

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR¹

Lisiane Rycerz², Luiz S. De Mello Lói³.

¹ Artigo desenvolvido no componente curricular Seminário

² Acadêmica do Curso de Educação Física

³ Prof. Mestre do Curso de Educação Física- Unijuí

RESUMO

Um dos grandes problemas enfrentados pela sociedade atual é o sedentarismo. Associado a ele, a obesidade, as cardiopatias e tantas outras doenças que aparecem com índices preocupantes, principalmente na população de crianças e jovens com idade escolar. Diante de todos esses dados alarmantes da sociedade moderna, e voltando-se os olhos para as crianças e jovens em idade escolar percebe-se que eles também estão cada dia mais sedentários. Diante desses dados este estudo de revisão de literatura tem o objetivo de demonstrar que a Educação Física escolar pode assumir o importante papel de ajudar na construção de um estilo mais vida mais saudável. Alves (2003) diz que a prática de atividade física, deve fazer parte dos cuidados de rotina para o bem estar da criança e do adulto. Ser fisicamente ativo desde a infância apresenta muitos benefícios, não só na área física, mas também nas áreas social e emocional, podendo levar a um melhor controle das doenças crônicas da vida adulta. Concluiu-se, portanto que através da disciplina de Educação Física pode-se sim mudar essa realidade que a modernidade está impondo, fazendo com que seus conteúdos e experiências educativas se voltem para que os alunos percebam a importância e a necessidade de adotar um estilo de vida mais saudável para toda a vida. Pois só se conseguirá mudar a realidade do sedentarismo no Brasil se começar-se a orientar os estudantes desde a infância e adolescência mudando seus hábitos para o futuro.

Introdução

Um dos grandes problemas enfrentados pela sociedade atual é o sedentarismo. Associado a ele, a obesidade, as cardiopatias e tantas outras doenças que aparecem com índices preocupantes, principalmente na população de crianças e jovens com idade escolar. Miranda, (2006) diz que essas doenças são na maioria dos casos um processo de construção diretamente relacionado com o conjunto de hábitos de vida adotados desde as idades mais tenras.

Além disso, a tecnologia parece agravar ainda mais este quadro. Em princípio a tecnologia é criada para facilitar a vida das pessoas, para ser uma ferramenta para economizar tempo e ações, por outro lado ela torna os indivíduos cada vez mais inativos. Alves, (2007) afirma que quanto mais a tecnologia é criada, menos tempo a população tem de se dedicar a manutenção da sua saúde. Como

Modalidade do trabalho: Ensaio teórico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

consequência vem o aumento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) resultantes dessa alteração drástica nos estilos de vida da população, que se exercita menos e se alimenta de maneira errada.

Conforme Marani et al. (2006) a atividade física é um importante fator na prevenção de DCNT e considerando que estas podem ser prevenidas nas duas primeiras décadas de vida este estudo bibliográfico tem o objetivo de demonstrar que a Educação Física escolar pode assumir o importante papel de ajudar na construção de um estilo mais vida mais saudável, educando desde cedo para que os indivíduos estejam preparados para ter uma vida mais qualidade não só na escola mas no futuro também, fazendo com que eles tenham maior consciência dos benefícios que a atividade física produz na sua vida e para a manutenção da saúde, e conseqüentemente na prevenção das DCNT.

Metodologia

O estudo caracterizou-se como revisão bibliográfica e foi desenvolvido durante o componente curricular Seminário do curso de Educação Física da UNIJUI, campus Santa Rosa.

Resultados e Discussão

Nas últimas décadas, observa-se um crescente movimento pelo bem-estar e qualidade de vida. Nunca se ouviu falar tanto sobre atividade física e o papel que ela tem sobre o aprimoramento da saúde através de hábitos saudáveis. Houve também o reconhecimento de que a atividade física regular está diretamente ligada à prevenção de doenças. Segundo Simurro, (2007) vários fatores contribuíram para isso, entre eles, os avanços nas pesquisas e tratamentos, o aumento no custo com os seguros de saúde e o fato das pessoas estarem cada vez mais bem informadas sobre como promover sua própria saúde.

