



PROMOÇÃO DA SAÚDE NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UMA REFLEXÃO CRÍTICA

Samuel de Carvalho Dumith

Raquel Moreira Silveira

Universidade Federal de Pelotas - Brasil

Resumo: O presente trabalho tem por objetivo principal instigar a reflexão crítica acerca da temática da promoção da saúde no contexto da Educação Física escolar. Constitui-se em uma revisão da literatura, em que se contrapõem achados de outros autores com o ponto de vista do autor deste artigo. Inicialmente, são feitos alguns comentários preliminares, expondo as razões que motivaram a realização deste trabalho. A seguir, discute-se o atual modelo de Educação Física escolar e seus paradigmas. Posteriormente, aborda-se a importância da prática regular de atividade física para a promoção da saúde. Logo após, são propostas algumas estratégias para desenvolver uma Educação Física direcionada à saúde no contexto escolar. Ao final, são retomados, brevemente, alguns pontos que foram debatidos ao longo do texto.

Palavras-chave: Educação Física e Treinamento; Atividade Motora; Promoção da Saúde; Educação em Saúde.

HEALTH PROMOTION IN THE CONTEXT OF SCHOLAR PHYSICAL EDUCATION: A CRITICAL REVIEW

Abstract: The main objective of the present work is to instigate a critical reflection about the theme health promotion in the Physical Education context. It consists of a literature review that put in front of the finds of other authors with the point of view of this author's paper. Initially, some preliminary comments are done, exposing the reasons that motivate the development of this work. Further, the current model of scholar Physical Education and its paradigms are discussed. After, the importance of regular physical activity practice on health promotion is introduced. In the next topic, some strategies to perform a Physical Education towards health in the scholar context are proposed. Finally, some points debated in the text are recovered in brief.

Keywords: Physical Education and Training; Motor Activity; Health Promotion; Health Education.

COMENTÁRIOS PRELIMINARES

O presente trabalho teve como fonte de inspiração e princípio norteador a prática docente do autor, vivenciada no estágio curricular da graduação, desenvolvido na disciplina de Prática de Ensino pela Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas (ESEF/UFPel), durante o segundo semestre letivo de 2003, no Conjunto Agrotécnico Visconde da Graça (CAVG), escola de ensino médio que pertence à própria universidade, e orientado pela professora Raquel Moreira Silveira.

No estágio curricular, obviamente, é preciso sair da posição de aluno para o lugar de professor. Em outras palavras, se recebe uma autoridade, dentro do ambiente da sala de aula, a que não estamos acostumados. E, sentindo o peso da responsabilidade e do compromisso que estavam imbuídos nessa experiência, buscou-se desenvolver um trabalho direcionado especialmente aos alunos (cabe salientar que a escola deu total autonomia sobre o conteúdo a ser trabalhado durante o estágio). A intenção era que o trabalho não passasse despercebido diante daquela turma que, naquele momento, também guardava grandes expectativas com relação às aulas futuras.

Desse modo, nos empenhamos em sintetizar, nas poucas aulas ministradas, toda a “bagagem” acumulada ao longo dos quatro anos de faculdade. Pretendíamos abordar muitos conteúdos, porém, em decorrência do período limitado de tempo, tivemos de fazer uma seleção rigorosa do que seria abordado, a começar pela delimitação do eixo central do estágio. Como foco para o desenvolvimento das aulas, aplicamos um conteúdo que vem recebendo cada vez mais atenção dentro de nossa área, pelos profissionais de Educação Física, que corresponde à promoção da saúde no ambiente escolar. Ao longo do texto, procuraremos abordar, mais detalhadamente, tal assunto.

Cabe salientar que, para o êxito da prática docente, foi necessário romper um paradigma de que Educação Física na escola consiste apenas de aulas práticas. Claro que não se abdicou delas, mas, diante de uma turma de adolescentes, com idades entre 16 e 23 anos, seria muito difícil querer forçá-los a fazer algo que não gostassem. Então, mediante aulas teórico-práticas, nos propomos a conscientizá-los acerca da necessidade da prática regular de exercícios físicos, seus benefícios para saúde, suma importância para qualidade de vida, dentre outros tópicos.

Embora, inicialmente, tenha havido uma certa resistência da parte dos alunos, no decorrer do estágio, foi aumentando a confiança e a participação da turma, que passaram a se interessar mais por aquilo que estava sendo trazido para eles. Apesar de já ser esperado que esse tipo de aula de Educação Física, com uma abordagem teórica, seria uma novidade, inclusive para os próprios professores responsáveis pela disciplina no tal colégio, não esperávamos que a aceitação final fosse tão grande. Ainda que, em se tratando de educação, os resultados geralmente brotem a médio e longo prazos, trazemos os depoimentos de alguns alunos, ao final do estágio, que mostram o reconhecimento pelo trabalho realizado:

“As aulas foram muito proveitosas, de modo que pudemos aprender muita coisa nova e interessante.” P.E.S.C.

“Foram discutidos assuntos bem interessantes que, ao longo de nossa vida estudantil, não tínhamos visto.” A.B.B.

“O conteúdo trabalhado foi bem interessante; aprendi coisas que nunca tinha ouvido falar e, também, que nunca tinha feito.” A.M.F.

