

SUBSÍDIOS PARA IMPLEMENTAÇÃO DE PROGRAMAS DIRECIONADOS À PROMOÇÃO DA SAÚDE ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

SUBSIDIES TO THE IMPLEMENTATION OF PROGRAMS DIRECTED TO PROMOTE HEALTH THROUGH THE SCHOOL PHYSICAL EDUCATION

Prof. Dartagnan Pinto Guedes

Professor Adjunto do Departamento de Fundamentos da Educação Física da
Universidade Estadual de Londrina - Paraná.

Doutorando em Biodinâmica do Movimento Humano na Universidade de São Paulo - SP.

Profa. Joana Elisabete Ribeiro Pinto Guedes

Professora Assistente do Departamento de Fundamentos da Educação Física da
Universidade Estadual de Londrina - PR.

Mestre em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Federal de Santa Maria - RS.

Resumo

O estudo procura oferecer subsídios que possam levar os professores de educação física a refletirem sobre a possibilidade de promoverem a implementação de programas de educação física escolar direcionados à promoção da saúde. Dessa forma, o primeiro tópico abordado, diz respeito a caracterização da aptidão física relacionada às habilidades motoras e à saúde, na tentativa de oferecer embasamento necessário a uma melhor compreensão quanto a relação atividade física-desempenho atlético e saúde. A seguir, foram analisadas as implicações fisiológicas e didática-pedagógicas que norteiam os programas direcionados à promoção da saúde, procurando traçar um paralelo com os programas convencionais. No momento seguinte, foram discutidas as proposições quanto aos objetivos a serem alcançados através dos programas, e elaboradas sugestões com relação ao conjunto de conteúdos que eventualmente poderá ser desenvolvido.

Unitermos: Educação física escolar, Promoção da saúde, Programas de ensino.

Abstract

The study looks for to offer subsidies that can take the physical education teacher to reflect about the possibility of promoting the school physical education program to the promotion of health. In this way, the first approached topic concerns to the characterization of skill related physical fitness and the health related physical fitness, trying to offer the necessary base to a better comprehension as to relation physical activities-athletic performance and health. Afterwards, the physiological and didactic-pedagogical implications that guide the programs directed to the promotion of health, looking for to trace a parallel with the conventional programs. In the following moment, the propositions as to the objectives to be reached through the programs were discussed and elaborated suggestions related to the united contents that eventually will be able to be developed.

Uniterms: School Physical Education, Health Promotion, Teaching Programs.

Introdução

Em razão da extraordinária evolução observada nas últimas décadas quanto ao nível de conhecimento relacionado com o binômio atividade física e saúde, e, considerando os esforços que vem sendo direcionados no sentido de melhor adequar os programas de ensino desenvolvidos nas escolas procurando uma formação mais eficiente de nossos jovens, atualmente, o trabalho dos professores de educação física vem sendo extremamente questionado quanto a uma contribuição mais efetiva no contexto educacional.

Tradicionalmente, os programas de educação física escolar tem procurado privilegiar as atividades voltadas a prática de esportes, seja de forma competitiva ou recreativa, com a falsa idéia de que a prática de esportes possa assegurar que as crianças e jovens, no futuro, se tornem pessoas adultas ativas fisicamente, e, portanto, mais saudáveis. Pesquisas recentes tem evidenciado que esta estratégia não tem surtido o efeito desejado (SALLIS et al., 1992; ROTHIG & PROHL, 1991). Além do que, alguns estudiosos na área tem procurado abordar o real papel da disciplina educação física na estrutura escolar, e, notadamente, sua descaracterização enquanto componente curricular nas escolas de I e II graus, visto a dificuldade encontrada quanto a uma definição mais clara do alcance de seus objetivos educacionais através da operacionalização do conjunto de conteúdo programático proposto (GOBER & FRANKS, 1988; BENTO, 1991; FARIA JUNIOR, 1991).

Neste sentido, procurando, de um lado, suprir estas dificuldades em termos de componente curricular, e, por outro, na tentativa de contribuir de forma mais significativa na formação dos nossos educandos, em estudos anteriores foi dado início a uma discussão quanto a proposição de programas direcionados a promoção da saúde através da disciplina de educação física escolar (GUEDES & GUEDES, 1993). Através desses programas, a nova função proposta aos professores de educação física, seria a de assumirem um novo papel frente a estrutura educacional, procurando adotar em suas aulas, não mais uma visão de exclusividade a prática desportiva, mas, fundamentalmente, alcançarem metas em termos de promoção da saúde, através da seleção, organização e desenvolvimento de experiências que possam propiciar aos educandos, não apenas situações que os tornem crianças e jovens mais ativos fisicamente, mas, sobretudo, que os conduzam a optarem por um estilo de vida ativo também quando adultos.

