

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

UNICAMP
BIBLIOTECA CENTRAL
SECÃO CIRCULANTE

***“ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE: ESTUDO DO CONHECIMENTO DE
PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO FUNDAMENTAL
ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA”***

CARLOS APARECIDO ZAMAI

2000

UNICAMP
BIBLIOTECA CENTRAL

CARLOS APARECIDO ZAMAI

**“ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE: ESTUDO DO CONHECIMENTO DE
PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO FUNDAMENTAL
ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA”**

*Dissertação de mestrado apresentada a
Faculdade de Educação Física da
Universidade Estadual de Campinas.*

Orientador: Prof^ª Dr^ª Antonia Dalla Pria Bankoff

Campinas - 2000

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA-FEF-UNICAMP

Zamai, Carlos Aparecido

Z23e

Z14a

Atividade física e saúde: estudo do conhecimento de professores de Educação Física do ensino fundamental através da educação a distância / Carlos Aparecido Zamai.-- Campinas, SP : [s. n.], 2000.

Orientador: Antonia Dalla Pria Bankoff

Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física

1. Educação Física. 2. Professores de Educação Física. 3. Ensino fundamental. 4. Saúde. I. Bankoff, Antonia Dalla Pria. II. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. III. Título.

Pensamentos,

Pai !

“Um dia me destes oportunidades de aprender e plantar, no outro a água, a coragem e a iniciativa para regar, espero que no amanhã estejas comigo na hora de colher e oferecer o mesmo às crianças, aos adolescentes...”

Zamai

*“Quem é capaz de parar para olhar as nuvens,
É capaz de parar para olhar os homens.
Quem é capaz de parar para brincar com crianças,
É capaz de ser feliz.
Quem é capaz de sonhar,
É capaz de concretizar seus sonhos.
Quem é capaz de dar um sentido para a vida,
É incapaz de morrer.”*

Zilá

Agradecimentos,

A Professora Doutora Antonia Dalla Pria Bankoff, todo meu respeito, admiração e carinho, pela sempre “*orientação*” pessoal, profissional e intelectual, pois sempre me fez acreditar que tudo é possível a partir do momento que acreditamos em Deus e em nós mesmos, lendo e estudando sempre, procurando melhorar a cada instante.

À minha amiga e orientadora, peço a Deus que a proteja e esteja sempre ao seu lado, a ti professora, orientadora e amiga “*muito obrigado*”, por ter acreditado e confiado em nosso trabalho.

Agradecimentos,

A Professora Doutora Maria Cesarina Gândara Barbosa Santos, muito obrigado pela amizade, carinho e admiração e por ter aceito o convite para participar da banca e poder contribuir para o enriquecimento deste trabalho.

Aos Professores Doutores Antonio Carlos de Moraes, Marcelo Belém Silveira Lopes e José Júlio Gavião de Almeida, os meus sinceros agradecimentos pela amizade, carinho, admiração e por terem aceito o convite para participar da banca e poder contribuir para o enriquecimento deste trabalho.

Agradecimentos,

Considerando todo o período de escolarização, certamente tenho obrigação de agradecer a todos que de uma maneira ou de outra auxiliaram-me neste caminho, desde as primeiras professoras, aos educadores da graduação e de mestrado, bem como os amigos de classe que juntos fomos alfabetizados com carinho, a estes deixo o meu carinhoso obrigado.

Obrigado a Deus Pai, Deus Filho, ao Espírito Santo, a nossa Mãe Maria Santíssima e a todos os Anjos do Senhor Jesus, pela vida, saúde e condições para o desenvolvimento dessa, a todos muito obrigado.

A minha esposa Maria do Carmo Ribeiro Zamai, presente durante as nossas dificuldades, procurando sempre entender e apoiar-me, a ela meu carinho e amor. Um beijo.

Aos meus lindos filhos Lincoln Ribeiro Zamai e Gabriel Ribeiro Zamai, por estes peço a Deus que me ajude em todos os sentidos, para poder oferecer a eles o melhor durante o período de formação educacional, pessoal, profissional... Amo muito vocês. Um beijo.

Ao meu querido pai Aparecido Zamai (*in memoriam*), que durante o período de sua existência desenvolveu trabalhos árduos para oferecer condições decentes de vida e de educação para seus três filhos, a ele minha gratidão. Saudades de ti papai.

A minha querida mamãe Maria Benectida Moreira Zamai, uma heroína que assumiu a família com muita dignidade e respeito, desenvolvendo sempre trabalhos árduos para oferecer condições decentes para seus três filhos estudarem, a ela um beijo e muito obrigado.

Aos meus irmãos Claudemir Zamai e Clarice Zamai, todo o carinho, respeito e admiração.

Aos meus queridos amigos Professores Miguel de Arruda e José Antonio S. Barbosa e a minha querida amiga Renata di Grazia pelo apoio, pela amizade e consideração. Muito obrigado a vocês.

As minhas amigas Fernanda Ferro, Daniela Crivelli, Daniela Barros, Lara Cremonesi, e aos amigos Ademir Schmidt e Thiago Zamabelli, pela amizade e apoio. Muito obrigado.

A minha amiga Tânia Felipe pelo carinho, amizade e colaboração nas solicitações enviadas a Secretaria de Pós-graduação. Muito obrigado.

A minha amiga Dulce Inês pela amizade, presteza e colaboração nas correções das referências bibliográficas desta. Muito obrigado.

A minha amiga Maria José Marques pela amizade e colaboração. Muito obrigado.

As minhas amigas Juliana Martins Dalan e Giane Cristina de Sales, pela amizade e colaboração. Muito obrigado.

A todos os amigos(as) da Faculdade de Filosofia, Ciência e Letras de Ouro Fino e da Faculdade de Educação Física - Unicamp, por terem contribuído de alguma maneira e por terem vindo em meu auxílio quando precisei, a todos sem exceção, um abraço e muito obrigado.

Este exemplar corresponde à redação final da Dissertação defendida por CARLOS APARECIDO ZAMAI e aprovada pela Comissão Julgadora em 30 de outubro de 2000.

Data: 26 de março de 2001.

Assinatura: Antônia Dall'Acqua Bankoff.
Prof.^a Dr.^a Antônia Dalla Pria Bankoff

COMISSÃO JULGADORA

Antonio Walceirius Beunkoff.

Prof.ª Dr.ª Antonia Dalla Pria Bankoff

Prof.ª Dr.ª Maria Cesarina Gândara Barbosa Santos

Prof. Dr. Antonio Carlos de Moraes

SUMÁRIO

RESUMO	x
ABSTRACT	xii
APRESENTAÇÃO	xvi
1 INTRODUÇÃO	01
2 REVISÃO DA LITERATURA	07
2.1 Histórico da teoria e prática do esporte não formal	07
2.1.1 Cultura do corpo e saúde: uma visão de conjunto	11
2.1.2 O homem frente a revolução industrial	14
2.2 Um pouco da História do Programa Nacional de Vida Ativa	16
2.3 Um pouco da História do Programa Agita São Paulo	19
2.4 Educação a distância (EAD): uma realidade prática, viável e regulamentada	
2.4.1 Decreto Nº 2494/98	
2.4.2 Educação a Distância em Exercício Físico e Saúde: um pouco da história	
2.5 Conteúdo da Educação Física na Escola: algumas abordagens	23
2.6 Atividade Física durante toda vida	43
2.7 Efeitos da Atividade Física sobre o organismo	46
2.8 Do ponto de vista da Nova Lei de Diretrizes e Bases	51
3 MATERIAL E MÉTODO	54
3.1 Caracterização da Metodologia	54
3.2 Instrumentos	54
3.3 Procedimentos	55
3.4 População	55
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	57
4.1 Resultados das Provas Diagnóstica e Somáticas - Curso de Educação a Distância em Exercício Físico e Saúde	71
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	81
6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	85
ANEXOS	91

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo levantar, analisar e discutir o conhecimento e abordagem de professores de Educação Física do ensino fundamental do Estado de São Paulo, em relação ao tema “*Atividade Física e Saúde*”, professores estes inscritos no Curso de Educação a Distância em Exercício Físico e Saúde, oferecido pelo Núcleo de Educação a Distância em Exercício Físico e Saúde - NEDEFS/FEF/UNICAMP, os quais desempenham atividades educacionais em escolas rurais, municipais, estaduais, particulares e entidades de formação etc, abrangendo um total de 32 municípios e atingindo 90 professores destas escolas.

Este trabalho visa atingir também os alunos, que “podem e devem” ser conscientizados sobre a importância do conhecimento e da prática de atividade física diária, como fator primordial na promoção da saúde, de lazer e de bem estar físico e mental, procurando enfatizar a questão das DCNT`s (Doenças Crônicas Não Transmissíveis), responsáveis por milhares de internações e óbitos no país e no mundo e que oneram os cofres públicos em milhões.

Diante destas questões, ou seja das doenças crônico degenerativas e dos fatores de risco, questiono que deve-se repensar a disciplina Educação Física Escolar e seus conteúdos aplicados e ministrados nas escolas atualmente, salientando portanto que esta pode e deve contribuir nesta proposta de discussão e conscientização durante as abordagens nas aulas teóricas e práticas, pois certamente, não é com o simples liberar de material

(bolas), para que os alunos possam “jogar” futebol, vôlei, basquete, ou “brincar” de queimada que estes alunos irão tomar consciência da importância desta prática dentro e fora do ambiente escolar. Mas, certamente será oferecendo a eles, oportunidades de conhecimento de temas como sedentarismo, diabetes, pressão arterial, estresse, ou seja, dos fatores de risco, expondo também ao educando uma maior compreensão de como, quando, onde e porque devem participar das aulas de Educação Física, e ainda, conscientizando-os sobre a continuidade destas práticas fora do ambiente escolar, de preferência nos clubes, nas academias, nas escolinhas, nos parques, nas praças, ruas, etc, buscando inclusive resgatar a cultura e a originalidade das saudáveis brincadeiras de rua, como por exemplo, pular corda, pular amarelinha, soltar pião, jogar bola de gude, brincar de pega-pega, soltar pipa, entre outras.

Palavras chaves: Educação Física; Professores de Educação Física; Ensino Fundamental; Atividade Física e Saúde.

ABSTRACT

The present work has as objective to analyse and discuss the knowledge of teachers of Physical Education of the fundamental teaching of the State of São Paulo in relation to the theme "Physical Activity and Health" whose are registered in the Course of Distance Education in Physical Exercise and Health offered by the Nucleus of Education the Distance in Physical Exercise and Health - NEDEFS/FEF/UNICAMP, which carries out educational activities in rural, municipal, state schools, matters and formation entities, embracing a total of 32 municipal districts and reaching 90 teachers of these schools.

This work longs for to reach also the students as well, that should be aware of the importance of the knowledge and of the practice of daily physical activity, as primordial factor in the promotion of the health, of leisure and physical and mental well being, trying to emphasise the subject of DCNT's (Chronic Diseases Not Transmissible), responsible for thousands of internments and death in the country and in the world and that loads the public coffers in million.

Therefore the degenerative chronic diseases and the risk factors, I think that we should see the Physical Education in Primary School and its applied contents and given now in the schools, pointing out that this should contribute in this discussion proposal and understanding during the profile in the theoretical and practical classes, because certainly, it is not simple to liberate the material (balls), so that the students can play " soccer,

volleyball, basketball, or "to play" that these students will take conscience of the importance of this practice inside and outside of the school atmosphere. But, certainly it will be offering to them opportunities of knowledge of themes as inactivity, diabetes, arterial pressure, stress, that are the risk factors, also exposing to the students a larger understanding of how, when, where and because they should participate in the Physical Education classes, and still, becoming aware about the continuity of these practices of the school atmosphere, of preference in the clubs, academies, schools, parks, squares, streets, looking for besides to rescue the culture and the originality of the healthy street games

Key words: Physical Education; Teachers of Physical Education; Fundamental teaching; Physical Activity and Health.



“...não é com o simples liberar de material (bolas), para que os alunos possam “jogar” futebol, vôlei, basquete, ou “brincar” de queimada que estes alunos vão tomar consciência da importância desta prática dentro e fora do ambiente escolar, oferecendo a eles oportunidades de conhecimento de temas como sedentarismo, diabetes, pressão arterial, estresse, ou seja, dos fatores de risco de uma maneira em geral...”. Zamai

APRESENTAÇÃO

Desde 1994 venho contribuindo no desenvolvimento das atividades do Núcleo de Educação a Distância em Exercício Físico e Saúde (NEDEFS), e pelo Programa Nacional de Educação a Distância em Exercício Físico e Saúde - CODEG/MS, tendo oportunidades de participar de dois encontros nacionais nas cidades de Natal/RN e Cuiabá/MS, e um estadual, organizado pelo NEDEFS na cidade de Presidente Epitácio (Figura 01). Com isso, pude perceber a real importância desses trabalhos na formação de recursos humanos por todo o país, os quais despertou-me interesse em investigar esses profissionais levando em consideração abordagens pedagógicas sobre o nível de conhecimento abrangendo o binômio “Atividade Física e Saúde” no ambiente educacional, especificamente na área da Educação Física Escolar.

Portanto, percebi a necessidade da conscientização sobre este binômio, para melhor informar e reeducar a população educacional acerca da prática regular da atividade física diária, como fator de promoção à saúde e prevenção de doenças, especialmente aquelas relacionadas à área das crônicas degenerativas, tais como a hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, doenças do aparelho locomotor e doenças pulmonares, que acometem milhares de pessoas nas mais variadas faixas etárias.

Cabe também ressaltar neste trabalho, os esforços desenvolvidos pelo Programa Nacional de Educação a Distância através do Exercício e

Saúde, coordenado e apoiado pelo Ministério da Saúde, da Educação, do Esporte e da Coordenação das Doenças Crônicas Degenerativas visando otimização da qualidade de vida da população, através da atividade física e do esporte; educação e motivação da população para o binômio atividade física e saúde; fortalecimento da educação física e do esporte na escola, com enfoque para os aspectos de saúde e socialização; incentivando a prática da atividade física na empresa, desenvolvendo avaliação do exercício e do esporte na saúde da população.

Este trabalho ainda visa uma maior divulgação e melhor informação dos leitores, bem como dos profissionais das áreas de educação, saúde e educação física, procurando despertar a compreensão de uma relação entre doença e estilo de vida, hábitos sociais e culturais, onde a atividade física participa como fator primordial.

Espero, portanto, que este trabalho possa contribuir e alertar outros profissionais, principalmente os que desempenham cargos representativos nas Unidades Educacionais, para que os mesmos tenham consciência desta importante missão, e que nos permita continuar trabalhando, discutindo e conscientizando a população escolar sobre os relevantes benefícios da prática da atividade física regular em todas as circunstâncias, com o objetivo único de promover uma melhor qualidade de vida na população, com especial atenção às crianças e adolescentes escolares.

Ressaltando, ainda, que é de suma importância conscientizar a população, de uma maneira em geral, que as atividades físicas “devem e

podem” ser executadas em todo lugar, para que essa mesma população se ocupe das praças, bosques, ruas, estradas, clubes, ginásios, escolinhas, e que procurem de uma maneira consciente e orientada desenvolver seus direitos de cidadania, sem proibições de pais ou de escolas.

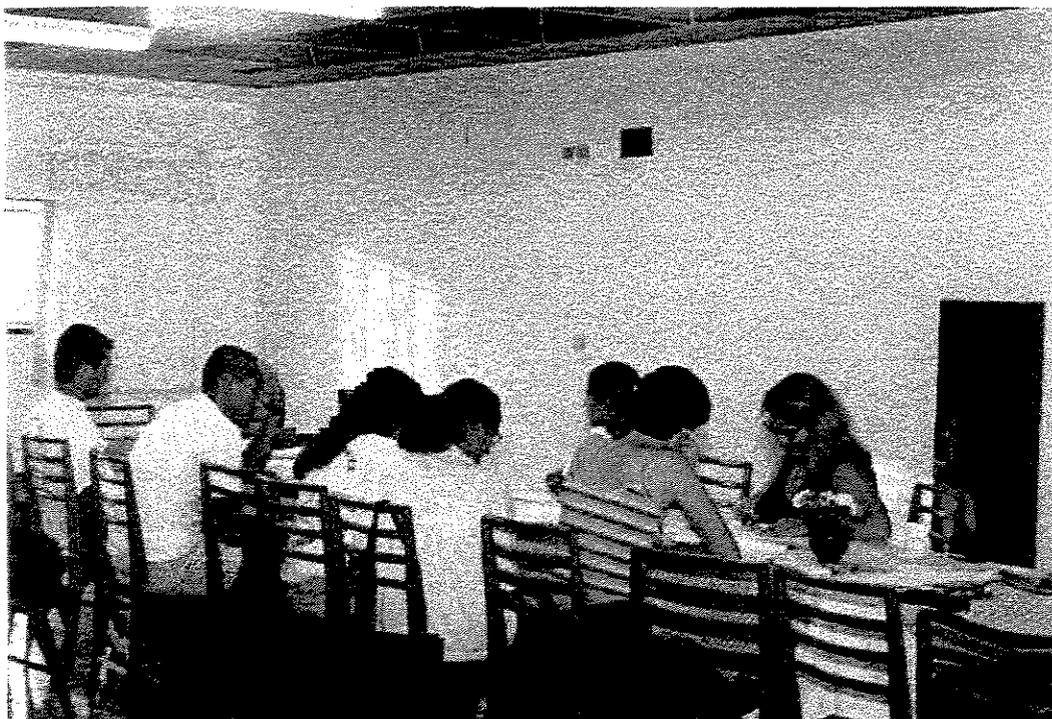


Figura 01. I Encontro de Educação a Distância em Execicío Físico e Saúde, organizado pelo NEDEFS/FEF/UNICAMP, realizado na cidade de Presidente Epitácio/SP, 1997.

1 INTRODUÇÃO

As DCNT's (Doenças Crônicas Não-transmissíveis) são responsáveis por milhares de internações (Figura 2) e óbitos no país (Figura 3), e oneram os cofres públicos em milhões, principalmente com transplantes cardíacos e gastos hospitalares. A classificação das doenças crônico-degenerativas inclui as doenças cardiovasculares, como a cardiopatia hipertensiva, doenças coronarianas (infarto do miocárdio) e acidentes vasculares cerebrais (AVC), diabetes mellitus, doenças pulmonares, doenças do aparelho locomotor e as neoplasias (Carvalho, 1995).

O autor relata ainda que, a partir da década de 30, houve uma mudança nas causas de morbidade e mortalidade no país, muito pela redução das doenças infecto-parasitárias, predominantemente nas regiões sul e sudeste, relacionadas às melhorias das condições de vida (saneamento básico, principalmente). Se por um lado houve essa redução das doenças infecciosas e parasitárias, por outro, as doenças crônico degenerativas tiveram seu crescimento representada pelas doenças do aparelho circulatório e as neoplasias.

Na consideração desse mesmo autor, a partir da década de 80 o conjunto das doenças crônico-degenerativas foi responsável por mais de 50% dos óbitos registrados, considerando todas as idades. Diante dessas situações, cuja gravidade merece todo trabalho e empenho visando a

conscientização para tentar reverter o quadro, procuro destacar a seguir alguns trabalhos voltados a estas e outras considerações.

Bankoff et al., (1993) concluem que as alterações morfológicas do sistema locomotor, decorrentes dos hábitos posturais, associados à somatória de vida do indivíduo acrescida do fator idade, constituem uma das mais graves doenças no grupo das crônicas degenerativas.

E isto também está relacionado à própria mudança no modo de vida da população brasileira, com evidente redução do seu gasto energético traduzido por uma vida cada vez mais sedentária, inclusive também à distribuição da população que se modificou por força do grande êxodo rural, ou seja, 70% da população é urbana (Carvalho, 1995).

Mudanças nos hábitos alimentares e posturais foram sendo verificadas à medida em que o processo de modernização tomou conta dos setores primário e secundário, tornando o trabalho mais leve. Finalmente, a questão do tempo livre e do lazer que é praticado passivamente frente à TV, vídeo, computador e vídeo game. Por outro lado, a locomoção nos grandes centros urbanos é dificultada pelo próprio sistema de transporte (obsoleto, ineficiente) e distância, já que se gasta muito tempo no trajeto residência-trabalho, com conseqüente redução do tempo de lazer (Bankoff & Zamai, 1999).

Salve et al., (1996) estudaram 95 indivíduos, funcionários da Unicamp situado na faixa etária compreendida entre 25 e 60 anos, e concluíram que 67% não praticam qualquer atividade física fora do

ambiente de trabalho, 14% praticam de forma irregular e apenas 19% praticam de forma satisfatória.

A expectativa de vida da população brasileira aumentou e nota-se um expressivo contingente de pessoas com idade igual ou superior a 50 anos. A população vem envelhecendo e o aumento da mortalidade causada por doenças cardiovasculares é muito maior. Levantamentos estes feitos pelo IBGE e CENEPI (Centro Nacional de Epidemiologia - Ministério da Saúde, 1991), apud Carvalho, 1995.

Carvalho (1995) relata também que em 1990 o percentual foi de 3,19%, em 1992 o governo federal investiu em saúde apenas 1,67% do PIB (Produto Interno Bruto), portanto o mínimo recomendado pela OMS (Organização Mundial de Saúde) para “gastos” com saúde é de 500 dólares/ano por habitante, mas o Brasil “gastou” apenas 63,4 dólares/ano por habitante, praticamente igualando aos 60 dólares/ano da Somália, um dos países mais miseráveis do mundo. Em 1993, o “gasto” foi reduzido para 40 dólares/ano por habitante, tornando ainda mais crítica a diferença entre o mínimo recomendado pela OMS e ridículo diante dos 3 mil dólares/ano por habitante investidos pelo Canadá. Não bastassem os gastos reduzidos, ainda se gasta mal com procedimentos de execução (pontes de safena, transplantes cardíacos), em detrimento de procedimentos prioritários como programas de prevenção e reabilitação, inclusive após cirurgias revascularizadoras.

A saúde deve ser considerada de forma mais abrangente, não só como uma questão de bem estar físico, mental e social (World Health

Organization, 1978), e a base da prevenção e tratamento das doenças crônicas degenerativas deve constar de atividade física regular, moderada e individualizada, ao lado de alimentação saudável e controle das situações de estresse diário.

