

# EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE MEDIANTE PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

*Dartagnan Pinto Guedes<sup>1</sup>*

A Educação Física continua sendo disciplina do componente curricular no sistema educacional brasileiro. Historicamente, sua permanência no currículo escolar tem sido justificada com base na abrangência e pseudo efetividade da prática esportiva no desenvolvimento biopsicossocial e cultural do jovem. Com esta justificativa, não restam dúvidas que a maior ênfase nas aulas de educação física venha a ser os esportes competitivos, iniciando logo na 5ª. série, senão mais precocemente, e permanecendo durante todo o período de escolarização. Contudo, ao buscar informações produzidas na literatura (Corbin, Fox & Whitehead, 1987; Sallis & McKenzie, 1991; Sparkes, 1987), verifica-se que este enfoque esportivo oferecido aos programas de educação física escolar não consegue atender, em toda sua plenitude, as expectativas dos programas de ensino voltados a uma formação educacional mais efetiva de nossos jovens.

Na tentativa de modificar esta situação, várias propostas alternativas têm sido advogadas. No entanto, a maioria delas colocando o professor de educação física como simples coadjuvante do processo educacional, responsável simplesmente por *entretêr* as crianças e os jovens mediante as chamadas atividades recreativas, por *organizar* e *acompanhar* atividades comemorativas, por *orientar* exercícios físicos, etc.; ao invés de desenvolver conjunto de conteúdos que possa verdadeiramente contribuir, em um contexto educacional mais amplo, na formação dos educandos.

Frente esta realidade, qualquer iniciativa que possa auxiliar no sentido de oferecer uma nova concepção do real papel da disciplina de educação física na estrutura escolar, e notadamente uma caracterização mais clara quanto aos seus objetivos enquanto componente curricular, deve surgir a partir de definições quanto ao tipo de conhecimento associado ao movimento humano que deverá ser abordado em termos educacionais nas escolas de 1º. e 2º. graus. Ou seja, dentro do universo de conhecimento que

envolve o movimento humano, o que deverá ser tratado no período de escolarização básica.

Com base em uma nova visão que vem norteando os estudos voltado ao movimento humano, acredita-se de que qualquer tentativa de resposta a esta questão deve estar orientada para os aspectos que possam se relacionar, de maneira direta e efetiva, com a educação para a saúde. Em uma sociedade, onde significativa proporção de pessoas adultas contribuem substancialmente para o aumento das estatísticas associadas às doenças crônico-degenerativas em conseqüência de hábitos de vida não-saudáveis, principalmente no que se relaciona com a prática de atividade física, parece existir fundamento lógico para a modificação da orientação oferecida às aulas de educação física para um enfoque de educação para a saúde.

Em razão dos jovens na idade escolar raramente apresentar sintomas associados às doenças degenerativas, tem-se investido muito pouco em sua formação escolar quanto à adoção de hábitos de vida que possa inibir no futuro o aparecimento dessas doenças. O fato dos sintomas provenientes das doenças degenerativas ainda não terem se manifestado nessa fase, não significa que os jovens estão imune aos fatores de risco que na seqüência possam induzir a um estado de morbidez. Muitos sintomas relacionados às doenças degenerativas apresentam período de incubação não inferior a 20-25 anos (Gilliam & MacConnie, 1984). Logo, grande número de distúrbios orgânicos que ocorre na idade adulta, poderia ser minimizado ou evitado se hábitos de vida saudáveis fossem assumidos desde as idades mais precoces.

Se, por um lado, se atentar para a proporção de pessoas adultas portadoras de algum tipo de distúrbio degenerativo ou de seqüelas em conseqüência de estilo de vida menos saudável; e por outro, se observar o nível de informação nesse sentido com que os jovens encerram o período de escolarização, percebe-se que a formação dos educandos direcionada à manutenção e à preservação da saúde é ainda reconhecida como algo bem pouco relevante em nossa estrutura de ensino.