Assim sendo, pretende-se com o presente material, oferecer subsídios que possam levar os professores de educação física a refletirem sobre a possibilidade de promoverem a implementação de programas de educação física escolar direcionados à promoção da saúde. Dessa forma, o primeiro tópico a ser abordado, diz respeito a caracterização da aptidão física relacionada às habilidades motoras e à saúde, na tentativa

de oferecer embasamento necessário a uma melhor compreensão quanto a relação atividade física-desempenho atlético e saúde. A seguir, serão analisadas as implicações fisiológicas e didática-pedagógicas que norteiam os programas direcionados à promoção da saúde, procurando traçar um paralelo com os programas convencionais. No momento seguinte, pretende-se discutir proposições quanto aos objetivos a serem alcançados através dos programas, e sugestões com relação ao conjunto de conteúdos que eventualmente poderá ser desenvolvido.

Aptidão Física Relacionada às Habilidades Motoras versus Aptidão Física Relacionada à Saúde

Enquanto parece existir certa unanimidade com relação a sua importância em termos de atividade física, uma definição mais consistente quanto a *aptidão física*, não tem sido universalmente aceita. No entanto, através de inúmeras pesquisas neste sentido, torna-se cada vez mais evidente que, em razão dos aspectos multifatoriais de seus componentes, a aptidão física deve ser considerada em duas vertentes: a aptidão física relacionada à saúde e a aptidão física relacionada às habilidades motoras (PATE, 1988; BOUCHARD et al., 1990; BARBANTI, 1991; CORBIN, 1991). Uma clara distinção entre as características dos componentes direcionados a aptidão física relacionada à saúde e os componentes direcionados a aptidão física voltada primordialmente às habilidades motoras, poderá auxiliar os professores a estabelecerem as metas e objetivos, além das estratégias de ensino a serem adotadas nos programas de educação física escolar direcionados à promoção da saúde.

A aptidão física relacionada à saúde abriga aqueles aspectos da função fisiológica, que oferecem alguma proteção aos distúrbios orgânicos provocados por uma estilo de vida sedentário (CORBIN, FOX & WHITEHEAD, 1987). Desse modo, a aptidão física relacionada à saúde torna-se extremamente sensível ao desenvolvimento de determinados tipos de programas de atividade física, e, em termos motores, englobam os componentes da resistência cardiorespiratória, força/resistência muscular, flexibilidade e alguns parâmetros da composição corporal.

A resistência cardiorespiratória tem sido definida, como a capacidade do organismo em se adaptar a esforços físicos envolvendo a participação dos grandes grupos musculares, por períodos de tempo relativamente longo (FOX & CORBIN, 1987). Fisiologicamente, a resistência cardiorespiratória solicita uma participação significativa dos sistemas cardiovascular e respiratório, no sentido de atender a demanda de oxigênio através da corrente sangüínea, com o intuito de manter de forma

eficiente o esforço físico a nível muscular. Por sua vez, sistemas cardiovascular e respiratório menos eficientes, tem sido identificado como um antecedente nas cardiopatias e outras doenças degenerativas (BARANOWSKI et al., 1992).

Ao definir força, como o nível de tensão máxima que pode ser produzido por um grupo muscular específico, e, resistência muscular, como a capacidade desse mesmo grupo muscular em manter os níveis de força submáxima alcançados por um período de tempo mais elevado (SHARKEY, 1984), a manutenção de condições "ótimas" de força/resistência muscular tornar-se um importante mecanismo em termos de saúde funcional, notadamente, no que se refere a prevenção e terapia de problemas posturais e distúrbios musculoesqueléticos (WHITEHEAD & CORBIN, 1987).

A flexibilidade é definida como a capacidade de amplitude de uma articulação isolada, ou, de um grupo de articulações, quando solicitada na realização dos movimentos (CORBIN & FOX, 1987). Músculos, tendões e ligamentos tendem a conservar ou a aumentar sua propriedade de elasticidade através das atividades de flexibilidade. Indivíduos que apresentam um índice de flexibilidade mais elevado, são menos susceptíveis a lesões quando submetidos a um esforço físico mais intenso, e, geralmente, apresentam menor incidência de distúrbios musculoesqueléticos (CORBIN & NOBLE, 1985).

Os parâmetros da composição corporal que interessam mais diretamente aos aspectos de saúde funcional, referem-se as informações relacionadas com a quantidade de gordura e sua disposição em termos de distribuição pelas diferentes regiões do corpo. Atualmente, existe um grande número de evidências no sentido de que, o excesso de gordura corporal desempenha um importante papel na variação das funções metabólicas, constituindo-se, portanto, juntamente com sua topografia, como um dos fatores de risco mais significativo associado ao aparecimento das doenças degenerativas (BJORNTORP, 1985; BOUCHARD & DESPRÉS, 1989).

Por outro lado, a aptidão física relacionada às habilidades motoras incluem aquelas capacidades físicas que possibilitam uma prática mais eficiente dos esportes. Desse modo, em adição aos aspectos relacionados com a saúde funcional, os quais são fundamentais para a performance atlética, os componentes especificamente direcionados a aptidão física relacionada às habilidades motoras são a agilidade, o equilíbrio, a coordenação, a potência e as velocidades de deslocamento e reação (PATE, 1988).

