

EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO: A SAÚDE FAZ PARTE

CLAUDIO KRAVCHYCHYN
AMAURI APARECIDO BÁSSOLI DE OLIVEIRA
Universidade Estadual de Maringá- UEM, Maringá, Paraná, Brasil
ckravchychyn@uem.br

INTRODUÇÃO

O reconhecimento e legitimação da Educação Física como componente curricular (BRASIL, 1996) implica em uma redefinição organizacional curricular e de entendimento geral sobre o processo formativo. Os Parâmetros Curriculares Nacionais, atendendo à nova determinação legal e propositura acadêmica, procuram focar a Educação Física Escolar retirando a prioridade absoluta dada ao esporte nas aulas oferecendo-lhe novas propostas de conteúdos, assim como indicativos de enfoques metodológicos participantes. (BRASIL, 1997).

Dentro dessa realidade, Oliveira (2004b) estabelece, além do papel pedagógico da Educação física, o caráter formativo e informativo da disciplina. Dessa forma, torna-se clara a necessidade da inclusão de conteúdos teóricos e práticos que promovam a construção de conhecimentos úteis para a vida. Betti e Zuliani (2002) defendem uma abordagem mais complexa de aspectos teóricos socioculturais e biológicos, afirmando ser requisito indispensável para o cidadão capaz de usufruir, de maneira plena e autônoma, da cultura corporal de movimento.

O Ensino Médio é o último ciclo da educação básica brasileira, no qual os conhecimentos sobre a saúde associada ao movimento humano já devem (ou deveriam) estar assimilados e fazendo parte do dia-a-dia dos estudantes. Os Parâmetros Curriculares Nacionais (BRASIL, 1997) preconizam, de forma ampla, que o objetivo primordial da Educação Física neste nível é o de ensinar o cidadão a monitorar, controlar e ter autonomia em seu programa de atividades físicas, ou seja, a criação, incorporação e manutenção de um estilo de vida saudável.

Isso não parece estar acontecendo. Guedes e Grondin (2002), em pesquisa realizada junto a alunos do ensino médio apontam que os adolescentes são, em sua maioria, fisicamente ativos, mas é cada vez menor a proporção de jovens que se envolvem em atividades de intensidade de moderada a alta. Os autores ressaltam, ainda, que os programas de Educação Física escolar não conseguem atender, na sua plenitude, as expectativas de uma formação mais eficiente para os jovens, ressaltando a necessidade da elaboração, por parte dos professores de Educação Física, de propostas associadas ao movimento humano com relação direta ao binômio educação/saúde.

Kravchychyn, Oliveira e Cardoso (2008) verificaram que alunos do Ensino Médio não utilizam os conteúdos da disciplina Educação Física – predominantemente esportivos – em seu cotidiano, mas que parte dos mesmos (25%) pratica caminhadas, corridas, musculação e ginástica de academias, conteúdos que não são trabalhados na disciplina.

Tais dados são exemplos preocupantes. A preocupação aumenta na medida em que pesquisas recentes indicam associação entre menores níveis de atividades físicas e risco mais elevado de doenças crônicas degenerativas, cardiovasculares e metabólicas (MARTINS et al, 2009; SANTOS et al, 2010).

A ênfase para a Educação Física no Ensino Médio recai, portanto, sobre a aptidão física, procurando atender aos interesses e condições dos alunos e conscientizá-los da importância dos exercícios físicos regulares para uma melhor qualidade de vida (BRANDL, 2003; MATOS; NEIRA, 2008).

As consequências do desconhecimento sobre a prática saudável de exercícios físicos podem ser agravadas quando associadas a uma alimentação inadequada, suplementação alimentar e utilização de drogas ligadas à prática de exercícios físicos, sobretreinamento, falta de repouso, etc. As aulas no Ensino Médio precisam ser momentos de debates e conscientização. Deve

prevalecer a busca pela saúde em primeiro plano, pois há valorização dos aspectos estéticos nesta fase escolar.

