

## **A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA PERSPECTIVA DO ESTILO DE VIDA ATIVO<sup>1</sup>**

**Luiz Serafim De Mello Loi<sup>2</sup>, Ignácio Rosety Rodriguez<sup>3</sup>, Cleofás Rodriguez Blanco<sup>4</sup>.**

<sup>1</sup> Pesquisa Institucional

<sup>2</sup> Prof. Ms. Curso de Educação Física - UNIJUI - Brasil

<sup>3</sup> Prof. Dr. Faculdade de Medicina - Universidade de Cadiz - Espanha

<sup>4</sup> Prof. Dr. Faculdade de Fisioterapia - Universidade de Sevilha - Espanha

### Introdução

Na sociedade atual, cada vez mais, o estilo de vida sedentário tem influenciado diretamente na qualidade de vida dos sujeitos, levando-os, com o passar do tempo, a apresentar quadros patológicos de obesidade, hipertensão arterial, diabetes e outras doenças relacionadas à falta de atividades físicas. Pesquisas comprovam que se essas pessoas tivessem hábitos saudáveis e, principalmente adotassem prática regular de atividade física, esse quadro poderia ser revertido e muitos problemas de saúde poderiam ser minimizados.

Porém, hábitos não são adquiridos de uma hora para outra, isso leva muito tempo. Já é comprovado que hábitos saudáveis devem ser desenvolvidos desde a infância, dessa forma, promover atividade física nessa faixa etária, é fator primordial para o desenvolvimento de hábitos saudáveis que possam modificar futuro aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis quando adultos.

Sabe-se que, quando hábitos saudáveis são desenvolvidos desde a mais tenra idade, existe a possibilidade de que eles sejam assimilados e mantidos para toda a vida.

Desta forma, o objetivo deste estudo é apresentar evidências sobre a importância da Educação Física Escolar na promoção de estilo de vida ativo, a fim de conscientizar os alunos da necessidade de prática regular de atividade física para a manutenção da saúde e longevidade.

### Metodologia

A partir de obras de pesquisadores que dedicam seus temas a educação física escolar como forma de desenvolver estilos de vida ativos, busca-se através da pesquisa bibliográfica apresentar evidências da importância de que a educação física na escola conscientize os alunos da necessidade da atividade física regular para um futuro com mais saúde e qualidade de vida.

### Resultados e discussão

Atualmente sabe-se que 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. Conforme Guedes e Guedes (1997) as crianças não estão realizando atividade física em quantidades

**Modalidade do trabalho:** Ensaio teórico

**Evento:** XX Jornada de Pesquisa

e intensidade suficientes para promover efeitos benéficos sobre a saúde, permanecendo a maior parte de seu tempo em atividades de baixa intensidade.

Ainda conforme esses autores 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

Nahas, (2006) observa que o estilo de vida ativo é um dos maiores determinantes da saúde das pessoas, sendo fundamental na redução da mortalidade por todas as causas. Pode ser definido, segundo ele, como um conjunto de ações baseados na prática regular de atividades físicas em prol da saúde do indivíduo.

Segundo Nahas e Corbin (1991) para que as atividades físicas possam ser incorporadas como hábitos da população em geral (em todas as idades e níveis de aptidão), dois contextos precisam ser particularmente visados por aqueles preocupados com a promoção da saúde pública: a família e a escola.

A escola, segundo esses autores, 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.

A Educação Física escolar tem muitos objetivos importantes, dois deles seriam a aprendizagem de habilidades e a aptidão física, isso é corroborado por Corbin, (1986), quando diz que como a leitura, a Educação Física deve começar nos primeiros anos escolares, principalmente quando as crianças estão aprendendo o ABC do movimento humano.

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 autoestima, a autoconfiança 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

Nahas et al. (1995) afirmam que provavelmente os objetivos mais importantes da Educação Física são aqueles que não são alcançados em curto prazo. Citando Haywood eles observam que “se a Educação Física existisse apenas para atingir objetivos imediatos – especialmente exercícios físicos durante as aulas – a natureza dos programas seria outra, e a necessidade de professores especializados seria menor”. (p. 59).

Segundo esses autores, a Educação Física Escolar pode representar o ambiente ideal para aprendizagem de conceitos importantes para toda a vida. Observam ainda estes autores, que há mais de duas décadas, especialistas (CORBIN, 1969; SIMONS-MORTON, et al.1987; SALLIS e McKENZIE, 1991) tem se referido à importância do papel que a Educação Física Escolar pode desempenhar no desenvolvimento de hábitos e na promoção da saúde das pessoas. Esses autores

**Modalidade do trabalho:** Ensaio teórico  
**Evento:** XX Jornada de Pesquisa

consideram a Educação Física como o melhor meio para reunir informações, atitudes e ações associadas com comportamentos saudáveis.

No Brasil, atualmente, tem-se percebido que mudanças sociais significativas têm imposto novas demandas para os programas escolares, e a Educação Física pela sua importância na formação das crianças e adolescentes não pode desconsiderar esses novos tempos, e este processo de mudança deve começar pelos profissionais que ali atuam, os professores que estão na escola é que devem buscar os novos conceitos desta disciplina e introduzir novas estratégias que possam levar os escolares a uma prática eficiente e eficaz para toda a vida.

Porém, não devem esquecer que é preciso começar a implementar os novos programas de forma lenta, modesta e gradual, é necessário convencer escolares, pais, administradores e outros colegas de que esses são conteúdos relevantes para buscar melhorar as condições de saúde e a qualidade de vida futura.