Convém lembrar que já houve épocas em que os programas de educação física escolar eram

<sup>1</sup> Prof. Dr. U niversidade Norte do Paraná

vistos com objetivo de aquisição e manutenção da saúde. No entanto, de forma bastante equivocada e deturpada, na medida em que se preocupavam unicamente com a realização de exercícios físicos sem nenhuma consequência para a formação educacional dos jovens. Dessa forma, sugere-se que a escola de maneira geral, e a disciplina de educação física em particular, assumam a incumbência de desenvolver programas que levem os educandos a perceberem a importância de se adotar um estilo de vida saudável, fazendo com que a atividade física direcionada à promoção da saúde torne-se componente habitual no cotidiano das pessoas.

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

## **SAÚDE NO CONTEXTO DIDÁTICO-PEDAGÓGICO**

A nível conceitual, com frequência o termo saúde tem sido caracterizado dentro de uma concepção vaga e difusa, o que incentiva interpretações arbitrárias e, por vezes, carente de uma visão didática-pedagógica mais consistente. Essa arbitrariedade tem oferecido uma multiplicidade de opiniões, programas e procedimentos relacionados à promoção da saúde no meio educacional. Em vista disso, os conceitos elaborados quanto ao que vem a ser saúde devem ser objeto de cuidadosa reflexão, para que se possa perceber e atuar de forma coerente no sentido de contribuir efetivamente na formação dos educandos.

Mais recentemente, o documento produzido na Conferência Internacional sobre Exercício, Aptidão e Saúde, realizada no Canadá em 1988, com a finalidade de estabelecer consenso quanto ao estado atual do conhecimento nessa área, procurou definir saúde como condição humana com dimensões física, social e psicológica, caracterizada por um continuum com pólos positivos e negativos. A saúde positiva está associada à capacidade de apreciar a vida e de resistir aos desafios do cotidiano, e não

meramente a ausência de doenças; enquanto a saúde negativa está associada à morbidez e, no extremo, à mortalidade (Bouchard et alii, 1990).

Com essa posição, a dicotomia saúde e doença passa a sofrer profundas alterações no que se refere a idéia tradicional de que basta não estar doente para se ter saúde, apontando para uma visão mais abrangente onde essas duas noções antagônicas devem ser analisadas como fenômenos de um processo multifatorial e contínuo.

Nessa perspectiva, ao admitir que as doenças são indicadores de eventuais desequilíbrios na relação homem-meio ambiente (Rothig & Prohl, 1991), a educação para a saúde deverá ser alcançada mediante interação de ações que possam envolver o próprio homem mediante suas atitudes frente as exigências ambientais representadas pelos hábitos alimentares, estado de estresse, opções de lazer, atividade física, agressões climáticas, etc. Dessa forma, parece evidente que o estado de ser saudável não é algo estático. Pelo contrário, torna-se necessário adquiri-lo e construí-lo de forma individualizada constantemente ao longo de toda a vida, apontando para o fato de que saúde é educável e, portanto deve ser tratada não apenas com base em referenciais de natureza biológica e higienista, mas sobretudo em um contexto didático-pedagógico.

A educação para a saúde abordada em um sentido exclusivamente biológico e higienista inibe o domínio e o encorajamento de atitudes favoráveis a própria saúde, não permitindo que novos conhecimentos sejam incorporados de forma integrada e duradoura em direção a auto-independência em decisões quanto à adoção de um estilo de vida saudável. Por consequência, os programas de educação para a saúde representam, sem ignorar a significativa participação dos aspectos biológicos, um problema fundamentalmente de domínio didático-pedagógico e, de maneira particular, em razão das características do objeto de estudo de cada área do conhecimento vinculada a estrutura escolar, a disciplina de educação física.

## **EVOLUÇÃO HISTÓRICA DOS PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

Dentro de uma visão histórica quanto ao papel da educação física na sociedade brasileira, verifica-se que suas tendências e concepções didática-pedagógicas foram afetadas por influência de diferentes áreas: a médica, a militar, a biopsicossocial e a esportiva.

