

EDUCAÇÃO FÍSICA NO CURRÍCULO ESCOLAR: PARA QUE SERVE? QUE OPÇÕES EXISTEM? O QUE QUEREMOS ESCOLHER?

Adilson Marques¹, Ricardo Catunda^{2,3}

¹ Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Portugal

² Centro de Ciências da Saúde, Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, Brasil

³ Conselho Federal de Educação Física, Rio de Janeiro, Brasil

Introdução

As referências sociais e culturais da Educação Física já estão presentes nos valores da sociedade. A Educação Física constitui uma representação social das atividades físicas e desportivas, tendo um significado relevante na nossa sociedade. Assim sendo, ela deve aparecer no currículo escolar, de modo a refletir a cultura social. A sua importância em contexto escolar deve-se ao facto da escola ser a maior agência educativa, depois da família, com capacidade para influenciar os mais jovens na aquisição de hábitos e práticas que contribuem para um harmonioso desenvolvimento pessoal e social. É também na escola onde estão os recursos humanos qualificados para a educação dos jovens, de modo a que se apropriem das aprendizagens socialmente relevantes.

Para que uma disciplina goze de um estatuto curricular, ela deve encerrar em si objetivos que não podem ser concretizados por nenhuma outra disciplina. Deste modo, a Educação Física apresenta-se como uma disciplina singular, sendo a única capaz de promover diretamente a saúde através do ensino dos estilos de vida ativos e saudáveis. Pode ainda contribuir para o desenvolvimento psicomotor e cognitivo, com implicações diretas no rendimento académico dos alunos.

Todavia, para que o papel social e educacional da Educação Física seja efetivamente concretizado, a disciplina por si só não é garantia de sucesso. Importa refletir sobre as concepções existentes sobre a disciplina, devendo os profissionais decidirem pela concepção que melhor serve a concretização dos objetivos definidos para a Educação Física. A presente comunicação tem por escopo apresentar, de forma parca e singela, o potencial da disciplina de Educação Física para a promoção da saúde. Seguidamente iremos olhar para os resultados da investigação sobre a relação entre a Educação Física e a atividade física no geral e o rendimento académico dos alunos. Por fim, veremos as concepções de Educação Física existentes, procurando refletir sobre aquela que é a mais adequada para a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis e que promove a atividade física em quantidade, qualidade e intensidade suficientes para o melhoramento do rendimento académico dos alunos.

Educação Física e a promoção da saúde

O sedentarismo, o excesso de peso e obesidade são consequências da nova configuração social que não parece alterar-se num futuro próximo. Pode perspetivar-se que os problemas de saúde tenderão a agravar-se se o estilo de vida que caracteriza as populações ocidentais se mantiver. Por este motivo, a promoção da saúde e de estilos de vida ativos e saudáveis deve compreender planos e programas em permanente adaptação à realidade e com capacidade suficiente para despertar a atenção, criando receptividade e desejo de alterações de comportamentos. A instituição capaz, em potencial, de alterar os comportamentos das populações, pelo seu papel cultural e social e alcance populacional, é a escola (Jamner, Spruijt-Metz, Bassin, & Cooper, 2004), principalmente por estarmos, com toda a evidência, perante um problema de educação.

O papel da escola na promoção da saúde e de estilos de vida ativos e saudáveis não está apenas relacionado com o facto de ser um local por onde todos os jovens passam, mas, principalmente, pelo tempo que os alunos lá permanecem semanalmente (Fox, Cooper, & McKenna, 2004; Trost, 2004), sendo uma agência educativa que apresenta um potencial efetivo para influenciar significativamente o comportamento dos jovens. De referir ainda que a idade escolar representa um período crítico para os jovens, no que se refere à adoção de comportamentos de saúde, sendo que um estilo de vida ativo é, em grande medida, o produto da sua promoção e desenvolvimento durante a adolescência (Aarnio, Winter, Peltonen, Kujala, & Kaprio, 2002; Telama, Yang, Hirvensalo, & Raitakari, 2006). Por este motivo a Organização Mundial de Saúde considera que os jovens com menos de 16 anos devem constituir um grupo alvo prioritário dos programas de educação para a saúde (WHO, 2000).

Para além do tempo lá passado e do ambiente, na escola existe ainda a disciplina de Educação Física, parte integrante e obrigatória do currículo escolar, sendo uma das suas finalidades o desenvolvimento da aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar. Esta disciplina é, sem dúvida, um meio privilegiado para a promoção da atividade física entre os jovens, podendo produzir mudanças comportamentais, fazendo-os adquirir um estilo de vida ativo (Ainsworth, 2005; Sallis et al., 2012; Silverman, 2005), quando bem estruturada e organizada (Fairclough & Stratton, 2005; Marques & Carreiro da Costa, 2013; Marques, Ferro, & Carreiro da Costa, 2011).