Para que isso possa ser possível é preciso, segundo Nahas et al., (1995), que os programas de Educação Física sejam estruturados de forma a enfatizar um ou poucos objetivos específicos por período, estabelecendo uma progressão na complexidade das experiências. Isso leva ao entendimento de que os currículos de Educação Física no Ensino Fundamental e Médio devem ser vistos como uma cadeia de experiências seqüenciais e progressivas, mantendo o interesse e o entusiasmo dos alunos.

Nahas e Corbin (1991, p. 19), dizem “que existem duas maneiras já experienciadas que deram resultados positivos e que podem ser utilizadas por outros professores com a finalidade de iniciar a implementação de Programas de Educação Física voltada a Promoção da Saúde na Escola.” A primeira delas seria “promover atividades extracurriculares (com palestrantes convidados) para discutir temas de imediato interesse para alunos e pais sobre a atividade física, nutrição, estresse e saúde; e a segunda seria reorientar os programas de Educação Física em vigor, introduzindo informações simples sobre atividade física, aptidão física e saúde (relacionando com as atividades que estão sendo ensinadas).”

Quanto a forma de ensinar sobre atividade física e saúde nos programas de Educação Física Escolar, Nahas e Corbin (1991) sugerem que se deve incluir uma seqüência de informações e experiências que levem os alunos a resolução de problemas pessoais relacionados com a atividade física e com a aptidão física relacionada à saúde. Conforme eles, os primeiros anos escolares são próprios para atividades diversificadas que promovam o desenvolvimento motor e o gosto pela recreação ativa. Nesta fase, eles enfatizam a necessidade do envolvimento de todas as crianças em atividades variadas e agradáveis, que promovam a autoestima e atitudes positivas em relação à atividade física, consideram a aptidão física como um fator secundário.

No Ensino Médio, conforme os autores, os programas devem enfatizar mais os conteúdos sobre atividade física para aptidão física e saúde. Utilizar instrução mais concentrada, teórico-prática, possibilitando discussão sobre os conceitos e a realização de atividades e experiências necessárias para promover mudanças comportamentais mais permanentes.

Quanto a isso, o Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (1998, p. 3) sobre a Atividade Física e Saúde na Infância e Adolescência, diz que a implementação da

**Modalidade do trabalho:** Ensaio teórico  
**Evento:** XX Jornada de Pesquisa

atividade física na infância e na adolescência deve ser considerada como prioridade em nossa sociedade e recomenda que:

- a) Os profissionais da área de saúde devem combater o sedentarismo na infância e na adolescência, estimulando a prática regular do exercício físico no cotidiano e/ou de forma estruturada através de modalidades desportivas, mesmo na presença de doenças, visto que são raras as contra-indicações absolutas ao exercício físico;
- b) Os profissionais envolvidos com crianças e adolescentes que praticam atividade física devem priorizar seus aspectos lúdicos sobre os de competição e evitar a prática em temperaturas extremas;
- c) A Educação Física Escolar bem aplicada deve ser considerada essencial e parte indissociável do processo global de educação das crianças e adolescentes;
- d) Os governos, em seus diversos níveis, as entidades profissionais e científicas e os meios de comunicação devem considerar a atividade física na criança e no adolescente como uma questão de saúde pública, divulgando esse tipo de informação e implementando programas para a prática orientada de exercício físico.

### Conclusão

Com certeza não se conseguiu esgotar o tema, mas abriu-se “janelas”, ao longo de nossa explanação, onde se procurou trazer o entendimento da necessidade da discussão acerca das mudanças que os professores de educação física devem incorporar, ou seja, uma nova postura como educadores, procurando proporcionar em suas aulas, não mais uma visão exclusiva à prática de atividades esportivas e recreativas, mas também, visarem metas voltadas à educação para a saúde, mediante seleção, organização e desenvolvimento de experiências corporais 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. Sabe-se 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 e num futuro na qualidade de vida da população.

### Referências

- CORBIN, C. B. Aptidão é para criança: desenvolvimento da aptidão para toda a vida. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, Reston, U.S.A, Vol. 57, N 5, p. 38 – 45, setembro - outubro, 1986.
- CORBIN, C. B. *Becoming physically educated in the elementary school*. Lea and Fibberger, Philadelphia, 1969.
- GUEDES D. P.; 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.

**Modalidade do trabalho:** Ensaio teórico

**Evento:** XX Jornada de Pesquisa

NAHAS, M. V.; CORBIN, C. B. Educação para a Aptidão Física e Saúde: justificativa e sugestões para implementação nos programas de educação física. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, DF, Brasil, Vol. 6, N 3, p. 14 – 24, julho – setembro, 1991.

NAHAS, M. V.; PIRES, M. C.; WALTRICK, A. C. A.; DE BEM, M. F. L. Educação para Atividade Física e Saúde. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Londrina, PR, Brasil, Vol. 1, N 1, p. 57 – 65, janeiro – fevereiro, 1995.

SALLIS, J. F.; MCKENZIE, T. L. Physical education's role in public health. Research Quarterly for Exercise and Sport, v. 62, 124 – 137, 1991.

SIMONS – MORTON, B. G. et al. Children and fitness: a public health perspective. Research Quarterly for Exercise and Sport, v. 58, 245 – 302, 1997.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE, Posicionamento Oficial sobre Atividade Física e Saúde na Infância e na Adolescência. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, SP, Brasil, Vol. 4, N 4, julho – agosto, 1998.