No início, os programas de educação física procuravam colocar a busca de indivíduos *fortes* e *enrijecidos*, alicerçados na preocupação ortopédica, de caráter morfogênico e postural, como objetivo primeiro de suas atividades. Para tanto, recorria-se aos métodos ginásticos preconizados por Bosedow, Guts e Ling. Sob forte influência da área médica, postura correta e boa aparência física surgiam como principal meta dos programas de educação física escolar. Na visão de alguns estudiosos, apesar de sua fragilidade em termos educacionais, esse processo de *medicalização* da educação física nos dias atuais ainda apresenta alguma repercussão (Faria Júnior, 1992; Mota, 1992).

Posteriormente, graças à influência do movimento político com a implantação do Estado Novo na década de 30, o setor educacional passou por inúmeras reformas provocando profundas modificações nos currículos desenvolvidos nas escolas. Surge então, a tendência militar nos programas de educação física escolar que, além da assepsia corporal, passou a privilegiar também uma eugenia da raça, marginalizando aqueles jovens menos capazes fisicamente. Dessa forma, os professores de educação física passaram a orientar suas atividades dentro de uma filosofia de *militarização*, institucionalizando seu papel pouco educativo dentro da estrutura escolar.

Em seguida, no final da década de 40, com o fim da II Guerra Mundial e inspirada no discurso liberal da escola-nova, surgiu a tendência biopsicossocial. Com isso, a educação física escolar iniciou, ainda que de forma bastante discreta, seu movimento de ingresso no âmbito da pedagogia. Essa tendência advogava com grande veemência um caráter educacional mais efetivo à educação física, procurando sua consolidação enquanto disciplina de ensino junto à instituição escolar. A introdução das idéias pedagógicas no campo da educação física, o reconhecimento desta como um dos meios de educação, o fato de considerar que o homem educado não é somente aquele que é culto nas tarefas cognitivas e afetivas, mas também no campo físico, fizeram com que os professores comessem a substituir as concepções *mechanicistas* utilizadas em sua prática. Assim como o setor militar tentou suplantar o setor médico em movimentos anteriores, com a tendência biopsicossocial foram os pedagogos que procuraram tomar o lugar dos militares, embora importantes pressupostos da área médica e militar se mantiveram fortemente impregnados entre os professores de educação física da época.

A partir do início dos anos 70, provavelmente influenciado pelo sucesso alcançado por algumas equipes nacionais em competições internacionais, o esporte passou a se caracterizar como atividade de grande importância na educação física escolar, fazendo com que a atenção dos professores se voltasse quase que exclusivamente às vantagens da prática esportiva. O esporte era utilizado nos programas de educação física escolar com intuito de oferecer estímulos que procurassem levar os educandos a atingirem critérios de desempenho atlético com idéia de que a competência esportiva poderia auxiliar na formação do cidadão ideal, capaz de se integrar na sociedade. A tendência esportiva utilizava-se da tese de que um país desenvolvido tinha que ser necessariamente competitivo no âmbito esportivo e, portanto, cabia a escola contribuir na formação dos atletas mediante incentivo à prática de esportes.

Diante das tendências apresentadas e, sobretudo, levando-se em consideração o atual conceito atribuído a saúde, que exige cada vez maior participação do domínio didático-pedagógico, percebe-se que da tendência médica até a esportiva, a educação para a saúde nunca foi levada em conta como objetivo perseguido de forma sistemática e efetiva. É bem verdade que os pressupostos teóricos que nortearam cada tendência procuravam reconhecer a existência de objetivos voltados à saúde; porém, na prática, isso não se manifestava.

Dessa forma, torna-se evidente que, desde o surgimento dos programas de educação física nas escolas brasileiras, apesar de sempre citados no discurso, os objetivos direcionados à educação para a saúde não foram respeitados, ocupando lugar de pouco significado. Contudo, no momento atual, em que maior mecanização das tarefas do cotidiano destinadas ao ser humano vem induzindo modificações significativas nos padrões de vida de toda a população, registrando-se grande incidência do fenômeno da *hopocinesia* entre as pessoas, e, em conseqüência, o aparecimento das chamadas doenças da civilização, em razão de um processo degenerativo mais intenso e precoce, parece que as atividades físicas passam a adquirir grande relevância na medida em que se torna necessário de alguma forma compensar os efeitos nocivos do estilo de vida provocado pela sociedade moderna.