De outro lado, o público jovem encontra-se aberto a discussões sobre alimentação, ingestão de produtos farmacológicos e toda espécie de dietas. As aulas de Educação Física constituem uma oportunidade de participação em atividades físicas de forma orientada e científica. Essa situação pode se constituir em pólo de discussões sobre a veracidade e aplicabilidade de pseudoconhecimentos e mitos que circulam no âmbito do exercício físico e da estética (MATTOS; NEIRA, 2008).

Diante do exposto, o presente estudo objetiva apresentar uma proposta de estruturação dos conteúdos específicos e interdisciplinares que tratam da saúde relacionada ao movimento humano, adequados ao Ensino Médio.

INCLUSÃO DOS CONTEÚDOS SOBRE SAÚDE NO CURRÍCULO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Diante da necessidade de estabelecimento de novas prioridades, Oliveira (2004b), propõe uma organização na qual o planejamento curricular ressalta o objeto de estudo da Educação Física, o movimento humano, dividida em quatro núcleos, com distribuição percentual de atendimento a cada núcleo ao longo das séries do Ensino Médio. Abaixo, um quadro que ilustra a proposta, com destaque ao núcleo “d”, Movimento e Saúde, foco da nossa pesquisa.

Núcleos	Séries		
	1º ano	2º ano	3º ano
a) Movimento em construção e estruturação	10%	5%	5%
b) Movimento nas manifestações lúdicas e esportivas	45%	40%	40%
c) Movimento em expressão e ritmo	10%	15%	15%
d) Movimento e a saúde	35%	40%	40%

Quadro 1 – Proposta de distribuição de conteúdos ao longo das séries escolares

Fonte: Oliveira (2004b).

Vale frisar que, sob esta idealização, todos os blocos estão presentes em maior ou menor proporção na Educação Infantil, no Ensino Fundamental e no Ensino Médio, sempre obedecendo às fases evolutivas dos alunos.

CONSIDERAÇÕES SOBRE O TEMA SAÚDE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Entre os núcleos propostos por Oliveira (2004b), consideramos o de maior complexidade organizacional e dificuldade operacional o que é tema do presente estudo, “movimento e a saúde”, devido à amplitude do leque de assuntos e à necessidade de se trabalhar conteúdos teóricos nas aulas.

A saúde sempre foi entendida apenas como ausência de doença e práticas curativas, mas é representada muito mais por um conjunto de atitudes e parâmetros que envolvem os indivíduos com ações profiláticas e multiprofissionais (GUEDES; GUEDES, 1998; OLIVEIRA, 2004a).

Assim, a prática de exercícios físicos por adolescentes deve ser incentivada na busca pela aptidão física, que possui componentes relacionados à saúde. A interação entre tais componentes e a atividade física estão mais voltadas para as capacidades de resistência cardiorrespiratória, força, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal (KREBS; MACEDO, 2005).

A obtenção e manutenção da aptidão física a partir dos conhecimentos adquiridos na escola dependem do treinamento das capacidades físicas. Para isso, os conhecimentos apreendidos devem ser aplicados na vida diária dos alunos. Mesmo que as aulas práticas sejam

predominantes, não serão suficientes para provocar adaptações fisiológicas (SCHONARDIE FILHO; GALLARDO, 2000). Tal situação remete à necessidade da escola preparar para a “não escola” (MARTINS JUNIOR, 2004).

A aptidão física é determinada por uma série de fatores dentre os quais o nível habitual de atividade física, a dieta e a hereditariedade (MATTOS; NEIRA, 2008).

Cabe aqui, portanto, destaque a um conceito que atende a uma perspectiva de saúde contemporânea, apresentada por Antonovsky (1987, *apud* OLIVEIRA, 2004a), construída sob a visão holística de homem, que substitui a definição simples de saúde como ausência de doença, enxergando a saúde como uma condição física, social e psicológica, caracterizada num contínuo entre saúde e doença. Trata-se do modelo “salutogenético”. A salutogênese (*salus* do latim = invencibilidade, bem estar, alegria; *gênese* do grego = origem), trata do desenvolvimento da resistência ao longo da vida, distinta da patogênese, modelo de fator de risco ao indivíduo. A origem e manutenção da saúde é a preocupação deste modelo, no centro do qual se tem o que Antonovsky denomina “senso de coerência”.