A Organização Mundial de Saúde (WHO, 2000) reconhece o papel importante da Educação Física na promoção da atividade física e aptidão física, como formas de promover a saúde. Por esta razão definiu como objetivos para a Educação Física: 1) criar o hábito vitalício pela prática das atividades físicas e desportivas; 2) desenvolver e melhorar a saúde e bem-estar dos estudantes; 3)

oferecer satisfação, prazer e interação social e; 4) ajudar a prevenir problemas de saúde que se podem manifestar no futuro. A consideração da exequibilidade destes objetivos reside no facto da Escola oferecer uma Educação Física obrigatória, permitindo que todos os alunos tomem parte das atividades físicas e desportivas, e porque possui os profissionais mais qualificados.

Em alguns países, esse reconhecimento tem sido publicamente manifesto e a Educação Física passou a integrar as estratégias de promoção da saúde pública e prevenção de doenças (European Commission/EACEA/Eurydice, 2013; Sallis et al., 2012; USDHHS, 2008). Por este motivo, os objetivos da saúde pública nacional passam pela participação dos adolescentes na disciplina de Educação Física. A escola e a Educação Física desempenham um papel particularmente importante porque muitas crianças, adolescentes e jovens não praticam atividade física suficiente para beneficiarem a sua saúde (Dumith et al., 2010; Hallal et al., 2012; Sousa et al., 2013), principalmente as moças e os jovens de meios socioeconómicos mais desfavorecidos (Bauman et al., 2012). A Educação Física, como disciplina escolar igualmente acessível para todos, pode ajudar no incremento dos níveis de atividade física, contribuindo para o cumprimento das recomendações de ≥ 60 minutos/dia de atividade física a uma intensidade moderada a vigorosa (WHO, 2010). Paralelamente, através da atividade física promovida nas aulas, os níveis de aptidão física podem ser melhorados (Marques & Carreiro da Costa, 2013), havendo um efeito na saúde a curto prazo. Isso é particularmente importante porque níveis saudáveis de aptidão física, nomeadamente aptidão cardiorrespiratória, relacionam-se com a diminuição do risco de doenças cardiovasculares (Andersen et al., 2008; Anderssen et al., 2007), diminuição da obesidade (Tanha et al., 2011), melhoramento da densidade mineral óssea (Janssen & Leblanc, 2010) e saúde mental (Janssen & Leblanc, 2010) nas idades juvenis.

Educação Física e o rendimento académico

Para além dos benefícios que a atividade física e a aptidão física têm na saúde física e mental, estudos têm demonstrado que a prática regular de atividade física e níveis saudáveis de aptidão física têm um efeito positivo no rendimento académico dos alunos (Rasberry et al., 2011). Os resultados da literatura são reforçados quando as evidências apontam para correlações positivas em crianças, adolescentes e jovens dos vários níveis de ensino (Castelli, Hillman, Buck, & Erwin, 2007; Chaddock et al., 2012b; Van Dusen, Kelder, Kohl, Ranjit, & Perry, 2011). Entre as evidências surgem estudos que mostram que em ambiente escolar, o tempo dedicado ao recreio e nas aulas de Educação Física também potencia o desenvolvimento cognitivo e conseqüentemente o desempenho académico (Carlson et al., 2008; Rasberry et al., 2011; Telford et al., 2012), ficando patente o papel que a Educação Física escolar pode ter para o melhoramento do rendimento académico dos alunos.

Esses resultados poderiam ser característicos de uma realidade singular, estando associados a determinados fatores de natureza sociocultural. Todavia, investigações realizadas na África do Sul (Toit, Piennar, & Truter, 2011), Canadá (Ahamed et al., 2007), Coreia do Sul (Kim & So, 2012), Estados Unidos da América (Castelli et al., 2007; Coe, Peterson, Blair, Schutten, & Peddie, 2013), Portugal (Martins, Marques, Diniz, & Carreiro da Costa, 2010) e Reino Unido (Booth et al., 2013), entre outros países, apontam no mesmo sentido.

Num estudo de revisão da literatura, Rasberry et al. (2011) verificou que os resultados dos estudos sugerem que a Educação Física está positivamente associada com a melhoria do desempenho acadêmico, ou não se verifica qualquer correlação. Por outro lado, e igualmente importante, não se verificam correlações negativas. Isso significa que a Educação Física não contribui negativamente para o rendimento acadêmico dos alunos.

Os estudos indicam que a atividade física aumenta a oxigenação do cérebro, aumenta os níveis de noraepinefrina e endorfina (Fleshner, 2000; Winter et al., 2007), estimula o desenvolvimento neuronal, aumentando a densidade de sinapses (Kramer et al., 2002) e aumenta a vasculatura no córtex cerebral (Etnier et al., 1997). A nível bioquímico, a atividade física e o exercício estão associados ao aumento do fator neurotrófico derivado do cérebro, conhecido como BDNF (Ratey & Loehr, 2011). Esse efeito da atividade física a nível cerebral melhora o humor, reduz o stress (Fleshner, 2000), aumenta a plasticidade do cérebro em tarefas de destreza mental (Chaddock et al., 2012a; Ratey & Loehr, 2011), melhora a memória (Cotman, Berchtold, & Christie, 2007) e induz a uma potenciação da neurogênese a longo prazo (Ratey & Loehr, 2011). Todas essas alterações logicamente influenciam o rendimento acadêmico dos alunos. Não obstante, para além dos efeitos fisiológicos e bioquímicos, a atividade física ainda contribui para que os alunos tenham níveis mais elevados de concentração (Singh, Uijtdewilligen, Twisk, van Mechelen, & Chinapaw, 2012), o que levará a uma maior e melhor retenção da informação transmitida em sala de aula.