O presente trabalho traz uma breve revisão da literatura sobre o tema Educação Física *versus* promoção da saúde na escola, sem o intuito de encerrar a discussão acerca desta temática. Os achados de outros autores são postos a fim de fundamentar os comentários feitos pelo autor deste manuscrito. Espera-se que, ao final da leitura, o leitor seja capaz de elaborar criticamente o seu parecer e extrair suas próprias conclusões, contribuindo, desta forma, para o avanço nesta área do conhecimento.

A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

A Educação Física é um campo que advém de um passado marcado por crises, um presente rodeado de dúvidas e incertezas e um futuro repleto de perspectivas e esperanças. Ela, atualmente, segundo o último parecer do Conselho Nacional da Educação, que instituiu as diretrizes curriculares nacionais para os cursos de graduação em Educação Física (BRASIL, 2004), se enquadra nos campos da saúde, exatas, artes, humanas e sociais. Isto é, ao mesmo tempo em que pertence a todas essas áreas, acaba não preenchendo completamente nenhuma delas.

Assim, muito vem sendo debatido em torno da função do professor de Educação Física, ora como um educador/pedagogo, ora como um técnico/biólogo. Se pararmos para analisar, nos debateremos com diversos dualismos em nossa profissão: razão/emoção, teoria/prática, corpo/mente, competição/cooperação, trabalho/lazer, apenas para citar alguns exemplos. As próprias discussões entre licenciatura e bacharelado também reforçam isso (bacharel produz conhecimento; licenciado aplica-o na escola?). Logo, esses embates todos acabam, de certa forma, prejudicando a ação docente, deixando o professor desorientado – sem um ponto de partida, nem tampouco um alvo de chegada.

Não há intenção, neste ensaio, de abrir debate sobre o papel dos professores de Educação Física – até porque não existe somente um –, porém, é indiscutível que o trabalho destes profissionais deve dirigir-se à corporeidade das pessoas com que lidamos, nas suas mais diversas facetas. Isto não implica necessariamente no cuidado isolado com o aspecto físico, desprezando as demais dimensões do ser humano. Afinal, devemos “educar” os corpos, e não apenas domá-los ou tratá-los como meras ferramentas de serviço; e isso pressupõe também educar a mente e os sentimentos dos sujeitos.

Cunha (1989), em uma pesquisa realizada com alunos universitários, define o bom professor como sendo aquele afetivamente maduro e tecnicamente capaz. O professor de Educação Física quando se destaca em um atributo, freqüentemente falha em outro. Isto é, muitas vezes ele é amigo da turma, mas descuida completamente do processo ensino-aprendizagem; outras vezes é um ótimo instrutor/treinador, mas desconhece ou menospreza os aspectos didáticos-pedagógicos pertinentes ao licenciado. Para constatar isso, basta perguntar a qualquer aluno que sai do ensino médio o que ficou daquilo que foi ensinado na disciplina de Educação Física. Veremos que não passam de alguns fundamentos esportivos ou, quanto muito, de alguns gestos motores.

Observamos, pois, que as aulas de Educação Física ainda são muito pautadas pelos esportes, mais especificamente, aqueles de quadra: voleibol, futsal, andebol e basquetebol. A disciplina, em sua quase totalidade, às vezes só trabalha em prol desses quatro esportes, enfocando técnicas e aspectos táticos, como se isso fosse de interesse da maioria dos alunos ou, ainda, como se a Educação Física escolar se resumisse a tais conteúdos. Por outro lado, se olharmos a nova Lei de Diretrizes e Bases da educação nacional (BRASIL, 1996), veremos que o único conteúdo explicitamente mencionado para as aulas de Educação Física são os esportes. Ainda assim, existe uma infinidade de esportes que poderiam ser trabalhados na escola e acabam sendo, por algum motivo, desprezados.

Em contrapartida, não podemos deixar de mencionar as dificuldades encontradas pelo professor de Educação Física na escola, onde, muitas vezes, é discriminado, e suas aulas são relegadas a um segundo plano. Além dos seus baixos salários e da falta de um projeto pedagógico consistente, a sua aula é vista como um espaço para recreação ou descanso, um momento para os alunos jogarem bola, aliviarem as tensões acumuladas com as outras aulas, caminharem ou simplesmente trocarem alguma conversa; isso, quando não são dispensados das aulas.

Porém, cabe interrogar o seguinte: o que o professor de Educação Física faz para se valorizar e mudar o quadro vigente, já que sua profissão está dotada de uma enorme carga de responsabilidade social e educacional? Realmente, é uma boa pergunta, visto que os alunos saem graduados da faculdade, mas com certo receio de atuarem nas escolas. E a grande maioria, cedo ou tarde, tende a repetir as mesmas práticas conservadoras tão criticadas por eles próprios. Quer dizer, entramos num ciclo vicioso: formação, atuação, acomodação, repetição. Infelizmente, quem paga o preço por esse descaso é a própria sociedade que arcará com os prejuízos de uma Educação Física muitas vezes deficiente e, de certa forma, até negligente. Evidentemente, seria muita ousadia colocar toda a culpa na figura do professor de Educação Física, uma vez que ele é apenas o agente deste processo, e obviamente não possui autoridade suficiente para mudar todo um sistema.

