

# 10

## Promoção da Saúde na Escola Através das Aulas de Educação Física

*Juliana Marin Orfei*

*Especialista em Atividade Física: Treinamento Esportivo – UNICASTELO*

*Viviane Portela Tavares*

*Especialista em Atividade Motora Adaptada FEF – UNICAMP*

Desde o surgimento dos programas de educação física nas escolas brasileiras, objetivos direcionados à educação para a saúde e promoção da saúde ocuparam um lugar de pouco significado. Contudo, diante da realidade atual, na qual grande parte das tarefas do dia-a-dia destinadas aos seres humanos está agregando modificações significativas no estilo de vida da população, levando ao sedentarismo e com o conseqüente aparecimento de doenças crônico-degenerativas, as atividades físicas passam a adquirir grande relevância na medida em que se torna necessário compensar os efeitos nocivos provocados pelo modo de vida da sociedade moderna.

O estilo de vida sedentário não é verificado apenas em adultos, também abrange crianças e adolescentes que realizam cada vez menos atividade física em seu dia-a-dia. As crianças não estão realizando atividade física em quantidades e intensidade suficientes para promover efeitos benéficos sobre a saúde, permanecendo a maior parte de seu tempo em atividades de baixa intensidade.

Guedes e Guedes (1997) realizaram um estudo no município de Londrina, Paraná, Brasil, com o objetivo de analisar as características dos programas de Educação Física escolar oferecidos pela rede de ensino fundamental e médio, e fizeram observações quanto ao tipo das atividades e ao nível de intensidade dos esforços físicos a que foram submetidos os alunos, na tentativa de estabelecer relações com

os objetivos educacionais voltados à atividade física como meio de promoção da saúde.

Em 2001, utilizando o mesmo grupo de alunos que foram avaliados em 1997, Guedes e Guedes analisaram a duração, a intensidade e a frequência dos esforços físicos a que são submetidos os alunos, mediante monitoramento da frequência cardíaca.

Nos dois estudos acima citados, os autores concluíram que os programas de educação física escolar apresentam uma relação limitada com os objetivos educacionais voltados à atividade física como meio de promoção da saúde. Quanto aos aspectos didáticos, encontraram um aproveitamento inadequado do tempo, pois em cerca de 50% da aula, os alunos se ocupavam com a organização das atividades, e o restante, com a prática de esportes competitivos. Em nenhum momento foi verificado o desenvolvimento de conceitos educacionais associados à prática de atividades físicas e à promoção da saúde que os preparassem para assumir atitudes e valores que lhes permitissem adotar um estilo de vida mais saudável e ativo após o período de escolarização. Em relação aos aspectos fisiológicos, os alunos estavam realizando esforços físicos de baixa a muito-baixa intensidade e de curta duração, insuficientes para o desenvolvimento e aprimoramento da aptidão física relacionada à saúde. Por fim, atribuíram tal situação ao fato dos professores de Educação Física, que atuam na escola, estarem pouco familiarizados com conceitos atualizados associados à atividade física e à saúde no contexto educacional.

Diante dessa realidade, encontramos uma sociedade na qual crianças, jovens e adultos não conseguem incorporar informações, valores, atitudes e habilidades que lhes permitam adotar um estilo de vida ativo e saudável, por deficiências em sua formação educacional.

## Benefícios da Atividade Física para as Crianças e Adolescentes

A prática de atividade física na infância e na adolescência tem vários efeitos possíveis: promover o desenvolvimento motor; fazer com que as crianças e os adolescentes se integrem; favorecer descobertas e discussões sobre o mundo em que vivem; propiciar situações vivenciais que favoreçam a socialização; oferecer subsídios para que as crianças e adolescentes possam compreender o seu corpo e seus limites, melhorar a auto-estima, a auto-confiança e a expressividade. E quanto aos aspectos fisiológicos, reduzir as condições para o desenvolvimento de

doenças crônico-degenerativas provocadas principalmente pelo estilo de vida sedentário, tais como: a obesidade, a hipertensão arterial, as doenças do aparelho respiratório, entre outras.

A realização de esforços físicos adequados na infância e na adolescência promove benefícios imediatos, e as experiências positivas associadas à prática de atividades físicas se caracterizam como importantes atributos no desenvolvimento de habilidades, atitudes e hábitos que podem auxiliar futuramente na adoção de um estilo de vida ativo fisicamente na idade adulta (GUEDES & GUEDES, 1997).

