisa sair da zona de conforto e planejar suas aulas visando o crescimento do aluno.

Considerações Finais

Com este estudo busca-se alcançar maior compreensão da relação entre a Educação Física escolar com a prática de atividades físicas como forma de lazer, por meio de uma revisão de literatura de outros autores sobre o tema.

Considerando o lazer como fenômeno cultural e histórico vinculado as atividades que se realizam no tempo livre das obrigações, e considerando a sociedade capitalista em que

vivemos e suas influências na vida das pessoas, bem como a relação da educação com esses fenômenos é possível estabelecer um raciocínio que leve a compreensão da responsabilidade do professor como agente mediador entre o aluno e os conhecimentos e habilidades que devem ser adquiridos pelo educando. Levar o aluno a desenvolver a capacidade de analisar criticamente as situações e estimulá-lo a buscar conhecimento e também o bem-estar físico, psicológico e emocional também são tarefas do professor de educação física escolar.

Referências

BRIZOLA, Jairo; FANTIN, Nádia. **Revisão da literatura e revisão sistemática da literatura**. RELVA, Juara/MT/Brasil, v. 3, n. 2, p. 23-39, jul./dez. 2016.

CARDOSO, Ana Claudia Moreira. **Tempos de trabalho, tempos de não trabalho: vivências cotidianas de trabalhadores**. 2007. Tese (Doutorado em Sociologia). 354 f. Faculdade de Filosofia, Letras e Ciência Humanas da Universidade de São Paulo. Programa de Pós Graduação em Sociologia, São Paulo, 2007.

DARIDO, Suraya Cristina; JÚNIOR, Osmar Moreira de Souza. **Para ensinar Educação Física: possibilidades de intervenção na escola**. 3ª edição. Ed. São Paulo: Papirus, 2007.

HASSARD, John. **Imagens do Tempo no Trabalho e na Organização**. Handbook de estudos organizacionais. Stewart R. Clegg, Cynthia Hardy, Walter R. Nord; Miguel Caldas, Roberto Fachin, Tânia Fischer, organizadores da edição brasileira. São Paulo: Atlas, 2001.

MELO, Vitor Andrade de; JR, Edmundo de Drummond Alves. **Introdução ao lazer**. 2ª edição. Ed. Barueri, SP: Manole, 2012.

OKUMA, Silene Sumire. **O idoso e a atividade física**. 6ª edição. Ed. São Paulo: Papirus, 2012.

PADILHA, Valquiria. **Dialética do lazer**. Ed. São Paulo: Cortez. 2006.

WITTIZORECKI, Elisandro Shultz; DAMICO, José Geraldo Soares; SCHAFF, Ismael Antonio Bacellar. **Jogos, recreação e lazer**. 1ª edição. Ed. Curitiba: InterSaberes, 2012.