Crise de identidade

Numa sociedade tão exigente como a nossa, os resultados escolares são frequentemente considerados insatisfatórios, os professores são os objetos das críticas e a sua ação como profissionais é colocada em causa. No caso particular da Educação Física a situação é ainda mais preocupante, uma vez que a ideia que trespassa é que é uma disciplina somente de recreação e lazer, para a qual qualquer pessoa está devidamente habilitada para lecionar.

Não obstante existir essa ideia da sociedade, em parte por causa dos professores que fazem da disciplina um espaço de recreação e lazer, isso não implica que não existem profissionais comprometidos seriamente com o ensino, fazendo da Educação Física um espaço de verdadeira aprendizagem. O que acontece é que temos um grupo de profissionais, que lecionam uma mesma disciplina, mas que têm visões diferentes sobre a mesma.

Consideramos que estamos perante um problema de falta de identidade já há muito identificado por Crum (1993). A comunidade profissional de professores de Educação Física não tem uma intervenção profissional que lhe confere uma unidade conceptual. Recentemente escrevemos um artigo que procurou identificar as diferentes perspetivas de Educação Física que aparecem mais recorrentemente na literatura (Marques, Martins, & Santos, 2012). Descrevemos três perspetivas, a saber, biológica, desportiva e educacional. A essas perspetivas pensamos que devemos acrescentar a perspetiva recreacionista.

Sucintamente, a perspetiva biológica considera que o corpo humano é uma máquina e que através dos exercícios físicos melhora a sua condição. Esta perspetiva assenta sobre as evidências que mostram a relação entre a atividade física e a melhoria do estado de saúde (Andersen et al., 2006; Janssen & Leblanc, 2010; Tanha et al., 2011) e a confirmação de que um estilo de vida ativo durante a infância conduzirá a um estilo de vida ativo na idade adulta (Silverman, 2005; Telama et al., 2006). Os objetivos são formulados de modo a promover a aptidão física dos alunos. A descrição dos conteúdos é feita como exercícios de treino, atendendo ao desenvolvimento das várias partes do corpo. Os princípios metodológicos caracterizam-se pela repetição dos exercícios simples com um nível de intensidade elevado (Crum, 1993). O sucesso na Educação Física está relacionado com a elevação dos níveis de aptidão física, por isso a ênfase no bom desempenho nos testes de aptidão física é uma marca característica desta perspetiva. Todavia, uma ênfase excessiva na aptidão física provoca desconforto nos alunos menos aptos e reforça a noção de que a atividade física é desagradável, o que afasta muitas crianças, adolescentes e jovens da prática desportiva (Cale & Harris, 2006). Como a visão desta perspetiva é restrita ao nível da melhoria da aptidão física, os aspetos psicossociais e outras experiências associadas com a saúde são ignoradas.

A perspetiva desportiva refere-se ao conceito de Educação Desportiva e assenta no desenvolvimento de competências desportivas individuais. Como é dada muita importância à performance e à competição, um aluno competente é aquele que participa com sucesso em pelo menos uma modalidade desportiva (Siedentop, 1994). Os objetivos da Educação Física são definidos para a promoção do desporto de competição, no qual se procura primeiramente o rendimento desportivo e a vitória. Os conteúdos são unicamente os gestos

técnicos das modalidades desportivas, de modo a promover a melhoria da performance individual. Metodologicamente, as aulas assemelham-se a sessões de treino, onde os gestos técnicos e as situações de jogo formal são praticados rigorosamente. Como a competição é a base desta perspetiva, por ano letivo são trabalhadas poucas modalidades desportivas, logo não é privilegiada a formação eclética em Educação Física (Marques et al., 2012). Por outro lado, como toda a organização da disciplina é parecida com dinâmica dos clubes desportivos, os alunos com menos habilidades técnicas são afastados da prática de atividade física.

A perspetiva recreacionista está radicada no idealismo pedagógico e que considera que a essência da Educação Física não é aprender a mover-se, mas mover-se para aprender a ser educado (Ames, 1992; Crum, 1993, 1994). Desta forma, os objetivos da disciplina são formulados de forma abstrata, esperando que os efeitos educacionais da Educação Física resultem de forma automática. Os conteúdos são igualmente definidos de forma vaga e a intencionalidade no ensino é considerada pouca importante. Em termos metodológicos, o que verdadeiramente é privilegiado é a diversão, satisfação e perceção de competência, não havendo a prescrição rigorosa de tarefas de aprendizagem.