O “senso de coerência” pode exercer influências diretas e indiretas sobre o estado de saúde. Diretas, atuando sobre diferentes sistemas do organismo, como o sistema nervoso central, o sistema imunológico e o sistema hormonal. Indiretas nos processos de auto-regulação, para combate ao estresse, na promoção da saúde, no desenvolvimento da capacidade de fazer escolhas como a decisão de fazer dieta, de realizar exames preventivos e de procurar ajuda médica. Sua relação direta com a organização do tema no currículo escolar torna-se clara na seguinte afirmação:

No decorrer da vida, o senso de coerência não possui idade fixa para se constituir, porém sua estruturação ocorre no curso da infância e juventude e é influenciada pelas experiências positivas e negativas acumuladas. A plenitude do senso de coerência atinge a plenitude por volta dos 30 anos, tornando-se estável a partir daí (ANTONOVSKY, 1987, *apud* OLIVEIRA, 2004a, p.245).

A problemática implícita no estudo de Oliveira (2004a) a partir das proposições de Antonovsky passa a ser a de “como” operacionalizar esta perspectiva nas aulas de Educação Física. Pela importância do movimento no cotidiano do homem, o autor afirma que os executantes devem ter direitos plenos em seus anseios, necessidades, experiências e perspectivas subjetivas. Para o atendimento desta perspectiva, aponta a possibilidade de utilização da proposta trabalhada por Hildebrandt e Laging (1986), “concepções abertas no ensino da Educação Física”, sobre a qual considera: “esta proposta é enfática no sentido de possibilitar autonomia de ação e, desta forma, avança na idéia de se constituir nas pessoas uma relação harmônica entre elas mesmas e com o mundo em que vivem” (p.252).

Segundo Mattos e Neira (2008), a participação efetiva do aluno no processo de ensino e de aprendizagem é caracterizada pela troca de experiências entre o mesmo e o professor, relacionamento que trará muitas contribuições para o desenvolvimento da autonomia do educando, e o professor estará desempenhando o papel de educador, e não de ditador de regras e normas. Os autores enfatizam também que as aulas de Educação Física devem ser momentos de aprendizagem flexíveis, visando ao entendimento e aceitação das relações corporais existentes no mundo por parte do aluno.

Oliveira (2004a) deixa clara a importância do entendimento pelo educando do tema saúde dentro de um modelo de proteção, que seja conduzido à sua vida diária por um processo de ensino e de aprendizagem que possibilite a aquisição de competências para o trato do tema além do binômio saúde/doença.

Pelo exposto até aqui, consideramos que, dentro do estilo de vida moderno, a promoção da saúde por meio da prática de exercícios regulares para aquisição de uma melhor aptidão física deva ser o tema central no bloco proposto “movimento e a saúde”. Contemplar amplamente o

tema requer a abordagem conjunta de conteúdos importantes, tais como nutrição relacionada à saúde e ao exercício físico, repouso, prevenção de lesões, noções de higiene e primeiros socorros.

A distribuição dos conteúdos sobre a saúde no Ensino Médio passa, pois, a ser analisada, considerando a necessidade de sistematização da Educação Física, defendida na última década por autores da área como Betti e Zuliani (2002), Oliveira (2004b), Kravchychyn, Oliveira e Cardoso (2008), entre outros.

PROPOSTA DE CONTEÚDOS DO NÚCLEO “MOVIMENTO E A SAÚDE” PARA O ENSINO MÉDIO

Com base no que estabelece a LDBEN nº 9.394/96, o ano escolar deve ser composto de duzentos dias letivos (BRASIL, 1996). Nesse sentido, estima-se que haja um total de oitenta horas/aula para a Educação Física (duas horas/aula semanais). Para tanto, toda a proposta está centrada nessa estimativa, que pode ser alterada dependendo da realidade da cada escola.