Sabe-se que o fato das alterações provenientes das doenças crônico-degenerativas ainda não terem se manifestado na infância e adolescência não indica ausência de risco. Muitas dessas alterações relacionadas às doenças crônico-degenerativas apresentam período de latência não inferior a 20-25 anos (Guedes apud Gilliam & MacConnie, 1984). Logo, grande número de distúrbios orgânicos que ocorre na idade adulta, poderia ser minimizado ou evitado se hábitos de vida saudáveis fossem assumidos desde as idades mais precoces.

Os adolescentes que praticam atividades físicas de forma regular têm maior capacidade física para suportar o stress das longas provas escolares, tais como os exames vestibulares, bem como têm seu estado de prontidão e de alerta mais apurados, o que pode facilitar melhores resultados no aprendizado escolar (ALVES, 2007).

A escola é o local ideal para a transmissão dos conteúdos da Educação Física para a promoção da saúde. Os professores devem dirigir a sua prática no sentido de conscientizar os alunos a respeito da importância da criação de um estilo de vida ativo e de hábitos de vida saudáveis, pois a aptidão física relacionada à saúde representa um papel importante na promoção de uma vida longa e saudável, de um estilo de vida ativo e, também, para a prevenção de várias doenças crônico-degenerativas.

## Objetivos da Educação Física Escolar

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais, a Educação Física Escolar contempla múltiplos conhecimentos produzidos e usufruídos pela sociedade a respeito do corpo e do movimento. Entre eles, consideram-se fundamentais as atividades culturais de movimento com finalidades de lazer, expressão de sentimentos, afe-

tos e emoções, e com possibilidades de promoção, recuperação e manutenção da saúde.

Contudo, os objetivos gerais da Educação Física no Ensino Fundamental apontam para que no final do ensino os alunos sejam capazes de:

- Participar de atividades corporais, estabelecendo relações equilibradas e construtivas, reconhecendo e respeitando as características físicas e de desempenho próprios e dos outros, sem discriminação física, sexual e social;
- Adotar atitudes de respeito mútuo, dignidade e solidariedade em situações lúdicas e esportivas, repudiando qualquer espécie de violência;
- Conhecer, valorizar, respeitar e desfrutar da pluralidade de manifestações de cultura corporal do Brasil e do mundo, percebendo-as como recurso valioso para a integração entre pessoas e entre diferentes grupos sociais;
- Reconhecer-se como elemento integrante do ambiente, adotando hábitos saudáveis de higiene, alimentação e atividades corporais, relacionando-os com os efeitos sobre a própria saúde e de recuperação, manutenção e melhora da saúde coletiva;
- Solucionar problemas de ordem corporal em diferentes contextos, regulando e dosando o esforço em um nível compatível com as possibilidades, considerando que o aperfeiçoamento e o desenvolvimento das competências corporais decorrem de perseverança e regularidade e devem ocorrer de modo saudável e equilibrado;
- Reconhecer condições de trabalho que comprometam os processos de crescimento e desenvolvimento, não as aceitando para si nem para os outros, reivindicando condições de vida dignas;
- Conhecer a diversidade de padrões de saúde, beleza e estética corporal que existem nos diferentes grupos sociais, compreendendo sua inserção dentro da cultura em que são produzidos, analisando criticamente os padrões divulgados pela mídia e evitando o consumismo e o preconceito;
- Conhecer, organizar e interferir no espaço de forma autônoma, bem como reivindicar locais adequados para promover atividades corporais de lazer, reconhecendo-as como uma necessidade básica do ser humano e um direito do cidadão.

A partir desses objetivos, a Educação Física Escolar deve sistematizar situações de ensino e aprendizagem que proporcionem aos alunos o acesso a conhecimentos práticos e conceituais. Para tanto, é necessário mudar a ênfase dada ao alto rendimento para uma concepção mais abrangente, que priorize a aptidão física relacionada à consciência corporal, à liberdade de expressão, à saúde, e que contemple todas as dimensões envolvidas em cada prática corporal.

É fundamental que se faça uma distinção entre os objetivos do esporte, da dança, da ginástica e das lutas profissionais por um lado, e os objetivos da Educação Física Escolar de outro, pois o profissionalismo não pode ser a meta almejada ou valorizada pela escola.