Um contraponto importante a considerar consiste no fato de só haver de uma a três aulas semanais de Educação Física que, geralmente, são canceladas quando chove. Às vezes, o professor acaba tendo menos de 30 minutos de aula efetiva para

trabalhar o seu conteúdo, após realizar a chamada, dar os comunicados gerais e organizar a turma. Isso, quando não são necessários longo deslocamentos até o local da aula que, em muitas ocasiões, as escolas nem possuem ou, possuindo, não aproveitam como deveriam. Desse modo, fica extremamente difícil trabalhar o condicionamento físico dos alunos na escola, visto que as aulas de Educação Física escolar não providenciam nem a quantidade nem a qualidade necessária para se verificar mudanças significativas nos níveis de aptidão física individuais. O impressionante, contudo, é um aluno do 3º ano do ensino médio ver as mesmas coisas que aprendeu na 5ª série do ensino fundamental.

Como se pode notar, existe uma enorme lacuna em nossa profissão. Enquanto para as demais matérias – português, matemática, história, geografia etc – há um conteúdo programático para cada série do ensino escolar, com uma progressão pedagógica (do mais simples ao mais complexo), para a Educação Física, o que notamos é que raramente existe esse planejamento, e, quando existe, abarca apenas aqueles esportes tradicionais, como se o professor só precisasse dominar tais conteúdos ou, então, precisasse saber tudo acerca deles. Ainda que a escola imponha ao professor de Educação Física seguir o conteúdo delimitado ao longo do curso, cada um tende a aplicar apenas aqueles conteúdos que mais lhe agradam, deixando de fora outros de extrema relevância para a formação integral do aluno.

Essa prerrogativa abre uma importante reflexão: se nas demais matérias (ditas da mente), existe um professor para cada uma delas, não será hora de fazer o mesmo com a Educação Física (dita do corpo), em que existe somente um professor para abordar uma gama de conteúdos relacionados às práticas corporais? Assim, provavelmente, tornar-se-ia possível o aluno obter diversas experiências motoras e, concomitantemente, tomar conhecimento de uma série de informações pertinentes ao movimento e ao exercício físico. Afinal de contas, o professor teria de ser um gênio ou um poli-atleta para dar conta de toda essa imensidão de possibilidades referentes à Educação Física escolar.

Domingues et al. (2004) demonstraram, em um estudo efetuado na cidade de Pelotas, RS, que as maiores fontes de informação sobre o exercício físico não provém dos professores de Educação Física, mas sim, dos meios de comunicação, como televisão, rádio, jornal, revista e *internet*. Tal fato pode ser atribuído à própria formação acadêmica destes profissionais, que não estão acostumados a ler, nem tampouco a pesquisar (ainda perdura o mito de que em nossa profissão não é necessário estudar...). Logo, esta falta de informação acaba se refletindo diretamente em nossos próprios alunos, e atingindo a sociedade em geral.

Exemplificando, Moura et al. (2000) investigaram o hábito de leitura de alunos do curso de Educação Física e chegaram à conclusão que os alunos apresentam um baixo volume de leitura, com uma frequência média de três dias por semana e duração média de uma hora; sem considerar que, muitas vezes, o fazem puramente por obrigação. Em um outro estudo com estudantes de Educação Física, em que foi analisado o nível de conhecimento sobre atividade física para a promoção da saúde, os autores concluíram que a maioria dos alunos apresenta um conhecimento inadequado quanto à frequência, modo e intensidade do exercício, com exceção apenas para a duração (RIBEIRO et al., 2001).

Quando se fala em saúde, entretanto, se descarta a hipótese do desporto, da ginástica, da dança ou da luta meramente como uma competição, ou seja, não está se falando em formar atletas (até pode, no entanto essa finalidade não é prioritária no campo da Educação Física escolar), e sim, em trabalhar e aprimorar a composição corporal e as capacidades físicas/motoras básicas – força, resistência, flexibilidade – dos alunos. Conseqüentemente, também se descarta a idéia única e exclusiva da recreação e/ou do brincar – embora isso dependa da série e da faixa etária em que os alunos se encontrem.

Cabe ressaltar que Tani (1991) alega que a Educação Física escolar engloba as seguintes dimensões: aprendizagem ‘do’ movimento, aprendizagem ‘pelo’ movimento, e aprendizagem ‘sobre’ o movimento. Com base nessas três dimensões, podemos argüir que a educação ‘do’ e ‘sobre’ o movimento cabe exclusivamente aos professores de Educação Física; enquanto a educação *através* do movimento pode ser utilizada satisfatoriamente por qualquer professor, por meio de uma prática

interdisciplinar. Logo, se os professores de Educação Física não propiciarem a vivência de diversas experiências motoras na escola, e não ensinarem os aspectos inerentes à prática de atividades físicas e esportes, como querer que essas pessoas sejam fisicamente ativas?

Muitas crianças e adolescentes saem da escola sem ter um conhecimento mínimo sobre os aspectos fisiológicos do movimento, e ainda com uma prática regular de atividade física muito baixa. Mais uma vez fica a pergunta: para que serviram as aulas de Educação Física que tiveram na escola? Pois, ao mesmo tempo em que saem da escola sabendo muito pouco sobre o movimento, também saem fazendo quase nada de exercícios. Tal consideração consiste em uma fonte de reflexão para os professores de Educação Física, para as crianças/adolescentes, para as instituições de ensino, para o governo e para toda a sociedade.