A perspetiva educacional assenta os seus fundamentos em argumentos de ordem psicológica e educativa. A Educação Física é entendida como uma disciplina promotora da saúde. A sua importância reside no contributo que pode dar para a aquisição de um estilo de vida ativo e saudável e na aprendizagem de um repertório de atividades motoras que permitam a continuação da participação autonomamente depois da escolaridade obrigatória (Sallis et al., 2012). Os objetivos são abrangentes e fazem parte integral da educação eclética de cada aluno, ou seja, a Escola e a Educação Física devem criar condições para que cada aluno desenvolva plenamente as suas potencialidades, adquirindo competências para cuidarem de si próprios, serem solidários e capazes de se relacionarem positivamente com o meio. Os conteúdos são os gestos técnicos das modalidades desportivas e os conhecimentos da aptidão física relacionada com a saúde. Em termos metodológicos, as atividades físicas e desportivas são usadas como meio de promoção da saúde, através da sua prática, e é dada importância aos conhecimentos que permitam aos alunos tomarem decisões relacionadas com a saúde de forma consciente.

Apesar de tratarmos de uma única disciplina, existem diversas perspetivas. As diferentes perspetivas implicam práticas pedagógicas diferentes e consequentemente diferentes resultados nas aprendizagens dos alunos. Não é pacífico dizer-se qual é a perspetiva correta, ou pelo contrário, enunciar quais são as erradas. Não obstante, o estado atual da Educação Física e os resultados da investigação poderão ajudar-nos a refletir sobre o temos e o que pretendemos para a Educação Física.

O que temos e o que queremos

Estudos mostram que os professores de Educação Física têm prioridades diferentes daquelas que são estão consagradas para a disciplina (Curtner-Smith & Meek, 2000), o que indica que a mensagem expressa nos currículos nacionais não é compatível com as orientações dos professores. Assim, através da autonomia que gozam no exercício da profissão e da falta de controlo pelos órgãos responsáveis pela Educação Física, os professores de Educação Física ensinam de acordo com as suas concepções e prioridades individuais (Behets & Vergauwen, 2004; Curtner-Smith & Meek, 2000), havendo uma discrepância entre o currículo como texto oficialmente instituído e a sua operacionalização por parte dos professores. Sobre este assunto Carreiro da Costa (2005) escreve que não é suficiente mudar os programas e os currículos de Educação Física para que as aprendizagens sejam efetivas, mas sim os professores, o que poderá passar pelo processo de formação.

O que temos é uma realidade díspar, onde não há uma coerência conceptual dentro da classe de professores (Crum, 1993, 1994). O que nos apraz questionar neste momento é se isso tem sido benéfico para a Educação Física e para a aprendizagem dos alunos.

Ao investigar a relevância dos programas de Educação Física e das atividades extracurriculares na preparação dos alunos para praticarem atividade física ao longo da vida, Fairclough, Stratton, & Baldwin (2002) verificaram que a disciplina providencia significativamente menos oportunidades para os alunos participarem do que as atividades extracurriculares. Esse dado é preocupante porque a Educação Física assume um carácter obrigatório, enquanto as atividades extracurriculares são facultativas, logo não implica a participação de toda a população estudantil.

Everhart et al. (2005) examinaram um grupo de 201 alunos do ensino secundário. Surpreendentemente observaram que os estudantes que estavam inscritos na disciplina de Educação Física participaram menos em atividades físicas e desportivas do que os que não estavam inscritos. Para os alunos inscritos, a disciplina não teve qualquer influência na prática de atividade física depois do final da escolaridade. Se um dos principais objetivos da Educação Física é a promoção da prática de atividade física ao longo da vida, vemos que parece não estar a ser capaz de concretizar esse objetivo.

Sobre a melhoria das habilidades físicas e desportivas, muitos alunos afirmam que a Educação Física não teve qualquer influência e que não sentiram nenhum benefício ao nível da aptidão física (Rikard & Banville, 2006).

Recentemente, num estudo realizado por nós, verificámos que os alunos no final do ensino secundário não tinham os conhecimentos que eram esperados de alunos nesse nível de ensino e que somente 4% conheciam as recomendações para a prática de atividade física (Marques, Martins, Sarmento, Rocha, & Carreiro da Costa, 2014).

Os resultados desses estudos parecem demonstrar que a Educação Física não tem sido capaz de concretizar os seus objetivos e não tem tido um efeito nas aprendizagens dos alunos. Todavia, outros estudos sobre programas de intervenção têm demonstrado que a Educação Física tem um efeito positivo no aumento dos níveis de atividade física diária (McKenzie & Lounsbery, 2013) e contribuem para o desenvolvimento das habilidades motoras nos alunos (Ennis, 2011; Lounsbery, McKenzie, Morrow, Monnat, & Holt, 2013). Isso conduz à ilusão de que o problema não está na disciplina em si mesma, ou nos seus objetivos programáticos, mas na forma como é ministrada e no contexto em que decorre. Assim sendo, podemos inferir que as práticas de muitos professores de Educação Física estão a ser contraproducentes para a concretização dos objetivos da Educação Física. Perante isso, temos dois cenários possíveis: ficarmos como estamos e com os resultados que não são os desejados, ou mudarmos a atitude perante a disciplina e ensinarmos verdadeiramente os nossos alunos.