Com isso em mente, tudo leva a crer que as perspectivas de desenvolvimento dos programas de educação física escolar nos anos 2000, necessariamente deverão refletir com base em uma nova tendência: a da educação para a

saúde. Nessa tendência, os programas de educação física escolar deverão preparar os educandos para um estilo de vida permanentemente ativo, em que as atividades físicas relacionadas com a saúde passam a fazer parte integrante do seu cotidiano ao longo de toda a vida.

## **FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS DOS PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

### **Direcionados à Educação para a Saúde**

Infelizmente, em razão da progressiva automação e mecanização observada nos dias de hoje, onde a necessidade de realizar movimentos é compensada pelos avanços tecnológicos, a sociedade atual vem cultivando hábitos de vida cada vez mais sedentários. Além disso, entre crianças e adolescentes, percebe-se também o surgimento de novas opções lúdicas, substituindo atividades tradicionais que envolvem algum esforço físico pelas novidades eletrônicas, agravando enormemente este tipo de problema já nas idades mais precoces.

Como conseqüência, se de um lado, o aparecimento das doenças infecto-contagiosas vem sendo controlado com certa eficiência; de outro, a ocorrência de doenças hipocinéticas vem alcançando índices alarmantes em nossa sociedade. Complementando, quantas pessoas apresentam limitações no nível de qualidade de vida em razão de problemas clínicos induzidos pelas doenças degenerativas? Ou, quantos milhões de reais são investidos na recuperação e no tratamento dessas pessoas mediante órgãos governamentais ou da iniciativa privada?

Obviamente, por mais elevados que sejam os custos, o que importa é a recuperação. No entanto, ao se analisar a relação custo-benefício, torna-se evidente as vantagens por maior investimento nos programas de prevenção das doenças degenerativas do que nos tratamentos clínicos de recuperação. E, para os professores de educação física que atuam no meio escolar, estas informações podem apresentar relevância ainda maior, na medida em que parece existir alguma convicção entre os pesquisadores da área no sentido de que algumas doenças degenerativas que aparecem na idade adulta possam ter origem na infância e na adolescência, em conseqüência da aquisição de comportamentos inadequados que favorecem o aparecimento dos chamados fatores de risco, fundamentalmente, hábitos alimentares inadequados e falta de atividade física (Gilliam & MacConnie, 1984; Simons-Morton et al, 1991).

Em estudos epidemiológicos, tem sido constatado o surgimento de alguns fatores de risco que podem contribuir para o aparecimento das doenças degenerativas já em crianças por volta dos 7-8 anos, tornando-se portanto candidatos em potencial a apresentarem futuramente, quando adultos, graves distúrbios funcionais. Nesses mesmos estudos, verificou-se também que até próximo dos 17-18 anos de idade a probabilidade de se obter sucesso na tentativa de reversão desde processo é bastante grande, notadamente mediante programas orientados de atividade física (Bazzano et al, 1992; Despres, Bouchard & Malina, 1990). Desse modo, a intervenções durante os anos de escolarização, mediante programas que possam contribuir no sentido de inibir o aparecimento dos fatores de risco em crianças e jovens, poderá minimizar futuros transtornos do ponto de vista da saúde pública de toda nossa população.

## **FUNDAMENTOS DIDÁTICO-PEGAGÓGICO DOS PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

### **Direcionados à Educação para a Saúde**

A principal meta dos programas de educação para a saúde através da educação física escolar é proporcionar fundamentação teórica e prática que possa levar os educandos a incorporarem conhecimentos, de tal forma que os credencie a praticar atividade física relacionada à saúde não apenas durante a infância e a adolescência, mas também, futuramente na idade adulta. Dentro desta visão, possível intervenção no sentido de induzir modificações no comportamento apresentado pela sociedade quanto à aptidão física e à saúde, necessariamente deverá passar por reformulação dos atuais currículos de ensino na área da educação física, onde, tradicionalmente, tem-se procurado enaltecer apenas conceitos voltados à competência atlética, privilegiando alguns poucos dotados geneticamente quanto às habilidades motoras, em detrimento da grande maioria da população jovem que necessita de informações associadas com a prática da atividade física direcionada à melhoria e à manutenção das condições de saúde.