Os programas de educação física escolar, tradicionalmente, tem preconizado a abordagem de atividades que levem os educandos a vivenciarem experiências das mais variadas possíveis na área motora. Já nos primeiros anos de escolarização, as crianças são introduzidas de forma efetiva nestes programas, porém, infelizmente, com um predomínio bastante acentuado quanto a prática de esportes e de outras atividades organizadas, onde

existe uma maior solicitação dos componentes da aptidão física relacionada às habilidades motoras.

Neste particular, a literatura especializada tem nos apresentado fortes indícios no sentido de que as habilidades motoras se modificam de forma significativa com a prática, no entanto, uma vez alcançados determinados níveis, tendem a se manterem estáveis sem qualquer alteração positiva (NELSON, 1991). Em contraposição, sabe-se também, que os níveis de prática das habilidades motoras são altamente dependentes dos aspectos genéticos, fazendo com que, cada sujeito venha a apresentar um determinado potencial a ser desenvolvido (PERUSSE et al., 1987). Assim, parece mais lógico imaginar que poucos educandos poderão alcançar níveis de excelência que os levem a prática de esportes competitivos, porém, a grande maioria, pelo menos, devem ser levados a atingirem níveis mínimos de competência, no sentido de apresentarem "background" motor suficiente para atenderem aqueles aspectos do cotidiano que envolvem a realização de movimentos. Conseqüentemente, não restam dúvidas de que o desenvolvimento da aptidão física relacionada às habilidades motoras deverá ser sempre contemplada nos currículos de educação física escolar, sobretudo, nas idades onde os educandos apresentam uma maior sensibilidade a essas características motoras, porém, deve-se levar em conta seus fatores limitantes em termos de atividade física.

Dentro desta visão, os aspectos da aptidão física especialmente direcionados a saúde funcional deverão apresentar um maior significado nos programas de educação física escolar. Níveis "ótimos" dos componentes da aptidão física relacionada à saúde, resultam de programas de atividade física especialmente desenvolvidos para esta finalidade. A prática de determinados esportes no meio escolar pode, eventualmente, promover alguns aspectos da aptidão física relacionada à saúde, porém, ao contrário do que se verifica na aptidão física relacionada às habilidades motoras, onde existe um elevado índice de retenção, a aptidão física relacionada à saúde não pode ser acumulada, e, portanto, necessita de constante manutenção através de programas de atividade física regulares.

Desse modo, se o desenvolvimento de programas voltados a atender as habilidades motoras, através da prática de esportes e de outras atividades recreativas, torna-se um importante recurso nos anos de escolarização, tendo em vista a oportunidade de levar os educandos a apresentarem uma mais elevada capacidade de realização de trabalho físico na infância e adolescência, os programas direcionados a atender a aptidão física relacionada à saúde, seguramente, se constituem em mecanismos imprescindíveis na medida em que, além de contribuir para que os jovens possam inibir o aparecimento de fatores de risco que mais tarde venham a contribuir para o surgimento de sintomas relacionados com disfunções de caráter degenerativo, oportuniza

experiências educativas que os levem, futuramente, quando já fora da estrutura escolar, a se proteger contra problemas e distúrbios associados com as doenças hipocinéticas - aquelas relacionadas ou causadas por falta de atividade física.

Neste particular, durante as últimas décadas, tem sido notório o maior interesse de determinados segmentos da população pela prática da atividade física, não raramente respaldada por informações bastante superficiais e, por vezes, apresentando falsos conceitos quanto a relação aptidão física e saúde. Lamentavelmente, alicerçada nesta realidade, tem proliferado o aparecimento de clubes, academias e grupos independentes de pessoas que, procurando usufruir do "pool" da aptidão física, apostam no nível de desinformação da população, através do oferecimento de programas baseados em princípios extremamente deturpados, e, por conseguinte, provocando graves prejuízos a saúde de nossa população. Talvez, se este mesmo entusiasmo, em termos de prática da atividade física, fosse observado nos currículos da educação física escolar, através de iniciativas que assumissem a responsabilidade, não apenas de desenvolver programas de esportes e atividades recreativas, mas, primordialmente, de propiciar uma fundamentação teórica e prática voltada a aptidão física relacionada à saúde, estes conhecimentos, quando assimilados pelas crianças e jovens, poderiam ser transferidos para a idade adulta, fazendo com que, a população viesse a ter informações suficientes para incorporar conceitos mais seguros quanto aos hábitos de prática da atividade física com o objetivo de melhoria e conservação da saúde.