Atualmente se vive na “era da informação”, em que se é bombardeado de informações o tempo todo. Em fração de segundos, algo que aconteceu a milhares de quilômetros de distância já se encontra estampado na primeira página dos jornais, e pode-se ler essa notícia com um simples toque no celular. Com toda essa informação instantânea e constantes mudanças tecnológicas com o intuito de facilitar a nossa vida, a população, em tese, deveria ter mais tempo para cuidar da sua saúde.

Mas o que se vê na realidade é o aumento das doenças crônico-degenerativas que vêm em decorrência da falta de atividade física. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2013) as doenças crônicas não transmissíveis são a principal causa de mortalidade e incapacidade do mundo inteiro, principalmente doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, câncer e novas doenças respiratórias, e o aumento delas é previsto em tal ordem que em 2020 cerca de 80% das mortes ocorrerão por causa dessas doenças.

Além disso, todos esses avanços estão mudando o estilo de vida dos indivíduos. Por causa desse comportamento induzido por hábitos decorrentes do conforto da vida moderna, nos deparamos com um crescente aumento do sedentarismo no Brasil. Sendo que esse já é classificado como uma doença e atinge cada vez mais pessoas no mundo. Hoje a inatividade física é comum entre

Modalidade do trabalho: Ensaio teórico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

brasileiros atingindo 80% da população, de acordo com dados da OMS (2012). Isso quer dizer que apesar de a população saber dos benefícios da atividade física para a saúde, as pessoas não estão verdadeiramente conscientizadas dos riscos que a inatividade física pode trazer para a sua vida e para seu organismo.

Todos esses avanços tecnológicos são importantes na medida em que um país queira se tornar mais desenvolvido e mais competitivo. Porém o que está acontecendo é que ser humano, com todos esses avanços, precisa de pouco ou de quase nada de esforço para conseguir meios necessários para a manutenção da sua vida, acumulando calorias no final do dia. Para Moraes (2003, p. 20) é dentro desse contexto que está criado o cenário para as doenças modernas.

A consequência do aumento do sedentarismo já é percebida no crescimento das ocorrências de óbitos causados pela falta de atividade física. Pelos dados da revista médica Lancet (2013), sabe-se que ele está por trás de 13,2% das mortes ocorridas no Brasil. Ainda, a mesma revista revela que a inatividade física é a causa de 8,2% dos casos de doenças cardíacas, 10,1% dos casos de diabetes tipo 2, 13,4% dos casos de câncer de mama e 14,6% dos casos de câncer de cólon entre os brasileiros. O número é um dos maiores da América Latina, onde 11,4% das mortes são causadas pela inatividade física. Pode-se perceber que se lida com um assunto muito sério e que requer atenção de todos.

Com isso, é fato também que o sedentarismo está ligado diretamente com o aumento de peso e a obesidade. Hoje temos dados que nos mostram que metade da população brasileira está acima do peso. Segundo dados a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2013), a porcentagem de pessoas acima do peso no Brasil chegou a 48,5% em 2011. Mas o que mais preocupa é que esse excesso de peso começa na juventude, pois cerca de 30% dos jovens estão com sobrepeso.

Diante de todos esses dados alarmantes da sociedade moderna, e voltando-se os olhos para as crianças e jovens em idade escolar percebe-se que eles também estão cada dia mais sedentários. Ao invés de saírem brincar, eles passam os seus dias em frente à TV ou do computador, desfrutando de todos esses confortos que a tecnologia produziu na vida deles, e ainda o pior, não se alimentando corretamente. Deve-se então repensar a Educação Física (EDF) escolar, se ela está preparando esse indivíduo a ter uma vida mais ativa agora e na idade adulta, mudando a realidade em que ele vive e os hábitos nada saudáveis que a modernidade produziu. Por causa desse quadro, pode-se perceber que, na maioria das vezes o único lugar em que essas crianças e jovens tem a oportunidade de praticar atividades físicas é dentro da escola.