Duração, intensidade e tipo de atividade física a que devem ser submetidos os educandos, tornam-se, entre outros, aspectos fundamentais a serem controlados quando da implementação dos programas de educação para a saúde através da educação física escolar. No entanto, se o objetivo é conscientizar os educandos de que níveis adequados de aptidão física relacionada à saúde deve ser algo a ser cultivado na infância e na

adolescência, e perseguido por toda a vida, é imprescindível que as crianças e os jovens tenham acesso a informações que lhes permitam estruturar conceitos mais claros quanto ao *porquê* e *como* praticar atividade física, e não praticar atividade física pelo simples fato de praticar.

Provavelmente, a falta de fundamentação mais consistente quanto aos princípios teóricos relacionados à atividade física, à aptidão física e à saúde tem levado os jovens, e a sociedade em geral, a um nível de desinformação desencadeando falta de interesse pela prática de atividade física relacionada à saúde. Dessa forma, ao aceitar a premissa de que o desenvolvimento de atitudes positivas em relação à atividade física relacionada à saúde, durante os anos de escolarização, é importante requisito para participação voluntária mais efetiva na idade adulta, torna-se imperativo a adoção de estratégias de ensino que contemplem não apenas o aspecto prático, mas sobretudo a abordagem de conceitos e princípios teóricos que proporcione subsídios aos educandos no sentido de adotarem hábitos saudáveis de prática da atividade física por toda a vida.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Já há algum tempo, parece existir consenso entre os próprios professores quanto à necessidade de estabelecer modificações nos atuais programas de educação física escolar. Para tanto, o principal argumento tem sido a adoção de uma filosofia demasiadamente elitista e de menor repercussão educacional, mediante excessivo envolvimento da prática de esportes nas aulas, e portanto, de menor alcance quanto ao atendimento das necessidades primárias em relação à atividade física da grande maioria das crianças e dos jovens envolvidos com a estrutura escolar. Neste sentido, quando opções alternativas têm sido sugeridas, via de regra, constata-se tendência meramente de procurar suprir as falhas relacionadas com os modelos mecanicistas e reprodutíveis de comportamentos atléticos, na esperança de que, dessa forma, se possa resgatar o aspecto lúdico do jogo e a educação para o lazer. Entretanto, ignorando uma formação mais substancial quanto à educação para a saúde.

Como resultado, nos encontramos em uma sociedade onde crianças, jovens e adultos não conseguem demonstrar atitudes, valores, informações e habilidades que lhes permitam adotar um estilo de vida ativo e saudável, por deficiências em sua formação educacional. Sem dúvida, para tentar reverter esta situação existe a necessidade urgente de se processar alterações no

enfoque até então apresentado aos programas de educação física escolar, fazendo com que as estratégias de ensino sejam conduzidas a segmentos do movimento humano onde, prioritariamente, venham a prevalecer aspectos da atividade física relacionada à saúde. Nessa direção, provavelmente, a educação física enquanto disciplina do currículo escolar, possa encontrar o seu verdadeiro papel, passando a atuar de forma mais efetiva em nossa sociedade.

Muitos professores de educação física, em função de sua formação profissional, demonstram forte resistência a idéia de introduzir modificações nos atuais programas por acreditarem que as atividades competitivas enaltecem determinadas qualidades pessoais, ou que a sociedade atual é altamente competitiva, logo o esporte possa contribuir neste sentido. No entanto, estas suposições têm sido combatidas, apontando justamente para uma direção oposta (Sparkes, 1987). Pelas suas características, o envolvimento da prática de atividades competitivas como fator motivacional na tentativa de evidenciar determinados valores pessoais, vem, na realidade, resultando no afastamento da maioria das crianças e jovens dos programas de educação física, e, por sua vez, estimulando atitudes negativas quanto à prática da atividade física. Inegavelmente, o esporte tem sua função e sua prática deve ser assegurada no meio escolar; contudo, ao admitir que uma das principais metas da educação física escolar é promover um estilo de vida ativo, procurando melhorar o nível de qualidade de vida de nossa população, a inadequada utilização do esporte nos programas pode atuar de forma inversa.