Fundamentos Biológicos dos Programas de Educação Física Escolar direcionados à Promoção da Saúde

Infelizmente, em função de uma 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 as 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 uma certa eficiência, de outro, a ocorrência de doenças hipocinéticas vem alcançando índices alarmantes em nossa população. Por exemplo, no Brasil estatísticas apontam que aproximadamente 40% das mortes ocorridas na idade adulta são provocadas por distúrbios provenientes do sistema cardiovascular (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 1991). Complementando,

quantas pessoas apresentam limitações quanto ao nível de qualidade de vida, em razão de problemas clínicos provocados pelas doenças cardiovasculares, ou, quantos milhões de dólares são investidos na recuperação e tratamento dessas pessoas através dos 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 um maior investimento nos programas de prevenção das doenças degenerativas desde as idades mais precoces do que nos tratamentos clínicos de recuperação. E, para os professores de educação física que atuam no meio escolar, estas informações podem apresentar uma 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 já na infância e adolescência, em conseqüência da aquisição de comportamentos inadequados que favorecem o aparecimento dos chamados fatores de risco, fundamentalmente, hábitos alimentares inadequados e a falta de atividade física (GILLIAM & MacCONNIE, 1984; SIMONS-MORTON, 1988).

Os fatores de risco são caracterizados como sendo aquelas anormalidades que, reconhecidamente, estão associadas com uma maior probabilidade de apresentar algum tipo de doença. Logo, uma redução a exposição do organismo a incidência de determinados fatores de risco, pode auxiliar no sentido de diminuir a ocorrência de complicações surgidas com o aparecimento das doenças degenerativas.

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. Todavia, nestes mesmos estudos, verificou-se também que até próximo aos 17-18 anos de idade a probabilidade de se obter sucesso na tentativa de reversão deste processo é bastante grande, notadamente, através de programas orientados de atividade física (DESPRES, BOUCHARD & MALINA, 1990; BAZZANO et al., 1992). Desse modo, a intervenção durante os anos de escolarização, através de 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- Pedagógicos Dos Programas de Educação Física Escolar Direcionados à Promoção da Saúde

Proporcionar uma fundamentação teórica e prática que possam levar os educandos a incorporarem conhecimentos, de tal forma que os credenciem a

praticar atividade física relacionada à saúde, não apenas durante a infância e a adolescência, mas também, futuramente na idade adulta, é a principal meta dos programas de promoção da saúde através da educação física escolar. Dentro desta visão, uma possível intervenção no sentido de provocar modificações quanto ao comportamento apresentado pela sociedade em termos de aptidão física e saúde, necessariamente, deverá passar por uma reformulação dos atuais currículos de ensino na área da educação física escolar, onde, tradicionalmente, tem-se procurado enaltecer apenas conceitos voltados a competência atlética, privilegiando alguns poucos dotados geneticamente em termos de habilidades motoras, em detrimento da grande maioria da população jovem que necessitam de informações relacionadas com a prática da atividade física direcionada a melhoria e manutenção de suas 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 promoção da 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 adolescência e perseguido por toda a vida, parece imprescindível que as crianças e jovens tenham acesso a informações que lhes permitam estruturar conceitos mais claros quanto ao "porquê" e "como" praticar a atividade física, e não praticar a atividade física pelo simples fato de praticar.

Resultados de recentes estudos tem procurado desfazer o mito de que as crianças já são naturalmente ativas o suficiente em termos de atividade física relacionada à saúde, não necessitando, portanto, de programas orientados neste sentido (BLAIR, KOHL & POWELL, 1987; ARMSTRONG et al., 1990; SALLIS et al., 1992). Através destes estudos, verificou-se que, além das crianças não atenderem suas necessidades mínimas relacionadas com os aspectos biológicos em termos de duração e intensidade, o tipo de atividade física a que são envolvidas também não são adequados dentro de uma visão mais abrangente de saúde, prevalecendo aquelas atividades direcionadas às habilidades motoras. Provavelmente, a falta de uma fundamentação mais consistente quanto aos princípios teóricos relacionados ao trinômio: atividade física - aptidão física - saúde, tem levado os jovens e a sociedade de maneira geral, a um nível de desinformação desencadeando esta falta de interesse pela prática da atividade física relacionada à saúde. Dessa forma, ao aceitar a premissa de que o desenvolvimento de atitudes positivas em relação a atividade física relacionada à saúde durante os anos de escolarização, é um importante requisito para uma participação voluntária mais efetiva na idade adulta, torna-se imperativo a adoção de estratégias de ensino

que contemple não apenas o aspecto prático, mas, sobretudo, a abordagem de conceitos e princípios teóricos que proporcione subsídios aos educandos no sentido de adotarem hábitos de prática da atividade física saudáveis por toda a vida.

A princípio, a proposta de desenvolver conteúdos de fundamentação teórica através dos programas de educação física escolar, pode esbarrar numa série de dificuldades, visto que, atualmente, uma quantidade significativa de professores de educação física não apresentam uma formação profissional direcionada a este tipo de ensino. A idéia de que os programas de educação física escolar devem atender exclusivamente o aspecto prático da atividade física, vem sendo difundida ao longo do tempo, e hoje, para muitos, é bastante complicado imaginar uma possível modificação neste sentido. No entanto, a continuar admitindo que os programas de educação física escolar existem simplesmente para levarem as crianças e jovens a se ocuparem com a prática de esportes ou com atividades recreativas, então, parece que continuará enfrentando enormes dificuldades em justificar perante a sociedade a existência de uma disciplina na estrutura escolar de tão baixa relevância educacional. Além do que, na eventualidade de persistir esta filosofia alicerçada na "prática pela prática" nos programas atuais de educação física escolar, tudo indica que se fará necessário rever a formação profissional dos professores, considerando que a orientação de atividades com estas características vem colocando em dúvida a real necessidade de proporcionar uma formação universitária mais consistente em termos acadêmicos aos professores de educação física.