Se desejamos uma Educação Física eficaz, que alcance os seus objetivos fisiológicos e educacionais, ambos devem ser conscientemente integrados na planificação, refletindo as intenções do professor, o que permite prever a atividade das aulas (Marques & Carreiro da Costa, 2013; Marques et al., 2011). As atividades físicas devem ser devidamente ensinadas, para que os alunos se apropriem delas adequadamente e para que possam praticá-las autonomamente. Mais ainda, sendo a prática das atividades físicas e desportivas formais um preditor da prática de atividade física na idade adulta (Telama, Leskinen, & Yang, 1996; Telama et al., 2006), o ensino das modalidades desportivas que são socialmente relevantes deve ser assumido de forma séria. Os conhecimentos da atividade e aptidão física relacionada com a saúde devem ser ensinados, para que os alunos saibam tomar as decisões relacionadas com a saúde de forma consciente.

Conclusão

É reconhecido o papel da Educação Física na promoção da saúde. São várias as organizações que o reconhecem e recomendam a inclusão da disciplina no currículo escolar. Também existem evidências que demonstram o potencial da atividade física e da disciplina de Educação Física no rendimento académico dos alunos. Porém, nem sempre a Educação Física tem disso eficaz na concretização dos seus objetivos, o que nos levará a pensar se o que estamos

a fazer está na direção certa. Os profissionais, os formadores, e as instituições que ministram os cursos de formação devem ser chamados para refletir sobre o estado atual da Educação Física e o futuro que se pretende para a disciplina. Parece importante que todos falemos em uníssono, que tenhamos uma concepção comum, para que a Educação Física tenha somente uma identidade, a identidade comprometida e capaz de atingir os objetivos da Educação Física no currículo escolar.

References

AARNIO, M., WINTER, T., PELTONEN, J., KUJALA, U., KAPRIO, J. Stability of leisure-time physical activity during adolescence - a longitudinal study among 16-, 17- and 18-year-old **Finnish youth**. **Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports**, n. 12, p. 179-185, 2002.

AHAMED, Y., MACDONALD, H., REED, K., NAYLOR, P. J., LIU-AMBROSE, T., MCKAY, H. School-based physical activity does not compromise children's academic performance. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, n. 39, p. 371-376, 2007.

AINSWORTH, B. Movement, mobility, and public health. **Quest**, 57, 12-23, 2005.

AMES, C. Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In G. Roberts (Ed.), **Motivation in Sport and Exercise**, p.161-176, 1992. Champaign, IL: Human Kinetics.

ANDERSEN, L., HARRO, M., SARDINHA, L., FROBERG, K., EKELUND, U., BRAGE, S., ANDERSSSEN, S. Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study). **Lancet**, p.368, 299-304, 2006.

ANDERSEN, L. B., SARDINHA, L. B., FROBERG, K., RIDDOCH, C. J., PAGE, A. S., ANDERSSSEN, S. A. Fitness, fatness and clustering of cardiovascular risk factors in children from Denmark, Estonia and Portugal: the European Youth Heart Study. **International Journal of Pediatric Obesity**, v. 3, n. 1, p. 58-66, 2008.

ANDERSSSEN, S. A., COOPER, A. R., RIDDOCH, C., SARDINHA, L. B., HARRO, M., BRAGE, S., ANDERSEN, L. B. Low cardiorespiratory fitness is a strong predictor for clustering of cardiovascular disease risk factors in children independent of country, age and sex. **European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation**, n. 14, p. 526-531, 2007.

BAUMAN, A. E., REIS, R. S., SALLIS, J. F., WELLS, J. C., LOOS, R. J., MARTIN, B. W. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? **Lancet**, n. 380, p. 258-271, 2012.

BEHETS, D., VERGAUWEN, L. Value orientations of elementary secondary physical education teachers in Flanders. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, n.75, p. 156-164, 2004.

BOOTH, J. N., LEARY, S. D., JOINSON, C., NESS, A. R., TOMPOROWSKI, P. D., BOYLE, J. M., REILLY, J. J. Associations between objectively measured physical activity and academic attainment in adolescents from a UK cohort. **British Journal of Sports Medicine**, 2013.

CALE, L., HARRIS, J. School-based physical activity interventions: effectiveness, trends, issues, implications and recommendations for practice. **Sport, Education and Society**, n. 11, p. 401-420, 2006.

CARLSON, S. A., FULTON, J. E., LEE, S. M., MAYNARD, L. M., BROWN, D. R., KOHL, H. W., 3RD, DIETZ, W. H. Physical education and academic achievement in elementary school: data from the early childhood longitudinal study. **American Journal of Public Health**, n. 98, p. 721-727, 2008.

CARREIRO DA COSTA, F.. Changing the curriculum does not mean changing practices at school: the impact of teachers' beliefs on curriculum implementation. In F. C. d. Costa, M. Cloes & M. Valeiro (Eds.), **The Art and Science of Teaching in Physical Education and Sport**, p. 257-277. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana, 2005.

CASTELLI, D. M., HILLMAN, C. H., BUCK, S. M., ERWIN, H. E. Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students. **J Sport Exerc Psychol**, n. 29, p. 239-252, 2007.

CHADDOCK, L., ERICKSON, K. I., PRAKASH, R. S., VOSS, M. W., VANPATTER, M., PONTIFEX, M. B., HILLMAN, C. H., KRAMER, A. F. A functional MRI investigation of the association between childhood aerobic fitness and neurocognitive control. **Biological Psychology**, n. 89, p. 260-268, 2012a.