Quem dera, ao menos, os jovens saíssem da escola pelo menos com o hábito de praticar exercícios, visto que a maioria das suas aulas de Educação Física foram eminentemente práticas. Todavia, a realidade aponta em sentido contrário, pois é cada vez menor o número de pessoas que se exercitam regularmente. Hallal et al. (2005), em um estudo de base-populacional, verificaram que em torno de 40% dos adultos brasileiros são fisicamente inativos. Dumith et al. (2007) constataram em um estudo representativo da população de Pelotas, RS, que mais da metade dos adultos que não praticam atividade física regular não possuem a intenção de começar a praticar. Esses dados são o reflexo de uma Educação Física escolar que ainda deixa muito a desejar e tem muito a melhorar.

ATIVIDADE FÍSICA E PROMOÇÃO DA SAÚDE

Talvez a principal peculiaridade dos seres vivos, em comparação aos seres brutos, seja a sua capacidade de realizar movimento. Todo o animal move-se com o intuito de garantir a sua sobrevivência. Porém, o homem moderno, na sociedade atual, é cada vez menos forçado a se movimentar, ao contrário dos seus ancestrais, que precisavam disso para conseguir alimento, garantir refúgio ou defender-se dos inimigos. O gasto energético que despendem no trabalho, em casa ou nos deslocamentos é ínfimo, devido à comodidade proporcionada pelos avanços tecnológicos. Com isso, resta quase que apenas a atividade física realizada no tempo de lazer, que aliás costuma ser muito baixa para a população em geral, principalmente para os indivíduos de menor nível sócio-econômico (MONTEIRO et al., 2003).

Desse modo, caso deseje, o ser humano pode levar uma vida totalmente isenta de esforços físicos mais intensos, o que tem motivado alguns estudiosos a sugerir, ironicamente, uma nova denominação à espécie humana: *homo sedentarius* (GUEDES & GUEDES, 1995). Tal fato aponta para uma grande contradição: aumentou a expectativa de vida da espécie humana, mas não necessariamente a sua qualidade. Desse modo, parece irônico admitir que a tecnologia e o progresso científico, ao mesmo tempo em que contribuíram para elevar o padrão de vida do homem moderno, venham acarretando uma série de riscos para a sua saúde, deixando-o vulnerável a uma série de fatores que prejudicam o seu bem-estar. Com isso, alguns profissionais da área (NAHAS et al., 2000) têm utilizado o termo hipocinestesia para caracterizar o estilo de vida em que predomina a escassez de atividades físicas, que conduz a doenças hipocinéticas (aquelas decorrentes do sedentarismo).

Sendo assim, é possível acreditar que o genoma da espécie humana foi programado para a prática de atividade física regular, uma vez que a falta ou carência dela acarreta uma expressão genética anormal, produzindo um fenótipo patológico (BOOTH et al., 2000). Diante de tais evidências, torna-se viável compreender o papel do sedentarismo na aquisição e evolução das doenças, principalmente aquelas de caráter crônico-degenerativo. Seus principais exemplos são as doenças cardiovasculares, os cânceres, a obesidade, a hipertensão e o diabetes.

Embora, muitas vezes, as pessoas desconheçam, é difícil encontrar alguém isento desses males, que costumam ter caráter silencioso, seja diretamente, já possuindo o problema, ou indiretamente, pela morte de parentes ou amigos. Seus principais mecanismos causais são os fatores comportamentais, tais como tabagismo, excesso de ingestão calórica e atividade física reduzida, correspondendo aos maiores preditores de distúrbios orgânicos, elevando não só a mortalidade, mas também a morbidade das populações (BOOTH et al., 2000).

A partir da transição epidemiológica – na qual existe uma inversão das causas de morte, de doenças infecto-contagiosas para doenças crônico-degenerativas –, surgiram diversos estudos estabelecendo a atividade física como sendo um meio de promoção da saúde. Há fortes evidências de que maiores níveis de atividade física estão associados à diminuição no risco de doença arterial coronariana, diabetes, hipertensão e osteoporose (U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICE, 1996). Acrescentando, com a evolução do conhecimento demonstrado nos últimos, constata-se que não é preciso tornar-se um atleta para usufruir uma vida saudável. Por saúde, reitera-se aqui o conceito propagado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), como sendo não apenas a ausência de doenças, mas o estado de completo bem-estar físico, mental e social.

O estado de ser saudável, contudo, não é considerado algo estático, mas algo que pode ser adquirido e reconstituído ao longo da vida, ocorrendo de maneira coletiva. A atividade física regular consiste em um importante componente de um estilo de vida saudável, devendo as organizações e instituições provedoras de serviços de saúde, promover a adoção de estilos de vida fisicamente ativos. A recomendação atual informa que todo adulto deve acumular pelo menos 30 minutos ou mais de atividade física, de intensidade ao menos moderada, na maioria ou, de preferência, em todos os dias da semana para obter benefícios para a saúde (PATE et al., 1995).