Bankoff et al., (1993) comentam que há um conjunto de evidências que começam demonstrar que a inatividade física e a condição cada vez mais sedentária representam uma séria ameaça para o nosso corpo, provocando distúrbios em diversos sistemas orgânicos, ou seja, as coronariopatias, a hipertensão arterial, a obesidade e as doenças ligadas ao sistema locomotor.

A atividade física regular é potencialmente benéfica, mas existem riscos consideráveis para atividades exageradas e sem orientação, e o sedentarismo é, sem dúvida, prejudicial à saúde. A prevenção e o tratamento adequado das doenças crônico-degenerativas serão estabelecidas a partir da identificação e, quando possível, remoção dos agentes causadores ou responsáveis por essas doenças, os denominados fatores de risco (Bankoff & Zamai, 1999).

É de suma importância a prática de atividades físicas, independente da idade, sexo e local, desde que estas sejam feitas com segurança e orientação profissional. Assim, *“todos devem fazer exercícios físicos sempre, você, seus irmãos, seus pais, suas amigas, seus avós... é importante que todos façam exercícios físicos”* p. 9. BRASIL - Ministério da Saúde. Coordenação das Doenças Crônicas Degenerativas, 1996.

Fica clara a importância da prática de atividade física no combate ao sedentarismo e do que é possível se fazer até em termos de brincadeiras

de rua, mudando assim a história do apenas assistir TV, jogar videogame, navegar na internet, por muito tempo, em busca de uma melhor qualidade de saúde e de vida. É bastante clara também, a questão do discutir e do ensinar dentro do ambiente escolar sobre estas práticas.

Figueira Júnior (1999) também acredita na possibilidade de fornecer maiores indicadores para a restauração ou inclusão de novos conceitos educacionais, fortalecendo assim os aspectos importantes para a formação do cidadão.

Espero, portanto, que este trabalho conscientize professores, alunos e dirigentes educacionais, de um modo geral, que podem e devem ser convencidos sobre a importância da prática de atividade física como fator primordial na promoção da saúde e qualidade de vida, dando ênfase às questões pertinentes aos fatores de risco e às doenças crônicas como um todo. Assim, nos próximos capítulos, procuro deixar algumas informações, considerações, discussões e conclusões feitas por grandes pesquisadores, ressaltando que estas considerações estão atreladas aos objetivos do Programa de Educação a Distância em Exercício Físico e Saúde.

Figura 2. Principais indicadores de internações hospitalares por algumas Doenças Crônica Não Transmissíveis no Estado de São Paulo, 1995.

CAUSAS	TOTAL DE INTERNAÇÕES	RELATIVA %	GASTOS TOTAIS R\$	RELATIVOS (%)
D. Isq. do coração	49.996	1,6	358.055.088	5,5
D. Cerebrovasculares	64.088	2,1	15.408.203	2,3
Diabetes	37.168	1,2	4.616.179	0,7
Hip. Arterial Sist.	51.424	1,6	3.217.911	0,5
Outras Ap. Circulatório	53.081	1,7	16.080.057	2,5
Neoplasias	80.757	2,6	37.281.479	5,7
Transtornos Mentais	149.213	4,8	106.972.053	16,3
D. Ap. Osteomuscular	85.664	2,7	13.054.868	2,0
D.P. O.C.	81.875	2,6	10.974.857	1,7
Todas as D.C.N.T's	653.266	20,9	243.411.195	37,1
Todas as Internações	3.122.102	100,0	656.096.410	100,0

Adaptado do Manual do Programa Agita São Paulo, 1998.

Figura 3. Principais indicadores de mortalidade por algumas Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT's), Estado de São Paulo, 1993.

Causa	Nº DE ÓBITOS	MORT. PROPORC.	COEF. P/ 100.000/ANO	APVP (1/70)	% ÓBITOS PRECOSES < 60 ANOS
D. Isq. do coração	22.314	11.14	68.30	152.700	26.7
D. Cerebrovasculares	19.958	9.96	61.09	153.994	29.2
Diabetes	5.699	2.84	17.44	39.596	25.8
Hipertensão Art. Sist.	4.578	2.28	14.01	35.203	29.5
Neoplasias	28.048	14.00	85.85	287.694	38.1
Transtornos Mentais	1.455	0.73	4.45	32.460	77.0
D.P. O.C.	2.430	1.21	7.44	17.438	21.9
Todas as D.C.N.T's	84.482	42.16	—	—	—
Todas as Doenças	200.391	—	653.02	2.772.308	47.5

Adaptado do Manual do Programa Agita São Paulo, 1998.

2 REVISÃO DA LITERATURA

Neste capítulo, procuro fazer uma abordagem histórica sobre as teorias do exercício físico e saúde, contemplando conceituações que nos deixam a par da situação em termos de conceitos, discussões das práticas de atividades físicas durante o período de escolarização, bem como fora do ambiente escolar, que muitas vezes tem seus parques e praças à disposição para a prática de exercícios, mas, por falta de esclarecimentos e conhecimentos de como, onde e por quê exercitarem, não o fazem, esclarecimentos estes que podem e devem vir através da escola (professores e dirigentes educacionais).

Procuro salientar, ainda, a importância dos trabalhos desenvolvidos pelos órgãos nacionais e internacionais, programas e núcleos envolvendo sempre temáticas relacionadas a educação para a saúde, além das abordagens de diversos autores circundando a disciplina e os conteúdos programáticos da Educação Física oferecidos ou não nas escolas rurais, municipais, estaduais e particulares do Estado de São Paulo.

*2.1 Histórico da teoria e prática do esporte não formal*¹

No Brasil, as iniciativas mais próximas de sensibilização da população quanto aos benefícios do exercício físico referentes à saúde e ao

¹ L.P. COSTA, G.M. TAKAHASHI. *Fundamentos do esporte para todos*. MEC – Secretaria de Educação Física e Desportos, 1983.

lazer são as que hoje estão categorizadas como "educação física e esportes não-formais".

Na década de 20, Frederico Gaelzer, em Porto Alegre, já desenvolvia tal tipo de atividade física e recreativa, organizando jogos e sessões de ginástica em ruas e praças, sob a gestão da prefeitura daquela cidade. O sentido de grupo-alvo, nesta oportunidade pioneira, já se evidenciava pelo oferecimento de voleibol e recreação infantil. Posteriormente, nos anos 30, a Escola de Educação Física do Exército introduzia atividades similares para crianças e seus pais, sob a denominação de "Colônias de Férias", atividades estas iniciadas no Rio de Janeiro e depois em vários estados brasileiros (Costa & Takahashi, 1983).

Neste estágio, já se propunha a adaptação das práticas formais a procedimentos flexíveis e de cooperação grupal. Ainda no Rio de Janeiro, nos anos 40 e 50, surgiram as "Ruas de Recreio", por iniciativas do Ministério da Educação, também seguindo uma diretriz menos rígida do que o esporte e a educação física convencionais.

Nos anos 60 e 70, surgiram diversas iniciativas similares às ocorrências não-formais das décadas anteriores, principalmente no Estado de São Paulo. Em termos de abrangência nacional, predominou o fenômeno "Cooper", desde 1970, que relevou pela primeira vez à população os benefícios da corrida de rua praticada autonomamente e prevendo o desenvolvimento fisiológico e psicológico. Foi a época da busca da "forma física", ainda hoje predominante nos países ricos, que se incorporou à

legislação da Educação Física brasileira como um propósito fundamental e que levou às praias, parques e campos milhares de pessoas.

Cabe ressaltar que o fenômeno "Cooper" reforçou uma tendência dos esportes buscarem bases científicas na sua preparação. O crescimento dos praticantes do "Cooper" constituiu a alavanca para o reconhecimento e fixação dos métodos modernos de preparação física, num fenômeno de indução do exterior (adesão em massa) para o interior da Educação Física (teoria e prática adotadas pelos profissionais).

As repercussões deste fluxo e refluxo de indução são evidentes até o momento da nova Educação Física brasileira, que tem se desenvolvido através de três forças principais: a científica (ênfase no treinamento desportivo, criação do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, ampliação das atividades de pesquisa, etc.), a pedagógica (novas técnicas de ensino e aprendizagem, pedagógica de maior sentido de libertação, etc.) e o movimento Esporte para Todos (técnicas alternativas e popularização).

Ainda no decorrer dos anos 70, surgiu entre diversas iniciativas isoladas o movimento "Esporte para Todos" (EPT), demonstrando, assim, que esta geração vivia mais um momento histórico, propício à expansão do esporte. Em 1974 e 1975, a SEME (Secretaria de Esporte do Município de São Paulo) lançou grandes promoções de massa tanto de dimensões desportivas como culturais. O movimento EPT foi incorporado pelo sociólogo Caio Pompeu Toledo, dirigente da SEME, por atividades como passeios a pé e de bicicleta, ruas de lazer, concurso de patins e outros.

Durante algumas concentrações populares, houve participação de até 150.000 pessoas.

No mesmo período, surgiu a campanha "Mexa-se", da Rede Globo de Televisão, a campanha "Vida", da Fundação Mudes-RJ e, finalmente, a campanha "Esporte para Todos", da SEED/MEC, com a colaboração do Mobral. Esta última consolidou definitivamente o EPT no Brasil, dando-lhe o porte nacional, a realização local, os princípios de atuação, a filosofia, metodologia e, sobretudo, o ideário do movimento.

A partir deste estágio, o então chamado "Esporte de Massa" definiu-se como uma atividade física sem excesso de formalização, com regras simples e flexíveis nos jogos, e movimentação individual com padrões simplificados, reduzindo-se as pressões características da competição e do treinamento esportivo formal. À luz da experiência brasileira, "Esporte de Massa", enquanto nomenclatura, teve conotações negativas, porém consagrou-se pelo uso entre os profissionais e os meios de comunicação, podendo ser entendido como uma ampla dispersão de atividades físicas simplificadas, e de custos mínimos, que atende à demanda da população, segundo suas inclinações e possibilidades.

De acordo com Cavalcanti (1983) o EPT é a expansão da educação não-formal, e a abrangência do novo conceito de saúde impulsionou decisivamente a prática esportiva não-formal.

Hoje, o "Esporte de Massa" está superado pela nova Constituição (1988), que confirmou a denominação genérica de "Esporte Não-Formal" (no artigo 217), dando-lhe o status de direito de cidadania do mesmo modo

que o "Esporte Formal" já existente, sujeito a codificações e atos legais. Desde 1987, o currículo de formação de professores de Educação Física (licenciatura e bacharelado) introduziu os preceitos da prática não-formal nas disciplinas de formação geral.

No plano internacional, a partir de 1986, o Comitê Olímpico Internacional passou a propagar o ideário do "Esporte para Todos" (nomenclatura adotada entre os países), estabelecendo uma nova perspectiva para o desenvolvimento do esporte a longo prazo.

2.1.1 Cultura do corpo e saúde: uma visão de conjunto²

O significativo crescimento das atividades corporais por razões de desenvolvimento físico ou de opção de lazer tem múltiplas formas de compreensão que freqüentemente levam a resultados contraditórios.

Em determinada abordagem, a prática de atividades físicas e de jogos de sentido esportivo ou recreativo, por certas camadas da população, tem sido incentivada pelos governos, tanto de regimes capitalistas quanto socialistas, no sentido de minimizar os efeitos nocivos advindos da industrialização e da urbanização. Efetivamente, a vida moderna favorece o sedentarismo, seja pela exacerbação do trabalho de pouca mobilidade ou das atividades de entretenimento. Neste contexto, a atividade física teria um caráter compensatório, ou mesmo desalienante.

² A.D.P., BANKOFF, L.P. COSTA, J.P.S. MEDINA et al. *Programa Nacional de Educação e Saúde através do Exercício Físico e do Esporte*. MEC/MS/CODEG, 1986.

Outra abordagem da questão segue um caminho inverso: a atividade física revela-se como emancipadora, oferecendo um sentido para o tempo livre, criando uma opção de autonomia no contexto do lazer, enfim, uma reação individual ou grupal contra o conformismo e a repressão do atual estilo de vida. Percorrendo-se essa vertente da emancipação pelo lazer autônomo, institui-se uma lógica libertária, oposta à abordagem anterior de fundo repressor.

O assunto, portanto, submete-se em primeira instância, à interpretação ideológica perfeitamente válida, mas que não deve ser absolutizado, sob pena de se criar um círculo vicioso de ceticismo, que elimina ou exalta radicalmente o exercício físico desprezando seu valor relativo, sobejamente comprovado na dimensão biológica.

No Brasil, o tema da sensibilização da sociedade quanto aos benefícios do exercício físico tem oscilado entre radicalizações e juízos de valor, passando para segundo plano a interpretação da questão da saúde da população ou mesmo da cultura popular, repositório de jogos tradicionais e de alternativas de tempo livre das classes mais pobres. De fato, as grandes migrações do campo para a cidade e a crescente marginalização sócio-econômica encontradas em todas as cidades brasileiras priorizam indiscutivelmente a busca de soluções fundamentais de nutrição, trabalho e educação. Mas também não se deve inibir as manifestações culturais dessas faixas mais carentes, uma das poucas formas ainda restantes de identidade pessoal e comunitária.

A promoção de exercícios físicos para o grande público é um problema ético em sua essência: a sensibilização se justifica ao definir a serviço de quem ela é praticada, tanto quanto por quem é conduzida e como é ofertada, isto é, em que grau de adequação para a clientela ou grupo alvo. Partindo-se desta postura inicial, o problema se define pela alocação de recursos segundo prioridades: há grupos populacionais cujo incentivo ao exercício físico pode deslocar necessidades primárias de sobrevivência; em outros, a prática do exercício físico é uma necessidade fisiológica e psicológica. Cumpre nestes termos destacar o caráter terapêutico ou preventivo que envolve, circunstancialmente, determinados grupos-alvo: os idosos, por exemplo, constituem um segmento para o qual o aporte de atividades corporais torna-se tão fundamental como a nutrição, independente do nível de renda ou situação social do indivíduo.

Com relação aos trabalhadores, observa-se que, pela natureza peculiar do local de trabalho e da mão-de-obra empregada, há oportunidades para a prática formal (minoridade voltada para a competição) e para não formal (maioria voltada para a recreação e lazer). Estas prescrições são referidas a motivos de saúde e de segurança do trabalhador, em qualquer tipo de atividade profissional, em face das seqüelas do sedentarismo e de condições adversas que são transferidas para a Previdência Social, ou seja, às custas da população em geral e não para as empresas.

Daí a existência de legislação em alguns países socialistas que dá direito ao trabalhador a pausas para exercícios, e de acordos entre

sindicatos e empresas, na Europa Ocidental, que tratam da prática esportiva realizada internamente nos locais de trabalho.

Esta demanda que se justifica nas relações de trabalho por parte dos empregados, soma-se a uma crescente oferta de atividades físicas e recreativas por parte do patronato, pelo menos nos países desenvolvidos, dado que é evidente o crescimento da produtividade. Esta é estimada nos países socialistas entre 5 e 10%, e nos capitalistas entre 3 e 5%, constituindo-se um dos fatores mais importantes para o incremento da eficiência da empresa moderna. Há, portanto, uma posição crítica que defende o direito dos trabalhadores ao exercício físico e outra política que penaliza a mesma atividade por aumentar o lucro das empresas. De resto, ambas as posturas deixam de ser contraditórias se a questão se fixa na saúde do trabalhador.

Em síntese, a saúde justifica-se por si mesma, embora em nome desta possam se produzir desvios. Ao se promover um de seus programas de educação e prevenção, tal conceito é um ponto de partida para o estabelecimento de metas, limites e tipos de intervenção.

2.1.2 O Homem frente à revolução industrial ³

O homem, em meio à natureza, surgiu como elemento dotado de movimento, o que lhe faculta uma vida de relacionamento mais rico e mais estreito com seus semelhantes e com o mundo que o rodeia.

³ A.D.P., BANKOFF, L.P. COSTA, J.P.S. MEDINA et al. *Programa Nacional de Educação e Saúde através do Exercício Físico e do Esporte*. MEC/MS/CODEG, 1986.

A partir da Revolução Industrial, ocorrida em meados do século XVIII, o homem paulatinamente perde a consciência de seu ritmo interno e espontâneo e, conseqüentemente, de seu próprio corpo virtualmente. Passa a executar tarefas monótonas, repetitivas, sem criatividade, controladas e cronometradas ao ritmo externo da maquinaria, que o obriga a uma adaptação à tecnologia emergente. O ritmo interno/externo e a rigidez de movimentos imposta pela mecanização afetam o homem significativamente em seu comportamento, muitas vezes manifestando-se através de distúrbios físicos e mentais.

Nas últimas décadas, com o avanço tecnológico acelerado e cada vez mais sofisticado, como, por exemplo, a microeletrônica e a cibernética, o homem acaba sendo presa fácil de seu imobilismo. Com o avanço da tecnologia, a sociedade atual vem desenvolvendo estilos de vida que têm provocado conseqüências negativas ao homem, bem como ao meio que o circunda. Por outro lado, o homem do meio rural também não conseguiu alterar com muita clareza seu estilo e hábitos de vida.

Constata-se, portanto, que diante da tecnologia avançada e do subdesenvolvimento o homem se coloca na sociedade como um ser ameaçado a cada momento, em qualquer das situações, seja urbana ou rural. Parece estar claro que tanto a inatividade como a prática de trabalho desenfreada coloca o homem sob diversos fatores de risco. Há necessidade, então, de recuperar no homem suas origens de natureza física, anteriormente sua defesa cotidiana, e hoje sua prevenção e fator central de um estilo de vida mais apropriado ao ambiente moderno.

2.2 Um pouco da História do Programa Nacional de Vida Ativa ⁴

O Programa Nacional de Vida Ativa (PNVA), é um conjunto de ações organizadas pelo governo e a iniciativa privada, que visa mobilizar a sociedade e o indivíduo para a prática da atividade física, tendo na espontaneidade, no prazer, na simplicidade e na liberdade de escolha as características fundamentais de adesão às ações incentivadas ou promovidas, tendo como:

2.2.1 Objetivos Específicos:

- estimular o indivíduo a adotar uma vida ativa, saudável, prazerosa e harmônica, por meio da prática de atividades com movimentação corporal;
- desencadear um movimento nacional de promoção e manutenção da saúde e melhor qualidade de vida, mediante a prática da atividade física;
- promover a articulação entre as entidades das áreas de esporte, educação, saúde, lazer, recreação e cultura para se integrarem ao movimento nacional;
- estimular iniciativas, criando um clima propício para que cada indivíduo pratique, intensifique sua atividade física, como hábito diário, rompendo a tendência de vida sedentária;

⁴ A.D.P., BANKOFF, L.P. COSTA, J.P.S. MEDINA et al. *Programa Nacional de Educação e Saúde através do Exercício Físico e do Esporte*. MEC/MS/CODEG, 1986.

- incentivar e apoiar iniciativas na sociedade que visem à prática de atividade física, individual ou coletiva, sem distinção de sexo, cor, idade, posição social, profissão, religião, ideologia, condição física ou mental.

2.2.2 Da Abrangência do Programa:

O PNVA considera, prioritariamente, como público alvo os cidadãos não engajados em uma prática regular de atividade física, independente de suas condições culturais, educacionais, sócio-econômicas e geográficas.

O termo atividade física, adotado pelo programa, oferece a possibilidade de agregação de várias modalidades de ação: esportivas, recreativas, culturais ou de lazer, desde que motivem, na sua execução, uma movimentação corporal.

Entre as diversas categorias de atividade física que atendem às finalidades da PNVA, cabe mencionar os esportes formais e não formais, aquáticos, aéreos e terrestres, as caminhadas, as danças, os jogos, as brincadeiras e os folguedos, entre outros.

- Das Diretrizes do Programa:

- associar atividade física e saúde, motivando e estimulando a comunidade em geral para a sua prática, visando o bem-estar pessoal, prevenindo e reduzindo o estresse, bem como

proporcionando a incorporação e o desenvolvimento de hábitos saudáveis no seu cotidiano;

- integrar as ações de atividade física e de saúde, aplicando os princípios da universalidade, integralidade e equidade;
- descentralizar a execução das ações em nível federal para o estadual e o municipal;
- assegurar a oportunidade da prática da atividade física a toda a população, como instrumento de promoção da saúde, de prevenção das doenças, de melhoria do bem-estar social e da qualidade de vida e de preservação do meio ambiente, com base em conceitos científicos modernos;
- resgatar e fortalecer os sentimentos de cidadania, solidariedade, companheirismo e consciência ambiental, através de ampla mobilização da comunidade em prol da melhoria da qualidade de vida e do desenvolvimento pessoal, familiar e social;
- motivar a comunidade a se organizar e mobilizar para a prática da atividade física e do trabalho solidário, promovendo o sentimento de vizinhança e formação de liderança comunitária;
- desmistificar restrições impostas aos grupos de risco e aos portadores de deficiência, para a prática da atividade física;
- estabelecer parcerias com as instituições públicas e privadas, nacionais e internacionais, atuantes no setor;

- dar prioridade à prática da atividade física que utilize os recursos naturais existentes na comunidade, observando a preservação do meio ambiente;
- promover hábitos alimentares saudáveis, orientando para a utilização de alimentos regionais de alto valor nutritivo, de baixo custo e paladar agradável.

2.3 Um pouco da História do Programa Agita São Paulo ⁵

Através de ideais voltados às questões da saúde e bem-estar da população como um todo, surgiu a partir de dezembro de 1996 o Programa Agita São Paulo, através de parceria com a Secretaria Estadual de Saúde do Estado de São Paulo, programa este que tem como objetivos:

- aumentar o nível de conhecimento da população sobre os benefícios de um estilo de vida ativo;
- incrementar o nível de atividade física da população do Estado de São Paulo.

Diante destes objetivos, e com um trabalho altamente significativo e reconhecido por autoridades e órgãos nacionais e internacionais, o programa busca sempre resultados para:

- diagnosticar o nível de atividade física a partir dos 14 anos de idade no Estado de São Paulo;

⁵ Manual do Programa Agita São Paulo. São Paulo: CELAFISCS, 1998.