Percebe-se então a importância da escola para a prática regular de atividades físicas e a adoção de hábitos saudáveis na infância. Se as crianças e adolescentes adotam a prática regular de exercício físico desde cedo elas levarão estas características para a vida toda. Machado (2006), afirma que a aquisição desses hábitos adequados na infância determina o nível de atividades físicas quando adultos.

Sabe-se que, infelizmente, a EDF escolar vem perdendo a sua essência durante anos, por vários motivos, e muitas vezes com a cumplicidade dos professores que atuam nessa área. Para Alves

Modalidade do trabalho: Ensaio teórico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

(2007, p. 465) uma das causas seria o fato do professor se frustrar ao se deparar com a realidade escolar.

A falta de materiais apropriados para as aulas, o salários baixos, a discriminação sofrida pela EDF pelos outros colegas professores, a indisciplina dos alunos, tudo isso culmina na não realização dos objetivos traçados pelo professor. Essa resistência dos alunos em relação aos conteúdos propostos pelos professores de EDF faz com que eles se cansem e desanimem, deixando de lutar pela mudança da realidade da Educação Física escolar, fazendo com que os alunos façam o que querem nas suas aulas. Com isso não conscientizando a população sobre a importância da atividade física regular, e dando continuidade a sua fama de só dar importância aos esportes competitivos.

Além disso, a EDF física escolar ainda está mais voltada para as práticas esportivas do que para a promoção da saúde. Guedes, (1999) afirma que historicamente a permanência da EDF no currículo escolar tem sido justificada pela abrangência e pseudo efetividade da prática esportiva no desenvolvimento biopsicossocial e cultural do aluno. Mas todo esse enfoque esportivo não consegue atender as expectativas dos programas de ensino voltadas para uma educação mais efetiva dos indivíduos.

Entretanto, a conscientização de saúde e qualidade de vida, sem dúvidas, deve ser iniciada nas aulas de EDF escolar, pois para Guedes (2003) é necessário adquirir e construir conceitos relacionados à saúde de forma individualizada e constante ao longo da vida, apontando para o fato que saúde é educável e, deve ser tratada sobre um contexto didática-pedagógico. Miranda (2006) aponta a escola como espaço ideal para que se direcione a educação para saúde, sendo a educação física o fio condutor desse processo pedagógico. Isto com a contribuição e a participação ativa da família e das políticas públicas nas áreas da educação e saúde.

Ainda, segundo Alves (2007) os hábitos e os significados criados pelos indivíduos durante a adolescência, ou seja, até o final do Ensino Médio, são aqueles que permanecerão por toda sua vida desde que tenham significado. Por isso as aulas de EDF escolar devem não ser só voltadas para os esportes, mas também orientar os alunos com um enfoque de educação para saúde, para que esses hábitos os acompanhem durante toda a vida.

Nessa perspectiva, para Guedes, (1999, p. 226) a função proposta aos professores de educação física é a de incorporarem nova postura frente à estrutura educacional, procurando adotar em suas aulas, não mais uma visão de exclusividade à prática de atividades esportivas e recreativas, mas, fundamentalmente, alcançarem metas voltadas à educação para a saúde, mediante seleção, organização e desenvolvimento de experiências que possam propiciar aos educandos não apenas situações que os tornem crianças e jovens ativos fisicamente, mas, sobretudo, que os conduzam a optarem por um estilo de vida saudável ao longo de toda a vida.

Por isso, é de suma importância educar as crianças e adolescentes para que eles criem o hábito de praticar atividades físicas, já que ela é uma necessidade do ser humano, e uma grande aliada na recuperação e manutenção da saúde. Alves (2003) diz que a prática de atividade física, deve fazer parte dos cuidados de rotina para o bem estar da criança e do adulto. Ser fisicamente ativo desde a infância apresenta muitos benefícios, não só na área física, mas também nas áreas social e

Modalidade do trabalho: Ensaio teórico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

emocional, podendo levar a um melhor controle das doenças crônicas da vida adulta. E ainda a saúde plena e uma vida plena em todos os aspectos, pois de acordo com Nieman, (1999, p. 116), “a saúde é definida como um estado de completo bem-estar físico, mental, social e espiritual, e não somente como ausência de doenças e enfermidades”.