A possibilidade de vivência de situações de socialização e de divertirem-se com atividades lúdicas, sem caráter utilitário, são essenciais para a saúde e contribuem para o bem-estar coletivo.

A Educação Física escolar deve proporcionar uma análise crítica dos valores sociais, tais como os padrões de beleza e saúde, que se tornaram dominantes na sociedade, discussões sobre a ética do esporte profissional, sobre a discriminação sexual e racial, sobre a aquisição de hábitos saudáveis e a promoção da saúde, entre outros.

## A Promoção da Saúde nas Aulas de Educação Física

O Professor de Educação Física deve desenvolver nas aulas e na escola:

- A realização da avaliação antropométrica, da coordenação motora e a aplicação do questionário IPAQ (*Internacional Physical Activity Questionnaire*), com o intuito de avaliar o nível de aptidão física relacionada à saúde e de atividade física, e a coordenação motora que as crianças se encontram, para, a partir desses resultados, planejar as aulas de Educação Física;
- A promoção de experiências motoras, que proporcionem repercussão satisfatória em direção a um melhor estado de saúde, afastando ao máximo a possibilidade de aparecimento dos fatores de risco que contribuem para o surgimento de eventuais distúrbios orgânicos;

- O aprimoramento dos componentes da aptidão física relacionados à saúde, através da intensidade e da duração adequadas, para capacitar os alunos a identificarem esses componentes e quais são os benefícios ao organismo humano, de modo a estimulá-los a terem uma vida fisicamente ativa mesmo depois dos anos escolares;
- Palestras e debates sobre a promoção da saúde, atividade física, alimentação saudável, uso de álcool e fumo, sexualidade, entre outros, a fim de conscientizá-los sobre boas práticas;
- Conscientizar os alunos a tomarem iniciativa em relação à prática de atividades físicas e hábitos saudáveis para que se tornem ativos fisicamente, não apenas na infância e na adolescência, mas também na idade adulta;
- Projetos sobre atividade física, alimentação saudável, postura, entre outros, nos quais todos os alunos, funcionários e comunidade escolar participem.

Os professores de educação física devem incorporar uma nova postura frente à estrutura educacional, procurando proporcionar em suas aulas, não mais uma visão exclusiva à prática de atividades esportivas e recreativas, mas também, alcançarem metas voltadas à educação para a saúde, mediante seleção, organização e desenvolvimento de experiências que possam propiciar aos alunos não apenas situações que os tornem crianças e adolescentes ativos fisicamente, mas, sobretudo, que os conduzam a optarem por um estilo de vida saudável ao longo de toda a vida (GUEDES, 1999).

Sabemos que a Educação Física Escolar não tem unicamente o objetivo de apresentar uma formação educacional direcionada à promoção da saúde, mas que dê aos alunos o acesso a um mundo de informações e experiências que venham a permitir a independência e o empoderamento quanto à prática da atividade física ao longo da vida, tendo como consequência a qualidade e o sucesso dos programas de ensino.

## Referências Bibliográficas

- ALVES, U. S. Não ao sedentarismo, sim à saúde: contribuições da Educação Física escolar e dos esportes. **O Mundo da Saúde**, São Paulo: out/dez 2007.
- BETTI, M.; ZULIANI, L. R. Educação Física Escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo: n.1, p. 73-81, 2002.
- GUEDES D.P. e GUEDES J.E.R. P. Características dos programas de Educação Física escolar. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo. **Revista Paulista de Educação Física**, v.11, n.1. p.49-62, 1997.
- GUEDES D.P. Educação para a saúde mediante programas de Educação Física escolar. São Paulo: **Motriz**, v.5, n.1, jun, 1999
- GUEDES D.P. e GUEDES J.E.R. P Esforços Físicos nos programas de Educação Física escolar. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo. **Revista Paulista de Educação Física**, v.15, n.1, p. 33-44, 2001.
- Parâmetros curriculares nacionais: Educação física**. Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1997.
- PEZZETTA, O. M.; LOPES, A. S.; PIRES NETO, C. S. Indicadores de aptidão física relacionados à saúde em escolares do sexo masculino. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v.5, n.2, p.07-14, 2003.