- aumentar em pelo menos um nível o estágio da mudança de comportamento da população em relação à atividade física (Exercício: o sedentário para pouco ativo e o pouco ativo para ativo);
- incrementar em 50% o nível de conhecimento sobre os efeitos benéficos da atividade física na saúde e na qualidade de vida;
- estimular o uso de áreas físicas já existentes para a prática de atividade física esportivas e de lazer;
- respaldar-nos a respeito dos benefícios da prática sistemática e consciente das atividades físicas, dentro e fora do ambiente escolar, ou seja: benefícios físicos, psicológicos e escolares, tendo como recomendações as práticas de no mínimo 30 minutos/dia, com sessões de 5, 10 ou 15 minutos cada sessão, na maioria dos dias da semana, de forma contínua ou acumulada, de intensidade leve ou moderada, sendo que estas podem ser executadas em casa através das atividades “domésticas”, no trabalho (andar, descer do ônibus um ponto antes e subir escadas) e durante o tempo livre, com destaque para o caminhar, pedalar, arremessar, correr, nadar, dançar etc.

2.4 Educação a Distância (EAD): uma realidade prática, viável e regulamentada

Os cursos por correspondência foram a primeira forma de Educação a Distância - EAD, utilizada na Europa. Posteriormente, a integração do rádio e da televisão instrucional tornaram-se populares.

No Brasil, o início da EAD não está associada ao uso do material impresso, e sim ao rádio. A experiência em EAD teve início em 1923, através dos programas de rádio que surgiram com a fundação da “Rádio Sociedade do Rio de Janeiro”, sob a idealização e comando de Roquete Pinto, Também tivemos a iniciativa do Instituto Universal Brasileiro - IUB, exercitando a Educação a Distância por material impresso, a partir de 1941, com excelentes resultados.

Atualmente, a busca constante de novos padrões de produtividade, o aumento da competitividade e da cooperação, decorrentes dos avanços científicos e tecnológicos, e a compreensão de que o conhecimento é a matéria-prima das economias modernas, aliados à necessidade urgente e imprescindível de democratizar o acesso à informação como condição necessária ao desenvolvimento de um Estado democrático, têm exigido cada vez mais um reposicionamento das formas de ensino e seus modelos. No Brasil, essa resposta tem acontecido de forma mais ousada, a partir de 1985, com a utilização de tecnologias mais avançadas como vídeo-conferência, internet, teleconferência e CD Rom.

2.4.1 DECRETO N.º 2.494/98

Regulamenta o Art. 80 da LDB (Lei n.º 9.394/96)

O PRESIDENTE DA REPÚBLICA, no uso da atribuição que lhe confere o art. 84, inciso IV da Constituição, e de acordo com o disposto no art. 80 da Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996.

Decreta:

Art. 1º Educação a distância é uma forma de ensino que possibilita a auto-aprendizagem, com a mediação de recursos didáticos sistematicamente organizados, apresentados em diferentes suportes de informação, utilizados isoladamente ou combinados, e veiculados pelos diversos meios de comunicação.

Parágrafo Único - Os cursos ministrados sob a forma de educação a distância serão organizados em regime especial, com flexibilidade de requisitos para admissão, horários e duração, sem prejuízo, quando for o caso, dos objetivos e das diretrizes curriculares fixadas nacionalmente.

Art. 2º Os cursos a distância que conferem certificado ou diploma de conclusão do ensino fundamental para jovens e adultos, do ensino médio, da educação profissional, e de graduação serão oferecidos por instituições públicas ou privadas especificamente credenciadas para esse fim, nos termos deste Decreto e conforme exigências pelo Ministro de Estado da Educação e do Desporto.

§ 1º A oferta de programas de mestrado e de doutorado na modalidade a distância será objeto de regulamentação específica.

§ 2º O Credenciamento de Instituição do sistema federal de ensino, a autorização e o reconhecimento de programas a distância de educação profissional e de graduação de qualquer sistema de ensino, deverão observar, além do que estabelece este Decreto, o que dispõem as normas contidas em legislação específica e a regulamentação a serem fixadas pelo Ministro de Educação e do Desporto.

§ 3º A autorização, o reconhecimento de cursos e o credenciamento de Instituições do sistema federal de ensino que ofereçam cursos de educação profissional a distância deverão observar, além do que estabelece este Decreto, o que dispõem as normas contidas em legislação específica.

§ 4º O credenciamento das Instituições e a autorização dos cursos serão limitados a cinco anos, podendo ser renovados após a avaliação.

§ 5º A avaliação de que trata o parágrafo anterior, obedecerá a procedimentos, critérios e indicadores de qualidade definidos em ato próprio, a ser expedido pelo Ministro de Estado da Educação e do Desporto.

§ 6º A falta de atendimento aos padrões de qualidade e a ocorrência de irregularidade de qualquer ordem serão objeto de diligências, sindicância, e, se for o caso, de processo administrativo que vise a apurá-los, sustentando-se, de imediato, a tramitação de pleitos de interesse da instituição, podendo ainda acarretar-lhe o descredenciamento.

Art. 3º A matrícula nos cursos a distância do ensino fundamental para jovens e adultos, médio e educação profissional será feita independentemente de escolarização anterior, mediante avaliação que define o grau de desenvolvimento e experiência do candidato e permita sua inscrição na etapa adequada, conforme regulamentação do respectivo sistema de ensino.

Parágrafo Único - A matrícula nos cursos de graduação e pós-graduação será efetivada mediante comprovação dos requisitos estabelecidos na legislação que regula esses níveis.

Art. 4º Os cursos a distância poderão aceitar transferência e aproveitar créditos obtidos pelos alunos em cursos presenciais, da mesma forma que as certificações totais ou parciais obtidas em cursos a distância poderão ser aceitas em cursos presenciais.

Art. 5º Os certificados e diplomas de cursos a distância autorizados pelos sistemas de ensino, expedidos por instituições credenciadas e registrados na forma da lei, terão validade nacional.

Art. 6º Os certificados e diplomas de cursos a distância emitidos por instituições estrangeiras, mesmo quando realizados em cooperação com instituições sediadas no Brasil, deverão ser revalidados para gerarem efeitos legais, de acordo com as normas vigentes para o ensino presencial.

Art. 7º A avaliação do rendimento do aluno para fins de promoção, certificação ou diplomação, realizar-se-á no processo por meio de exames presenciais, de responsabilidade da Instituição credenciada para

ministrar o curso, segundo procedimentos e critérios definidos no projeto autorizado.

Parágrafo Único: Os exames deverão avaliar competência descritas nas diretrizes curriculares nacionais , quando for o caso, bem como conteúdos e habilidades que cada curso se propõe a desenvolver.

Art. 8º Nos níveis fundamental para jovens e adultos, médio e educação profissional, os sistemas de ensino poderão credenciar instituições exclusivamente para a realização de exames finais, atendidas às normas gerais da educação nacional.

§ 1º Será exigência para credenciamento dessas Instituições a construção e manutenção de banco de itens que será objeto de avaliação periódica.

§ 2º Os exames dos cursos de educação profissional devem contemplar conhecimentos práticos, avaliados em ambientes apropriados.

§ 3º Para exame dos conhecimentos práticos a que refere o parágrafo anterior, as Instituições credenciadas poderão estabelecer parcerias, convênios ou consórcios com Instituições especializadas no preparo profissional, escolas técnicas, empresas e outras adequadamente aparelhadas.

Art. 9º O Poder Público divulgará, periodicamente, a relação das Instituições credenciadas, recredenciadas e os cursos ou programas autorizados.

Art. 10º As Instituições de ensino que já oferecem cursos a distância deverão, no prazo de um ano da vigência deste Decreto, atender às exigências nele estabelecidas.

Art. 11º Fica delegada competência ao Ministro de Estado da Educação e do Desporto, em conformidade ao estabelecimento nos art. 11 e 12 do Decreto-Lei nº 200 de 25 de Fevereiro de 1967, para promover os atos de credenciamento de que trata o § 1º do art. 80 da Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, das Instituições vinculadas ao sistema federal de ensino e das Instituições vinculadas ao sistema federal de ensino e das Instituições de educação profissional e de ensino superior demais sistemas.

Art. 12º Fica delegada competência às autoridades integrantes dos demais sistemas de ensino de que trata o art. 80 da Lei 9.394, para promover os atos de credenciamento de Instituições localizadas no âmbito de suas respectivas atribuições, para oferta de cursos a distância dirigidos à educação de jovens e adultos e ensino médio.

Art. 13º Este Decreto entra em vigor na data de sua publicação.

2.4.2 Educação a Distância em Exercício Físico e Saúde: Um pouco da história⁶

A educação à distância (EAD) é portanto, uma metodologia educacional que proporciona uma alternativa aos sistemas de formação e capacitação de recursos humanos, sem pretender substituir os métodos

⁶ A.D.P. BANKOFF. *Programa Nacional de Educação a Distância em Exercício Físico e Saúde*. Brasília: Ministério da Saúde, 1986.

mais comumente utilizados. Esta metodologia permite envolver nos processos de ensino-aprendizagem indivíduos que por razões geográficas, econômicas, familiares, profissionais, entre outras não têm acesso aos programas educativos convencionais.

Algumas vantagens da Educação à Distância devem ser destacadas, para um melhor entendimento. Entre elas, destacam-se que esta: fornece uma integração entre o conhecimento teórico-prático, sem desligar o indivíduo do seu ambiente de trabalho; produz ausência de rigidez de horário e de local de estudo e propicia que a aprendizagem é realizada obedecendo ao próprio ritmo do indivíduo.

O curso de Educação a Distância em Exercício Físico e Saúde tem como proposta básica auxiliar e:

- reconhecer o valor da prática do exercício físico na promoção da saúde e na terapêutica de suas doenças;
- compreender o valor de sua atuação como fator de sua saúde ao promover a prática sistemática do exercício físico;
- conhecer as bases biológicas, os aspectos metodológicos, a taxionomia (direcionada para a promoção de saúde), os procedimentos higiênicos e as noções primárias em emergências do exercício físico;
- refletir sobre o valor de sua atuação profissional na promoção da saúde através do exercício físico e do esporte.

O curso em questão tem como objetivos:

- facilitar o acesso de profissionais, especificamente os das áreas de Educação e Saúde, a oportunidade de aprofundar os conhecimentos no tema “Exercício Físico e Saúde”;
- investir na área de Educação a Distância como proposta educacional, buscando mais uma alternativa como forma de capacitação e treinamento de profissionais;
- oportunizar profissionais ligados às redes estadual e municipal de ensino a formação de grupos interessados no curso de Educação a Distância em Exercício Físico e Saúde;
- promover discussões e debates com grupos treinados em temas ligados à área de “Exercício Físico e Saúde”.

O público alvo do referido curso é constituído, principalmente, pelos profissionais que atuam na disciplina de Educação Física, nas abordagens formal e não-formal, em todas as faixas etárias e que possam, em decorrência dessa atuação, promover a saúde através do exercício físico e do esporte, trabalhando, isoladamente ou em grupos, em situações que envolvam escolas, academias, clubes, empresas e outras organizações comunitárias.

O curso destina-se, também, a profissionais da área de saúde e às pessoas que se interessam em conhecer melhor o tema “Exercício Físico e Saúde”.

O referido curso é composto por um guia de estudo, contendo informações básicas sobre o curso, e mais seis fascículos que são os seguintes: Unidade I - Exercício Físico na Promoção da Saúde; Unidade II -

Bases Biológicas do Exercício Físico para a Saúde; Unidade III - Bases Metodológicas do Exercício Físico para a Saúde; Unidade IV - Exercício Físico na Criança e Adolescente; Unidade V - Exercício Físico e Doenças; Unidade VI - Prática Saudável do Exercício Físico.

Saliento que o referido curso é oferecido em nível nacional, através das coordenações estaduais, inclusive pelo Programa de Educação a Distância em Exercício Físico e Saúde (NEDEFS), que foi criado e implantado em 1997, com recursos provenientes do convênio entre Universidade Estadual de Campinas/FNDE/MEC, através de projeto formalizado entre as partes, favorecendo assim também condições para a realização deste trabalho.

2.5 Conteúdos da Educação Física na Escola: algumas abordagens

Diante das considerações citadas anteriormente sobre a importância dos trabalhos desenvolvidos pelo Ministério da Saúde através da Coordenação das Doenças Crônicas Degenerativas; pelo Programa Nacional de Educação a Distância em Exercício Físico e Saúde, já implantado nos estados brasileiros e com coordenações estaduais desde 1986; pela Organização Mundial da Saúde; pela Secretária Estadual de Saúde e Educação; pelo Programa Agita São Paulo, entre outros, desenvolvendo sempre programas voltados à conscientização da prática de atividade física regular, recomendada e direcionada a todas as faixas etárias, inclusive escolar, chamo a atenção no sentido de refletirmos um pouco mais sobre os atuais programas da disciplina de Educação Física

aplicado em nossas escolas, sejam elas rurais, municipais, estaduais ou particulares, a fim de enriquecer os conteúdos que são oferecidos aos nossos educandos.

Embasado e apoiado nestas colocações, bem como em outros referenciais bibliográficos, é que pretendo contribuir e convidá-los a vir comigo para este repensar da Educação Física, uma vez que geralmente são aplicadas aulas uma ou duas por semana, e que muitas vezes não são elaboradas aulas sistemáticas, não restringindo apenas no liberar material (bolas) para que os alunos possam “jogar” futebol, vôlei, basquete, ou “brincar” de queimada.

Crivelli (1999) em recente estudo questiona o papel do professor de Educação Física e ainda ressalta o que tem realmente a Educação Física Escolar a ensinar, uma vez que esses professores não têm claro que conhecimento deve ser tratado nessas aulas, pois segundo a autora muito pouco ou quase nada é ensinado nas aulas de Educação Física Escolar.

Esta preocupação não está somente relacionada às questões do atual programa de Educação Física Escolar, que abrange o ensino hoje, mas à sua relação com a sociedade atendida pela escola, onde poderia estar trabalhando a conscientização quanto à saúde, lazer, cultura, direitos, deveres etc.

Direitos que, de acordo com Oliveira (1998), estão assegurados no Brasil pela Constituição Federal e pela Lei 8.080 de 19 de setembro de 1990, que em seu artigo 2º, parágrafo 3º, afirma que a saúde tem como fatores determinantes e condicionantes, entre outros, a alimentação, a moradia, o

saneamento básico, o meio ambiente, o trabalho, a renda, a educação, o transporte, o lazer e o acesso aos bens e serviços essenciais.

É possível verificar que o “programa base” utilizado como objetivo a ser alcançado com a Educação Física Escolar não possui uma relação ou vínculo direto com as universidades, local onde geralmente é produzido o conhecimento, com intuitos de reciclar e conscientizar os profissionais da área, uma vez que os mesmos encontram-se afastados das universidades e, portanto, da atualização e enriquecimento de seus conhecimentos, buscando também uma maior interação entre Universidade e Escola (Bankoff & Zamai, 1999).

Ressaltando também que as Diretorias de Escolas e as Delegacias de Ensino deveriam cobrar um melhor retorno das pesquisas efetuadas, já que em sua grande maioria estas utilizam a população ou área escolar como sujeitos, cobranças que deveriam ser feitas através de cursos e palestras, além de propor e orientar às escolas, objetivando a inclusão destes conteúdos nas discussões cotidianas do ambiente escolar. Deveriam, ainda colocar a importância de discutir e conscientizar a população escolar, incluindo nestas diretores, vice-diretores, coordenadores pedagógicos, corpo docente etc, a fim de melhorar a qualidade de vida das pessoas, discutindo atividade física e saúde precocemente (Bankoff & Zamai 1999).

Bankoff et al., (1998) afirmam que é relevante a discussão do tema atividade física e saúde com os alunos, professores e comunidade em geral, mostrando a importância de se adotar e manter um estilo de vida ativo desde cedo e mantê-lo com o avanço da idade.

Bankoff & Zamai (1999), ainda, salientam que deve ser feito um trabalho de intervenção junto aos órgãos competentes para que haja um maior empenho na inclusão do tema no conteúdo programático, onde se possa discutir e conscientizar educadores e educandos, obtendo-se inclusive uma redução nos gastos com saúde pública no Brasil, bem como melhora do estilo de vida da comunidade escolar.

Também preocupados com o contexto escolar, Guedes & Guedes (1997) afirmam que são necessárias modificações nos atuais programas de Educação Física, para que estes possam levar os escolares a assumirem atitudes positivas quanto à prática de atividade física relacionada à saúde.

Continuando, Guedes & Guedes (1994) destacam que os professores de educação física devem refletir sobre a possibilidade de promoverem a implementação de programas de educação física escolar, direcionados à promoção da saúde, abordando: conceito de saúde dentro do contexto didático-pedagógico; preocupação em analisar as diferentes tendências dos programas de educação física escolar nas últimas décadas; análise das implicações fisiológicas e didático-pedagógicas que norteiam os programas direcionados à promoção da saúde, procurando traçar um paralelo com os programas convencionais.

Ainda quanto à formação, Haywood (1991) comenta que os professores devem ser educados, durante o período de formação, nas subdisciplinas de educação física, para que promovam atividade vigorosa e a máxima participação nas aulas, e com ênfase na saúde pública. Assim, podemos ajudar os estudantes a desenvolver uma base de conhecimento

sobre exercício e saúde. Esta meta exige que aprendamos mais do que supomos saber nos dias de hoje sobre como promover atitudes para que as crianças e adolescentes tenham consciência do que é viver melhor futuramente.

Ressalte-se ainda, outros trabalhos relevantes à formação de professores Silva (1998), em suas conclusões, coloca que o processo de formação de professores para o desenvolvimento da dimensão humanístico-interacional da competência profissional não é responsabilidade apenas das disciplinas de natureza pedagógica do Curso de Licenciatura, mas de todo currículo de Graduação.

Diz também a autora que a formação não se encerra ao final do curso de Graduação, mas trata-se de um processo ininterrupto de crescimento humano. Com esta metodologia de trabalho buscou-se proporcionar a reflexão sobre as oportunidades de relacionamento humano presentes na disciplina Prática de Ensino, o que não exclui a possibilidade de ser empregada, também, em outras disciplinas.

Além da institucionalização, como tarefa praticamente concluída no Brasil, resta a experiência dos movimentos, projetos e programas de sensibilização e desenvolvimento das atividades físicas com vistas à saúde e ao lazer, na tentativa de não roubar o espaço das nossas crianças. Para isto, Marcelino (1985) diz que há “furto do lúdico”, ocorrendo nas instituições educativas, em nome da “produtividade” exigida na sociedade moderna como um todo. Em sua opinião, isto começa a ser negado, cada

vez mais precocemente na sociedade moderna, em nome da preparação para o futuro.

Ainda segundo o autor, de modo geral, o que se observa na nossa sociedade com relação à criança é a impossibilidade de vivência do presente, em nome da preparação para um futuro que não lhe pertence, pois o mesmo acredita que negar a possibilidade de manifestação do lúdico é negar a esperança (Marcelino, 1992).

Assim, faz-se necessário considerar aqui outras abordagens referentes a educação para a saúde dos nossos escolares, redimensionado o leque das discussões e atividades escolares no que tange a área da educação física escolar, levando-se outras abordagens e conceituações didáticas e práticas.

Em outras circunstâncias, é necessária também, uma mudança nos hábitos diários, ou seja, uma reeducação no que diz respeito às atividades realizadas no dia a dia, como assistir TV, jogar videogame, utilização de elevador no lugar de escadas, caminhar com o filho, o cachorro, descer um ponto antes ao ir à escola, ao trabalho, à padaria, ao mercado, etc... (Manual do Programa Agita São Paulo, 1998).

Este programa ainda faz recomendações dos benefícios da prática na fase escolar, referentes ao acúmulo da prática de atividade física regular de 30 minutos por dia, no mínimo, divididas entre atividades como andar, lavar o carro, descer do ônibus um ponto antes, subir escadas, caminhar, correr, arremessar, nadar, pedalar, dançar, cuidar do jardim, etc... para obtenção dos seguintes benefícios:

Biológicos: diminuição da pressão arterial, controle do peso corporal, melhora na resistência física, aumento na densidade óssea e melhora na força muscular;

Psicológicos: aumento da auto-estima, diminuição da depressão, redução do isolamento social, aumento do bem-estar e alívio do estresse;

Fase escolar: aumento da frequência escolar, aumento da responsabilidade, redução nos distúrbios de comportamento, diminuição no uso de drogas e melhora nas relações com os pais.

O programa ainda recomenda que esta prática deva ser realizada na maioria dos dias da semana, mas com características leves e moderadas e de maneira contínua ou acumulada.

Essas e outras recomendações fazem-se necessárias frente às mudanças relacionadas diretamente à modernização dos tempos, à qualidade de vida e de trabalho, ao tempo livre para o lazer, que é, hoje gasto passivamente frente à TV, à locomoção nos grandes centros urbanos, que é dificultada pelo próprio sistema de transporte, gastando-se muito tempo no trajeto residência-trabalho, residência-escola (Bankoff & Zamai (1999).