Por outro lado, ao admitir uma redefinição da educação física escolar em direção a uma visão de promoção da saúde, a médio e curto prazo deverão ser acionados mecanismos que venham a oportunizar uma reciclagem aos professores que já estejam atuando na estrutura escolar, procurando enfatizar informações concernentes a conteúdos, métodos e estratégias de ensino voltados a esta nova realidade. Paralelamente, os currículos dos cursos de licenciatura em educação física deverão iniciar um processo de adequação, no sentido de melhor instrumentalizar os futuros professores para que possam efetivamente contribuir na formação dos educandos em termos de saúde.

Proposição dos Objetivos e Sugestões para o Desenvolvimento dos Conteúdos nos Programas de Educação Física Escolar Direcionados à Promoção da Saúde

Apesar da educação física escolar, já a algum tempo, ter estabelecido como um de seus objetivos a aquisição e manutenção da saúde, em termos educacionais, muito pouco tem contribuído para a

formação dos educandos, visto que, vem se preocupando, unicamente, com a realização de exercícios físicos e a prática de esportes, sem verdadeiramente contribuir para a mudança de comportamentos voltados a prática da atividade física relacionada à saúde que possa repercutir de alguma forma na criação de hábitos de vida saudável.

Dessa forma, procurando difundir a idéia de que nos programas de educação física escolar não é o momento apropriado para satisfazer aqueles poucos jovens geneticamente bem dotados, onde se deva ter a preocupação de obter melhores performance atléticas no presente, mas, sobretudo, ocasião em que se deva enfatizar para todos, indistintamente, a prática da atividade física na busca de melhores condições de saúde para toda a vida, as atividades de ensino voltadas a promoção da saúde, deverão ser desenvolvidas no sentido de alcançarem objetivos propostos nas quatro áreas do conhecimento, conforme explicitados através da figura 1.

Área do Conhecimento	Proposição dos Objetivos
Domínio Motor	Desenvolver atividades que possam levar os educandos a vivenciarem experiências quanto aos componentes da aptidão física relacionada à saúde, além de práticas esportivas que contribuam no sentido de maximizar o desenvolvimento das destrezas e habilidades motoras.
Domínio Cognitivo	Oferecer informações que possam levar os educandos a identificarem e caracterizarem os componentes da aptidão física relacionada à saúde e às habilidades motoras, além dos efeitos dos diferentes programas de atividade física no organismo humano, procurando capacitá-los quanto a prescrição, orientação e avaliação de seus próprios programas.
Domínio Afetivo	Oportunizar experiências que possam levar os educandos a apresentarem uma atitude positiva quanto a prática de atividades motoras voltadas a aptidão física relacionada à saúde.
Domínio Social	Otimizar situações que possam levar os educandos a cultivarem o espírito de cooperação em atividades em grupo, respeito a normas e regras, assim como, a capacidade de reconhecer e apreciar os esforços desempenhados pelos colegas.

Figura 1 - Proposição dos objetivos para os programas de educação física escolar direcionados à promoção da saúde.

Na hipótese dos objetivos propostos serem atingidos em toda sua plenitude, provavelmente, se consiga conduzir as crianças e adolescentes a uma formação mais consistente em termos educacionais, possibilitando levar para os anos além da escola, um universo de informações e experiências que lhes permitam independência quanto a atividade física relacionada à saúde.

Quanto as sugestões de conteúdos e as estratégias de ensino a serem desenvolvidas no sentido de atenderem aos objetivos propostos, nas primeiras séries

do primeiro grau, propõe-se a administração de atividades diversificadas que venham a promover o desenvolvimento das habilidades motoras, e, fundamentalmente, o gosto pela prática da atividade física. Neste período, os comportamentos pertencentes a aptidão física relacionada à saúde devem ficar num plano secundário, porém, não esquecidos, procurando envolver as crianças de forma mais efetiva em atividades variadas que lhes proporcione a maior quantidade possível de experiências motoras, tendo como meta principal, iniciar um processo de promoção da auto-estima e atitudes positivas em relação a prática da atividade física. Neste período, as diferenças mais acentuadas entre a educação física tradicionalmente preconizada nas escolas e os programas direcionados à promoção da saúde, são mais uma questão de modificação nos métodos de ensino a serem adotados do que dos próprios conteúdos.