A atividade física regular possui efeitos benéficos na maioria (senão em todos) os sistemas orgânicos, e, conseqüentemente, ajuda a prevenir uma grande variedade de problemas de saúde e de doenças. A atividade física regular melhora a saúde de pessoas de todas as idades, independentemente do sexo, propiciando os seguintes benefícios: reduz o risco de morte prematura por doenças cardíacas e outras condições; reduz o risco de desenvolver diabetes, hipertensão, câncer de cólon e de mama; auxilia no controle do peso, ganho de massa muscular e preservação das articulações; reduz o sentimento de depressão e ansiedade; e promove o bem-estar psicológico (U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICE, 1996).

Portanto, a prática de atividade física regular é criticamente importante para a saúde e o bem-estar das pessoas de todas as idades. Virtualmente, todos os indivíduos podem beneficiar-se da atividade física regular, se eles participarem em exercícios vigorosos ou em algum tipo de atividade física moderada, principalmente se forem inativos fisicamente (PATE et al., 1995). Geralmente, os indivíduos mais ativos fisicamente são aqueles que possuem melhor auto-percepção da saúde (DUMITH et al., 2007).

No entanto, infelizmente, muitas pessoas recorrem a medicamentos ou a intervenções médicas para melhorar o seu estado de sua saúde. Um estudo demonstrou que o acréscimo na aptidão física está associado com um menor risco de morte, sendo que um aumento, ainda que pequeno na aptidão física, particularmente naqueles que são menos condicionados, traz benefícios substanciais para a saúde, tanto no decréscimo da mortalidade como da morbidade por diversas causas (ERIKSEN et al., 1998).

Desse modo, se as pessoas sedentárias adotassem um estilo de vida ativo, haveria enormes benefícios em termos de saúde pública e para o bem-estar individual. Aliás, isso não requer um programa de exercícios vigoroso, pois pequenos aumentos na atividade física resultam em menor risco para doenças crônicas, contribuindo para uma melhor qualidade de vida (PATE et al., 1995; U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICE, 1996). Pessoas fisicamente ativas apresentam menores custos médicos com internações hospitalares e uso de medicamentos, representando uma grande economia para o governo

(PRATT & MACERA, 2000). Em termos de saúde pública, a temática vigente está na mudança de comportamentos para aproveitar mais a vida, e não para evitar a morte. Afinal, quem gostaria de viver mais se não está satisfeito com a vida que tem?

Diante dessa realidade, uma cabe questionar: como sensibilizar as pessoas sobre a importância e a necessidade da prática de exercícios físicos para um melhor estado de saúde? Uma solução seria modificar o paradigma da atividade física e da saúde de uma conotação de treinamento esportivo com objetivos competitivos para uma ênfase nos exercícios físicos voltados à promoção da saúde. No âmbito educacional, cabem alterações nos atuais programas de Educação Física escolar, envolvendo mudanças profundas nos currículos e na formação dos professores, frente às demandas da sociedade moderna.

A PROMOÇÃO DA SAÚDE NO CONTEXTO ESCOLAR

Poucas vezes as escolas se preocupam em desenvolver ações educativas para levar os jovens a adquirir hábitos de vida que favoreçam a manutenção ou melhora da saúde. Entretanto, o ambiente escolar constitui-se em um espaço privilegiado para trabalhar com tais questões, visto que os jovens dedicam significativa quantidade de tempo, nas duas primeiras décadas de vida, às atividades escolares.

A saúde, além de uma categoria médica ou fisiológica, ainda pode ser vista como uma categoria pedagógica, com dimensões políticas, sociais, culturais, biológicas e psicológicas (MARQUES & GAYA, 1999). Isso denota a importância da saúde como um direito primordial à cidadania. Logo, a promoção da saúde deve configurar-se como uma intencionalidade pedagógica, com ênfase no plano de ensino e no projeto político-pedagógico da escola, deixando de ser tarefa exclusivamente do professor de Educação Física o cumprimento dessa tarefa (GUEDES & GUEDES, 1995).

No Brasil, de acordo com o Censo Escolar de 2000 (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2002), havia 345.527 escolas, sendo a grande maioria pertencente à rede pública. Na escola, seja no ensino fundamental, seja no ensino médio, os estudantes encontram-se em idades privilegiadas para a formação de valores e hábitos favoráveis à saúde. Somente no ano 2000, quase 36 milhões de matrículas foram efetivadas no ensino fundamental, e mais de oito milhões no ensino médio (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2002). Esses jovens correspondem a um público que demanda ações educativas em saúde e merece o desenvolvimento de ações integradas e coesas para que se alcance sucesso e impacto. Além disso, ao contrário das intervenções tradicionais, campanhas educativas voltadas à promoção da saúde nas escolas requerem menor custo financeiro e podem atingir maior número de pessoas.