E para que percebamos a extrema necessidade da elaboração de sistemáticas escolares com abrangências voltadas à saúde e bem estar de nossos alunos em especial, destaco as recomendações da Declaração do Consenso de Quebec (1995, p. 17), que aborda:

- a atividade física influencia positivamente a saúde física e mental. É importante em todos os estágios do ciclo da vida, da infância à extrema velhice, ressaltando a fase escolar;
- um estilo de vida sedentário influencia a instalação, progressão e recuperação de uma série de distúrbios metabólicos e vasculares, especialmente arterosclerose, hipertensão e diabetes melito tipo adulto. Em contraste, a atividade física regular diminui o nível de risco para estes problemas, em parte através de melhora na regulação do peso. Estudos recentes mostram uma redução de 50% no risco de morte por doença cardiovascular em homens que aumentam a atividade física e melhoram o condicionamento físico, sendo a magnitude da redução do risco comparável ao parar de fumar;
- atividade física beneficia a maioria dos componentes estruturais e funcionais do sistema músculo-esquelético, aumentando a capacidade funcional e assim a independência e qualidade de vida. Uma parte substancial do declínio da capacidade relacionada à idade deve-se ao decréscimo na já insuficiente atividade física, mais do que ao envelhecimento por si próprio;
- atividade física diminui o risco de câncer de cólon e talvez reduza o risco de aparecimento de câncer de mama;

- exercício tem um efeito benéfico consistente na disposição e bem estar psicológico, ansiedade, depressão e estresse psicológico e pode melhorar a função cognitiva;
- embora dados de amostragens nacionais significativas sejam escassos, evidência disponível sugere que uma porção considerável da população nos países industrializados é sedentária e mal-condicionada. A inatividade física parece ser menos comum em países em desenvolvimento mas se tornará uma questão importante com o desenvolvimento e urbanização contínuos;

governos e entidades internacionais devem-se planejar para estas tendências e oferecer oportunidades para seus cidadãos de todas as idades de participar em atividade física, considerando o estado nutricional;

- intervenções para aumentar a atividade física através no local de trabalho, comunidade e locais de cuidados primários de saúde podem obter sucesso, mostrando um potencial para mudanças;
- a promoção de atividade física para crianças, adolescentes, adultos jovens, pessoas de mais idade e adultos mais idosos é uma das formas mais eficazes de melhorar a saúde e aumentar as funções físicas e qualidade de vida. Todos os governos do mundo devem iniciar políticas para aumentar a participação individual em atividade física, criando um ambiente que encoraje um nível aceitável de atividade física em toda a

população. Isto requer cooperação dos órgãos governamentais, organizações científicas e profissionais, setor privado e outros grupos da comunidade (World Forum on Physical Activity and Sport, 1995, p. 17).

Evidencia-se novamente a urgência no desenvolvimento de um “Programa de Educação Física Escolar”, cujas abordagens estejam voltadas para a orientação, conscientização e necessidade da adoção de um estilo de vida ativo, durante o período de aula ou após o mesmo, objetivando combater os fatores de risco como um todo.

Pate et al., (1995) recomendam que todos devem acumular 30 minutos ou mais de atividade física de intensidade moderada na maioria dos dias da semana, preferencialmente em todos e que as escolas ofereçam programas de educação física que provêem e promovam atividade física regular.

Blair et al., (1992) também recomendam praticar atividades físicas moderadas, como o andar pelo menos 30 minutos por dia, que somadas a outras atividades diárias, proporcionam benefícios ao corpo, e enfatizam ainda, que não importa o tipo de atividade física, contanto que esta seja praticada, destacam a marca de 40 milhões de indivíduos sedentários nos EUA que despertaram investigações de médicos, profissionais da saúde, cientistas e órgãos da saúde pública que vêm observando a população, pois este fator de risco também tem aumentado assustadoramente com o passar dos anos nesta população.

Preocupados em oferecer orientações para combater o sedentarismo e a má qualidade de vida da população, muitas vezes ainda jovem, alguns autores por sua vez preocupam-se com a melhoria desta qualidade de vida nas crianças e adolescentes, especialmente, que podem ser subsidiada por programas oferecidos nas escolas, pois estas existem para propiciar a aquisição de instrumentos que possibilitem o acesso ao saber elaborado (ciência), bem como as atividades da escola básica devem se organizar a partir dessa questão (Lorenzini 1997).

Refletindo sobre o contexto escolar, constata-se a existência de pesquisadores preocupados com esta questão, como Lugo et al., (1990), que aplicaram um questionário a 106 estudantes adolescentes de uma escola secundária da cidade de Catano - Porto Rico e concluíram que 53% não se exercitavam regularmente ou se exercitavam uma vez por semana, sendo que 35% do sexo feminino manifestam interesse em praticar jogos coletivos, destacando o vôlei; 65% do sexo masculino com preferência também por jogos coletivos, destacando o basquete. Constataram também que 1/3 da população estudada apontou que as brincadeiras e jogos deveriam ser incorporados aos seus estilos de vida através da orientação na escola, da família e do médico.

Harsha (1995) em seu trabalho mostra que exercício físico regular provê benefícios significativos reduzindo a morbidez e mortalidade através de várias doenças crônicas em adultos. Além disso, afirmam que as crianças atualmente são menos ativas que as crianças de 20 anos atrás e são mais obesas, tendendo a ser mais sedentárias que há duas décadas.

Simons-Morton et al., (1991) enfocam a necessidade de uma intervenção por parte da escola para modificar os almoços escolares bem como das aulas de educação física para melhorar o comportamento dessas crianças quanto à prática de atividades físicas na escola e fora dela.

Nader et al., (1996) sugerem uma intervenção na escola e na família quanto aos hábitos de saúde das crianças, dieta e prática de atividade física diária.

Ainda segundo este autor, a doença cardiovascular que acaba aparecendo precocemente poderia ser prevenida ou ser retardada através de prevenção primária, se os programas fossem projetados objetivando as crianças e adolescentes. Atividade física regular é uma parte importante de prevenção primária, e programas de educação física escolares têm potencial para a promoção da saúde. Estes poderiam indicar atividades a serem desenvolvidas em playground dos condomínios e nas escolinhas, que sem dúvida, seriam mais aceitas pelas crianças.

Já De Marco & Sidney (1989) acreditam que a escola deveria representar um papel principal, promovendo o interesse de crianças em atividades aeróbias. Além disso, poderia sustentar este envolvimento encorajando-as a se matricularem nas aulas de educação física, ensinando o valor da prática de atividade física regular, como também provendo oportunidades para que as aulas de educação física sejam agradáveis dentro do ambiente escolar. Também, poderiam estar discutindo teoricamente estas questões a nível superior, abrangendo todos os cursos, mesmo porque praticamente todos os que se formam acabam

desenvolvendo suas carreiras, sentados em suas cadeiras de escritório, consultórios, sala de aula etc.

Ainda caminhando na busca de respaldos literários, destacam-se os trabalhos desenvolvidos por Sallis & McKenzie (1991), onde os mesmos indicam que a educação física escolar deve ser vista como o espaço ideal para a promoção de atividades físicas regulares, pois verificaram que até 97% das crianças escolares participam de algumas atividades ordenadas do programa de educação física. Ainda comentam que os pedagogos devem colaborar com profissionais de saúde pública, desenvolvendo e avaliando programas de educação física escolar, para melhorar a saúde dos jovens.

Na opinião de Lorenzini (1997) a organização de programas e disciplinas exige que se tenha clareza sobre o seu papel na educação do sujeito e a respectiva contribuição para a formação de uma concepção científica e/ou artística do mundo. Cabendo à escola estruturar-se para ajudar os alunos a superarem os conceitos espontâneos pelos científicos e/ou artísticos.

Ainda afirma que o conteúdo de ensino com ênfase no atendimento às exigências de formação do homem contemporâneo requer o desenvolvimento da atividade mental e das capacidades de interpretação e busca independente de informações, bem como, da atividade criadora, seja no sentido de aplicação dos conhecimentos à prática social, seja no sentido de produção de novos conhecimentos.

Pate et al., (1995) dizem que os currículos de educação física deveriam destinar proveito às crianças com experiências agradáveis,

quantias significativas de atividade física, e promover desenvolvimento cognitivo relacionado à participação vitalícia em atividade física. Estes currículos também deveriam familiarizar as crianças com recursos existentes e direcionadas às atividades físicas na comunidade. O ambiente escolar deve encorajar a prática de atividade física para todos os estudantes e deve promover desenvolvimento de estilos de vida fisicamente ativos, colocando ainda que os pedagogos e dirigentes educacionais devem servir de bons modelos de comportamento quanto à prática de atividade física.

Andrews (1990) ao comentar os programas de Educação Física em escolas e a necessidade de educação para um estilo de vida ativo para o próximo século, aponta a necessidade de um aumento no número de aulas, como meta a ser objetivada e um maior envolvimento de crianças e jovens em atividades físicas vigorosas.

Guedes (1994) sugere que devem ser desenvolvidos estudos para adequar os atuais currículos aplicados nas aulas de Educação Física que abrangem as escolas de 1º e 2º graus, a fim de que se possa resgatar no contexto educacional a prática da atividade física como meio de promoção da saúde, em benefício do desempenho motor de crianças e adolescentes.

Araújo (1996) destaca a necessidade de repensar os currículos em Educação Física, propondo um compromisso de educar para a saúde contrapondo-se aos em oposição para que os indivíduos não adestrados diante da obrigação de praticar "atividades físicas".

Bem & Nahas (1996) em seu trabalho identificaram uma forte aceitabilidade quanto aos professores e alunos, no que diz respeito a uma proposta curricular com conteúdos teóricos e práticos relacionados à saúde.

Seguindo este mesmo raciocínio, Guedes & Guedes (1992, 1993a, 1993b e 1994) apresentam subsídios sugerindo a implementação de programas de Educação Física relacionada à promoção da saúde, respaldados pelo grande índice de desinformação que ocorre na população em geral, no que refere-se a este assunto.

Silva (1998) identificou avanços mais significativos, no âmbito da política educacional, ou seja, a implementação da Proposta Curricular de Educação Física; a implementação do processo de capacitação em serviço e a implementação da ação de política educacional estadual que assegurou o acesso a essa disciplina aos alunos desde a educação infantil até o ensino médio, inclusive com atendimento especializado para pessoas portadoras de necessidades especiais nas escolas e nos Centros de Educação e que ofereçam disciplina de Educação Física.

Para que isto se torne realidade, é necessário elaborar proposta pedagógica, com sugestões voltadas para um planejamento de ensino seqüencial e progressivo (Nahas & Corbin, 1992a, 1992b; Corbin & Pangrazi, 1988), de maneira que o que é ensinado no presente deve guardar relações com o que já foi ensinado e com o que será ensinado futuramente (Guedes & Guedes, 1994).

No Brasil alguns professores de educação física geralmente negociam seus horários, os quais são reservados às aulas, para que nestes

aconteçam reuniões, organizações de festas e gincanas, enquanto deveriam estar cumprindo seu papel, atuando enquanto profissional da disciplina que está direcionada a saúde, às práticas esportivas e recreativas.

Freire (1983) por sua vez também chama a atenção para os problemas e preconceitos que o profissional e a disciplina de Educação Física vêm sofrendo no interior da escola. As problemáticas podem se dividir em duas: a primeira trata dos preconceitos que a própria disciplina escolar carrega em sua história, pois, segundo ele, o corpo das crianças, principalmente a questão dos movimentos, não vem sendo considerado pela escola e desta forma não é possível conceber uma educação integral, discriminando-se, como tem sido feito, o movimento corporal das crianças. Na segunda problemática, este autor trata necessidade da preparação e de conhecimento dos professores, para trabalhar adequadamente os conteúdos da Educação Física Escolar.

Portanto, uma instituição que queira se chamar de educativa deveria levar em consideração estas duas características, que definem as crianças na sua infância, ou seja, uma atividade motora intensa e um fantástico mundo lúdico-simbólico.

Enquanto que, na opinião de Ferreira (1983), a Educação Física Escolar no Brasil vem sofrendo uma crise de identidade: por um lado, as conflitivas que emanam dentre o atual status da Educação Física e as outras áreas do conhecimento; por outro, os conflitos da Educação Física em relação ao esporte ensinado na escola.

Na opinião desta autora, o modelo de Educação Física Escolar de hoje baseia-se em ideologias reprodutivas, totalmente acríticas, que se identificam mais com a instituição esportiva, com valores tais como o desempenho máximo, as vitórias, a glória, a disciplina autoritária e as vantagens de ser campeão. Esse tipo de ideologia imperante faz com que os objetivos alcançados sejam de forma totalmente fragmentada nos domínios psicomotor, cognitivo e psicossocial; as avaliações devem ser somativas; que exista a exclusão da participação dos alunos no processo de tomada de decisão; denotando-se, desta maneira, o caráter tradicional e mesmo reacionário da Educação Física praticada na escola.

Oliveira (1992) também se preocupa com a questão dos conteúdos da Educação Física e sua justificação nas instituições educativas. Sem descartar as valiosas contribuições da anatomia, da fisiologia e de outras disciplinas médicas, as quais são ministradas nos cursos de formação profissional desde o começo deste século, ele questiona se esses conhecimentos são suficientes para que a prática educativa seja integral nas escolas.

Ainda nas considerações da mesma autora, o professor deve possuir elementos que lhe possibilitem ser um agente do processo educativo, e assim poder exaltar o seu compromisso educativo humanista. E isso só vai ser possível se:

- o jogo, a dança, o esporte e a ginástica forem meios para o cumprimento de seus objetivos educativos e não um fim em si mesmo;

- o professor integrar-se ao ambiente escolar em que ele atua, como um verdadeiro agente da educação;
- o professor assumir posição de "orientador da aprendizagem";
- o educador possuir técnicas diretivas, com estratégias metodológicas, abandonando o papel autoritário assimilado ao longo do tempo;
- considerar o aluno como pessoa, com uma bagagem de aprendizagens e experiências;
- saber conhecer as fronteiras que existem entre adestramento e o educar.

Assim, há possibilidade de trabalhar com a conscientização junto aos alunos para que possamos tê-los mais ativos fora da escola, e não indivíduos passivos "usuários" de computadores e telespectadores, ou meros ouvintes de CD`s, sedentários em seus próprios ambientes, vivendo imóveis por inúmeras horas.

Num estudo feito por Heath et al., (1994) onde observaram a participação de 11.631 estudantes de ambos os sexos, com idade entre 9 e 12 anos, onde relaciona a quantidade, a qualidade das práticas em aulas de educação física escolar e tempo de prática, contrastando com o assistir televisão durante os dias letivos e destacaram: 37% informaram praticar 20 minutos de atividade física vigorosa, três vezes ou mais por semana; 33.2% informaram 20 minutos ou mais em aula de educação física, três a cinco vezes por semana. Mas 70% dos estudantes relataram que passam 1 hora

diária assistindo TV/dia escolar, e mais que 35% informaram assistir televisão 3 horas ou mais cada dia escolar.

Estudos realizados por Reis Filho (1995) sobre a literatura esportiva de autores de língua portuguesa (que retratam o pensamento pedagógico brasileiro a respeito do ensino dos esportes) assinalam que a quase totalidade dos textos tratam da formação esportiva das crianças numa perspectiva "futurista", ou seja, as metodologias e conteúdos encontrados nos textos têm como principal preocupação a formação de atletas, não sendo possível encontrar métodos mais adequados para o ensino do esporte na escola, tratando-se da conscientização de práticas extra classe.

E muitas vezes a impossibilidade de vivência do presente em nome da preparação para o futuro não é só um problema encontrado no interior das aulas dos professores e pedagogos, mas também é um dos problemas mais graves que se pode encontrar nas práticas pedagógicas dos professores de Educação Física.

Ao referir-se ao ensino do esporte oferecido nas escolas, Reis Filho (1995) levanta também a oportuna idéia de que deveria haver um esporte na escola ensinado nas aulas de Educação Física, diferente do esporte de alto rendimento, onde os gestos técnicos não teriam primazia no ensino (deixando de ser a técnica um fim em si mesma), e sim a reconstrução partindo das experiências individuais e coletivas dos alunos, e até a história do esporte ensinado seria outra.

Inúmeras pesquisas são feitas objetivando a observação das aulas de Educação Física. Entre estas, destacam-se as realizadas por Ferreira (1983), Bracht (1992), Taffarel (1985) e Moreira (1991), tendo todas elas em comum a observação do ensino dos esportes valendo-se de métodos de ensino tradicionais, onde a característica principal observada é a submissão e subordinação dos alunos às ordens do professor.

Na concepção de Snyders (1993), um dos problemas mais preocupantes nas escolas hoje, além da superlotação, locais inadequados, cansaço e angústias dos alunos e professores, é a falta de renovação dos conteúdos existentes no interior dela, pois os fracassos da escola são apenas um dos aspectos dos fracassos de nossas sociedades.

Bastante crítico e irônico das teorias reprodutivistas e das teorias não diretivas encontradas nas temáticas do prazer, do corpo, da alegria e da afetividade, as chaves para a compreensão da educação, ele coloca que é a partir de uma concepção de ação político-pedagógica, diferente da que prevalece hoje nas escolas, que vai ser possível construir os pilares da "escola dos sonhos", propiciando um ambiente ideal para que as crianças tenham acesso à "cultura elaborada".

Sua principal contribuição, é encontrar em um dos aspectos freqüentemente negligenciados pelas pedagogias tradicionais e marxistas o caminho para a renovação da escola. Snyders (1993) define a alegria como um conjunto de relações da criança com a cultura; dos professores com os alunos; e dos conteúdos de aprendizagem com a experiência de vida das crianças.

São as relações, ressaltadas no interior das escolas, que vão passar a valorizar os conteúdos, pois são eles que vão permitir as primeiras transformações no interior desta (Snyders, 1988).

A respeito da renovação dos conteúdos, (Snyders, 1988) afirma que é justamente sobre uma renovação dos conteúdos que eu conto para transformar a escola, tanto quanto é aos conteúdos atuais que eu atribuo a responsabilidade pelo aspecto sombrio de nossas escolas.

E certamente será com o renovar destes conteúdos que teremos condições de promover a saúde na escola, num processo holístico e continuado, que deve ser desenvolvido tendo em conta as seguintes dimensões: currículo de educação para a saúde (formal e informal); ambiente psicossocial (escolar); ambiente físico e dinâmica escola/famílias/comunidade.

Diante das colocações, chamo a atenção para os objetivos que nos é colocado a “cumprir” diante da Nova Lei de Diretrizes e Bases e os Novos Parâmetros Curriculares Nacionais relacionados à área, mesmo porque as propostas pedagógicas estão sendo refeitas e aplicadas no seu dia a dia, mas cabe a todos nós contribuir para novos conceitos na busca de uma melhoria da qualidade de ensino e de vida para os nossos alunos, dando-lhes oportunidades de receberem educação digna e direcionada ao enriquecimento dos conhecimentos como cidadão.

2.6 Atividade física durante toda vida

Para Nieman (1999), os maiores benefícios da prática de atividade física para a saúde surgem a partir de um aumento destas atividades, as quais parecem ocorrer quando pessoas muito sedentárias iniciam um programa de atividade de resistência de intensidade moderada.

Haskell (1994) afirma que o exercício é um poderoso remédio, muito diferente de qualquer pílula disponível no mercado, pois prolonga a extensão e qualidade da vida, diminui o risco de doenças cardíacas, diabetes e câncer de colo em aproximadamente 50%, além de aliviar a ansiedade e a depressão mental, aumentando também o tônus muscular e diminuindo a pressão arterial.

Ainda segundo este autor, atividade física ajuda a construir e manter os ossos, músculos e articulações saudáveis. Adicionando, crianças ativas aproveitam outros benefícios, tais como: controle de peso; pressão arterial; melhoria do bem-estar psicológico; aumento do desempenho escolar; e melhora considerável nos relacionamentos sociais, com os pais e amigos.

O Centers for Disease Control and Prevention (1997) publicou informações conclamando as escolas a auxiliarem os jovens a se tornarem e se manterem ativos, várias recomendações com intuito de encorajar as escolas a: propiciar atividades nos intervalos, como pular corda; não suspender as atividades como punição; enfatizar áreas como dança e caminhada para encorajar hábitos que perdurem por toda a vida e dizer aos pais para se manterem fisicamente ativos junto com seus filhos.

É oportuno salientar que a atividade física regular é importante ao longo de toda vida, embora as razões variem para os diferentes estágios desta, e de acordo com o World Forum on Physical Activity and Sport (1995) pode-se verificar que:

Na infância (5-12 anos) é preciso conscientizar, investir e encorajar crianças e adolescentes a se engajarem em atividades físicas regulares ajudando-os a estabelecer bons hábitos de saúde, a evitar o tabagismo e o abuso de drogas. Crianças com fatores de risco para doença coronariana, atividade vigorosa pode evitar ou reverter estes sintomas, embora não se saiba em que extensão esses benefícios continuam até a vida adulta. A melhoria da auto-imagem e o alívio do tédio, produzidos pela atividade física, também contribuem para um melhor desempenho escolar.

Aos adolescentes (13-19 anos) recomenda-se que estes continuem a participar das atividades físicas com maior intensidade que aquelas da infância, pois existe uma maior tendência à redução dos riscos de doenças a medida que o indivíduo torna-se adulto. Os esportes competitivos também podem ter uma influência positiva no desenvolvimento do caráter, embora sejam necessárias mais pesquisas sobre isto. É importante ressaltar que atividade física nesse estágio da vida pode evitar ganho de peso excessivo.

Na vida adulta (20-65 anos), os benefícios do exercício físico regular sobre a saúde se tornam mais evidentes, as atividades físicas proporcionam um controle a longo prazo para obesidade moderada e lipídeos plasmáticos. Aqueles que a executam com freqüência reconhecem

melhora no desempenho no trabalho, alívio da ansiedade e melhora da disposição física e mental.

Entretanto, os exercícios vigorosos aumentam o risco imediato de morte súbita. A pessoa regularmente ativa mostra 2-3 vezes redução global no risco tanto de doença quanto morte prematura por problemas cardiovasculares. Neste grupo, o engajamento em corridas de longa distância às vezes ajuda a eliminar o vício do fumo. Adultos com pouca gordura subcutânea e força aeróbica acima da média, também têm baixo risco cirúrgico.

Em termos de todas as causas de morte, as atividades físicas têm efeitos claramente benéficos quanto ao nível de prática, ou seja, 0,26% (alto), 1,3% (moderado/alto), 1,58% (moderado/baixo) e 2,21% considerado baixo (Blair et al., 1989).

Os exercícios protegem o “velho jovem” (65-75 anos) contra a maior parte das doenças crônicas mencionadas anteriormente. Também têm grande importância na prevenção das funções mental e física da vida diária, assim conservando a independência e evitando institucionalização. A participação em programas de exercícios em grupo pode ajudar a pessoa a lidar com a perda da/o companheira/o. Estima-se que exercício regular possa melhorar as funções a tal ponto que a pessoa possa manter a independência por mais duas décadas, com melhora substancial na qualidade de vida.