Visando consolidar uma proposta que contemple o núcleo “movimento e a saúde” no Ensino Médio, procuramos organizar os conteúdos de acordo com as características e interesses dos alunos nessa fase, considerando ainda as possibilidades de interação com conteúdos dos outros núcleos propostos e as possibilidades de trabalho interdisciplinar, observando os percentuais de aulas propostos para cada ciclo.

Vale frisar que a inclusão de conteúdos teóricos se faz mais necessária nessa fase. Segundo Schonardie Filho e Gallardo (2000), o professor do Ensino Médio deve ter uma formação profissional atualizada, pois ministra aulas para alunos que são mais críticos e exigentes que nos ciclos anteriores.

As avaliações físicas têm importância fundamental, pois são fontes de informações substanciais para os estudos ao longo da vida escolar. São compostas de análises da composição corporal, antropometria, testes motores, de esforço e avaliação postural e devem ser realizadas pelo menos uma vez por ano. Os resultados das avaliações devem ser transmitidos aos pais e alunos em momentos apropriados, para proporcionar conhecimento, discussão e tomada de atitudes em família. Tais resultados podem orientar alunos e pais quanto às ações em casa, na escola e em outros locais nos quais os jovens realizam atividades físicas, aumentando assim a aproximação escola-família. Para o professor, os resultados servem para diagnósticos imediatos e estudos longitudinais. As avaliações são, geralmente, realizadas dentro das aulas de Educação Física e fomentam temas importantes no processo de ensino e de aprendizagem. Desta forma, estarão compondo os quadros de conteúdos propostos.

A proposta não deve ser entendida como um modelo acabado. Mesmo porque a construção de um currículo deve levar em conta as necessidades regionais e as necessidades dos alunos.

Para Gasparin (2003), aluno e professor são coautores do processo de ensino e de aprendizagem, e juntos devem descobrir para que “servem” os conteúdos científicos e culturais propostos pela escola. O autor comenta (p.2):

[...] nesta perspectiva, o novo indicador da aprendizagem escolar consistirá na demonstração do domínio teórico do conteúdo e no seu uso pelo aluno, em função das necessidades sociais a que deve responder. Esse procedimento implica um novo posicionamento, uma nova atitude do professor e dos alunos em relação ao conteúdo e à sociedade: o conhecimento escolar passa a ser teórico-prático.

Tal prática passa pela necessidade de se trabalhar os conteúdos de forma contextualizada, o que exige que o professor se interesse por aquilo que os alunos já conhecem, por suas preocupações, mas também por suas necessidades.

O número de aulas de cada série (de um total de 80/ano) segundo os percentuais propostos (vide quadro 1) é o seguinte: no 1º ano: 28 aulas; nos 2º e 3º anos, 32 aulas.

Os conteúdos foram assim divididos: primeiros socorros, prevenção de doenças, ergonomia e postura, nutrição e atividade física, ciências biológicas aplicadas à saúde e à atividade física.