No que se refere às aulas de Educação Física, elas correspondem a uma opção de formação educacional em que as crianças e os adolescentes têm a oportunidade de participar de atividades recreativas, esportivas e de condicionamento físico, constituindo-se, portanto, em uma oportunidade única de desenvolvimento de atitudes favoráveis à prática de exercícios físicos em que possam aprimorar o estado de saúde e a qualidade de vida (MARQUES & GAYA, 1999). Vale salientar, contudo, que os benefícios da Educação Física não devem ser vistos como metas finais a se alcançar, mas sim, como caminhos a seguir (FERREIRA, 2001). O que está em jogo não é simplesmente a aprendizagem de uma técnica esportiva ou de um gesto motor; e sim, a própria qualidade de vida das pessoas. Isso reforça mais ainda a importância de aliar a ciência às aulas de Educação Física na escola.

Conforme Pitanga (2002), os programas de atividade física tiveram início alicerçado em bases médicas, procurando formar o indivíduo “saudável” com uma boa postura e aparência física; posteriormente, com a implantação do Estado Novo, na década de 1930, surgiu a tendência militar nos programas de atividade física escolar, privilegiando a eugenia da raça. Em seguida, no final da década de 1940, inspirada no discurso liberal da Escola-Nova, a Educação Física iniciou o seu ingresso na área

pedagógica e, mais tarde, a partir dos anos 70, influenciado pelo sucesso de algumas equipes desportivas no exterior, surgiu a tendência esportiva na Educação Física, em que o pressuposto básico era formar equipes desportivas/ competitivas (idem).

Apenas em meados dos anos 80 apareceu com vigor o movimento da atividade física relacionada à saúde, envolvendo composição corporal, força e resistência muscular, capacidade aeróbia e flexibilidade, ao contrário da aptidão física relacionada ao desempenho atlético, que envolve os componentes de velocidade, coordenação, agilidade, potência e habilidades motoras (GUEDES & GUEDES, 1995).

Quanto ao período ideal para trabalhar os programas de Educação Física voltados para a promoção da saúde, parece ser mais propício que sejam introduzidos a partir do primeiro ano do ensino médio, enfocando no ensino fundamental o maior número possível de experiências motoras, aliadas à iniciação esportiva, a fim de gerar atitudes positivas com relação à prática de atividades físicas (MARQUES & GAYA, 1999). Quanto mais experiências motoras as crianças provarem na infância, mais chances elas têm de virem a se tornar adultos ativos. Por isso, os professores de Educação Física podem influenciar positivamente e diretamente nos hábitos e no gosto pela atividade física.

Não é admissível que um sujeito passe 11 anos de sua vida tendo Educação Física na escola e, futuramente, venha a ser ou já egresso dela sendo um jovem sedentário, e, ao mesmo tempo, sem o menor conhecimento sobre a importância, os efeitos e as dimensões que englobam a prática de atividades físicas. Existem algumas evidências de que se o indivíduo não adquirir hábitos saudáveis durante a sua infância as chances de vir a incrementá-los ao seu estilo de vida na fase adulta são pequenas (TRUDEAU et al., 2004). Apesar disso, acintosamente, logo nas séries iniciais, em que a criança desenvolve sua psicomotricidade, a Educação Física geralmente é ministrada por professores “unidocentes”, o que agrava mais ainda a situação a ser enfrentada.

Hoje em dia, são raros os professores de Educação Física que executam uma avaliação física nos alunos, ainda que mínima, com coleta de medidas antropométricas e alguns testes motores básicos. A partir disso, cabe perguntar: se nem o professor de Educação Física faz esses exames periodicamente, quem os fará; ou, então: como a criança e o adolescente tomarão conhecimento de sua própria condição física/motora?

Com relação aos programas de Educação Física escolar, quando não mais que 15% das crianças e adolescentes conseguem apresentar as exigências motoras mínimas estabelecidas para um critério de saúde satisfatório, ou quando 14% já mostram índices de adiposidade bastante comprometedores (GUEDES & GUEDES, 1995), parece lógico supor que os currículos e as ações pedagógicas precisam ser urgentemente repensados. Cumpre, portanto, à Educação Física escolar criar nos alunos o prazer e o gosto pelo exercício e pelo desporto de forma a levá-los a adotar um estilo de vida saudável e ativo.

Vive-se numa era em que as principais doenças e causas de morte estão associadas aos hábitos de vida. Segundo Nahas et al. (2000), a promoção da saúde como área de estudo pode ser considerada como a ciência e a arte de ajudar as pessoas a modificarem o seu estilo de vida para uma condição otimizada de saúde. O estilo de vida, para o mesmo autor, representa o conjunto de ações cotidianas que refletem as atitudes e valores das pessoas.

Interessantemente, as pessoas, de maneira geral, praticam atividades físicas mais pelo prazer por ela gerado do que para melhorar a saúde ou o condicionamento físico (SAMULSKI & NOCE, 2000). Desse modo, tão importante quanto envolver os estudantes em atividades físicas durante a aula, é proporcionar conhecimentos que os levem a se exercitarem fora dela também.

O próprio Ministério da Saúde (2002) compreende que o período escolar é fundamental para se trabalhar a saúde na perspectiva de sua promoção, desenvolvendo ações para a prevenção de doenças e para o fortalecimento dos fatores de proteção. Crianças, jovens e adultos que se encontram nas escolas vivem momentos em que os hábitos e as atitudes estão sendo criados e, dependendo da idade ou da abordagem, estão sendo revistos. A dúvida que fica é se a promoção da saúde

deve constituir-se como um objetivo explícito nas aulas de Educação Física, ou se seria mais adequado esse objetivo estar implícito no desenvolvimento de uma cultura desportiva (MARQUES & GAYA, 1999).