Programas de treinamento regular, factíveis e seguros, oferecidos para indivíduos acima de 75 anos podem levar a melhora na força

muscular, melhor coordenação e equilíbrio, menor tempo de reação, maior velocidade natural no andar e maior flexibilidade. No entanto, atividade física regular neste grupo tem pouca influência na expectativa de vida. Nas categorias etárias mais idosas a pessoa ativa pode ter uma expectativa de vida levemente mais curta do que o sedentário.

Portanto, ter um estilo de vida mais ativo parece ajudar a pessoa a evitar os últimos 8 a 10 anos de disfunção parcial e 1 ano de dependência total, que é comum para o indivíduo sedentário.

2.7 Efeitos da atividade física sobre o organismo⁷

O condicionamento físico através do treinamento induz a uma série de modificações e adaptações morfológicas e funcionais do organismo.

A atividade física pode aumentar a capacidade cardiovascular e reduzir a demanda de oxigênio pelo miocárdio para um dado nível de exercício, tanto em indivíduos normais quanto na maioria dos pacientes cardíacos. As atividades físicas exercidas regularmente são necessárias para manter os efeitos obtidos ao treinamento. Os riscos potenciais, associados aos exercícios intensos, podem ser reduzidos através de esclarecimento médico, educação e orientação. As atividades físicas podem auxiliar no controle do tabagismo, da hipertensão, das dislipidemias, do diabetes, da obesidade e do estresse emocional. As evidências sugerem que o

⁷ A.D.P., BANKOFF, L.P. COSTA, J.P.S. MEDINA et al. *Programa Nacional de Educação e Saúde através do Exercício Físico e do Esporte*. MEC/MS/CODEG, 1986.

treinamento físico pode proteger contra o desenvolvimento da doença coronariana, além de poder melhorar a probabilidade de sobrevivência após um ataque cardíaco.

As atividades físicas também têm seu valor quanto ao proporcionar relações sobre, a função cardio-respiratória, doenças cardiovasculares, doença arterial coronariana e hipertensão, exercício físico, coronariopatias e hipertensão, alterações nos músculos esqueléticos, influência no sistema locomotor.

Já a doença vascular arteroesclerótica está relacionada à deposição de gorduras, primeiramente o colesterol, no interior das largas e médias arteríolas. Em geral, este processo começa na primeira ou segunda década de vida e pode evoluir para uma completa lesão arteroesclerótica, que compromete ou oclui a luz da artéria afetada.

Os fatores de risco são considerados primários ou secundários, sendo que os fatores primários são independentes e aditivos entre si e são: a hiperlipidemia, o tabagismo e a hipertensão arterial.

Os fatores secundários atuam dependentes da presença de outros fatores, aumentando a possibilidade do aparecimento das doenças arteroescleróticas e são: sedentarismo, obesidade, hiperuricemia, personalidade tipo A, hereditariedade, intolerância à glicose, distúrbios da coagulação sangüínea, hipotireoidismo, sexo e idade.

A intervenção sobre os fatores de risco pode inverter a curva de morbidade e mortalidade das doenças cardiovasculares da população. No entanto, ajudar as pessoas a modificar sua dieta, a perder peso, a parar de

fumar, a exercitar-se, a controlar a hipertensão e a relaxar-se são tarefas extremamente difíceis. A estratégia mais efetiva, neste caso, é a prevenção conseguida através da educação do público em geral e, particularmente, através de programas de avaliações de intervenções levadas a efeito durante a “infância e a adolescência”, onde se alcança a prevenção primária.

Pela análise da influência do exercício sobre o organismo, pode-se ter uma clara idéia da importância do condicionamento físico na prevenção primária e secundária das doenças cardiovasculares degenerativas, além de outras patologias igualmente influenciadas.

Sobre os três fatores de riscos primários, o exercício físico exerce grande influência nas hiperlipidemias e na pressão arterial. Sobre o fumo, embora haja evidências de que os indivíduos fisicamente ativos tendem a diminuir o número de cigarros ou cessar com o hábito, quando comparados com sedentários, não há, até agora, comprovação contundente deste fato.

Sobre os fatores secundários de risco, o exercício também exerce grande influência, ou seja, na obesidade, o exercício, principalmente quando ligado à dieta, ajuda na velocidade de perda de peso corporal, não só pelo aumento do gasto calórico, mas também pelo aumento do hormônio de crescimento, entre outros. Na intolerância aos carboidratos e nas diabetes, o exercício melhora a utilização celular da glicose, diminuindo as necessidades de insulina, ajudando num melhor controle da doença; nas hiperuricemias e na gota, o exercício reduz os níveis sangüíneos de ácido úrico, diminuindo os efeitos deletérios sobre o sistema cardiovascular e

renal; sobre os aspectos psicológicos, o exercício influencia o indivíduo positivamente no sentido de atenuar as características de personalidade, principalmente aquelas relacionadas com o tipo A.

Estes indivíduos apresentam riscos cardíacos aumentado, provavelmente porque a hostilidade, a competitividade e a sensação da urgência em relação ao tempo produzem mudanças fisiológicas no indivíduo, que resultam em elevação do colesterol, dos triglicerídeos e da pressão sangüínea. Além disso, essas pessoas comem alimentos mais ricos em colesterol, fumam mais e praticam menos exercícios.

O exercício físico em situações especiais, tais como o exercício físico e a obesidade, o exercício físico e a gravidez, o exercício físico e o idoso e o exercício físico e a criança.

O conhecimento das características, específicas de cada fase do desenvolvimento da criança é muito importante ao médico e ao professor de Educação Física para a adequação dos programas de educação física nas escolas.

A área motora do sistema nervoso apresenta desenvolvimentos inatos, isto é, aqueles comandos centrais que executam movimentos próprios sem qualquer "feedback" periférico e programas de aprendizado motor, que representam movimentos mais elaborados, onde estímulos periféricos são importantes para o aprendizado motor.

O aprendizado motor, no entanto, apresenta diferentes fases de maturação. Ao mesmo tempo que o exercício é importante na estimulação do desenvolvimento nervoso, é necessário que os responsáveis pela

atividade física da criança conheçam estas fases. Na tentativa de ensinar às crianças habilidades motoras complexas, quando a maturação está ainda incompleta, um programa motor incorreto pode ser estabelecido e arquivado definitivamente.

Do ponto de vista de performance física em adolescentes, parece que aqueles engajados mais intensivamente representam não somente um grupo de jovens especialmente motivados, mas, acima disto, um grupo auto-selecionado que reforça sua alta capacidade participando de atividades desportivas. Este ponto é especialmente importante, pois o grupo de baixa capacidade física no campo da puberdade geralmente apresenta pouca motivação para o esporte.

É preciso estar consciente de que uma maior participação deles nas atividades esportivas depende, principalmente, de conseguir-se uma melhor prévia de suas capacidades físicas. Isto somente pode ser obtido durante o período escolar, caso o professor de educação física esteja consciente deste fato.

A educação física escolar oferece aos educandos e aos pais a grande chance de promover não só o correto desenvolvimento físico da criança, mas também a saúde Fletcher (1997) comenta que, em relação à saúde, a correta aplicação dos exercícios físicos desempenha importante papel profilático, tanto nos indivíduos sadios quanto naqueles portadores de doenças crônicas, como a asma brônquica, o diabetes mellitus e a obesidade e que estes benefícios podem ser alcançados através de programas de atividade física primária e secundária.

2.8 Do ponto de vista da Nova Lei de Diretrizes e Bases

O Artigo 26 estabelece que os currículos do ensino fundamental e médio devem ter uma base nacional comum, a ser complementada por uma parte diversificada, exigida pelas características regionais e locais, da cultura, da economia e da população.

§ 3º A educação física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular da educação básica, ajustando-se às faixas etárias e às condições da população escolar, sendo facultativa nos cursos noturnos, o que é bastante prejudicial, pois poderiam ser feitas discussões e trabalhos de conscientização de adultos sobre estas práticas, principalmente nos cursos de educação física, medicina, fisioterapia, enfermagem, nutrição e pedagogia, entre outros.

Ainda segundo Mattos & Neira (1999), não existem atividades obrigatórias, mas qualquer iniciativa da escola, ou mesmo de um professor em especial com seus alunos, pode ser levada adiante, sendo possível a elaboração de projetos de educação física voltados a temas como ginástica localizada, nutrição, luta, dança folclórica, caminhada, etc.

Os autores concluem dizendo que para a educação física atingir as suas finalidades é fundamental que o professor seja agente da ação, mostrando-se um profissional competente, responsável e que procure o constante aperfeiçoamento pessoal e técnico-profissional.

Quanto ainda ao que determina a LDB, David (1998) coloca que o ensino deve ser ministrado com base nos seguintes princípios redigidos no

artigo 3º: ou seja, pluralismo de idéias e de concepções pedagógicas, valorização do profissional da educação escolar, valorização de experiências extra-escolar.

A autora coloca também que cada escola, de acordo com o Conselho Estadual de Educação - Deliberação n.º 10/97, também previsto no Art. 12, parágrafo I da LDB, tem a competência de elaborar sua própria proposta pedagógica e seu regimento com expressão efetiva de sua autonomia pedagógica administrativa e de gestão; (item 1), além de admitir a educação como processo minucioso, que depende de atos deliberadamente organizados a serem executados de certa forma, tendo em vista concepções pedagógicas determinadas; (item 2.2) permitindo-nos perceber que a proposta pedagógica da escola deve também zelar pela aprendizagem dos alunos e participar ativamente no espaço escolar, já que é seu dever ministrar os dias e horas-aulas estabelecidos, além de participar integralmente dos períodos dedicados ao planejamento, à avaliação e ao desenvolvimento profissional.

São estes os embasamentos e as discussões que a escola teria como obrigação de transmitir aos alunos e na minha opinião deveria realmente ser repassado nas aulas de Educação Física, com propostas voltadas à conscientização das práticas de atividades físicas, fazendo-os entender que essas práticas estão no dia a dia delas, envolvendo a escola, o trabalho e a residência, além dos parques, bosques, praças, estradas, ruas etc...

Não deixando desaparecer os conceitos e objetivos dessa área apenas nas poucas "aulas" ministradas de Educação Física que restaram

nas escolas, através de alguns professores que muitas vezes “negociam” seus horários de aula por horas de inatividades, deixando de contribuir com seu valor educacional e de cidadania.

3 MATERIAL E MÉTODO

3.1 Caracterização da Metodologia

A referida pesquisa caracteriza-se como Observação Direta Extensiva, com utilização de questionário, pois este é um instrumento de coleta de dados, constituído por uma série ordenada de perguntas que devem ser respondidas por escrito. (Lakatus & Marconi, 1991).

Segundo Lüdke & André (1986), este tipo de documento é utilizado quando o pesquisador tem limitações de tempo ou de deslocamento, o que justifica a utilização de questionário. Além do questionário foram utilizadas as respostas contidas nas provas diagnóstica e somativas do curso a distância, possibilitando uma avaliação mais ampla do conhecimento.

3.2 Instrumentos

Foi desenvolvido um protocolo contendo perguntas abertas e fechadas (Anexos), a fim de verificar o perfil de conhecimentos e discussões sobre o tema “Atividade Física e Saúde”, direcionados aos professores de Educação Física inscritos no curso a distância oferecido pelo Programa de Educação a Distância em Exercício Físico e Saúde - Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas.

Além deste, foi desenvolvido pelo Programa de Educação a Distância um software com funcionamento do programa Excel, o qual

permite a inserção das respostas, bem como correção das mesmas, enviadas pelos professores inscritos no curso, totalizando 90 questões/respostas por cada inscrito, totalizando 630 provas.

3.3 Procedimentos

De posse da listagem dos inscritos por município, foi enviado através do correio aos respectivos professores o protocolo e o material correspondentes ao curso oferecido.

Sendo este o procedimento utilizado, logo após alguns dos inscritos (90 professores das regiões norte, sul, leste e oeste) enviaram-nos o protocolo e a prova diagnóstica preenchidos, pois além dos protocolos nossa proposta de estudo investiga o perfil de conhecimento através dos temas abordados no curso, indicadas com as respostas das avaliações diagnóstica e somativas, recebidas após o término do curso em questão, as quais totalizaram 8.100 respostas, sendo estas tabuladas e confeccionadas em gráficos, para uma maior compreensão dos dados obtidos.

3.4 População

A população correspondente foi composta de 90 professores da área de Educação Física do Ensino Fundamental (Quadro 01), atuantes em escolas rurais, estaduais, municipais e particulares, localizadas em 32 municípios das regiões norte, sul, leste e oeste do Estado de São Paulo, conforme ilustração na Figura 04.

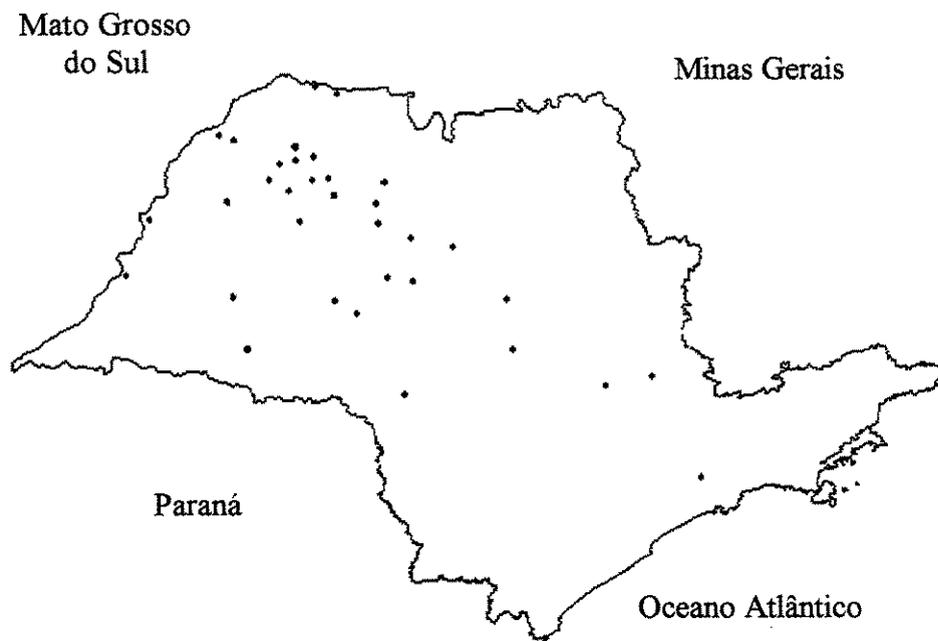


Figura 04. Localização ilustrativa dos municípios abrangendo as regiões norte, sul, leste e oeste do Estado de São Paulo.

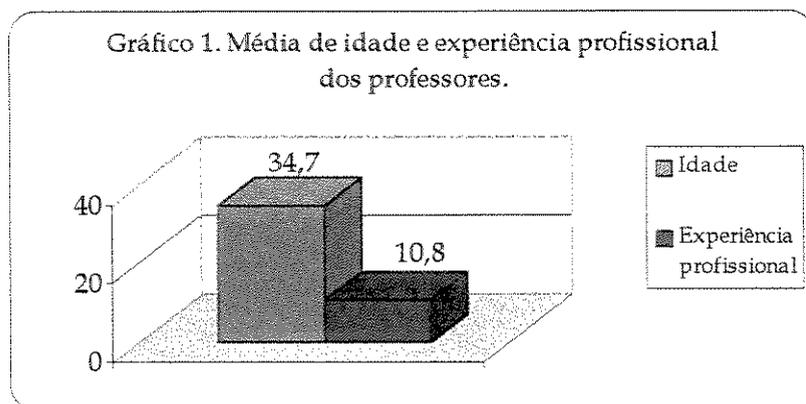
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Fez-se opção por analisar os resultados encontrados através dos gráficos, abrangendo os 90 professores inscritos, que responderam ao protocolo e também concluíram o curso, embora o núcleo (NEDEFS) tenha 433 inscritos atualmente, numa abrangência de 103 municípios do Estado de São Paulo.

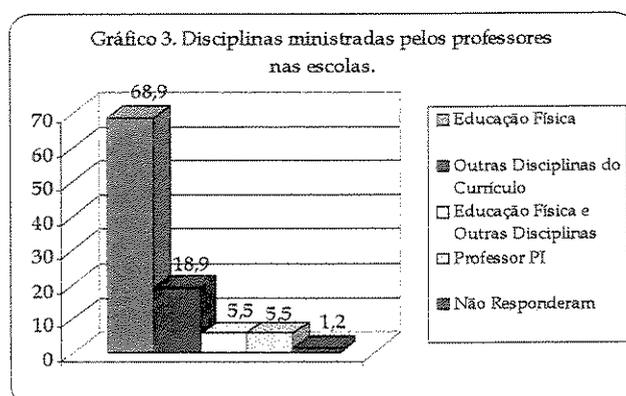
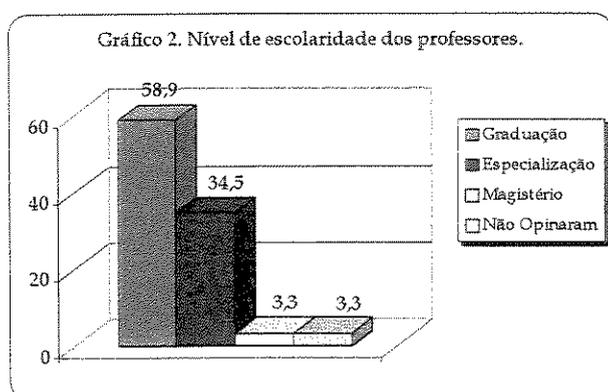
É possível observar a seguir, os resultados que estão explicitados em dois momentos, num primeiro instante é possível verificar os resultados tabulados dos protocolos com perguntas abertas e fechadas (gráficos de 1 a 22) e num segundo instante observa-se (gráfico 23) a análise das questões abrangentes nas avaliações diagnóstica e somativas, totalizando 630 provas.

Este trabalho tem o intuito de verificar e analisar se estes professores têm conhecimento do tema “atividade física e saúde”, se praticam, qual a modalidade, onde e por que praticam, com ou sem orientação profissional, e qual a frequência semanal destas. Entre outras preocupações foi questionado também se já houve discussões em sala de aula, abordagens estas em torno do tema em questão, como podemos observar a seguir:

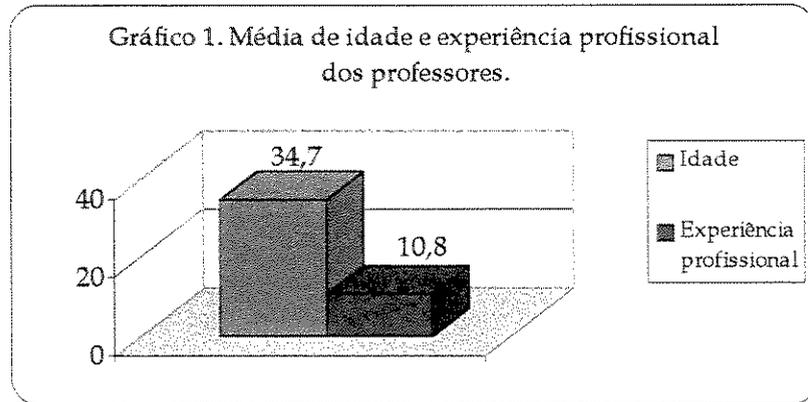
No gráfico 1, é possível verificar médias de idade e de experiência profissional destes professores, as quais apresentam níveis de 34,7 e de 10,8 anos respectivamente, sendo que ambas são bastantes expressivas.



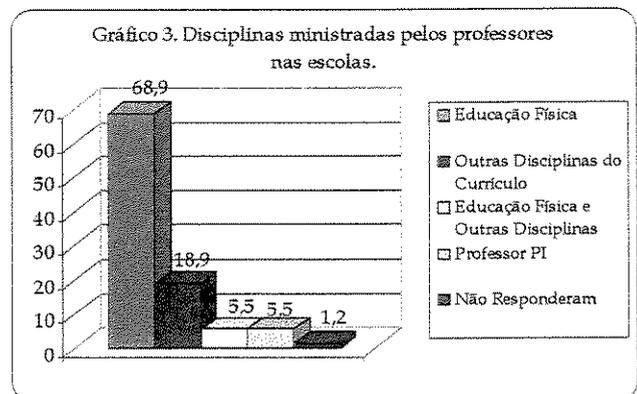
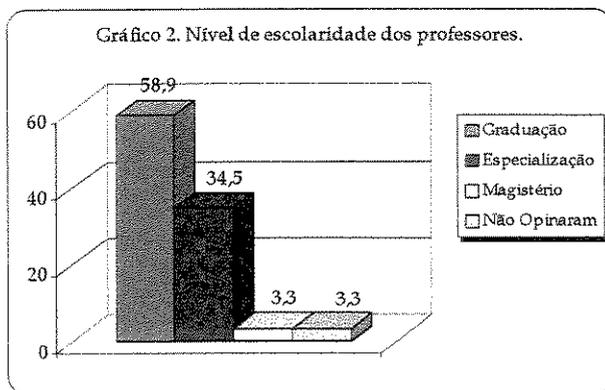
Também, cabe destacar as formações dos professores e as disciplinas ministradas nos currículos escolares, representadas nos gráficos 2 e 3, onde 58,9% são graduados, 34,5% cursaram especializações e 3,3% ministram aulas com conhecimentos adquiridos no curso de magistério, e 3,3% não responderam. Dentre estes 68,9% ministram aulas de Educação Física, 18,9% assinalaram outras disciplinas do currículo e 11,0% associam a Educação Física e outras disciplinas durante os períodos letivos.