CHADDOCK, L., HILLMAN, C. H., PONTIFEX, M. B., JOHNSON, C. R., RAINE, L. B., & KRAMER, A. F. Childhood aerobic fitness predicts cognitive performance one year later. **Journal of Sports Sciences**, n. 30, p. 421-430, 2012b.

COE, D. P., PETERSON, T., BLAIR, C., SCHUTTEN, M. C., PEDDIE, H. Physical fitness, academic achievement, and socioeconomic status in school-aged youth. **Journal of School Health**, n. 83, p. 500-507, 2013.

COTMAN, C. W., BERCHTOLD, N. C., CHRISTIE, L. A. Exercise builds brain health: key roles of growth factor cascades and inflammation. **Trends in Neurosciences**, n. 30, p. 464-472, 2007.

CRUM, B. A crise de identidade da Educação Física. Ensinar ou não ser, eis a questão. **Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física**, n. 7 v. 8, 133-148, 1993.

CRUM, B. A critical review of competing PE concepts. In J. Mester (Ed.), **Sport Sciences in Europe 1993. Current and futures perspectives**. Aachen: Meyer & Meyer Verlag, p. 516-533, 1994.

CURTNER-SMITH, M., MEEK, G. Teachers' value orientations and their compatibility with National Curriculum for Physical Education. **European Physical Education Review**, n. 6, p. 27-45, 2000.

DUMITH, S. C., DOMINGUES, M. R., GIGANTE, D. P., HALLAL, P. C., MENEZES, A. M., & KOHL, H. W. Prevalence and correlates of physical activity among adolescents from Southern Brazil. **Revista de Saude Publica**, n. 44, p. 457-467, 2010.

ENNIS, C. D. Physical education curriculum priorities: Evidence for education and skillfulness. **Quest**, n. 63, p. 5-18, 2011.

ETNIER, J., SALAZAR, W., LANDERS, D., PETRUZZELLO, S., HAN, M., NOWELL, P. The influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning: A meta-analysis. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, n. 19, p. 249-277, 1997.

EUROPEAN COMMISSION/EACEA/EURYDICE. **Physical Education and Sport at School in Europe**. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2013.

EVERHART, B., KERNODLE, M., BALLARD, K., MCKEY, C., EASON, B., EEKS, M. Physical activity patterns of college students with and without high school physical education. **Perceptual and Motor Skills**, n. 100, p. 1114-1120, 2005.

FAIRCLOUGH, S., STRATTON, G. Physical education makes you fit and healthy'. Physical education's contribution to young people's physical activity levels. **Health Education Research**, n. 20, p.14-23. 2005.

FAIRCLOUGH, S., STRATTON, G., BALDWIN, G. The contribution of secondary school Physical Education to lifetime physical activity. **European Physical Education Review**, n. 8, p. 69-84, 2002.

FLESHNER, M. Exercise and neuroendocrine regulation of antibody production: protective effect of physical activity on stress-induced suppression of the specific antibody response. **International Journal of Sports Medicine**, n. 21, v. 1, p. 14-19, 2000.

FOX, K., COOPER, A., MCKENNA, J. The school and promotion of children's health-enhancing physical activity: perspective from the United Kingdom. **Journal of Teaching in Physical Education**, n. 23, p. 338-358, 2004.

HALLAL, P. C., ANDERSEN, L. B., BULL, F. C., GUTHOLD, R., HASKELL, W., KELUND, U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **Lancet**, n. 380, p. 247-257, 2012.

JAMNER, M., SPRUIJT-METZ, D., BASSIN, S., COOPER, D. A controlled evaluation of a school-based intervention to promote physical activity among sedentary adolescent females: Project FAB. **Journal of Adolescent Health Care**, n. 34, p. 279-289, 2004.

JANSSEN, I., LE BLANC, A. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, n. 7, p. 40, 2010.

KIM, S. Y., SO, W. Y. The relationship between school performance and the number of physical education classes attended by Korean adolescent students. **Journal of Sports Science and Medicine**, n. 11, p. 226-230, 2012.

KRAMER, A. F., COLCOMBE, S., ERICKSON, K., BELOPOLSKY, A., MCAULEY, E., COHEN, N. J., WEBB, A., JEROME, G. J., MARQUEZ, D. X., WSZALEK, T. M.. Effects of aerobic fitness training on human cortical function: a proposal. **Journal of Molecular Neuroscience**, n. 19, p. 227-231, 2002.

LOUNSBERY, M. A., MCKENZIE, T. L., MORROW, J. R., MONNAT, S., HOLT, K.. District and school physical education policies: Implications for physical education and recess time. **Annals of Behavioral Medicine**, n. 45, v. 1 p. 131-141, 2013.

MARQUES, A., CARREIRO DA COSTA, F. Educar para um estilo de vida ativo. Caracterização das aulas de um grupo de professores de Educação Física. **Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física**, n. 37, p. 109-123, 2013.

MARQUES, A., FERRO, N., CARREIRO DA COSTA, F. Análise comparativa da intensidade das aulas de educação física de 45 vs 90 minutos. **Gymnasium - Revista de Educação Física, Desporto e Saúde**, n.1, p. 55-72, 2011.

