

A saúde na educação física: uma revisão sobre a prática escolar

Salatieu Eurípedes da Silva¹, Eduardo da Costa Martins¹, Francisco Martins da Silva²

Resumo

A Educação Física escolar pode ser utilizada como uma importante ferramenta para a promoção da saúde. O objetivo do presente ensaio foi levantar algumas abordagens da Educação Física escolar voltadas para a promoção da saúde. A questão da saúde perpassa a Educação Física escolar ao longo de sua história. A aptidão física relacionada à saúde abriu as portas para um entendimento maior tanto de saúde, como de objetivo no que se refere à Educação Física escolar. O conceito se amplia para o entendimento da saúde em uma perspectiva de integralidade e enquanto um direito de cidadania. O grande objetivo passa a ser o estilo de vida ativo, não mais responsabilizando o indivíduo por sua condição física ou social, e sim discutindo as possibilidades de garantias de direitos constitucionais, bem como as formas de organização da sociedade e o impacto destas na saúde coletiva. Com isso, a prática da Educação Física na escola ganha uma nova abordagem, dentro de um contexto onde educação e saúde se complementam para um objetivo maior.

Palavras-chave: Conteúdos. Educação Física escolar. Saúde.

Introdução

Atualmente se têm publicado muito sobre prevalência de sobrepeso/obesidade, hipertensão e diabetes, doenças relacionadas ao estilo de vida em escolares (ABRANTES, LAMOUNIER e COLOSIMO, 2002; GIUGLIANO e MELO, 2004; LEÃO et al, 2003; MOURA et al, 2004; OLIVEIRA e FISBERG, 2003; OLIVEIRA et al, 2004; OLIVEIRA et al, 1999; ROSA et al, 2006). Os resultados são alarmantes, tendo em vista que fatores de risco na infância podem desencadear doenças crônico-degenerativas na vida adulta (ROSS e PATE, 1987). No entanto, pouco se percebe sobre tentativas eficazes de intervenções para minimizar esta tendência.

A Educação Física escolar assume um importante papel neste contexto por poder intervir de maneira efetiva no desenvolvimento de uma cultura de estilo de vida saudável. O Colégio Americano de Medicina do Esporte, em seu posicionamento para aptidão física em crianças e adolescentes, recomenda que programas de Educação Física escolar devam focar mudanças da educação e do comportamento para incentivar o engajamento em atividades apropriadas fora das aulas (disponível em: <<http://www.cdof.com.br/acsm17.htm>>).

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (BRASIL, 1998) ressaltam que a mera informação não é insuficiente para a alteração ou construção de comportamentos favoráveis à proteção e à

¹ Mestrandos em Educação Física da Universidade Católica de Brasília (UCB).

² Professor Doutor do Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Educação Física da UCB.

promoção da saúde do educando, cabe à Educação Física escolar a responsabilidade de lidar de forma específica com alguns aspectos relativos aos conhecimentos procedimentais, conceituais e atitudinais característicos da cultura corporal de movimento. No entanto, Guedes (1999) aponta que os jovens encerram o período de escolarização com pouca ou nenhuma informação “direcionada à manutenção e à preservação da saúde”.

Já foi evidenciado que estímulos adequados tendem a desenvolver conhecimentos, habilidades, atitudes e hábitos que podem diminuir a inatividade física na vida adulta (ROSS e PATE, 1987; ALVES et al, 2005), em contrapartida Guedes e Guedes (1997) observaram que os programas de Educação Física escolar estudados eram formados na maior parte do tempo por atividades esportivas e apresentavam “limitada relação com os objetivos educacionais voltados à atividade física como meio de promoção da saúde”.

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (BRASIL, 1998) abordam a questão da saúde como um tema transversal, ou seja, pertinente a todas as áreas do conhecimento, e acrescenta que as relações entre Educação Física e saúde são quase que “imediatas e automáticas ao considerar-se a proximidade dos objetos de conhecimento envolvidos e relevantes em ambas as abordagens”. No que se refere aos conteúdos a serem desenvolvidos pela disciplina na escola, o texto é bem claro quanto ao aprendizado do conhecimento corporal, bem como as respostas orgânicas agudas decorrentes de atividades físicas e as adaptações crônicas resultantes das mesmas práticas. Isto não quer dizer que a Educação Física escolar deva restringir-se a estes conhecimentos, bem como não deve ser desmerecido em detrimento de outros conteúdos, usualmente utilizados na escola, pouco relevantes ao desenvolvimento de uma cultura de estilo de vida saudável, em todos os seus aspectos. Sendo assim, o presente ensaio objetivou levantar algumas abordagens da Educação Física escolar voltadas para a promoção da saúde.