No gráfico 4, foi questionado o conhecimento do tema “Atividade Física” e podemos observar que 39,4% responderam que o significado de atividade física é todo movimento do corpo; 20,0% descreveram que entendem como sendo movimentos do corpo com gastos energéticos; 13,3%

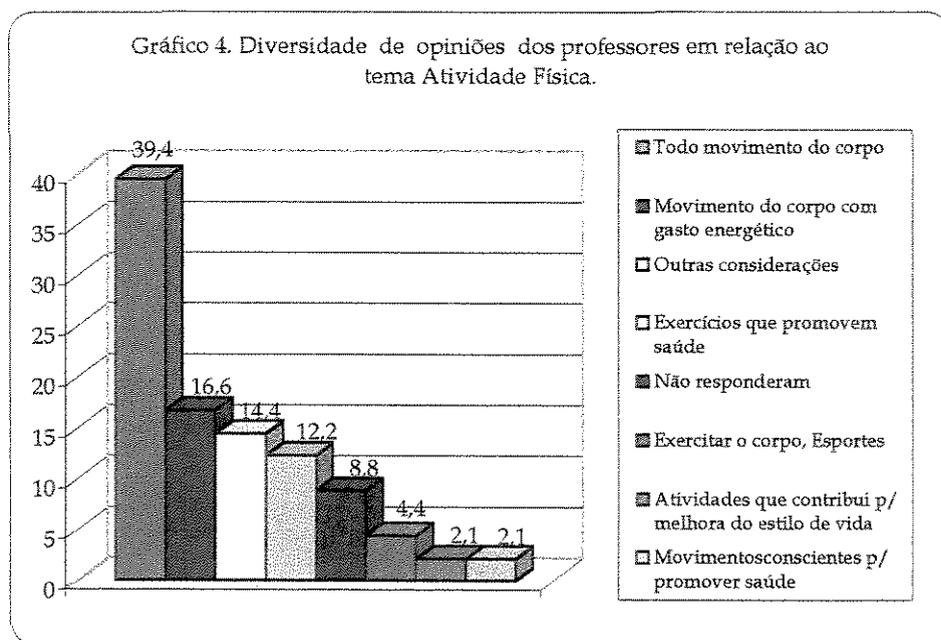


Também, cabe destacar as formações dos professores e as disciplinas ministradas nos currículos escolares, representadas nos gráficos 2 e 3, onde 58,9% são graduados, 34,5% cursaram especializações e 3,3% ministram aulas com conhecimentos adquiridos no curso de magistério, e 3,3% não responderam. Dentre estes 68,9% ministram aulas de Educação Física, 18,9% assinalaram outras disciplinas do currículo e 11,0% associam a Educação Física e outras disciplinas durante os períodos letivos. 11,0% associam a Educação Física e outras disciplinas durante os períodos letivos.



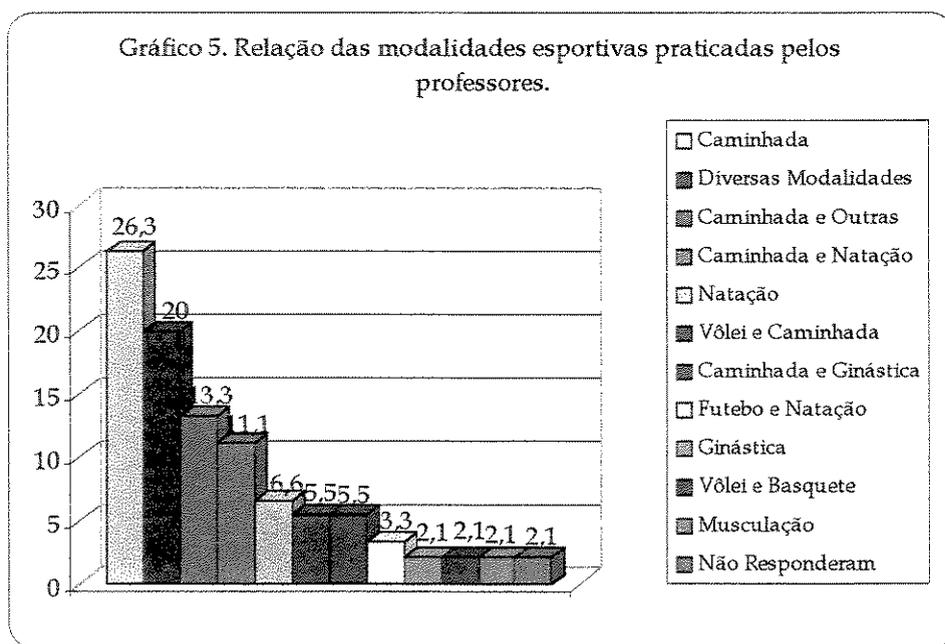
No gráfico 4, foi questionado o conhecimento do tema “Atividade Física” e podemos observar que 39,4% responderam que o significado de atividade física é todo movimento do corpo; 20,0% descreveram que entendem como sendo movimentos do corpo com gastos energéticos; 13,3%

fizeram outras considerações bastantes diversificadas (tabela 01); 11,1% entendem como sendo exercícios que promovem saúde; 8,8% não opinaram; 4,4% vêem como exercitar o corpo/esportes e 4,4% caracterizam o tema como atividades que contribuem para melhoria do estilo de vida e movimentos conscientes para promover saúde. Cabe chamar a atenção quanto aos conhecimentos, os quais não estão totalmente errôneos, mas se expressam de maneira bastante superficial, o que para eles é significativo, e que possivelmente tenham sido esclarecidos após a conclusão do curso a distância na área de exercício físico e saúde.



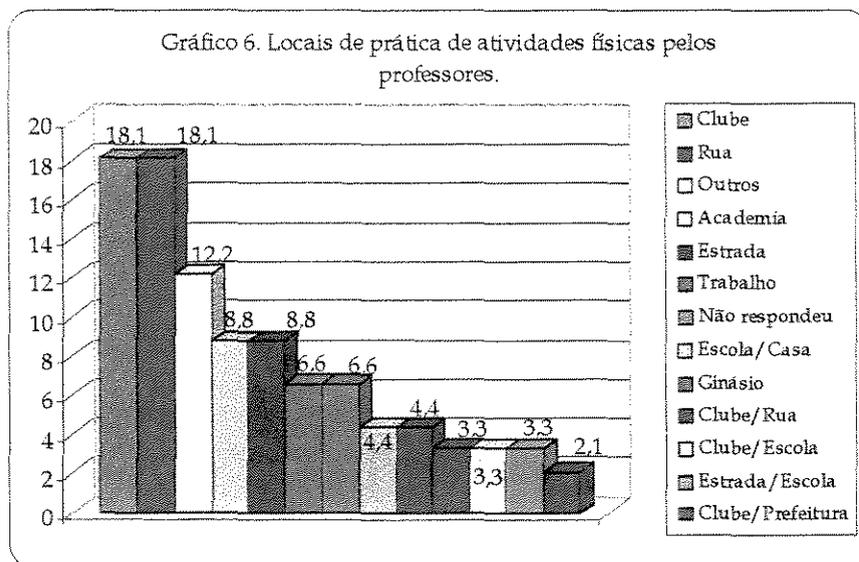
O gráfico 5 apresenta-nos indicativos referentes à prática de alguma atividade física diária, e, a “caminhada” foi considerada a principal atividade entre eles, pois 26,3% preferem caminhar; 20,0% praticam várias outras modalidades (tabela 02); 13,3% indicam caminhada e outras modalidades; a caminhada e a natação têm a preferência de 11,1% dos

professores; 6,6% praticam natação; 5,5% gostam de vôlei e caminhada; a caminhada e a ginástica foram escolhidas também por 5,5% dos indivíduos; aparecem ainda 3,3% da preferência para o futebol e natação; 2,1% ginástica; 2,1% vôlei e basquete; 2,1% musculação e 2,1% não responderam, as quais oferecem a oportunidade de ressaltar a preferência pela caminhada, justificando que esta modalidade pode ser praticada na rua, na estrada, no clube, indo e voltando do trabalho, durante o trajeto casa e escola, mesmo porque o trabalho envolve escolas localizadas em municípios menores onde provavelmente os professores e alunos se locomovem a pé, devido a distância das principais localidades.

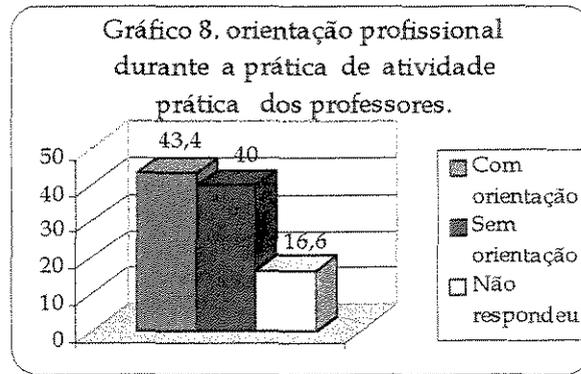
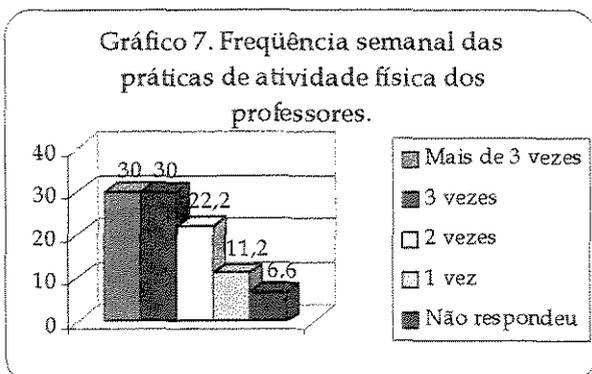


É possível verificar que as preferências dos locais são indicadas provavelmente pelas próprias características dos municípios e dos locais de trabalho, o que muitas vezes não retrata uma preferência, mas sim uma condição de trabalho do professor de Educação Física, como podemos

confirmar nas respostas, ou seja, clubes, ruas, academias, estradas, trabalho, escola, casa e prefeitura (gráfico 06), sendo considerados também na tabela 03, outros locais de prática indicados pelos professores.

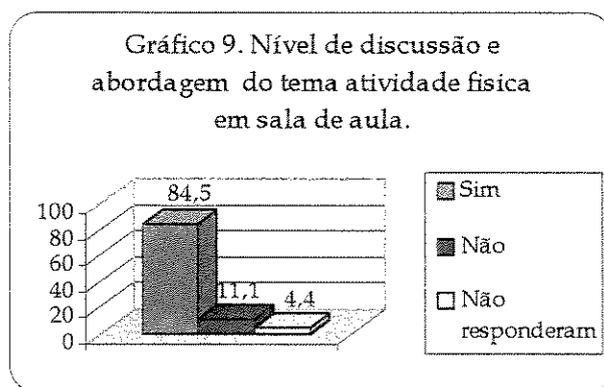


E quando questionados sobre a frequência semanal (gráfico 07) e se estas têm ou não orientação profissional (gráfico 08), verifica-se que 30,0% destes professores praticam atividades mais de 3 vezes; outros 30,0% desenvolvem atividades 3 vezes; 22,2% apenas 2 vezes e 11,2% somente 1 vez por semana; destes 43,4% executam atividades com orientação; 40,0% sem e 16,6% não responderam. Esta situação indica que provavelmente



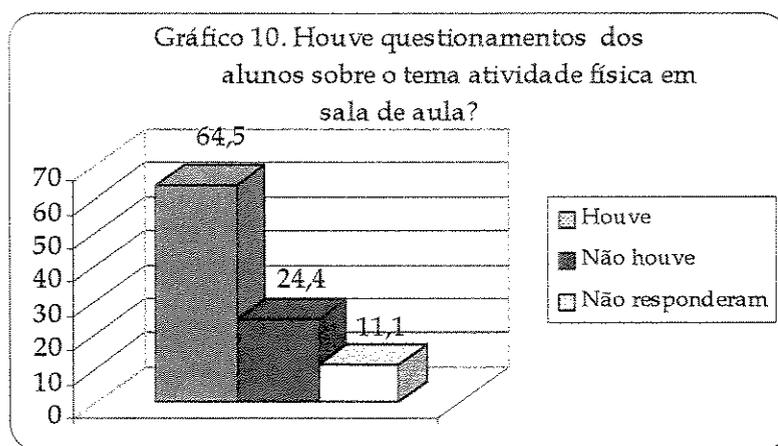
estes professores têm sua freqüência semanal aumentada devido às características do trabalho, os quais consideram sua experiência profissional como algo que lhes permite se auto-orientarem durante as suas atividades diárias.

A preocupação centrou-se também na questão das discussões dos temas em sala de aula, ou melhor, nas quadras de aula, espaço destinado para que o professor de Educação Física ministre suas aulas “duas vezes por semana”, freqüência esta muitas vezes subtraída por diversos problemas; Também foi levantado se os alunos têm ou não interesse sobre o tema em questão e o resultado foi: 84,5% disseram que discutem este tema; 11,1% disseram que não; e 4,4% não responderam (gráfico 09).



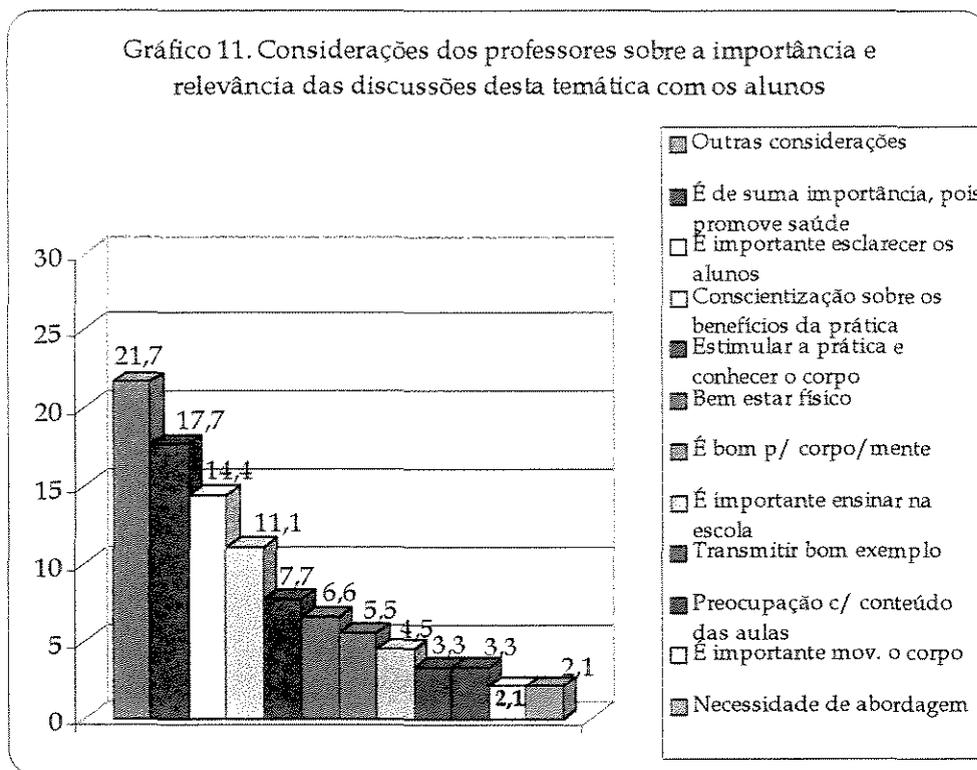
Contrapondo-se a estas respostas, destaca-se que 64,5% dos alunos já fizeram questionamentos; 24,4% não questionaram o professor e 11,1% não responderam se houve ou não questionamentos (gráfico 10). Estes resultados levam-nos a pensar que na maioria das vezes o professor responde superficialmente para o aluno, por não ter conhecimento do tema, e o aluno geralmente não faz questionamentos porque nunca ouviu o professor ou a família discutir ou comentar sobre esse tema, e nem sempre

o aluno associa que suas atividades diárias são consideradas e categorizadas cientificamente como atividades físicas, o que aumenta a preocupação em conscientizar toda criança e adolescente durante o período de escolarização, pois certamente estas são nossas sementes e nossas gerações futuras. Então, presume-se que a hora é agora e o lugar será sempre a escola e os grandes responsáveis somos nós (pais, educadores, cidadãos etc).



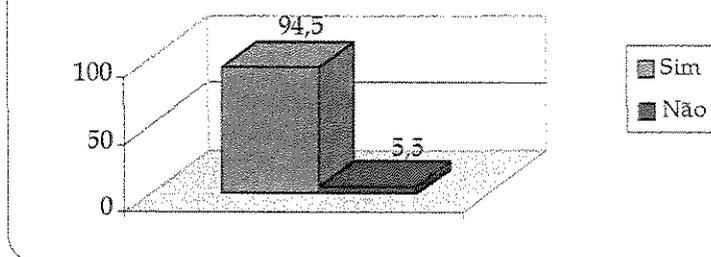
Analisando o gráfico 11, o qual refere-se às considerações dos professores e porque houve discussões dentro do ambiente escolar sobre o tema em questão, encontramos: 21,7% emitiram diversas considerações (tabela 04); 17,7% colocam que é de suma importância, pois promove saúde; 14,4% relatam que é importante esclarecer os alunos; 11,1% refletem sobre a questão da conscientização sobre os benefícios da prática; 7,7% comentam que as discussões servem para estimular a prática e conhecer o corpo; 6,6% discutiram porque traz bem estar físico; 5,5% disseram que é bom para o corpo e mente; enquanto que 4,5% acreditam que é importante ensinar na escola; outros 3,3% colocam que assim transmite bom exemplo; já outros

3,3% dos professores têm preocupações com os conteúdos das aulas; 4,2% comentam que é importante movimentar o corpo e acreditam na necessidade de abordagem.



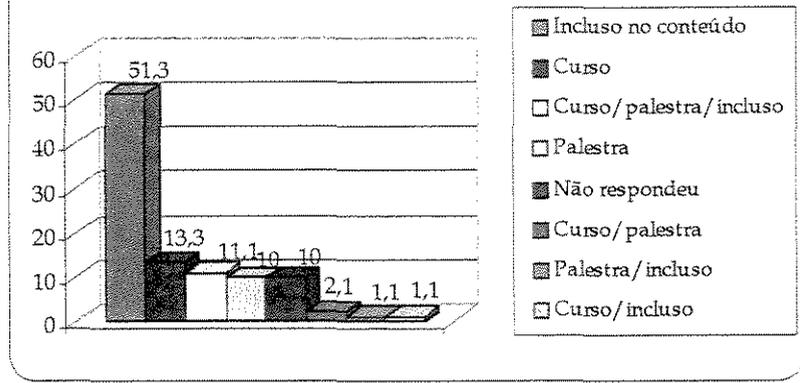
Quando questionados a respeito do interesse dos professores estarem contribuindo com possíveis projetos desenvolvidos pela escola, os mesmos confirmam sua intenção de auxílio pois 94,5% disseram que sim e apenas 5,5% não auxiliaria (gráfico 12). Esses resultados apontam que, se houver intenção e colaboração do sistema escolar, a possibilidade de adquirir contribuintes nestes projetos é bastante grande e tem grandes chances de dar certo.

Gráfico 12. Nível de participação e interesse dos professores caso a escola elaborasse projeto para conscientização dessa prática dentro do ambiente escolar.



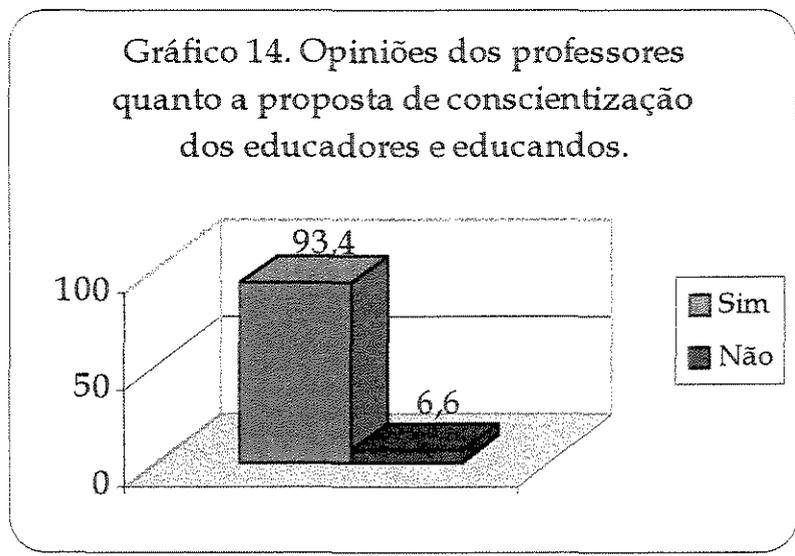
Preocupado com a possível sistemática a ser desenvolvida com os professores, foi questionado como poderia ser aplicado o trabalho no ambiente escolar e os mesmos assinalaram no gráfico 13 que estes devem ser aplicados da seguinte maneira: 51,1% acreditam que deve ser incluído no conteúdo programático; 13,3% indicam que através de curso é melhor; 11,1% opinaram que este deve ser desenvolvido através de curso, palestra e incluído; outros 10,0% dos professores apresentam opiniões de que a palestra é suficiente; 10,0% não tiveram opiniões formadas; ainda houve indicações de que os trabalhos devem ser levados através de curso e palestra (2,1%); palestra e incluído (2,1%); curso e incluído (2,1%), o que possibilita salientar que os trabalhos devem primeiramente ser encaminhados aos órgãos educacionais competentes, solicitando dos mesmos empenho para que estas discussões sejam “incluídas no conteúdo programático” das escolas e que também há muitas outras maneiras de discussões nas escolas, e estas podem ser ministradas através de palestras e cursos, como por exemplo o curso a distância.

Gráfico 13. Opiniões dos professores sobre o desenvolvimento de projetos objetivando a conscientização dentro do ambiente escolar.