Trabalhar a promoção da saúde em Educação Física inclui levar conhecimentos e informações necessários a um estilo de vida ativo. Isso significa desenvolver, juntamente às aulas práticas, aulas teóricas com os alunos, principalmente os de ensino médio, que são intelectualmente mais maduros. Em outras palavras, consolidar a formação dos sujeitos por meio da informação, como um agente de conscientização para a mudança de hábitos e conseqüente incorporação de um estilo de vida saudável.

Aí está o grande papel da Educação Física escolar: habilitar os alunos a praticarem o exercício físico e o desporto e a compreender os determinantes fisiológicos, biomecânicos, sociais, políticos, econômicos e culturais dessa prática, contribuindo, desse jeito, para o entendimento do binômio exercício físico-saúde e para a construção de uma sociedade mais justa e igualitária (FERREIRA, 2001).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A escola situa-se no centro das preocupações com a educação para a saúde, uma vez que abarca um grande número de crianças e de adolescentes, possuindo o grau de uma instituição privilegiada de intervenção. Apesar disso, não se justifica orientar a aula de Educação Física apenas para um único objetivo, mesmo que seja o da saúde, descuidando de outros, como a expressão corporal, a aprendizagem motora e o desenvolvimento de técnicas esportivas, embora estejam relacionados entre si. Porém, a realidade em que vivemos implica, cada vez mais, promover uma educação direcionada à promoção da saúde, tomando consciência acerca da necessidade de praticar atividades físicas regularmente e de mantê-las ao longo da vida.

É dever e compromisso do professor de Educação Física reservar atenção para a epidemia que vem surgindo: o sedentarismo. O sedentarismo consiste em um forte fator de risco para a aquisição de doenças crônicas – cardiopatias, cânceres, diabetes, hipertensão, obesidade, osteoporose, apenas para citar as principais – que são as maiores causas de morbimortalidade na sociedade moderna (U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICE, 1996). E, nesse âmbito, os professores de Educação Física ficam incumbidos de um papel essencial na promoção da saúde pública e na preservação da qualidade de vida.

O que está em jogo, portanto, não é simplesmente a aprendizagem de uma técnica esportiva; é o bem-estar das pessoas. Se não trabalharmos as potencialidades físicas das crianças e adolescentes, não será o professor de filosofia, geografia, ciências ou religião que o fará. No entanto, achados empíricos indicam que as aulas de Educação Física nem formam e nem informam adequadamente, acarretando, muitas vezes, falta de interesse e motivação nos alunos para participarem das aulas – até porque costumam ser muito parecidas (por incrível que pareça, ainda é muito comum o professor simplesmente “largar a bola”).

A aptidão física não corresponde apenas a um estado de adaptação biológica às solicitações externas; representa todo o envolvimento do indivíduo com o meio, integrando-o às ações políticas, econômicas e sócio-culturais que envolvem a promoção da saúde. O desporto, o exercício e a aptidão física não são fenômenos meramente biológicos, mas também sociais, políticos, econômicos e culturais (FERREIRA, 2001). Pode se afirmar que a saúde e a aptidão física possuem uma estreita relação com a autonomia dos indivíduos, pois, na medida em que eles se tornam mais aptos fisicamente, tendem a realizar as suas tarefas cotidianas com maior vigor e eficiência, contribuindo para o seu sucesso e bem-estar.

Logo, precisamos compreender o contexto em que estamos inseridos, a fim de não cometer certos equívocos de culpar apenas o cidadão por alguma deficiência no seu comportamento e na sua atitude ou falta de atitude. Além disso, não se pode iludir os praticantes de atividades físicas de que obterão a saúde como um efeito imediato da aptidão física, tampouco aceitar a

venda de programas com promessas de felicidade, pois isso só contribui para a alienação e a exclusão social (PALMA, 2001). Vale mencionar que os benefícios do exercício físico dependem da forma como é praticado, devendo ser encarado como um meio potencial para contribuir positivamente à saúde, desde que executado de forma correta e adequada.

Concluindo, conforme relata Palma (2001), a meta de qualquer sistema político-educacional, não importando o setor ou o enquadramento funcional, consiste no desenvolvimento de hábitos saudáveis, direcionados para a formação de cidadãos íntegros, uma vez que saúde e cidadania estão interligadas. Há evidências crescentes de que se um sujeito não adquirir hábitos saudáveis durante a sua infância, as chances de ele vir a adquiri-los na fase adulta são mínimas; e isso inclui também a prática regular de atividades físicas (MARQUES & GAYA, 1999). Portanto, o papel do professor de Educação Física na escola é de extrema importância, e as aulas de Educação Física escolar devem ser vistas por todos como algo capaz de contribuir para uma sociedade mais justa e igualitária.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOOTH, F.W.; GORDON, S.E.; CARLSON, C.J.; HAMILTON, M.T. Waging war on modern chronic diseases: primary prevention through exercise biology. **Journal of Applied Physiology**. vol. 88, n. 2, p. 774-787, Feb, 2000.

