

A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA PROMOÇÃO DA SAÚDE PÚBLICA

THIAGO DE SOUSA ROSA (1) (2)
 ESP. SIMONE BERTO DA COSTA (2)
 DR. ALDAIR J. OLIVEIRA (3)
 DR. WALTER JACINTO NUNES (3)
 DR. RICARDO RUFFONI (2) (3)

(1) CENTRO UNIVERSITÁRIO CELSO LISBOA, RJ, BRASIL.

(2) EQUIPE RUFFONI DE JUDÔ, RJ, BRASIL

(3) UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO, RJ, BRASIL.

thiago.rosaef@gmail.com

ÁREA TEMÁTICA 4

INTRODUÇÃO

Tratar da Educação Física Escolar (EFE) dentro do tema promoção da saúde pública, fato que requer uma ampliação do foco de estudo, para primeiro entendermos o que significam os termos promoção da saúde e saúde pública. O entendimento da relação de dois conceitos tão amplos na sociedade, mediados pelo instrumento da educação física, não podem ser tratados com o simplismo e a objetividade de um conceito.

A EFE tem sido exaustivamente alvo de discussões quanto ao seu papel social, a fim de respaldar sua obrigatoriedade enquanto matéria letiva e sua importância na sociedade. Essas discussões se iniciam através de estudos que mostram que é crescente o aumento das doenças crônicas não transmissíveis em nossa sociedade, principalmente em crianças e adolescentes. Sabe-se que essas doenças são na maioria dos casos desencadeadas por um conjunto de hábitos de vida adotados durante a infância (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2001).

Sleap (1990) observou que a EFE frequentemente se apresenta como a educação do/ou através do físico, mas ela deveria ser também a educação para o físico. Ou seja, a educação sobre como manter o corpo em condições ideais para melhorar a qualidade de vida deve ser considerada tão relevante quanto os ensinamentos de habilidades dos jogos esportivos, que muitas das vezes não são abandonados quando terminados os anos escolares.

Pesquisadores da área educacional, como Armstrong e Sleap (1990), admitem que a escola, através da Educação Física, tem um papel importante a desempenhar, considerando que a Educação Física trabalha o movimento humano, fator importante no processo de aquisição e manutenção da saúde.

Se não bastasse o valor de uma vida saudável que sempre esteve associado à Educação Física, os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN's) também apontam para a educação para a saúde: “desenvolver ações educativas para levar os jovens a adquirir hábitos de vida que favoreçam a prática de atividades físicas de forma continuada, oportunizando a prevenção e controle do excesso de peso corporal” (PCN, 1999, p. 84).

Armstrong (1990) diz que o primeiro objetivo da inclusão da atividade física relacionada à saúde nos currículos da Educação Física deve ser para que as crianças realizem “activity independence”, ou seja, tornem-se independentes quanto às atividades físicas. Os professores devem ajudá-las a internalizar a motivação para serem ativas, de forma que, ao final dos anos escolares a criança continue com um estilo de vida ativo.

O objetivo do presente artigo é estimular a reflexão de como a EFE pode influenciar e trazer benefícios à saúde da população.

METODOLOGIA

A metodologia utilizada no presente estudo foi uma pesquisa bibliográfica, de natureza descritiva, elaborada a partir de material já publicado, constituído principalmente de livros e

artigos de periódicos que abordam as questões e relações entre a Promoção da Saúde e a Educação Física Escolar.

REVISÃO DE LITERATURA

- Entendendo saúde

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como o completo bem estar físico, mental e social. Este conceito se tornou uma utopia no sentido que é impossível o indivíduo alcançá-lo em plenitude. Porém o mesmo também foi uma evolução na busca de um conceito para esse tema, pois desvinculou-o da relação de saúde igual à ausência de doença, o que minimiza seu valor.