Na seqüência, da segunda metade até o final do primeiro grau, é quando deve ser introduzido o conjunto de conteúdos sobre os componentes da aptidão física relacionada à saúde. Paralelamente a isto, é sugerido também, adicionar atividades direcionadas ao desenvolvimento de habilidades voltadas a prática de esportes, tendo em vista sua importância na própria formação dos educandos, enquanto atividades de competição e recreação. No entanto, deve-se ter sempre em mente, que a meta principal é desenvolver estratégias de atividade física verdadeiramente relacionadas com a saúde, e não, explorar o eventual potencial atlético apresentado por alguns poucos jovens. É a partir desta fase do programa, que deverão ser introduzidos conteúdos que permitam aos alunos compreenderem alguns conceitos teóricos quanto a importância e os efeitos da atividade física para a saúde, e ainda, como planejar e realizar estas atividades, além, obviamente, da própria prática da atividade física. Um programa de ensino que procura associar a possibilidade de discussão de conceitos e referenciais teóricos com o desenvolvimento de atividades e experiências práticas, poderá promover mudanças comportamentais mais efetiva e permanente, no sentido de promover entre os educandos, e mais tarde quando adultos, um estilo de vida mais ativo fisicamente.

Com relação as sugestões de conteúdo para o segundo grau, de forma geral, estariam bastante próximas das apresentadas para as últimas séries do primeiro grau. Porém, deve-se preocupar no sentido de não ocorrerem superposições de informações ou experiências, como atualmente ocorrem com os programas de educação física escolar convencionais. Para tanto, o conjunto de conteúdos selecionado deverá ser estruturado dentro de uma disposição seqüencial e ordenada de forma apropriada para o nível em que se encontram os educandos, de tal forma que, o que é desenvolvido numa série apresente uma relação lógica com que foi desenvolvido no passado, e, por sua vez, torne-se pré-requisito para o que será desenvolvido no futuro.

Em termos operacionais, procuramos apresentar sugestões que podem auxiliar os professores de educação física a alcançarem algum sucesso na tarefa de levar seus educandos a incorporarem hábitos saudáveis de atividade física. São elas:

1. Prescrever e orientar os programas de atividade física relacionados à saúde, procurando atender os níveis de crescimento e desenvolvimento em que se encontram os educandos. Crianças e jovens que são solicitados a participarem de determinados programas de atividade física, em função de um estágio maturacional tardio, poderão apresentar dificuldades na realização das tarefas motoras, e, portanto, se desestimulando a continuarem com a prática da atividade física.

2. Os programas de atividade física relacionados à saúde deverão proporcionar as crianças e jovens uma variedade de rotinas motoras. Ao apresentar diversas opções em termos de tarefas motoras, tem-se a oportunidade não apenas de diminuir a monotonia de uma mesma rotina semana após semana, mas, sobretudo, aumentar a probabilidade de atender as preferências individuais.

3. De acordo com seus respectivos níveis de compreensão, os educandos deverão ter acesso as informações relacionadas com os pressupostos teóricos da atividade física e saúde. Conceitos quanto a aptidão física e seus componentes, relação atividade física - aptidão física e saúde, fontes energéticas para a realização da contração muscular, efeitos da atividade física no organismo, obesidade e emagrecimento, consumo de álcool e atividade física, fumo, doenças hipocinéticas, etc., são exemplos de informações que devem ser apresentadas aos educandos. Planejar sessões exclusivamente para esta finalidade, ou, realizar exposições previamente a realização das atividades práticas na mesma aula, procurando apresentar este tipo de informação, pode promover um maior entusiasmo entre as crianças e jovens na execução das tarefas motoras, e, por sua vez, incentiva-los a dar prosseguimento aos programas além das aulas de educação física. No entanto, o professor deve se policiar no sentido de não tornar os programas excessivamente teóricos, principalmente nas idades mais precoces.

4. A todos os educandos, independente da habilidade motora apresentada, estágio maturacional, estrutura física, ou de qualquer outro atributo que possa interferir no desempenho motor, deverá ser apresentada uma perspectiva de sucesso quanto a prática da atividade física relacionada a saúde. Crianças e jovens podem apresentar uma motivação adicional, ao vislumbrarem possibilidades de alcançarem algum sucesso com a prática da atividade física. Desse modo, ao programar as atividades a serem desenvolvidas, deve-se atentar para o fato de que todos os educandos sejam capazes de executá-las, e não apenas alguns poucos privilegiados. O professor de educação física pode ter acesso a um perfil de seus educandos, evidenciando aspectos positivos e

limitações, através da administração periódica de rotinas de avaliação envolvendo informações relacionadas ao crescimento, a composição corporal e a performance motora.

5. A emissão de "feedback" constantemente, pode contribuir no sentido de incentivar os educandos a continuarem se envolvendo com os programas por uma decisão pessoal, e não por imposição do professor, extendendo sua participação além das aulas de educação física, e, futuramente, na idade adulta.