Além disso, Nahas, (2010, p.233) também considera que qualidade de vida como “um somatório dos fatores que interferem na vida do indivíduo, em suas múltiplas dimensões: física, biológica, psicológica e sociocultural, associados à longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer, relações sociais, meio ambiente e até espiritualidade”.

Percebemos então que para que o indivíduo se encontre nesse perfeito estado de saúde requer um desenvolvimento de hábitos saudáveis desde a infância. Segundo Alves, (2007) não existe melhor espaço para promover a saúde do que por meio da escola, pois é um espaço social, onde as pessoas convivem, aprendem e onde os estudantes passam a maior parte do seu tempo. Costa et al., (2001, p. 226) dizem que “a escola se apresenta como um espaço e tempo privilegiado para promover saúde, pois os adolescentes passam a maior parte de seu tempo na mesma. O ambiente escolar proporciona condições para desenvolver atividades que reforçam a capacidade da escola de se tornar favorável para promoção de hábitos alimentares saudáveis”.

CONCLUSÃO

Concluiu-se, portanto que através da disciplina de Educação Física pode-se sim mudar essa realidade que a modernidade está impondo fazendo com que seus conteúdos e experiências educativas se voltem para que os alunos percebam a importância e a necessidade de adotar um estilo de vida mais saudável para toda a vida. Pois só se conseguirá mudar a realidade do sedentarismo no Brasil se começar-se a orientar os estudantes desde a infância e adolescência mudando seus hábitos para o futuro.

Palavras-chave: Sedentarismo; Doenças Crônicas;

REFERÊNCIAS

- ALVES, Ubiratan Silva. Não ao sedentarismo, sim à saúde: Contribuições da Educação Física escolar dos esportes. O Mundo da Saúde, São Paulo, 2007. 465 p.
- ALVES, J. G. B. Atividade Física em Crianças: Promovendo a Saúde do Adulto. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil. Recife, 3 (1), Janeiro/Março, 2003, p.5-6.
- GUEDES, Dartangnan Pinto. Educação Para a Saúde Mediante Programas de Educação Física Escolar. Motriz, Londrina, v.5, n.1, 1999.
- GUEDES, Dartangnan Pinto.; GUEDES, Joana E. R. P. Controle do Peso Corporal: Composição Corporal, Atividade Física e Nutrição. 2ª ed. Rio de Janeiro: SHAPE, 2003.
- LANCET, Revista Médica. Embedding non-communicable diseases in the post-2015 development agenda. Disponível em: <[http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(12\)61806-6/fulltext#article_upsell](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(12)61806-6/fulltext#article_upsell)> Acesso em: 11 novembro de 2013.

Modalidade do trabalho: Ensaio teórico
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

MACHADO, A.A. Psicologia do esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

MARANI, F; OLIVEIRA, A.R.; GUEDES, D.P. Indicadores comportamentais associados à prática de atividade física e saúde em escolares do ensino médio. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v.14, n.4, 2006.

MIRANDA, M. J. Educação física e saúde na escola. Revista UCG, Goiânia, v.33, n. 7/8, p. 643 – 653, jul./ago. 2006.

MORAES, D. As doenças do mundo moderno. Jornal Mundo Jovem. Porto Alegre, R. S. nº 342. Novembro/2003. p. 20.

NAHAS, M. V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 2ª ed. Londrina, Pr: Midiograf, 2010

NIEMAN, David C. Exercício e saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. 1ed. São Paulo: Manole, 1999, 116 p.

VIGITEL. Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Brasília: Ministério da Saúde, 2012. SAÚDE, Organização Mundial da. Datos estadísticos, 2013. Disponível em: <<http://www.who.int/countries/bra/es/>> Acesso em: 10 novembro de 2013.

SIMURRO, S. A. B., As barreiras individuais à promoção de saúde e qualidade de vida, 2007. Disponível em: <<http://www.Abqv.com.br>> Acesso em: 10 dezembro de 2007.