BRASIL. Parecer nº 0058 CNE/CES. Estabelece as Diretrizes Curriculares Nacionais para os cursos de graduação em Educação Física. **Ministério da Educação**, Brasília, 2004.

_____. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBEN/96). **Diário Oficial da União**, Brasília, vol. 248, 1996.

CUNHA, M. I. **O bom professor e sua prática**. Campinas: Papyrus, 1989.

DOMINGUES, M. R.; ARAÚJO, C. L.; GIGANTE, D. P. Conhecimento e percepção sobre exercício físico em uma população adulta urbana do sul do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**. vol. 20, n. 1, p. 204-215, Jan/Fev, 2004.

DUMITH, S. C.; GIGANTE, D. P.; DOMINGUES, M. R. Stages of change for physical activity in adults from Southern Brazil: a population-based survey. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**. vol. 4, n. 1, p. 25, 2007.

ERIKSSEN, G.; LIESTOL, K.; BJORNHOLT, J.; THAULOW, E.; SANDVIK, L.; ERIKSEN, J. Changes in physical fitness and changes in mortality. **Lancet**. vol. 352, n. 9130, p. 759-762, 1998.

FERREIRA, M. S. Aptidão física e saúde na educação física escolar: ampliando o enfoque. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. vol. 22, n. 2, p. 41-54, 2001.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

HALLAL, P. C.; MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K.; ARAÚJO, T. L.; ANDRADE, D. R.; BERTOLDI, A. D. Physical activity in adults from two Brazilian areas: similarities and differences. **Cadernos de Saúde Pública**. vol. 21, n. 2, p. 573-580, Mar/Apr, 2005.

MARQUES, A. T.; GAYA, A. Atividade Física, aptidão física e educação para a saúde; estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil. **Revista Paulista de Educação Física**. vol. 13, n. 1, p. 83-103, 1999.

MINISTÉRIO DA SAÚDE; SECRETARIA DE POLÍTICA DE SAÚDE, PROJETO PROMOÇÃO DA SAÚDE - INFORMES TÉCNICOS INSTITUCIONAIS. A promoção da saúde no contexto escolar. **Revista de Saúde Pública**. vol. 36, n. 2, p. 533-535, 2002.

MONTEIRO, C. A.; CONDE, W. L.; MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. R.; BONSENOR, I. M.; LOTUFO, P. A. A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996-1997. **Revista Panamericana de Saúde Pública**. vol. 14, n. 4, p. 246-254, Out, 2003.

MOURA, E. S.; MATSUDO, S. M.; ANDRADE, D. R. Perfil do hábito de leitura de alunos do curso de Educação Física do Centro Universitário UniFMU. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**. vol. 8, n. 1, p. 15-21, 2000.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. O pentágulo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. vol. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.

PALMA, A. Educação física, corpo e saúde: uma reflexão sobre outros “modos de olhar”. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. vol. 22, n. 2, p. 23-39, 2001.

PATE, R. R.; PRATT, M.; BLAIR, S. N.; HASKELL, W. L.; MACERA, C. A.; BOUCHARD, C.; BUCHNER, D.; ETTINGER, W.; HEATH, G. W.; KING, A. C.; KRISKA, A.; LEON, A. S.; MARCUS, B. H.; MORRIS, J.; PAFFENBARGER, R. S. JR.; PATRICK, K.; POLLOCK, M. L.; RIPPPE, J. M.; SALLIS, J.; WILMORE, J. H.. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. **Journal of the American Medical Association**. vol. 273, n. 5, p. 402-407, Feb 1, 1995.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**. vol. 10, n. 3, p. 49-54, 2002.

PRATT, M.; MACERA, C. A. WANG, G. Higher direct medical costs associated with physical inactivity. **Physician and Sports Medicine**. vol. 28, n. 10, p. 63-70, 2000.

RIBEIRO, M. A.; ROQUE, D.; ANDRADE, L. C. O.; FREDERICO, C.; BRITO, S. M. M.; LEANDRO, T.; ARAÚJO, E. A.; FIGUEIRA JR., A.; BRAGGION, G.; MATSUDO, V. Nível de conhecimento sobre atividade física para a promoção da saúde de estudantes de educação física. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**. vol. 9, n. 3, p. 31-37, 2001.

SAMULSKI, D. M.; NOCE, F. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. vol. 5, n. 1, p. 5-21, 2000.

TANI, G. Perspectivas para a educação física escolar. **Revista Paulista de Educação Física**. vol. 5, n. 1-2, p. 61-69, 1991.

TRUDEAU, F.; LAURENCELLE, L.; SHEPHARD, R. J. Tracking of physical activity from childhood to adulthood. **Medicine and Science in Sports and Exercise**. vol. 36, n. 11, p. 1937-1943, 2004.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICE. **Physical activity and health: a report of the Surgeon General**. Atlanta: United States Department of Health and Human Services, Center for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.

Contatos

Universidade Federal de Pelotas
Fone: (53) 91118595
Endereço: Rua Marechal Deodoro, 1160, 3º piso, Centro, Pelotas, RS, Brasil. CEP 96020-220
E-mail: scdumith@yahoo.com.br

Tramitação

Recebido em: 08/02/2008
Aceito em: 02/08/2010