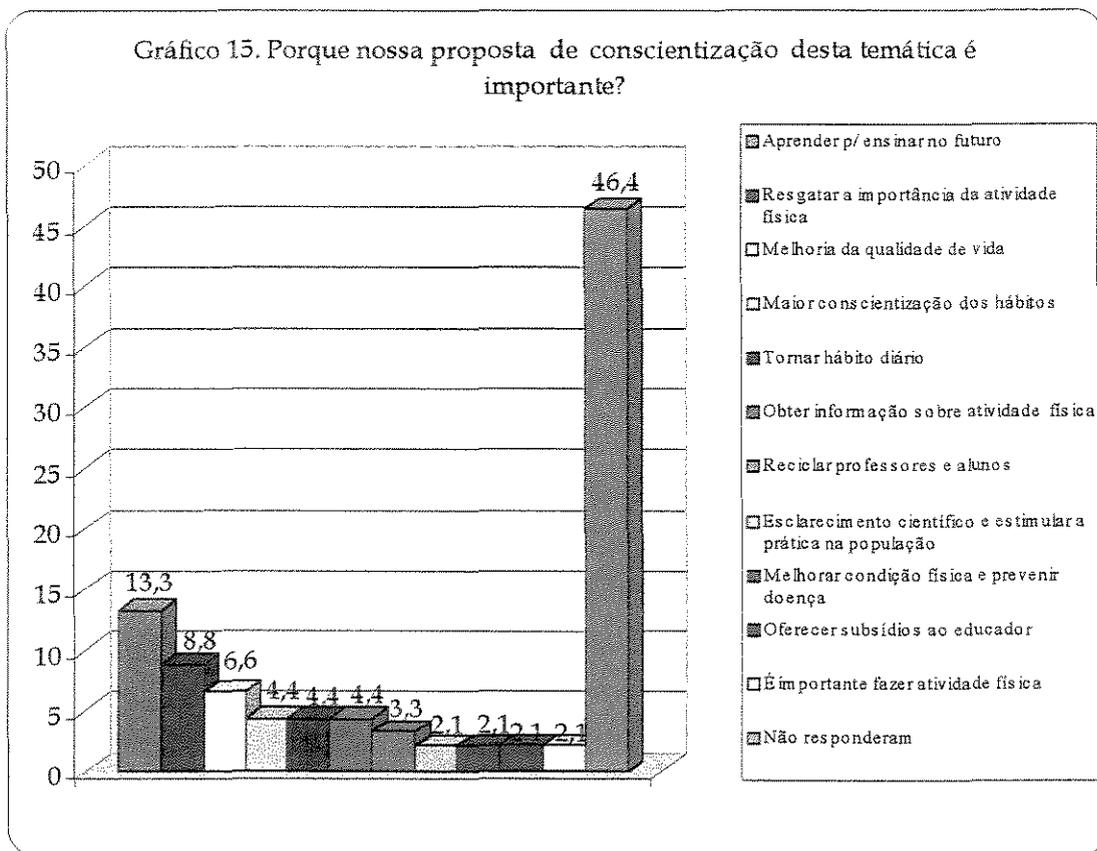
Houve também interesse de saber se esta preocupação com a conscientização na opinião dos professores é importante e por quê. E os resultados explicitados no gráfico 14, mostram que 93,3% dos educadores confirmam esta importância e apenas 6,6% disseram que não.

Gráfico 14. Opiniões dos professores quanto a proposta de conscientização dos educadores e educandos.



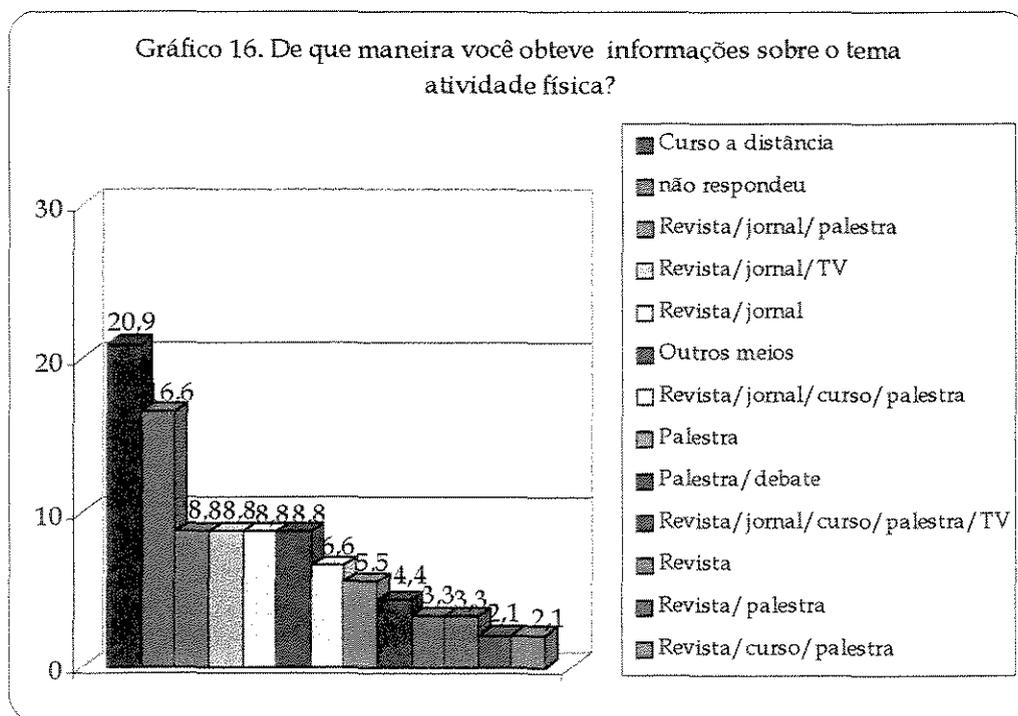
No gráfico 15, comentam que é necessário aprender para ensinar no futuro (13,3%); outros reiteram dizendo que é preciso resgatar a

importância da atividade física (8,8%); melhoria da qualidade de vida (6,6%); maior conscientização dos hábitos (4,4%); tornar hábito diário (4,4%); obter informações sobre atividade física (4,4%); reciclar professor e alunos (3,3%); esclarecimentos científicos e estimular a prática na população (2,1%); melhorar as condições físicas e prevenir doenças (2,1%); oferecer subsídios ao educador (2,1%) e também porque é importante fazer atividades físicas (2,1%).

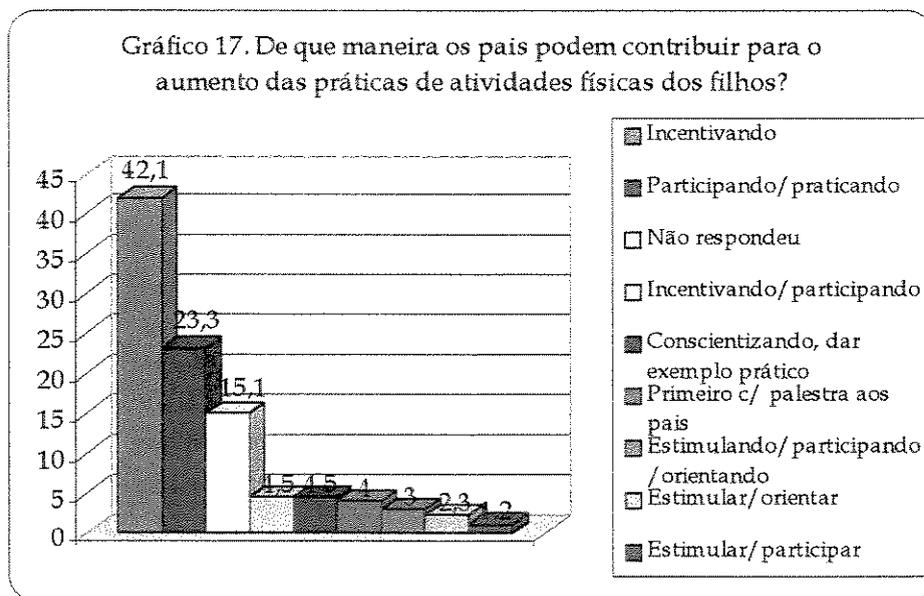


Das respostas apresentadas no gráfico 16, é oportuno destacar de que maneira os professores obtiveram informações sobre o tema abordado, ou seja, inúmeros meios de comunicação, das quais destacamos, 20,9% indicaram o curso a distância; 8,8% através de revista, jornal e palestras;

outros 8,8% por intermédio de revista, jornal e TV; das demais observações, é importante ainda destacar as seguintes considerações: revista e jornal; revista, jornal, curso e palestra; palestra; palestra e debate; revista, jornal, curso, palestra e TV; revista; revista e palestra; revista, curso e palestra, totalizando 44,9% dos professores, enquanto 16,6% não responderam. Vale destacar que são diversas as maneiras de estar abordando conceitos com os professores e alunos, o que nos permite na oportunidade chamar a atenção das autoridades de escolas e entidades no sentido de que estes nos auxiliem abrindo as portas para iniciarmos as discussões dentro do âmbito educacional, e que os meios de comunicação falada e escrita também reforcem manchetes sobre o tema, buscando sempre o enriquecimento do conhecimento.



Enquanto que no gráfico 17 é possível observar que os pais também podem contribuir com a prática de atividades físicas diárias de seus filhos, e 42,1% dos professores acreditam que eles devem incentivá-los; 23,3% indicam que esta deve ser participando e praticando juntos; 15,1% não responderam; outros professores colocam combinações como incentivando e participando; conscientizando e dando exemplo prático; primeiramente com palestra aos pais; estimulando/ participando /orientando; estimular/ orientar; estimular e participar.



Com estas alternativas, é possível verificar e confirmar que o apoio dos pais é de suma importância para que as crianças e os adolescentes tenham uma vida mais saudável durante estas fases da vida, tão importantes para o seu crescimento e desenvolvimento, bem como oferecendo-lhes maiores oportunidades de conhecimento e conscientização.

Os professores têm interesse de estar recebendo maiores informações sobre o tema atividade física e saúde (gráfico 18), indicando

também que suas escolas têm parceria educacional com a TV/Escola (gráfico 19), e que estas recebem informações interessantes (gráfico 20), mas muito escassas, e às vezes estas não se estendem ao conhecimento de todos da comunidade escolar (gráfico 21). Destes professores, 94,4% afirmam que a prática de atividade física continuada contribui para mudanças do estilo de vida da população (gráfico 22), o que estimula-me a continuar batalhando e procurando abrir os mais diversos espaços para estas discussões, com finalidades de conscientização nas escolas e entidades responsáveis por orientação e formação de jovens e adultos.

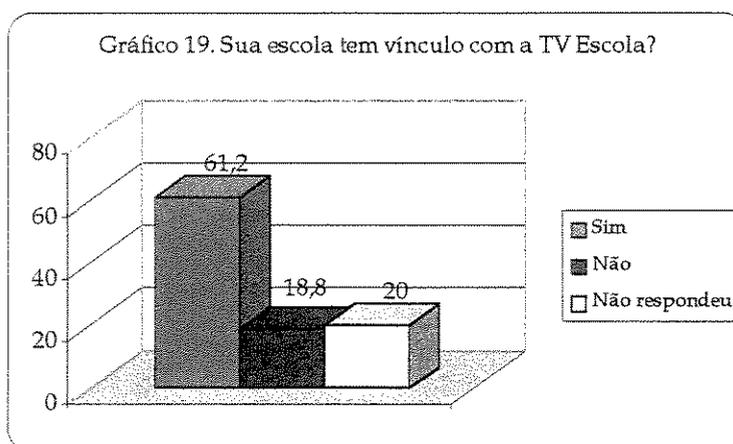
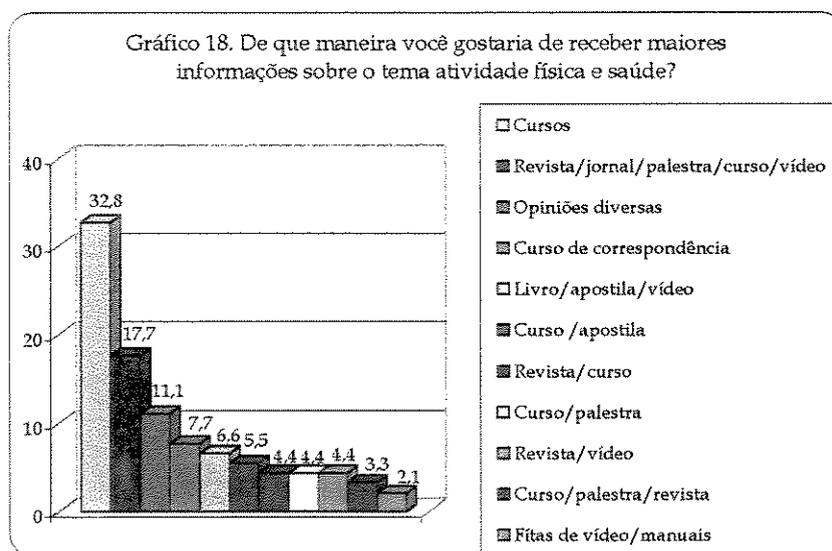


Gráfico 20. Sua escola recebe informações sobre atividade física e saúde através da TV escola?

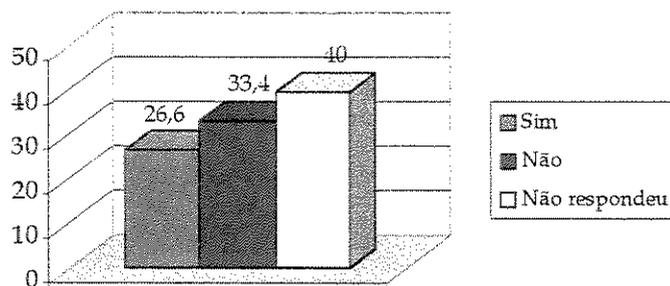


Gráfico 21. Considerações dos professores sobre as informações recebidas através dos programas da TV Escola.

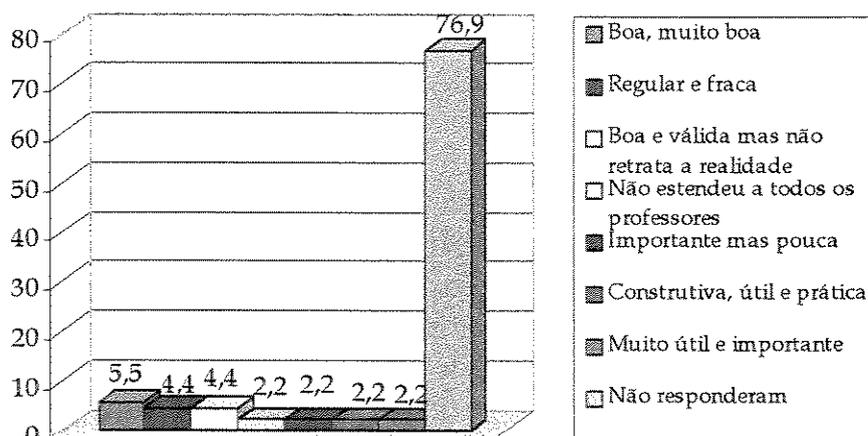
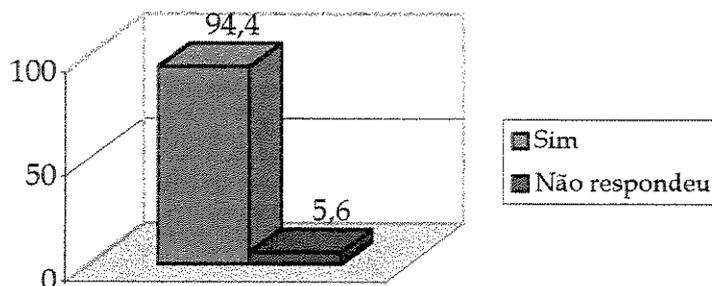
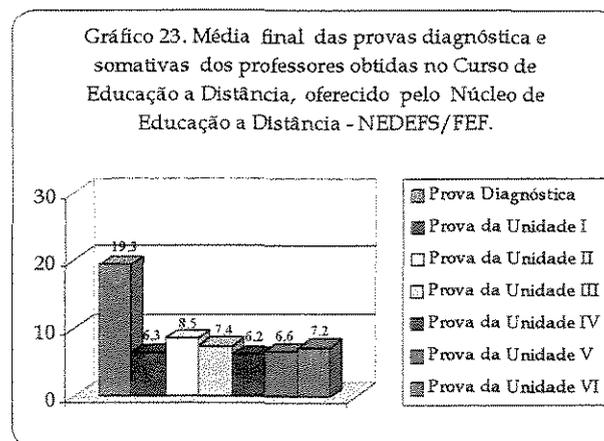


Gráfico 22. A prática de atividade física continuada contribui para mudanças do estilo de vida da população?



4.1 Resultados das Provas Diagnóstica e Somativas - Curso de Educação a Distância em Exercício Físico e Saúde

Num segundo momento, os resultados, as abordagens e as considerações estão voltados para as médias das provas apresentadas por estes professores (gráfico 23), onde verifica-se que há um nível de conhecimento relativamente bom entre eles na prova diagnóstica, a qual apresenta uma média de 19,3, salientando que esta tem a finalidade de diagnosticar o nível de conhecimento dos mesmos antes do início do curso, enquanto que as médias das provas somativas referentes às unidades I (6,3), II (8,5), III (7,4), IV (6,3), V (6,6) e VI (7,2) foram satisfatórias, considerando que muitos municípios não têm acesso aos conhecimentos produzidos nas universidades, faculdades e centros de conhecimentos, e por serem grupos bastante heterogêneos com municípios culturalmente diversificados em seu contexto educacional... Provam ainda que o “Curso a Distância em Exercício Físico e Saúde” oferecido a eles é de grande valia, pois oportuniza-os de enriquecimento de seus conhecimentos, apontando médias totalmente satisfatórias e que nos fazem acreditar ainda mais nesta metodologia de ensino e continuar divulgando e oferecendo-o aos demais interessados.



5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A preocupação neste estudo foi abordar questões referentes ao tema Atividade Física e Saúde, bem como ao nível de conhecimento dos professores de Educação Física, destacando a relevância do Programa de Educação a Distância em Exercício Físico e Saúde, o qual tem como objetivo capacitar profissionais na área de saúde, dando ênfase especial aos professores de Educação Física que atuam em diversas escolas do ensino fundamental do Estado de São Paulo.

De acordo com os resultados obtidos, verifica-se interesse por parte da população pesquisada em disseminar o tema “atividade física e saúde”, assim como certo conhecimento a respeito. Com a realização deste estudo, confirma-se também que:

- há possibilidade de uma mudança no estilo de vida ora ainda adotado pela grande maioria da população, com a implementação e sistematização de um programa regular de atividade física abordado e ministrado dentro do ambiente escolar;
- verificou-se que a caminhada foi uma das atividades preferidas pela população estudada, sendo uma das mais recomendadas para a melhora e manutenção do condicionamento geral, objetivando proporcionar benefícios à saúde e bem estar;
- é relevante a discussão do tema atividade física e saúde com os educandos, professores e a comunidade educacional em geral,

mostrando a importância de se adotar e manter um estilo de vida ativo desde cedo e mantê-lo com o avançar da idade;

- tanto nas escolas quanto nas entidades de formação, há necessidade de discussões, objetivando a conscientização das crianças e adolescentes escolares de como, onde e por que devem praticar atividades físicas regulares diariamente, salientando que é oportuno desenvolver um trabalho de esclarecimento quanto aos fatores de risco e às doenças crônicas degenerativas não-transmissíveis;
- haja intervenções junto aos órgãos competentes para que haja um maior empenho das autoridades educacionais com a inclusão desta temática no conteúdo programático, onde se possa discutir e conscientizar os educadores e educandos, visando obter inclusive uma redução nos gastos com saúde pública no Brasil, bem como a melhora do estilo de vida.

Cabe ainda salientar que, as escolas podem e devem ser instituições promotoras de “educação para a saúde”, procurando projetar e cumprir critérios direcionados à construção e ampliação de conhecimentos dos educandos, objetivando:

- promover diariamente a auto-estima, o sentido crítico, o sentido de responsabilidade e a autonomia dos alunos;
- promover um bom relacionamento entre os alunos e entre estes e o pessoal docente;

- proporcionar desafios estimulantes para os alunos, através de um leque diversificado de atividades que facilitem a sua participação ativa na dinâmica escolar;
- estabelecer um bom relacionamento, com as famílias e estruturas da comunidade constituindo-se como um recurso de promoção da saúde em nível local;
- promover ativamente a saúde e bem-estar do pessoal docente e os demais trabalhadores da mesma;
- levar em consideração o papel dos professores enquanto modelos significativos para os alunos no que se refere aos comportamentos relacionados com a saúde do escolar;
- abordar assuntos pertinentes às refeições dos escolares, como uma oportunidade de aprendizagem de uma alimentação saudável, complementando ainda mais o currículo de educação para a saúde.

Ainda, parece-me oportuno conclamar aos profissionais das áreas de Educação Física e da Saúde para que se empenhem em desenvolver estratégias pedagógicas e que sejam incluídas tais discussões nas aulas e programas educacionais, almejando oferecer uma maior amplitude de conhecimento e esclarecimento do tema aos educadores e educandos.

Diante destas explicações e dos dados apresentados, acredito que este trabalho venha contribuir com os professores da área, bem como alertar outros profissionais que desempenham cargos representativos nas Unidades Educacionais, a fim de que estes se conscientizem da importância

destas abordagens e que permita aos profissionais interessados em desenvolver trabalhos mais amplos, discutindo e conscientizando sobre os benefícios da prática da atividade física regular em todas as instâncias, objetivando promover uma melhor qualidade de vida na população, com especial atenção às crianças e adolescentes escolares.

Este trabalho também oferece a oportunidade para referendar ainda mais a utilização de metodologias de Educação a Distância, aplicada e ministrada sabiamente por especialistas para levar o conhecimento das áreas de educação e saúde a diversos lugares, através dos correios ou da internet, oportunizando um número maior de professores e profissionais no que tange ao enriquecimento e à formação de recursos humanos, objetivando a diversificação do saber, procurando unir cada vez mais o educador com o educando, reforçando assim esperanças de uma qualidade de vida melhor na comunidade escolar.