O aspecto social presente no conceito ditado pela OMS tem fundamental papel no entendimento do que é saúde em toda sua plenitude. Uma outra concepção importante do tema, surgiu no relatório final (A saúde em estado de choque) da VIII Conferência Nacional de Saúde citado por Minayo (1992, p. 10), este documento apresenta saúde como “o resultante das condições de alimentação, habitação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse da terra e acesso aos serviços de saúde. É, assim, antes de tudo, o resultado das formas de organização social da produção, as quais podem gerar grandes desigualdades nos níveis de vida”.

Palma et al. (2003, p. 19) acrescenta que parece assim “suficientemente claro que a saúde está relacionada à história do indivíduo e deste com a sociedade”.

Quando tratamos de saúde pública então, o peso do fator social é agravado, e essas condições: alimentação, habitação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse da terra e acesso aos serviços de saúde ganham maior valor e peso dentro do coletivo. Como pensarmos em bem estar individual sem alcançarmos um bem estar coletivo? A veiculação da saúde como uma meta individual só dificulta o seu alcance mais amplo dentro da sociedade.

- Promoção da saúde

Esse termo surgiu pelas mãos de Henry Sigerist e se referia segundo este autor apud Restrepo (2001), as ações baseadas na educação sanitária e as ações do Estado para melhorar as condições de vida da população. Palma et al. (2003) ressaltam que ao tratar de Promoção de Saúde não se resalta somente a cobertura e acesso aos serviços de saúde, mas, antes, as inter-relações com a equidade social. Powell et al. (1991) definem o tema como a combinação de assistência educacional e ambiental, que encorajam comportamentos ou ações as quais conduzem à saúde, focando seu conceito em uma intervenção mais individualizada. Já Czeresnia (2003) ressalta que, “tradicionalmente, a Promoção da Saúde é definida mais amplamente do que a prevenção, uma vez que a primeira diz respeito às medidas que não estão direcionadas a uma dada doença ou desordem, mas, antes, que ajudam na melhoria geral da saúde e bem-estar.

O que podemos notar é que na “Promoção” existe um envolvimento maior com a questão da saúde geral e o comprometimento com o bem-estar do indivíduo, enquanto na “Prevenção”, o que ocorre é uma preocupação mais específica, com o foco no combate à doença ou o comprometimento com a redução de algum fator de risco.

- Saúde e atividade física

Não existe dúvida da associação entre preservação da saúde e a atividade física, esta é comprovada e presente em diversos estudos (Groot et al., 2004; Prentice et al., 2004; Lees e Booth, 2004) porém a maioria das pessoas ainda levam uma vida sedentária. No Brasil grande parte dos escolares ainda não tem aulas regulares de educação física (Néri et al., 2003) e um estudo realizado em escolas públicas do Rio de Janeiro apontou índice de sedentarismo de 85% entre adolescentes do sexo masculino e de 94% nos do sexo feminino (SILVA & MALINA, 2000 apud ALVES et al., 2005).

Powell et al. (1991) afirma que a escola tem papel fundamental sobre a Promoção da Saúde, sendo ela responsável por transmitir as melhores escolhas pessoais e responsabilidades e, um ambiente social adequado. Tratando-se da educação física a responsabilidade aumenta e, segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais (1998), as relações que se estabelecem entre o tema transversal Saúde e a Educação Física “são quase que imediatas e automáticas ao considerar-se a proximidade dos objetos de conhecimento envolvidos e relevantes em ambas as abordagens”.

- Educação física escolar e a promoção a saúde

Para entendermos esse novo desenho da educação física escolar, se faz necessário uma breve análise de conjuntura das referências que ditam o trabalho do Educador Físico na escola.

Hoje em todo o território brasileiro, podemos citar como referencial de qualidade para o ensino fundamental os Parâmetros Curriculares Nacionais. Este apresenta como princípio norteador a inclusão dos alunos na Cultura Corporal do Movimento (CCM), visando reverter o tradicional perfil seletista, consequência de anos de supervalorização do desempenho e da eficiência motora (PCN's, 1998). Com isso espera-se despertar em todos o prazer da prática física, perpetuando nos mesmos a CCM, para que estes carreguem esse hábito por toda a vida.