6. O papel do modelo é outro fator que pode influenciar positivamente para que as crianças e jovens passem a adotar uma atitude positiva com relação a prática da atividade física direcionada à saúde. O professor de educação física através de sua aparência, atitudes e ações, pode exemplificar um "produto final". Professores que continuamente expressam vitalidade ao desempenhar sua função, demonstram satisfação em ser uma pessoa ativa, e, quando possível, participam das atividades juntamente com seus educandos, são claramente capazes de produzirem uma imagem que venha a contribuir na opção por um estilo de vida mais ativo entre seus alunos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Já a algum tempo, parece existir um consenso entre os próprios professores quanto a necessidade de provocar modificações nos atuais programas de educação física escolar (FERREIRA, 1984; OLIVEIRA, 1985; BRACHT, 1987; SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO, 1990). O principal argumento para tanto, tem sido a adoção de uma filosofia demasiadamente elitista e de menor repercussão em termos educacionais, através de um excessivo envolvimento da prática de esportes nas aulas, e, portanto, de menor alcance quanto ao atendimento as necessidades primárias em relação a atividade física da grande maioria das crianças e jovens envolvidos com a estrutura escolar. Neste sentido, quando opções alternativas tem sido sugeridas, via de regra, constata-se uma tendência meramente de procurar suprir as falhas relacionadas com os modelos mecanicistas e reprodutíveis de comportamentos atléticos, na esperança de que, dessa forma, possa resgatar o aspecto lúdico do jogo, levando a uma educação para o lazer, entretanto, ignorando uma formação mais substancial quanto a promoção da saúde.

Como resultado, nos encontramos numa 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 alguma, para tentar reverter esta situação, existe a necessidade urgente de processar alterações quanto ao enfoque até então apresentado aos programas de educação física escolar, fazendo com que, as estratégias de ensino sejam conduzidas a uma área do movimento

humano onde, prioritariamente, venha a prevalecer os aspectos da atividade física relacionada à saúde. Nesta 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 uma forte resistência a idéia de introduzir modificações nos atuais programas, onde existe um predomínio da prática esportiva, por acreditarem que as atividades competitivas enaltecem determinadas qualidades pessoais, ou, que a sociedade nos dias de hoje é altamente competitiva, por este motivo, o esporte possa contribuir neste sentido. No entanto, estas suposições tem sido fortemente combatidas, apontando justamente para uma direção oposta (SPARKES, 1987). Pelas suas características, o envolvimento da prática de atividades competitivas como um fator motivacional na tentativa de evidenciar determinados valores pessoais, vem na realidade, resultando num afastamento da maioria das crianças e jovens dos programas de educação física, e, por sua vez, estimulando atitudes negativas quanto a prática da atividade física em geral. Inegavelmente, o esporte tem sua função, e sua prática deve ser assegurada no meio educacional, no entanto, ao admitir que uma das principais metas da educação física escolar é promover um estilo de vida ativo, procurando aumentar o nível de qualidade de vida de nossa população, o inadequado uso do esporte dentro dos programas pode atuar de forma inversa.

Recentes pesquisas sustentam a hipótese de que o desenvolvimento de atitudes e valores positivos frente a prática permanente da atividade física, através do 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 (PATE, 1985; BRODIE & BIRTWISTLE, 1990; SIMONS-MORTON et al., 1991). Por esta razão, existe a necessidade de insistir num equilíbrio quanto a abordagem do conjunto de conteúdos em termos teórico e prático nos programas de educação física direcionados à promoção da saúde. Esta conduta, sem dúvida, requer o estabelecimento de um novo comportamento por parte dos professores, exigindo uma formação de maior consistência acadêmica.

E finalmente, enquanto as universidades brasileiras continuarem a produzirem professores que apresentam um conhecimento mais efetivo quanto as atividades esportivas e recreativas do que as informações relacionadas com o comportamento hipocinético da sociedade atual, professores que procuram valorizar a performance atlética de alguns poucos integrantes de suas equipes de competição do que o nível de prática da atividade física relacionada à saúde de seus educandos, professores que demonstram deficiências no ensino de conceitos e referenciais teóricos com relação a atividade

física-aptidão física e saúde, torna-se bastante problemática a reivindicação de uma participação mais contundente dos programas de educação física escolar no contexto educacional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARMSTRONG, N. et al. Patterns of physical activity among 11 to 16 year old British children. *British Medical Journal*. n. 301, p. 203-205, 1990.
- BARANOWSKI, T. et al. Assessment, prevalence, and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. v. 24, n. 6, p. S237-247, 1992.
- BARBANTI, V.J. Aptidão física e saúde. *Revista da Fundação de Esportes e Turismo*. v. 3, n. 1, p. 05-08, 1991.
- BAZZANO, C. et al. Health related fitness and blood pressure in boys and girls ages 10 to 17 years. *Pediatric Exercise Science*. v. 4, n. 2, p. 128-135, 1992.
- BENTO, J.O. As funções da educação física. *Revista Horizonte*. v. 8, n. 45, p. 101-107, 1991.
- BJORNTORP, P. Obesity and the risk of cardiovascular disease. *Annals of Clinical Research*. n.17, p. 03-09, 1985.
- BLAIR, S.N.; KOHL, H.W, & POWELL, K.E. Physical activity, physical fitness, exercise, and the public's health. IN: SAFRIT, M. & ECKERT, H.M. *The Cutting Edge in Physical Education and Exercise Science Research*. Champaign, Illinois, Human Kinetics Publisher, Inc. 1987 p. 53-69.
- BOUCHARD, C. & DESPRÉS, J.P. Variation in fat distribution with age and health implications. IN: AMERICAN ACADEMY OF PHYSICAL EDUCATION. *Physical Activity and Aging*. Champaign, Illinois, Human Kinetics Publishers, Inc. 1989. p. 78-105.
- BOUCHARD, C. et al. Exercise, fitness, and health: The consensus statement. IN: BOUCHARD, C. et al. *Exercise, Fitness, and Health*. Champaign, Illinois, Human Kinetics Books. 1990 p. 03-28.
- BRACHT, V. A criança que pratica esporte respeita as regras do jogo...capitalista. IN: OLIVEIRA, V.M. *Fundamentos Pedagógicos - Educação Física*. Rio de Janeiro, Ao Livro Técnico. 1987 p. 180-190.
- 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, n. 2, p. 10-19, 1990.
- CORBIN, C.B. A multidimensional hierarchical model of physical fitness: A basis for integration and collaboration. *Quest*. v. 43, n. 3, p. 296-306, 1991.
- CORBIN, C.B. & FOX, K. Flexibility: The forgotten part of fitness. IN: BIDDLE, S. *Health-Related Fitness in Physical Education*. London, Ling Publishing House. 1987 p. 45-52
- CORBIN, C.B. & NOBLE, L. Flexibilidade: A major component of physical fitness. IN: CUNDIFF, D.E.