CONTEÚDOS	Nº de Aulas	SÉRIE		
		1º	2º	3º
Primeiros socorros		1 o	2 o	3 o
Coma alcoólico e consumo excessivo de álcool	01	X		
Maus súbitos: insolação, intermação e choques por causas diversas	01	X		
Maus súbitos: convulsões e desmaios: hipo e hipertensão arterial, hipo e hiperglicemia	02		X	
Maus súbitos: enfarto e AVC: como identificar e socorrer	02			X
Prevenção de doenças		1 o	2 o	3 o
Defesas do organismo: exercício, alimentação e repouso como elementos de aumento da resistência orgânica	02	X		
Crendices em relação às doenças e perigos da automedicação e autosuplementação	02	X		
O exercício físico na prevenção de doenças crônicas e degenerativas: diabetes, hipertensão arterial, doenças do aparelho respiratório e circulatório	04	X		
Exercício físico na prevenção das doenças da terceira idade: osteoporose e sarcopenia	02			X
Ergonomia e postura		1 o	2 o	3 o
As cadeias musculares e sua importância para a boa postura	02	X		
Exercícios de força e flexibilidade para melhora da postura	02	X		
Ajuste de bancos, mesas e acessórios para conforto no trabalho	02		X	
Processos inflamatórios e comprometimento do sistema circulatório provocados por longos períodos deitado, sentado ou em pé	02		X	
Exercícios compensatórios para longos períodos de permanência numa mesma posição (cabeça e pescoço, tronco, braços, mãos e pernas)	01			X
DORT e LER: doenças por esforços repetitivos	01			X
Terapias alternativas para melhora da postura e combate ao estresse	02			X
Nutrição e atividade física		1 o	2 o	3 o
Educação do consumidor: análise da qualidade dos alimentos industrializados e conseqüências à saúde: conservação, validade, valor nutritivo, corantes, etc	02	X		
Os grupos de alimentos e sua importância para a atividade física	02	X		
A nutrição e sua relação com os sistemas energéticos do organismo	01		X	
Aumento da massa magra e sua relação com a perda de gordura corporal: dieta e atividade física no combate à obesidade	01		X	
Nutrição associada ao treinamento visando Hipertrofia muscular	02		X	
Nutrição associada ao treinamento visando a redução da gordura	02		X	

corporal				
A importância da manutenção de hábitos alimentares e de atividades físicas regulares por toda a vida: da qualidade de vida à longevidade funcional	02			X
Ciências biológicas aplicadas à saúde e ao exercício físico		1 o	2 o	3 o
Organização das atividades físicas considerando estudo, descanso, alimentação e lazer	02	X		
A interdependência Volume X Intensidade	02	X		
Monitoramento da frequência cardíaca como controle da intensidade de esforço	02	X		
Princípios do treinamento físico: adaptação, ind. biológica, progressão, reversibilidade	04		X	
Condicionamento do sistema respiratório	02		X	
Condicionamento do sistema cardiovascular	02		X	
Condicionamento do sistema nervoso (sensações cinestésicas / redução da fadiga)	02		X	
Condicionamento do sistema locomotor (capacidade contrátil dos músculos)	02		X	
A combinação de exercícios aeróbios e anaeróbios	02		X	
Tabagismo, drogas e atividade física	02		X	
Equilíbrio treino / repouso / alimentação	02			X
Hipertensão arterial: importância cuidados e restrições no exercício físico	02			X
O exercício físico e o funcionamento do aparelho digestivo	02			X
Sexualidade e exercício físico	02			X
Envelhecimento e ativ. física: ossos, músculos, tecidos, articulações, órgãos internos e hormônios. Longevidade, exercícios físicos e adoção de outros hábitos saudáveis	04			X
Atividades de Academia: vivências práticas das várias modalidades, discussão e relação com os conteúdos estudados	04			X
Segurança na prática de atividades físicas: a função do médico, do educador físico e de outros profissionais na avaliação, prescrição e orientação das atividades	02			X
Avaliação: composição corporal, antropometria, postural, testes motores, vo2 máx. e velocidade		1 o	2 o	3 o
Palestra sobre os objetivos e forma de realização da avaliação	01	X	X	X
Composição corporal, antropometria, postural e testes motores	01	X	X	X
VO2 máx. (12 min.) e velocidade (50m)	01	X	X	X
Entrega e discussão dos resultados	01	X	X	X

Quadro 2 – proposta de distribuição de conteúdos sobre a saúde no Ensino Médio

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo se voltou para a necessidade de abordagem dos temas relacionados à saúde nas aulas de Educação Física a partir de uma “nova realidade”, na qual a saúde não é vista apenas como a ausência de doença, mas também como a manutenção de um padrão de vida saudável, baseado na necessidade mais antiga do homem: a de movimentar-se.

Foi demonstrada uma grande preocupação na área com a falta de movimento e fatores associados, causados – presume-se – pela falta de conhecimentos e vivências que podem (e

devem) ser adquiridos nas aulas de Educação Física, tanto no estudo de temas específicos da área quanto em ações interdisciplinares.