O sedentarismo na vida adulta, hoje é considerado um dos principais fatores de risco no mundo, estudos comprovam que durante os últimos anos o índice de sedentarismo só tem feito crescer nessa faixa etária (BARROS & NAJA, 2001; HALLAL et al., 2003).

Alves *et al.* (2005) em estudo realizado com 170 alunos do curso de medicina que estagiavam no Instituto Materno Infantil de Pernambuco (IMIP) comprovou que apenas dois, de 34 adolescentes que não praticaram atividade física regular durante dois anos de sua adolescência, tornaram-se adultos fisicamente ativos. Esse resultado junto a outras pesquisas (Tammelin *et al.*, 2004; Hirvensalo *et al.*, 2000) comprovam que ser fisicamente inativo durante a adolescência parece aumentar consideravelmente a probabilidade de hábitos sedentários na vida adulta. Motta *et al.* (2003) complementa dizendo que se o hábito da prática esportiva regular for adquirido desde a infância e efetivamente for proporcionado prazer durante as atividades, há probabilidade desse gosto se estender por toda a vida, deve aumentar consideravelmente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível verificar, através do presente estudo, a forte relação entre a inatividade física na infância e adolescência e o sedentarismo na vida adulta. Essa afinidade nos preocupa por conta de doenças que podem vir a surgir em função da falta da prática de atividades física conforme ressalta Guedes & Guedes (1993), ao dizer que atualmente mais de 40% das causas de mortes são decorrentes de um estilo de vida pouco saudável em termos de hábitos relacionados à alimentação e atividade física.

Bar-Or (1987) também apresenta sua defesa para a promoção do estilo de vida ativo na escola ao enfatizar que a escola se constitui realmente no único lugar no qual todas as crianças, sem restrições de educação, formação, sexo, raça e passado atlético, têm a oportunidade de se beneficiar de tais experiências.

Acredita-se ser o papel da Educação Física Escolar educar por meio da atividade física. Conscientizar a comunidade escolar de que a aptidão física, a prática de atividade física e bons hábitos alimentares são importantes a todos os indivíduos em todas as idades, principalmente para os que mais necessitam: os sedentários e os obesos.

Desta forma, torna-se importante oferecer aos adolescentes conhecimentos sobre os benefícios e malefícios da prática e ausência da atividade física para a saúde, para que os mesmos possam aderir a esta prática de forma autônoma e que esta venha a fazer parte do seu cotidiano.

Por fim, é importante a compreensão de que a saúde se adquire mediante modificações nos hábitos e atitudes diárias do estilo de vida da criança e do adolescente, uma vez que os hábitos relativos à promoção da saúde devem ser cultivados ao longo da vida e não apenas utilizados para um determinado fim momentâneo.

Concluimos assim a relevância da Educação Física Escolar na promoção da saúde, que se entende para além dos muros físicos e etários da escola, fazendo de si um instrumento de grande valia social.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, J G B; MONTENEGRO, F M U; OLIVEIRA, F A; ALVES, R V. **Prática de esportes durante a adolescência a atividade física de lazer na vida adulta**. Rev. Bras. Med. Esporte. Vol. 11, Nº 5, Set/Out, 2005.

ARMSTRONG, J. N. **New directions in physical education**. Rawdon, Leeds, England: Human Kinetics Publishers, 1990. p. 17-36. V. 1.

BAR-OR, O. **A commentary to children and fitness: A public health perspective**. Research Quarterly for exercise and sport, reston, VA. V.58, n.4, p.304-307, 1987.

BARROS, M V; NAHAS, M V. **Health risk behaviors, health status self-assessment and stress perception among industrial workers**. Rev. Saúde Publica, 2001.

BIAZUSSI, R. **Os Benefícios da Atividade Física aos Adolescentes**. Artigo de Iniciação Científica. Instituto de Biociências, UNESP. Rio Claro, SP, 2008.

BRASIL, Ministério de Educação e do Desporto. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Ensino Médio/ Secretaria de Ensino Médio**. Brasília: MEC/SEM, 1999.