E finalmente, recentes pesquisas sustentam hipótese de que o desenvolvimento de atitudes e valores positivos frente à prática permanente da atividade física, mediante domínio de conceitos e referenciais teóricos, simultaneamente com a própria prática da atividade física entre crianças e jovens, torna-se mais eficiente do que apenas a prática da atividade física oferecida isoladamente (Brodie & Birtwistle, 1990; Pate, 1985; Simons-Morton et al, 1991). Por esta razão, existe a necessidade de insistir em um equilíbrio quanto à abordagem do conjunto de conteúdos em termos teórico e prático nos programas de educação física direcionados à educação para a saúde. Esta conduta, sem dúvida, requer estabelecimento de novo comportamento por parte dos professores, exigindo uma formação de maior consistência acadêmica.

---

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- BOZZANO, A. et al. Health related fitness and blood pressure in boys and girls ages 10 to 17 years. **Pediatric Exercise Science**, v.4, p.128-135, 1992.
- BOUCHARD, C. et al. Exercise, fitness, and health: the consensus statement. In: BOUCHARD, C. et al. **Exercise, Fitness, and Health**. Champaign, Illinois, Human Kinetics, P. 3-28, 1990.
- BRODIE, D. A. & BIRTWISTLE, M. A. Children's attitudes to physical activity exercise, health and fitness before and after a health-related fitness measurement programme. **International Journal of Physical Education**, v.27, p.10-19, 1990.
- CORBIN, C.; FOX, K. & WHITEHEAD, J. Fitness for a lifetime. In: BIDDLE, S. **Health Related Fitness in Physical Education**. London, Ling Publishing House, P.8-12, 1987.
- DESPRÉS, J. P.; BOUCHARD, C. & MALINA, R. M. Physical activity and coronary heart disease risk factors during childhood and adolescence. **Exercise and Sport Sciences Reviews**, v.18, p.243-261, 1990.
- FARIA JÚNIOR, A. G. Educação física, desporto e promoção da saúde. **Revista Horizonte**, v.9, n.51, p.73-76, 1992.
- GILLIAM, T.B. & MacCONNIE, S.E. Coronary heart disease risk in children and their physical activity patterns. In: BOILEAU, R. A. **Advances in Pediatric Sport Sciences. Volume One: Biological Issues**. Champaign, Illinois, Human Kinetics Publishers, p.171-187, 1984.
- MOTA, J. A escola, a educação física e a educação para a saúde. **Revista Horizonte**, v.8, n.48, p.208-212, 1992.
- PATE, R. R. Teaching physical fitness concepts in public schools. In: CUNDIFF, D. E. **Implementation of Health Fitness Exercise Programs**. Reston, Virginia, AAHPERD, p.70-72, 1985.
- ROTHIG, P. & PROHL, R. Reflections on the relationships of sport and health – Can health be produced by sport? **International Journal of Physical Education**, v.28, p.15-20, 1991.
- SALLIS, J. F. & MCKENZIE, T. L. Physical educators' role in public health. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v.62, p.124-137, 1991.
- SIMONS-MORTON, B. G. et al. Promoting physical activity and a healthful diet among children: results of a school based intervention study. **American Journal of Public Health**, v.81, p.986-991, 1991.
- SPARKES, S. Competition and health-related fitness. In: BIDDLE, S. **Health-Related Fitness in Physical Education**. London, Ling Publishing House, P.145-150, 1987.

Endereço para contato:

Rua Prof. Samuel Moura 328 – Apto. 901

Londrina – Paraná 86061-070

E-mail: [darta@sercomtel.com.br](mailto:darta@sercomtel.com.br)