O quadro elaborado procura oferecer um apoio – não uma fórmula pronta – ao profissional de Educação Física para a elaboração de seus planejamentos, levando em conta a caracterização da disciplina como componente curricular integrado ao processo educacional, que impõe a necessidade de uma indicação clara dos conteúdos a serem trabalhados ao longo dos anos, respeitando as capacidades cognitivas de cada fase.

Foram aqui propostos conteúdos com base em pesquisas e proposições da área da Educação Física e da saúde. É apenas uma proposta, mas acreditamos que a mesma pode suscitar outros estudos, outras propostas. Para tanto, é preciso um profissional de Educação Física cada vez mais estudioso e interessado, que esteja apto a trabalhar os temas com propriedade e segurança, com base em metodologias que garantam o processo de ensino e de aprendizagem participante e reflexivo.

REFERÊNCIAS

BETTI, M.; ZULIANI, L.R. Educação Física Escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. Ano I, Nº 1, p. 73-81, 2002.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional** (Lei nº. 9394/96). Brasília, 1996.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais – Educação Física**: Educação Física/Secretaria de Educação Fundamental. Brasília, DF: MEC/SEF: 1997.

BRANDL, C.E.H. A nova política para o Ensino Médio: um estudo da Educação Física a partir das nova diretrizes e dos novos projetos pedagógicos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v.24. n.3, p. 71-86, 2003.

GASPARIN, J.L. **Uma didática para a pedagogia Histórico-Crítica**. Campinas: Autores Associados, 2003.

GUEDES, D.P.; GRONDIM, L.M.V. Percepção de hábitos saudáveis por adolescentes: associação com indicadores alimentares, prática de atividade física e controle de peso corporal. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v.24, n.1, p.23-45, 2002.

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. **Exercício Físico na Promoção da Saúde**. Londrina: Midiograf, 1998.

KRAVCHYCHYN, C.; OLIVEIRA, A. A. B.; CARDOSO, S. M. V. Implantação de uma Proposta de Sistematização e Desenvolvimento da Educação Física do Ensino Médio. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 02, p. 39-62, maio/agosto 2008.

KREBS, R.J.; MACEDO, F.O. Desempenho da aptidão física de crianças e adolescentes. **EFdeportes.com – revista digital**, Buenos Aires, ano 10, n.85, jun. 2005.

MARTINS, T.G.; ASSIS, M.A.A.; NAHAS, M.V.; GAUCHE, H.; MOURA, E.C. Inatividade física no lazer de adultos e fatores associados. **Revista Saúde Pública**, v. 43, n. 5, p. 1-10, out. 2009.

MARTINS JUNIOR, J. A escola como espaço da atividade física continuada. In: VIEIRA, J.L.L. (org). **Educação Física e Esportes: estudos e proposições**. Maringá: EDUEM, 2004.

MATTOS, M. G.; NEIRA, M.C. **Educação Física na Adolescência: construindo o conhecimento na escola**. São Paulo: Phorte Editora, 2008.

OLIVEIRA, A. A. B. (a). O Tema Saúde na Educação Física Escolar. In: KUNZ, E.; HILDEBRANDT-SRAMANN, R. (org). **Intercâmbios Científicos Internacionais em Educação Física**. Ijuí: Editora Unijuí, 2004.

_____ (b). Planejando a Educação Física Escolar. In: VIEIRA, J. L. L. (org). **Educação Física e Esportes: estudos e proposições**. Maringá: EDUEM, 2004.

SANTOS, M.S.; FERMINO, R.C.; REIS, R.S.; CASSOU, A.C.; ANES, C.R.R. Barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. Um estudo por grupos focais. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.12, n.3, p.137-143, 2010.

SCHONARDIE FILHO, L.; GALLARDO, J.E.P. **Educação Física no Ensino Médio: uma proposta de compromisso**. Ijuí: Editora Unijuí, 2000.

Endereço: Av. Colombo, 5.790 – Jd. Universitário – Maringá – PR
Telefone: (44) 3011-4315
E-mail: ckravchychyn@uem.br