- Implementation of Health Fitness Exercise Programs.** Reston, Virginia, AAHPERD. 1985 p. 37-41
- CORBIN,C.; FOX,K. & WHITEHEAD,J. Fitness for a lifetime. IN: BIDDLE,S. **Health-Related Fitness in Physical Education.** London, Ling Publishing House. 1987 p. 08-12.
- 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.** n. 18, p. 243- 261, 1990.
- FARIA JUNIOR,A.G. Exercício e promoção da saúde. **Revista Horizonte.** v. 8, n.44, p. 73-76, 1991.
- FERREIRA,V.L.C. **Prática da Educação Física no I Grau.** So Paulo, IBRASA. 1984
- FOX,K. & CORBIN,C. Cardiovascular fitness and the curriculum. IN: BIDDLE,S. **Health-Related Fitness in Physical Education.** London, Ling Publishing House. 1987 p. 30-36.
- 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,Inc. 1984 p.171-187.
- GOBER,B.E. & FRANKS,B.D. Physical and fitness education of young children. **Journal of Physical Education, Recreation and Dance.** v. 59, n. 7, p.57-61, 1988.
- GUEDES,D.P. & GUEDES,J.E.R.P. Educação física escolar: uma proposta de promoção da saúde. **Revista de Educação Física.** v. 7, n. 14, p. 16-23, 1993.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde e Exercício Físico: Uma Atividade Empresarial.** Brasília, Secretaria Nacional de Assistência à Saúde. 1991
- NELSON,M.A. Developmental skills and children's sports. **Physician and Sportsmedicine.** v. 19, n. 2, p. 67-79, 1991.
- OLIVEIRA, V.M. **Educação Física Humanista.** Rio de Janeiro, Ao Livro Técnico. 1985
- PATE,R.R. Teaching physical fitness concepts in public schools. IN: CUNDIFF,D.E. **Implementation of Health Fitness Exercise Programs.** Reston, Virginia, AAHPERD. 1985 p. 70-72.
- PATE,R.R. The evolving definition of physical fitness. **Quest.** v. 40, n. 3, p.174-179, 1988.
- PERUSSE,L. et al. Genetic and environmental sources of variation in physical fitness. **Annals of Human Biology.** v. 14, n. 5, p. 425-434, 1987.
- ROTHIG,P. & PROHL,R. Reflections on the relationship of sport and health - Can health be produced by sport? **International Journal of Physical Education.** v. 28, n. 1, p. 15-20, 1991.
- SALLIS,J.F. et al. Determinants of physical activity and interventions in youth. **Medicine and Science in Sports and Exercise.** v. 24, n. 6, p.S248-S257, 1992.
- SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO. **Currículo Básico para a Escola Pública do Estado do Paraná.** Curitiba, Secretaria de Estado da Educação. 1990
- SHARKEY,B.J. **Physiology of Fitness.** Second Edition. Champaign, Illinois, Human Kinetics Publishers, Inc. 1984
- SIMONS-MORTON,B.G. et al. Health-related physical fitness in childhood: Status and recommendations. **Annual Review Public Health.** n. 9, p. 403-425, 1988.
- 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, n. 8, p. 986-991, 1991.
- SPARKES,S. Competition and health-related fitness. IN: BIDDLE,S. **Health-Related Fitness in Physical Education.** London, Ling Publishing House. 1987 p. 145-150.
- WHITEHEAD,J. & CORBIN,C.B. Muscle fitness. IN: BIDDLE,S. **Health- Related Fitness in Physical Education.** London, Ling Publishing House. 1987 p. 37-44.

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA:

Rua da Lapa 300 - Higienópolis

Telefone (043) 322-1528

CEP. 86015-060 - Londrina - Paraná