A aptidão física relacionada à saúde enquanto objetivo da Educação Física escolar

A Educação Física escolar, em sua origem no Brasil, esteve voltada para a aquisição ou manutenção da saúde. Assim, em seu primeiro período conhecido como higienista, a Educação Física escolar tinha como objetivo único o aprimoramento, ou “melhoramento”, da população dentro de um processo chamado de eugenia (CASTELLANI FILHO, 2003). Com o passar do tempo, a Educação Física inserida no contexto escolar foi mudando seus objetivos e suas práticas de acordo com o contexto histórico (BRACHT, 2007).

Na década de 80 houve um declínio das pesquisas da área biológica envolvendo escolares devido ao reconhecimento social, muito maior para a área do rendimento esportivo (DARIDO, 2003). Segundo Carvalho (2006), esta foi a maneira encontrada para legitimar a Educação Física “perante outras áreas e perante ela mesma”, defendendo a disciplina no campo da saúde. Outro motivo apontado por Darido (2003) para o desvio da pesquisa biológica na Educação Física escolar foi o próprio discurso pedagógico que “não entendiam ou não valorizavam a dimensão biológica nas suas propostas para a escola”.

No final da década de 80, a Grã-Bretanha definiu para o currículo da Educação Física a aptidão física relacionada à saúde como meta e outros países, como EUA, Canadá e Austrália, também aderiram a este movimento (FERREIRA, 2001). Esta tendência preocupou-se em difundir qualidades que precisam ser trabalhadas constantemente para se garantir

níveis desejáveis de aptidão cardiorrespiratória, força/resistência muscular, flexibilidade e composição corporal adequada (FERREIRA, 2001).

Desde então, alguns autores começaram a trabalhar sobre a perspectiva da aptidão física relacionada à saúde como objetivo da Educação Física escolar, respaldados por publicações como a de Corbin, Fox e Whitehead (apud BIDDLE, 1987) que trata da escada de aptidão física relacionada à saúde para toda a vida e Ross e Pate (1987) que destacaram que doenças crônico-degenerativas têm seu período de incubação ainda na infância e adolescência.

A tendência da aptidão física relacionada à saúde enquanto objetivo da Educação Física escolar apresentada por Nahas e Corbin (1992) defende, como primeiro momento, que as crianças devam ser fisicamente ativas desde cedo e que as atividades propostas devam estar adequadas à faixa etária em questão, além de serem agradáveis durante a prática. A segunda etapa consiste no desenvolver da aptidão física relacionada à saúde propriamente dita. A próxima etapa refere-se à instrução sobre aptidão física relacionada à saúde para que o indivíduo possa selecionar padrões pessoais que possam conduzi-los a hábitos ativos por toda a vida. A auto-avaliação é a penúltima etapa, que seria a capacidade de avaliar a própria condição física e por fim, o topo da escada, que seria a autodeterminação, a resolução dos problemas pessoais, para que o adolescente, ao fim da escolarização, se torne fisicamente ativo.

Alguns pontos devem ser discutidos acerca desta metodologia. Primeiramente, não cabe somente ao escolar a responsabilidade de se tornar fisicamente ativo. A idéia de que apenas depende da determinação do indivíduo para melhorar seus hábitos de vida contribui para a disseminação de uma ideologia de auto-responsabilização das próprias condições de vida, eximindo o Estado de suas responsabilidades no que concerne à promoção de políticas públicas visando o engajamento em práticas saudáveis (NEVES, 2005). Além de que outros fatores, juntamente com os intrínsecos, interferem na adesão a atividades físicas, como fatores sociais, econômicos e de gênero, entre outros (PALMA et al, 2006).

Outro ponto que merece atenção é a redução do conceito de saúde a fatores biológicos, visto que a Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde não apenas como a ausência de doença, mas como uma situação de perfeito bem-estar físico, mental e social (SEGRE e FERRAZ, 1997). Além disso, Silva e Alves (2009) verificaram que os professores de Educação Física escolar estudados não detêm conhecimento adequado para atuarem com atividade física voltada para a saúde.

Apesar de todas as limitações - ideológicas, materiais e de qualificação - alguns autores ainda trabalham sob esta perspectiva. Glaner (2003) realizou uma pesquisa bibliográfica sobre a aptidão física relacionada à saúde explicitando a necessidade dos programas de Educação Física escolar se adequarem a esta tendência. Em outro estudo realizado por Farias et al (2010) objetivando a melhora da aptidão física relacionada à saúde em escolares, com duas aulas programadas de Educação Física em um ano letivo, os autores não encontraram diferença significativa no pré e pós testes do grupo experimental em relação às variáveis força, aptidão cardiorrespiratória e flexibilidade. O estudo excluiu de sua amostra todos os alunos com algum tipo de deficiência que impossibilitasse a realização dos testes motores, em desacordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais (BRASIL, 1998) que preconizam a inclusão de todos os alunos nas aulas, independente da condição física apresentada, baseado no princípio da inclusão.