BRASIL, Ministério de Educação e do Desporto. **Parâmetros Curriculares Nacionais: terceiro e quarto ciclos: Educação Física / Secretaria de Ensino Fundamental**. Brasília: MEC/SEF, 1998.

CZERESNIA, D. **O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção**. In Czeresnia, D, Freitas CM (Orgs.). Promoção da Saúde: conceitos, reflexões, tendências. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2003.

GUEDES, D P & GUEDES, J E RP. **Subsídios para implementação de programas direcionados à promoção de saúde através da educação física escolar**. Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina. Londrina, n. 15, v. 8, p. 03-11, 1993.

GROOT, L C; VERHEIJDEN, M W; de HENAUW, S; SCHROLL, M, VAN STAVEREN, W A. **Life-style, nutritional status, health, and mortality in elderly people across Europe: a review of the longitudinal results of the SENECA study**. J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 2004.

HALLAL, P C; VICTORA, C G; WELLS, J C K; LIMA, R C. **Physical inactivity: Prevalence and associated variables in Brazilian adults**. Med Sci Sports Exerc, 2003.

HIRVENSALO, M T; LINTUNEN, T; RANTANEN, T. **The continuity of physical activity: a retrospective and prospective study among older people**. Scand J Med Sci Sports, 2000.

LEES, S J; BOOTH, F W. **Sedentary death syndrome**. Can J Appl Physiol, 2004.

- MINAYO, M C S. **A saúde em estado de choque**. Rio de Janeiro: Espaço e Tempo, 1992.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Agita Brasil – guia para agentes multiplicadores**, jul. 2001.
- MOTTA, A; ROMERO, E; TUBINO, M J G. **O esporte na perspectiva do lazer: uma possibilidade de transcendência**. in: II Conferência do Imaginário e das Representações Sociais em Educação Física, Esporte e Lazer., 2003, Rio de Janeiro. Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Educação Física, Esporte e Lazer. Rio de Janeiro : Editora da Universidade Gama Filho, 2003. v. 01. p. 519-523.
- NÉRI, M; PINTO, A; SOARES, W; COSTILLA, H. **Considerações Teóricas Acerca das Questões Relacionadas à Promoção da Saúde**. In: A saúde em debate na educação física Palma, A. Estevão, A. Bagrichevsky, M. (orgs.). Blumenau(SC) : Edibes, 2003.
- PALMA, A; BAGRICHEVSKY, M; ESTEVÃO, A. **Considerações teóricas acerca das questões relacionadas à promoção de saúde**. In Bagrichevsky M, Palma A., Estevão A. (Orgs.). A saúde em debate na educação física. Blumenau: Edibes, 2003.
- PRENTICE, R L; WILLETT, W C; GREENWALD P; ALBERTS D; BERNSTEIN L; BOYD, N F, et al. **Nutrition and physical activity and chronic disease prevention: research strategies and recommendations**. J Natl Cancer Inst, 2004.
- POWELL, K E; KREUTER, M W; STEPHENS, T; MARTI, B; HEINEMANN, L. **The dimensions of health promotion applied to physical activity**. Journal of Public Health Policy. 12(4): 492-509, 1991.
- RESTREPO, H E. **Antecedentes históricos de la Promoción de la Salud**. In: H.E. Restrepo & H. Málaga (Orgs.). Promoción de la salud: cómo construir vida saludable. Bogotá: Editorial Médica Panamericana, p. 15-23, 2001;
- SLEAP, M. **Promoting health in primary school physical education**. In: ARMSTRONG, J. N. New directions in physical education. Rawdon, Leeds, England: Human Kinetics Publishers, 1990. p. 17-36. V. 1.
- TAMMELIN, T; LAITINEN, J; NAYHA, S. **Change in the level of physical activity from adolescence into adulthood and obesity at the age of 31 years**. Int J Obes Relat Metabol Disord, 2004.
- THIAGO DE SOUSA ROSA**
 Endereço: Rua Cajurana, 196. Coelho Neto. CEP: 21510-430. Rio de Janeiro/RJ.
 Telefone: (21) 3372-1480 / 9832-1406
 E-mail: thiago.rosaef@gmail.com