MARQUES, A., MARTINS, J., SANTOS, F. (2012). Educação Física: uma disciplina, diferentes perspetivas. Implicações práticas. **Boletim de Sociedade Portuguesa de Educação Física**, n. 36, p. 63-72.

MARQUES, A., MARTINS, J., SARMENTO, H., ROCHA, L., CARREIRO DA COSTA, F. Do the students know the physical activity recommendations for health promotion? **Journal of Physical Activity and Health**, 2014.

MARTINS, J., MARQUES, A., DINIZ, J., CARREIRO DA COSTA, F. Caracterização do estilo de vida de alunos do ensino básico com níveis de rendimento escolar diferenciados. **Boletim de Sociedade Portuguesa de Educação Física**, n. 35, p. 87-98, 2010.

MCKENZIE, T. L., LOUNSBERY, M. A. Physical education teacher effectiveness in a public health context. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, n. 84, p. 419-430, 2013.

RASBERRY, C. N., LEE, S. M., ROBIN, L., LARIS, B. A., RUSSELL, L. A., COYLE, K. K., NIHISER, A. J. The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature. **Preventive Medicine**, n. 52 v. 1, p. 10-20, 2011.

RATEY, J. J., LOEHR, J. E. The positive impact of physical activity on cognition during adulthood: a review of underlying mechanisms, evidence and recommendations. **Reviews in the Neurosciences**, n. 22, p. 171-185, 2011.

RIKARD, G., BANVILLE, D. High school student attitudes about Physical Education. **Sport, Education and Society**, n. 11, p. 385-400, 2006.

SALLIS, J. F., MCKENZIE, T. L., BEETS, M. W., BEIGHLE, A., ERWIN, H., LEE, S. Physical education's role in public health: steps forward and backward over 20 years and HOPE for the future. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, n. 83, p.125-135, 2012.

SIEDENTOP, D. **Sport education: Quality P.E. through positive sport experiences**. Champaign, IL: Human Kinetics, 1994.

SILVERMAN, S. Thinking long term: Physical Education's role in movement and mobility. **Quest**, n. 57, p. 138-147, 2005.

(SINGH, A., UIJTDEWILLIGEN, L., TWISK, J. W., VAN MECHELEN, W., CHINAPAW, M. J. Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. **Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine**, n. 166, p. 49-55, 2012.

Sousa, C. A., Cesar, C. L., Barros, M. B., Carandina, L., Goldbaum, M., Marchioni, D. M., Fisberg, R. M. [Prevalence of leisure-time physical activity and associated factors: a population-based study in Sao Paulo, Brazil, 2008-2009]. **Cadernos de Saude Publica**, n.29, p. 270-282, 2013.

TANHA, T., WOLLMER, P., THORSSON, O., KARLSSON, M. K., LINDEN, C., ANDERSEN, L. B., DENCKER, M. Lack of physical activity in young children is related to higher composite risk factor score for cardiovascular disease. **Acta Paediatrica**, n. 100, p. 717-721, 2011.

TELAMA, R., LESKINEN, E., YANG, X. Stability of habitual physical activity and sport participation: a longitudinal tracking study. **Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports**, n. 6, p. 371-378, 1996.

TELAMA, R., YANG, X., HIRVENSALO, M., RAITAKARI, O. Participation in organized youth sport as a predictor of adult physical activity: a 21-year longitudinal study. **Pediatric Exercise Science**, n. 17, p. 76-88, 2006.

TELFORD, R. D., CUNNINGHAM, R. B., FITZGERALD, R., OLIVE, L. S., PROSSER, L., JIANG, X., TELFORD, R. M.. Physical education, obesity, and academic achievement: a 2-year longitudinal investigation of Australian elementary school children. **American Journal of Public Health**, n. 102, p. 368-374, 2012.

TOIT, D., PIENNAR, A., TRUTER, L. Relationship between physical fitness and academic performance in South African children. **South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation**, n. 33, p. 23-35, 2011.

TROST, S. School Physical Education in the post-report-era: an analysis from public health. **Journal of Teaching in Physical Education**, n. 23, p. 318-337, 2004.

USDHHS. **2008 physical activity guidelines for Americans**. Washington DC: USDHHS, 2008.

VAN DUSEN, D. P., KELDER, S. H., KOHL, H. W., 3RD, RANJIT, N., PERRY, C. L. Associations of physical fitness and academic performance among schoolchildren. **Journal of School Health**, n. 81, p. 733-740, 2011.

WHO. Promoting active living in and through schools. Policy statement and guidelines for action **WHO/NMH/NPH/00.4**. Esbjerg: WHO, 2000.

WHO. **Global recommendations on physical activity for health**. Geneva, Suïça: World Health Organization, 2010.

WINTER, B., BREITENSTEIN, C., MOOREN, F. C., VOELKER, K., FOBKER, M., LECHTERMANN, A., KRUEGER, K., FROMME, A., KORSUKEWITZ, C., FLOEL, A., KNECHT, S. High impact running improves learning. **Neurobiology of Learning and Memory**, n. 87, p. 597-609, 2007.