Esta proposta metodológica passa a ser entendida como mais um mecanismo de manutenção de *status-quo*, pois não se percebe no discurso uma mudança estrutural que efetivamente irá favorecer o esclarecimento do educando sobre as relações sociais e suas implicações na saúde coletiva.

A promoção da saúde enquanto objetivo da Educação Física escolar

A abordagem da saúde renovada, iniciada com a idéia da aptidão física relacionada à saúde, foi melhorando seus objetivos na medida em que passou a se preocupar com o indivíduo de maneira integral. O objetivo passou a ser a promoção da saúde, não apenas em seu caráter biologicista. Com isso, a responsabilização das condições de saúde do indivíduo passa a ser dividida entre os diversos seguimentos sociais descartando a ideologia da culpabilização da vítima (CARVALHO, 2006).

Mesmo que com o objetivo de diminuir os fatores de risco associados ao surgimento de doenças relacionadas ao estilo de vida, os escolares, nas aulas de Educação Física, deverão ser orientados a realizar práticas saudáveis (GUEDES, 1999), entendendo a saúde como um direito para a vida e garantia de cidadania (CARVALHO, 2006). Já foi evidenciado na literatura que boas práticas na infância podem acarretar em boas práticas na vida adulta (ALVES et al, 2005) com isso, cabe à Educação Física escolar não apenas oportunizar tais práticas como também discuti-las, na medida em que boa parte da população não tem acesso a todas as formas de expressão e cuidado corporal (PALMA et al, 2006).

A esta nova abordagem se percebe um novo direcionamento dos objetivos educacionais, não mais justificando a aptidão física relacionada à saúde por ela mesma, como apenas um estado biológico frente às demandas externas de esforço, mas com um entendimento maior, onde o indivíduo é parte integrante de todo um processo de envolvimento com o meio (FERREIRA, 2001). De acordo com Guedes (1999), “a educação para a saúde deverá ser alcançada mediante interação de ações que possam envolver o próprio indivíduo”, e suas atitudes frente às “exigências ambientais representadas pelos hábitos alimentares, estado de estresse, opções de lazer, atividade física, agressões climáticas, etc.”.

Neste contexto, se faz necessário repensar os mecanismos de organização social para uma atuação mais eficaz. Trabalhar em cada seguimento de maneira sistematizada e bem elaborada para que os estudantes tenham noção de seus limites corporais, dos limites sociais e suas implicações para sua saúde. Ao priorizar o debate acerca dos fatores associados às atuais condições de saúde e estilo de vida, a Educação Física escolar assume um importante papel no desenvolvimento da cidadania, ampliando as possibilidades de conteúdos para a área.

O próximo passo a será o entendimento do acesso à saúde enquanto um direito social, pois ainda se percebe justificativas de uma abordagem sistematizada voltada para a promoção da saúde baseada na medicina preventiva, ou na contenção de custos da atenção médica, quando a fundamentação deveria ser o entendimento do acesso à saúde e práticas de esporte e lazer enquanto direitos constitucionais do cidadão.

Considerações finais

De acordo com o que foi exposto, a abordagem da promoção da saúde se apresenta como uma alternativa na elaboração de planos de curso para a Educação Física escolar. Fica evidenciado que as aulas práticas de Educação Física assumem um caráter educativo e não mais recreativo ou medicamentoso. Pode-se discutir, por exemplo, as relações de gênero e as implicações na saúde de homens e mulheres, bem como as relações étnicas e sociais de classe em todas as possibilidades de conteúdos para a Educação Física escolar.

Por fim, a saúde perpassa a Educação Física escolar por diversas maneiras, seja por fatores históricos, sociais ou educacionais. Assim como não cabe mais a dicotomia corpo e mente, no ambiente escolar não há mais espaço para práticas insólitas e sem objetivos concretos, em um entendimento de que educação e saúde não são áreas do conhecimento antagônicas, mas sim complementares e convergentes por natureza e necessidade.