PHYSICAL EDUCATION IN THE SCHOOL CURRICULUM: WHAT IS? WHAT OPTIONS ARE THERE? WHAT DO WE CHOOSE?

Abstract

The importance attached to physical education in school is justified by the role it has on the formation of new generations, influencing the acquisition of healthy habits and socially relevant learning, contributing to the full and harmonious personal and social development. Although excel as the only discipline capable of promoting the health of school to teach active lifestyles, suffers from a lack of legitimacy, not getting along to the school community presented in a clear way with defined objectives and content and the absence consensus among teachers against the various conceptions of teaching. It is in this scene and trying to contribute to the improvement of the status of physical education in school that this article discusses through the research results the potential of discipline in health promotion, the relationship with physical activity and academic performance of students. Finally, we see the conceptions of Physical Education reflecting on the most appropriate to promote active, healthy lifestyles and promoting physical activity in quantity, quality and intensity sufficient to meet the recommendations.

Keywords: Physical Education. Conceptions. Health promotion. Active lifestyles.

ÉDUCATION PHYSIQUE À L'ÉCOLE CURRICULUM: CE EST QUOI? IL YA DES OPTIONS? CE QUE NOUS VOULONS CHOISIR?

Résumé

L'importance accordée à l'éducation physique à l'école est justifiée par le rôle qu'elle a sur la formation de nouvelles générations, influencer l'acquisition de saines habitudes de vie et l'apprentissage socialement pertinente, contribuant au développement personnel et social complet et harmonieux. Bien que Excel comme la seule discipline capable de promouvoir la santé de l'école pour enseigner des modes de vie actifs, souffre d'un manque de légitimité, ne se entendent pas à la communauté scolaire présenté de façon claire avec des objectifs définis et le contenu et l'absence consensus entre les enseignants contre les différentes conceptions de l'enseignement. Ce est dans cette scène et en essayant de contribuer à l'amélioration de l'état de l'éducation physique à l'école que cet article traite à travers les résultats de recherche le potentiel de la

discipline dans la promotion de la santé, de la relation avec l'activité physique et le rendement scolaire des élèves. Enfin, nous voyons les conceptions de l'éducation physique réfléchir sur le plus approprié pour promouvoir des modes de vie sains et actifs et la promotion de l'activité physique en quantité, qualité et intensité suffisante pour répondre aux recommandations.

Mots-clés: Éducation physique. Conceptions. Promotion de la santé. Des modes de vie actifs.

EDUCACIÓN FÍSICA EN EL PLAN DE ESTUDIOS DE LA ESCUELA: ¿QUÉ ES? HAY OPCIONES? LO QUE QUEREMOS PARA ELEGIR?

Resumen

La importancia que se concede a la educación física en la escuela se justifica por el papel que tiene en la formación de las nuevas generaciones, que influyen en la adquisición de hábitos saludables y el aprendizaje de relevancia social, contribuyendo al desarrollo personal y social pleno y armonioso. Aunque excel como la única disciplina capaz de promover la salud de la escuela para enseñar a los estilos de vida activos, adolece de falta de legitimidad, no se lleva a la comunidad escolar se presenta en forma clara con los objetivos y contenidos definidos y la ausencia consenso entre los profesores contra las diversas concepciones de la enseñanza. Es en este escenario y tratar de contribuir a la mejora de la situación de la educación física en la escuela que este artículo se describe a través de los resultados de la investigación del potencial de la disciplina en la promoción de la salud, la relación con la actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes. Por último, vemos las concepciones de la Educación Física reflexionar sobre el más adecuado para promover estilos de vida activos y saludables y la promoción de la actividad física en la cantidad, la calidad y la intensidad suficiente para cumplir con las recomendaciones.

Palabras clave: Educación Física. Conceptions. Promoción de la salud. Estilos de vida activos.

EDUCAÇÃO FÍSICA NO CURRÍCULO ESCOLAR: PARA QUE SERVE? QUE OPÇÕES EXISTEM? O QUE QUEREMOS ESCOLHER?

Resumo

A importância atribuída a Educação Física na escola justifica-se pelo papel que esta exerce sobre a formação das novas gerações, influenciando a aquisição de hábitos saudáveis e aprendizagens socialmente relevantes, contribuindo para o pleno e harmonioso desenvolvimento pessoal e social. Apesar de notabilizar-se como a única disciplina capaz de promover a saúde dos escolares ao ensinar estilos de vida ativos, sofre pela falta de legitimidade, não conseguindo junto à comunidade escolar apresentar-se de forma clara com objetivos e conteúdos definidos, além da ausência de consenso entre os professores frente às diversas concepções de ensino. É neste panorama e procurando contribuir com a melhoria do estatuto da Educação Física na escola que o presente artigo aborda por meio dos resultados da investigação o potencial da disciplina na promoção da saúde, a relação com a atividade física e com o rendimento acadêmico dos alunos. Por fim, veremos as concepções de Educação Física refletindo sobre a mais adequada para a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis e que promove a atividade física em quantidade, qualidade e intensidade suficientes de modo a atender as recomendações.

Palavras-chave: Educação Física escolar. Concepções. Promoção da saúde. Estilos de vida ativos.