Referências bibliográficas

- ABRANTES, M. M.; LAMOUNIER, J. A.; COLOSIMO, E. A. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes das regiões Sudeste e Nordeste. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 78, n. 4, p. 335-340, 2002.
- ALVES, J. G. B.; MONTENEGRO, F. M. U.; OLIVEIRA, F. A.; ALVES, R. V. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 11, n. 5, p. 291-294, set./out. 2005.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Aptidão física na infância e adolescência**. Posicionamento oficial. Disponível em: <<http://www.cdof.com.br/acsm17.htm>>. Acesso em: 14 out. 2009.
- BRACHT, V. **Educação Física e ciência: cenas de um casamento (in)feliz**. 3. ed. São Paulo: Unijuí, 2007.
- BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais**. 1998. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/fisica.pdf>>. Acesso em: 16 nov. 2007.
- CARVALHO, Y. M. Saúde, sociedade e vida: um olhar da Educação Física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 27, n. 3, p. 153-168, maio 2006.
- CASTELLANI FILHO, L. **Educação Física no Brasil: a história que não se conta**. 8. ed. São Paulo: Papyrus, 2003.
- CORBIN, C. B.; FOX, K.; WHITEHEAD, J. Fitness for a lifetime. In: BIDDLE, S. (ed.). **Foundations of health related fitness in Physical Education**. London: Ling Publishing House, 1987.
- DARIDO, S. **Educação Física na escola: questões e reflexões**. Rio de Janeiro: G. Koogan, 2003.

FARIAS, E. S.; CARVALHO, W. R. G.; GONÇALVES, E. M.; GUERRA-JUNIOR, G. Efeito da atividade física programada sobre a aptidão física em escolares adolescentes. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 12, n. 2, p. 98-105, 2010.

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

GIUGLIANO, R.; MELO, A. L. P. Diagnóstico de sobrepeso e obesidade em escolares: utilização do índice de massa corporal segundo padrão internacional. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 80, n. 2, p. 129-134, 2004.

GLANER, M. F. Importância da aptidão física relacionada à saúde. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 5, n. 2, p. 75-85, 2003.

GUEDES, D. P. Educação para a saúde mediante programas de Educação Física escolar. **Motriz**, São Paulo, v. 5, n. 1, jun. 1999.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Esforços físicos nos programas de Educação Física escolar. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 33-44, jan./jun. 2001.

GUEDES, J. E. R. P.; GUEDES, D. P. Características dos programas de Educação Física escolar. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 11, n. 1, p. 49-62, jan./jun. 1997.

LEÃO, L. S. C. S.; ARAUJO, L. M. B.; MORAES, L. T. L. P.; ASSIS, A. M. Prevalência de obesidade em escolares de Salvador, Bahia. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia**, v. 47, n. 2, p. 151-157, abr. 2003.

MOURA, A. A.; SILVA, M. A. M.; FERRAZ, M. R. M. T.; RIVERA, I. R. Prevalência de pressão arterial elevada em escolares e adolescentes de Maceió. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 80, n. 1, p. 35-40, 2004.

NAHAS, M. V.; CORBIN, C. B. Aptidão física e saúde nos programas de Educação Física: desenvolvimentos recentes e tendências internacionais. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 6, n. 2, p. 47-58, 1992.

NEVES, L. M. W. (org.) **A nova pedagogia da hegemonia: estratégias do capital para educar o consenso**. São Paulo: Xamã; 2005.

OLIVEIRA, C. L.; FISBERG, M. Obesidade na infância e adolescência: uma verdadeira epidemia. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia**, v. 47, n. 2, p. 107-108, abr. 2003.

OLIVEIRA, C. L.; MELLO, M. T.; CINTRA, I. P.; FISBERG, M. Obesidade e síndrome metabólica na infância e adolescência. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.17, n. 2, p. 237-245, abr./jun. 2004.

OLIVEIRA, R. G.; LAMOUNIER, J. A.; OLIVEIRA, A. D. B.; CASTRO, M. D. R.; OLIVEIRA, J. S. Pressão arterial em escolares e adolescentes: o estudo de Belo Horizonte. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 75, n. 4, p. 256-266, 1999.

PALMA, A.; FERREIRA, D. C.; BAGRICHEVSKY, M.; RESENDE, H. G. Dimensões epidemiológicas associativas entre indicadores socioeconômicos de vida e prática de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 27, n. 3, p. 119-136, maio 2006.

ROSA, M. L. G.; FONSECA, V. M.; OIGMAN, G.; MESQUITA, E. T. Pré-hipertensão arterial e pressão de pulso aumentada em adolescentes: prevalência e fatores associados. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 87, n. 1, p. 46-53, jul. 2006.

ROSS, W. D.; PATE, R. R. The national children and youth fitness study II: a summary of findings. **Journal of Physical Education, recreation and dance**, v. 58, n. 9, 51-56, 1987.

SEGRE, M.; FERRAZ, F. C. O conceito de saúde. **Revista de Saúde Pública**, v. 31, n. 5, p. 538-542, out. 1997.

SILVA, S. E.; ALVES, M. G. S. Análise do nível de conhecimento dos professores de Educação Física escolar em relação à promoção de saúde. **Educação Física em Revista**, v. 3, n. 1, 2009.