Para tanto, acredito que se as instituições de conhecimento e de formação refletirem e trabalharem os conteúdos dos projetos pedagógicos apresentados e ministrados nas aulas durante a formação, teremos novos professores de educação física, cujas características estarão voltadas para o compromisso do educar objetivando formar o profissional crítico e responsável com o saber integrado, afim de mudar cada vez mais a realidade educacional brasileira. Cabendo ainda a estes profissionais o esclarecer à população escolar, de uma maneira em geral que as atividades físicas devem e podem ser executadas em todo e qualquer lugar, para que estas ocupem novamente as praças, bosques, ruas, estradas, clubes,

ginásios, escolinhas..., procurando de uma maneira consciente e orientada desenvolver seus direitos de cidadania.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARAÚJO, A. S. *Educação Física como contribuição à educação para a saúde: um caminho possível*. XXth International Symposium on Sports Sciences: Saúde, Nutrição e Performance. 1996.
- ANDREWS, J. C. Educação para um estilo de vida ativo no século XXI. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 4, n. 4, 1990.
- BANKOFF, A.D.P. et al. *Estudo das alterações morfológicas do sistema locomotor decorrentes do treinamento físico em atletas de levantamento de peso através de técnicas computadorizadas*. IX Congresso Panamericano de Anatomia e IV Congresso de Ciências Morfológicas., 1993.
- BANKOFF, A.D.P.; ZAMAI, C. A.; SCHMIDT, A. *Estudo do perfil dos professores do ensino fundamental do estado de São Paulo sobre o conhecimento do tema atividade física e saúde - proposta de conscientização na prevenção da saúde do escolar*. Congresso de Educação Física dos Países da Língua Portuguesa, Galícia/Espanha, 1998.
- BANKOFF, A.D.P.; ZAMAI, C. A. Estudo do perfil nível de professores do ensino fundamental do Estado de São Paulo sobre o conhecimento do tema atividade física e saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física e & Saúde*. Londrina: v. 4, n. 3, 1999.
- BEM, M. F. L. de; NAHAS, M. V. *Caracterização e Perspectivas da Educação Física nas Escolas Estaduais de 2º Grau na Grande Florianópolis*. In: XXth International Symposium on Sports Sciences: Saúde, Nutrição e Performance, 1996.
- BLAIR, S.N. et al. Physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy men and women. *JAMA*, 262, 1989.
- BLAIR, S.N. et al. How much physical activity is good for health? *Annu Rev. Public Health*. Dallas: 13, 1992.

BRACHT, W. *Educação física e aprendizagem social*. Porto Alegre: Magister, 1992.

BRASIL - Ministério da Saúde. Coordenação das Doenças Crônicas Degenerativas. *Conversando sobre exercício físico e saúde*. Brasília: Ministério da Saúde, Ministério Extraordinário dos Esportes/INDESP, Ministério da Educação e do Desporto. 1996.

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

CARVALHO, T. *Atividade física e saúde: orientações básicas sobre atividade física e saúde para profissionais das áreas de educação e saúde*. Brasília: Ministério da Saúde, Ministério da Educação e do Desporto, 1995.

CAVALCANTI, K.B. *Esporte para todos - um discurso ideológico*. Rio de Janeiro: Ibrasa, 1983.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. *MMWR* v. 46, n. RR-6, 1997.

CONSELHO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO. "Deliberação CEE N.º 10/97". São Paulo, 30 de julho de 1997.

CORBIN, C. B.; PANGRAZI, R. P. *Fitnessgram: teaching strategies for improving youth fitness*. Dallas: Aerobic Institute for Aerobic Research, 1988.

COSTA, L.P., TAKAHASHI, G.M. *Fundamentos do esporte para todos*. MEC - Secretaria de Educação Física e Desportos, 1983.

CRIVELLI, D.M. *Educação Física Escolar: espaço de conhecimentos*. Campinas: Faculdade de Educação Física, Unicamp, 1999.

- DAVID, L. T. *Educação Física Escolar no ensino médio: qual a sua proposta?*. Faculdade de Educação Física, Unicamp, 1998.
- DECRETO N.º 2.494, de 10 de fevereiro de 1998. Ministério da Educação e Cultura. <http://www.mec.gov.br>, **Conselho Nacional de Educação** (<http://www.mec.gov.br/cne>), texto extraído em 26 de dezembro de 2000.
- De MARCO, T., SIDNEY, K. Enhancing children's participation in physical activity. *J. Sch. Health*, Ontário/Canadá:59(8), 1989.
- FERREIRA, V.L.C. *Prática da Educação Física no 1º grau: modelo de reprodução ou perspectiva de transformação?* São Paulo: 1BRASA, 1983.
- FIGUEIRA JÚNIOR, A.F. *A família, o adolescente e suas relações com a prática de atividades físicas em região metropolitana e interiorana do Estado de São Paulo*. Campinas: Faculdade de Educação Física, Unicamp, 1999.
- FLETCHER, G.F. How to implement physical activity in primary and secondary prevention. *Circulation*, v. 96, 1997.
- FREIRE, P. *Educação e mudança*. 7ª ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1983.
- GUEDES, D.P., GUEDES, J.E.R.P. Implementação de programas de educação escolar direcionados à promoção da saúde. *Revista Brasileira Saúde Escolar*, v. 3, n, 1-4, Londrina, 1994.
- _____. Características dos Programas de Educação Física Escolar. *Revista Paulista de Educação Física*, v. 11, Londrina, 1997.
- _____. *Crescimento, Composição Corporal e Desempenho Motor em Crianças e Adolescentes do Município de Londrina (PR), Brasil*. São Paulo: Escola de Educação Física da Universidade de São Paulo, 1994.
- _____. Projeto "Atividade Física e Saúde": uma proposta de promoção de saúde. *Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina*. v. 7, n. 13, 1992.

- _____. Educação Física Escolar: uma proposta de promoção da saúde. *Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina*. v. 14, n. 7, 1993a.
- _____. Subsídios para implementação de programas direcionados à promoção da saúde através da Educação Física Escolar. *Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina*. v. 15, n. 8, 1993b.
- _____. Sugestões de conteúdo programático para programas de Educação Física Escolar direcionados à promoção da saúde. *Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina*. v. 16, n. 9, 1994.
- HARSHA D.W. The benefits of physical activity in childhood. *Am. J. Med. Sci.*, 310 Suppl 1: Louisiana/E.U.A, 1995.
- HASKELL, W. L. Health consequences of physical activity: Understanding and challenges regarding dose-response. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, v. 26, 1994.
- HAYWOOD, K.M. The role of physical education in the development of active lifestyles. *Res. Q. Exerc. Sport.*, v. 62, n. 2, Missouri-St. Louis, 1991.
- HEATH, G.W. et al. *Arquivos pediátricos. Adolesc. Med.* v. 148, n 11, Atlanta, 1994
- LAKATUS, E.M., MARCONI, M.A. *Fundamentos de metodologia científica*. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1991.
- LORENZINI, A.R. Programas de Educação Física nas escolas da cidade do Recife. *Revista Corporis/UPE*, Ano 2, n. 2, 1997.
- LÜDKE, M., ANDRÉ, E.D.A. *Pesquisa em educação: abordagens qualitativas*. São Paulo: EPU, 1986.
- LUGO, L. et al. Exercise and adolescents' physical activity. *Bol. Assoc. Med. PR.*, v. 82, n. 5, Porto Rico: 1990.

MANUAL DO PROGRAMA AGITA SÃO PAULO. São Paulo: CELAFISCS, 1998.

MARCELINO, N.C. *Pedagogia da animação*. Campinas: Papirus, 1992.

MARCELINO, N.C. *Lazer e humanização*. Campinas: Papirus, 1985.

MATTOS, M. G., NEIRA, M. G. *Educação Física: implicações da Lei de Diretrizes e Bases (LDB)*. São Paulo: www.phorte.com, 1999.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Coordenação de doenças crônico-degenerativas. Atividade física e saúde*. Brasília: Ministério da Saúde, Ministério da Educação e do Desporto, 1995.

MOREIRA, W.W. *Educação Física Escolar; uma abordagem fenomenológica*. Campinas: Editora da Unicamp, 1991.

NADER, P.R. et al. The effect of adult participation in a school-based family intervention to improve children's diet and physical activity: the child and adolescent trial for cardiovascular health. *Prev. Med.* v. 25, n. 4: La Jolla/Califórnia, 1996.

NAHAS, M.V., CORBIN, C.B. Aptidão física e saúde nos programas de Educação Física: desenvolvimentos recentes e tendências internacionais. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. v. 6, n. 2, 1992a.

_____. Educação para aptidão física e saúde; justificativa e sugestões para implementação nos programas de Educação Física. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. v. 6, n. 3, 1992b.

NIEMAN, D.C. *Exercício e saúde. Como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento*. São Paulo: Manole, 1999.

OLIVEIRA, S. *O símbolo e o brinquedo*. Petrópolis: Vozes, 1992.

- OLIVEIRA, S.A. Esporte, escola e transformação social. *Revista Corporis*, UPE, Ano 3, n. 3, 1998.
- PATE, R.R.. et al. Physical activity and Public Health - A Recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention. *American College of Sports Medicine*. JAMA, 273, 1995.
- REIS FILHO, C. *A educação e a ilusão liberal; origens do ensino público paulista*. 2. ed. Campinas: Autores Associados, 1995.
- SALLIS, J. F., MCKENZIE, T. L. Physical education's role in public health. *Res. Q. Exerc. Sport.*, v. 62, n. 2, San Diego, 1991.
- SALVE, M.G.C. et al. *Análise da prática de atividade física dos funcionários da Unicamp*. XX Simpósio Internacional de Ciências do Esporte "Saúde, Nutrição e Performance". São Paulo: CELAFISCS, 1996.
- SIMONS-MORTON, B.G. et al. Promoting physical activity and a healthful diet among children: results of a school-based intervention study. *Am. J. Public. Health*. Houston: v. 81, n. 8, 1991.
- SNYDERS, G. *A alegria na escola*. São Paulo: Manole, 1988.
- _____. *Alunos felizes; reflexão sobre a alegria na escola a partir de textos literários*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1993.
- SILVA, S.A.P.S. Formação de professores de Educação Física: a dimensão humanística-interacional. *Lecturas: Educación Física y Desporto*, Revista Digital, ano 3, n. 11, Buenos Aires: 1998.
- SILVA, V.S.S. A prática pedagógica na Educação Física na perspectiva da cultura corporal. *Revista Corporis/UPE*, Ano 3, n. 3, 1998.
- TAFFAREL, C.N.Z. *Criatividade nas aulas de Educação Física*. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1985.

WORLD FORUM ON PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT. *Atividade física, saúde e bem estar*. Quebec, UNESCO, CIO/IOC, OMS/WHO, WFSGI, 1995.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Habitual Physical Activity and Health*. WHO Regional Publications, European Series, Copenhagen: WHO, Regional Office for Europe, 1978.

ANEXOS

Quadro 01: Relação dos professores por municípios com as respectivas notas das provas diagnóstica e somativas, referentes ao Curso de Educação a Distância em Exercício Físico e Saúde (NEDEFS).

PROF.	DIAG	UNID I	UNID II	UNID III	UNID IV	UNID V	UNID VI	MUNICÍPIOS
RES	20	6	9	6	8	7	7	APARECIDA D'OESTE
EFNC	14	3	8	7	4	6	6	ARACATUBA
ASR	24	7	9	9	9	8	7	BARIRI
GNS	23	8	9	9	8	8	7	BARIRI
EALP	13	3	2	3	2	3	10	BARIRI
CP	17	3	9	5	8	7	7	BARIRI
IAPL	17	4	9	5	9	6	7	BORÁ
MAG	16	6	9	9	6	7	8	BORÁ
GAP	14	6	6	9	6	7	8	BORÁ
CHZ	16	6	8	6	3	6	6	BRAGANÇA PAULISTA
LFR	22	5	9	8	7	6	7	BRAGANÇA PAULISTA
ASA	22	6	6	7	5	7	7	BRAGANÇA PAULISTA
DCT	20	6	8	8	8	7	7	CARNEIRINHO
AGS	21	7	9	9	5	5	7	DIRCE REIS
FLSF	18	6	10	8	6	7	8	DOLCINÓPOLIS
LAS	24	7	9	9	8	9	8	DOLCINÓPOLIS
CAS	20	9	9	8	7	7	6	ESTRELA D'OESTE
VLDC	20	6	9	6	6	7	7	FERNANDÓPOLIS
ISS	19	7	9	9	7	8	7	FERNANDÓPOLIS
RRZI	21	6	8	8	4	7	8	FERNANDÓPOLIS
AFSF	15	7	8	8	7	7	8	FERNANDÓPOLIS
LPGG	21	5	8	7	5	6	6	FERNANDÓPOLIS
MARS	22	8	8	5	3	7	9	FERNANDÓPOLIS
AMGS	19	3	10	6	7	5	7	FERNANDÓPOLIS
VRME	20	7	9	6	6	5	8	FERNANDÓPOLIS
CAOM	22	7	10	8	6	7	7	FERNANDÓPOLIS
DNS	22	7	10	8	6	7	7	FERNANDÓPOLIS
ACA	18	8	9	9	7	6	8	FERNANDÓPOLIS
LAP	18	6	10	6	5	9	7	FERNANDÓPOLIS
VLCO	19	8	7	7	9	7	6	FERNANDÓPOLIS
AHM	23	10	7	7	7	6	7	FERNANDÓPOLIS
MCA	16	8	10	7	6	7	8	FRANCA
ZTMC	22	8	10	8	8	7	7	FRANCA
OAF	20	2	8	5	7	5	6	INDIAPORA
MLBSR	22	7	9	8	4	7	6	JALES
DBPV	21	6	9	7	6	4	6	JALES
MASG	22	7	9	8	7	6	7	MACATUBA
MIM	22	7	9	7	5	7	7	MACATUBA
ISDM	22	7	9	8	4	7	7	MACATUBA
ICR	20	5	7	3	5	9	8	MACATUBA
ECDB	22	7	10	8	6	7	7	MAUÁ
FPT	20	3	9	6	7	5	7	MAUÁ
VCPD	21	3	9	6	7	4	7	MAUÁ
IL	17	2	9	5	8	5	7	MIRA ESTRELA

EP	23	8	8	6	6	7	6	MIRA ESTRELA
ATG	19	8	8	9	8	7	6	MIRA ESTRELA
RP	19	6	8	7	6	7	7	MIRA ESTRELA
AJB	21	8	8	6	3	7	9	MIRA ESTRELA
BEM	19	5	8	6	5	2	7	MIRA ESTRELA
SLP	14	8	7	2	7	8	8	NHANDEARA
MMCC	19	5	7	8	6	7	7	NHANDEARA
ÈM	22	7	9	8	4	5	7	NOVA LUZITÂNIA
RSC	17	10	10	8	5	8	8	OUROESTE
MBJ	17	8	8	8	8	7	8	OUROESTE
RMP	20	7	7	8	4	5	7	PALMEIRA D'OESTE
CAJC	20	7	9	7	4	6	7	PAUMEIRA D'OESTE
SMVC	20	7	9	7	4	7	7	PARISI
VLSR	21	7	9	10	4	7	7	PAULÍNIA
MWMO	23	7	10	9	8	8	7	PAULÍNIA
DCT	16	7	8	8	7	7	8	PAULÍNIA
SMA	16	7	8	8	7	7	7	PAULÍNIA
MRB	16	6	9	9	6	7	8	PAULÍNIA
GPC	16	6	9	9	6	7	8	PEDRANÓPOLIS
DBDN	19	6	9	7	4	7	7	PINHALZINHO
WAML	15	6	9	7	5	5	7	PIRACAIA
MFN	13	7	6	7	5	4	8	PRESIDENTE EPITÁCIO
IMS	25	7	9	9	7	8	8	PRESIDENTE EPITÁCIO
MG	14	6	6	8	6	7	8	PRESIDENTE PRUDENTE
EFJ	16	4	5	6	8	6	7	PRESIDENTE PRUDENTE
MFZP	19	8	10	10	5	5	7	SÃO JOÃO DUAS PONTES
LOP	17	5	10	6	8	7	7	SÃO JOÃO DUAS PONTES
EMF	17	6	9	8	9	8	7	SÃO JOÃO DUAS PONTES
ECF	17	6	9	8	9	7	7	SANTA FÉ DO SUL
WSM	23	6	9	8	8	9	7	SANTA FÉ DO SUL
OLS	20	5	8	6	7	3	7	SANTA FÉ DO SUL
ML	20	7	7	8	6	7	8	SANTA FÉ DO SUL
MDFJ	19	6	9	10	5	6	7	SANTA FÉ DO SUL
MCL	23	10	10	9	9	7	8	SANTA FÉ DO SUL
CSA	17	4	9	5	8	6	7	SANTA FÉ DO SUL
SRVNC	20	5	7	5	5	9	8	SANTA FÉ DO SUL
TSC	21	7	9	8	6	7	7	SANTA FÉ DO SUL
RMZ	19	6	9	7	4	7	7	SANTA FÉ DO SUL
RTF	16	6	7	9	6	7	8	SANTA FÉ DO SUL
ESS	18	6	9	8	9	7	7	SANTA FÉ DO SUL
CEN	20	7	8	8	6	7	8	TRÊS FRONTEIRAS
AB	22	8	9	9	8	8	7	URÂNIA
ACG	21	5	8	6	7	3	7	URÂNIA
MTS	23	7	9	9	7	8	8	URÂNIA
VGC	16	7	8	8	7	7	7	VOTUPORANGA
ARG	20	8	8	9	5	6	7	VOTUPORANGA
MÉDIAS	19,3	6,3	8,5	7,4	6,2	6,6	7,2	

Tabela 01. Outras considerações dos professores sobre o tema atividade física, referente a 14,4% (gráfico 4).

Buscar harmonia entre corpo e mente
ocupação de uma pessoa e mudança do estilo de vida
movimentos corporais conscientes três vezes por semana
conjunto de exercícios para o corpo
exercícios que beneficiam o corpo, é tudo
exercícios
educar o corpo mente

Tabela 02. Relação das demais modalidades esportivas praticadas pelos professores num total de 20% (gráfico 5).

ciclismo
handebol
bicicleta ergométrica
tênis
capoeira
exercícios físicos
abdominal

Tabela 03. Outras indicações de locais de prática de atividade física dos professores, referente a 12,2% (gráfico 6).

outros locais especiais
pista
trilhas
pracinha da cidade
campo
piscina
lagoa

Tabela 04. Considerações dos professores sobre a importância das discussões desta temática em sala de aula, correspondente a 21,7% (gráfico 11).

Faz bem ao corpo

é saudável

é prazeroso e promove saúde

porque adoram brincar

maneira de exercitar com recreação

porque quero que fazem melhor as aulas

esporte é sinônimo de saúde

eles devem saber

caracterizo como uma postura do docente

faz parte da disciplina

PROTOCOLO PARA PROFESSORES

NOME: _____
IDADE: _____ SEXO: () F () M
COLÉGIO: _____
ESCOLARIZAÇÃO: _____
2º Grau em: _____
Graduação em: _____
Especialização em: _____
Mestrado em: _____
Doutorado em: _____
Quantos anos de experiência profissional: _____
Disciplina(s) que ministra: _____



1. VOCÊ SABE O QUE SIGNIFICA ATIVIDADE FÍSICA?

2. VOCÊ PRÁTICA ALGUM TIPO DE ATIVIDADE FÍSICA?

() Sim () Não

Qual a modalidade? _____

Local: _____

Quantas vezes por semana? 1 () 2 () 3 () () Mais de 3

Sob orientação profissional? () Sim () Não

3. VOCE JÁ DISCUTIU ESSE ASSUNTO COM SEUS ALUNOS?

() Sim () Não

Porque? _____

4. SE A ESCOLA ELABORASSE PROJETO PARA CONSCIENTIZAÇÃO DESTA PRÁTICA VOCÊ TRABALHARIA COM SEUS ALUNOS?

() Sim () Não

5. NA SUA OPINIÃO A ESCOLA E OS PROFESSORES PODERIAM COLABORAR COM ESTA ORIENTAÇÃO?

() Sim () Não

6. JÁ HOUVE QUESTIONAMENTOS POR PARTE DOS ALUNOS A ESTE RESPEITO?

() Houve () Não houve

7. NA SUA OPINIÃO COMO DEVERIA SER ESTE TRABALHO DE CONSCIENTIZAÇÃO DENTRO DO AMBIENTE ESCOLAR?

() Curso () Palestra () Incluso no conteúdo programático

8. NOSSA PROPOSTA DE CONSCIENTIZAÇÃO JUNTO AOS PROFESSORES E PROFESSORES E ALUNOS QUANTO A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA É IMPORTANTE?

() Sim () Não

Porque? _____

9. VOCÊ JÁ OBTEVE INFORMAÇÕES A RESPEITO DO TEMA EM QUESTÃO?

Sim Não

Se afirmativa de que maneira?

Revista Jornal Curso Palestra

Outros: _____

10. NA SUA OPINIÃO OS PAIS PODERIAM CONTRIBUIR NA ORIENTAÇÃO E ESTIMULAÇÃO DESTA PRÁTICA?

Sim Não

De que maneira? _____

11. VOCÊ GOSTARIA DE OBTER MAIORES INFORMAÇÕES SOBRE O TEMA ABORDADO?

Sim Não

De que maneira? _____

12. SUA ESCOLA ESTÁ VINCULADA A TV ESCOLA PELO MEC?

Sim Não

13. SE AFIRMATIVO, JÁ CHEGOU ALGUMA INFORMAÇÃO SOBRE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE?

Sim Não

14. SE AFIRMATIVA O QUE VOCÊ ACHOU DA INFORMAÇÃO?

15. CASO NÃO, VOCÊ GOSTARIA DE OBTER INFORMAÇÕES PELA TV ESCOLA?

Sim Não

16. VOCÊ ACHA QUE A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA CONTINUADA, CONTRIBUI PARA MUDANÇAS DO ESTILO DE VIDA?

Sim Não

CURSO A DISTÂNCIA EM EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE

Cartão de Respostas

NOME:

INSCRIÇÃO:

ENDEREÇO:

UNIDADE:

DATA:

Opções

PERGUNTAS

A

B

C

D

E

1

--	--	--	--	--

2

--	--	--	--	--

3

--	--	--	--	--

4

--	--	--	--	--

5

--	--	--	--	--

6

--	--	--	--	--

7

--	--	--	--	--

8

--	--	--	--	--

9

--	--	--	--	--

10

--	--	--	--	--

Data ___/___/___

Assinatura: _____

CURSO A DISTÂNCIA EM EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE

Cartão de Respostas

NOME:
ENDEREÇO:
UNIDADE:

INSCRIÇÃO:

DATA:

Opções

PERGUNTAS

A B C D E

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

100

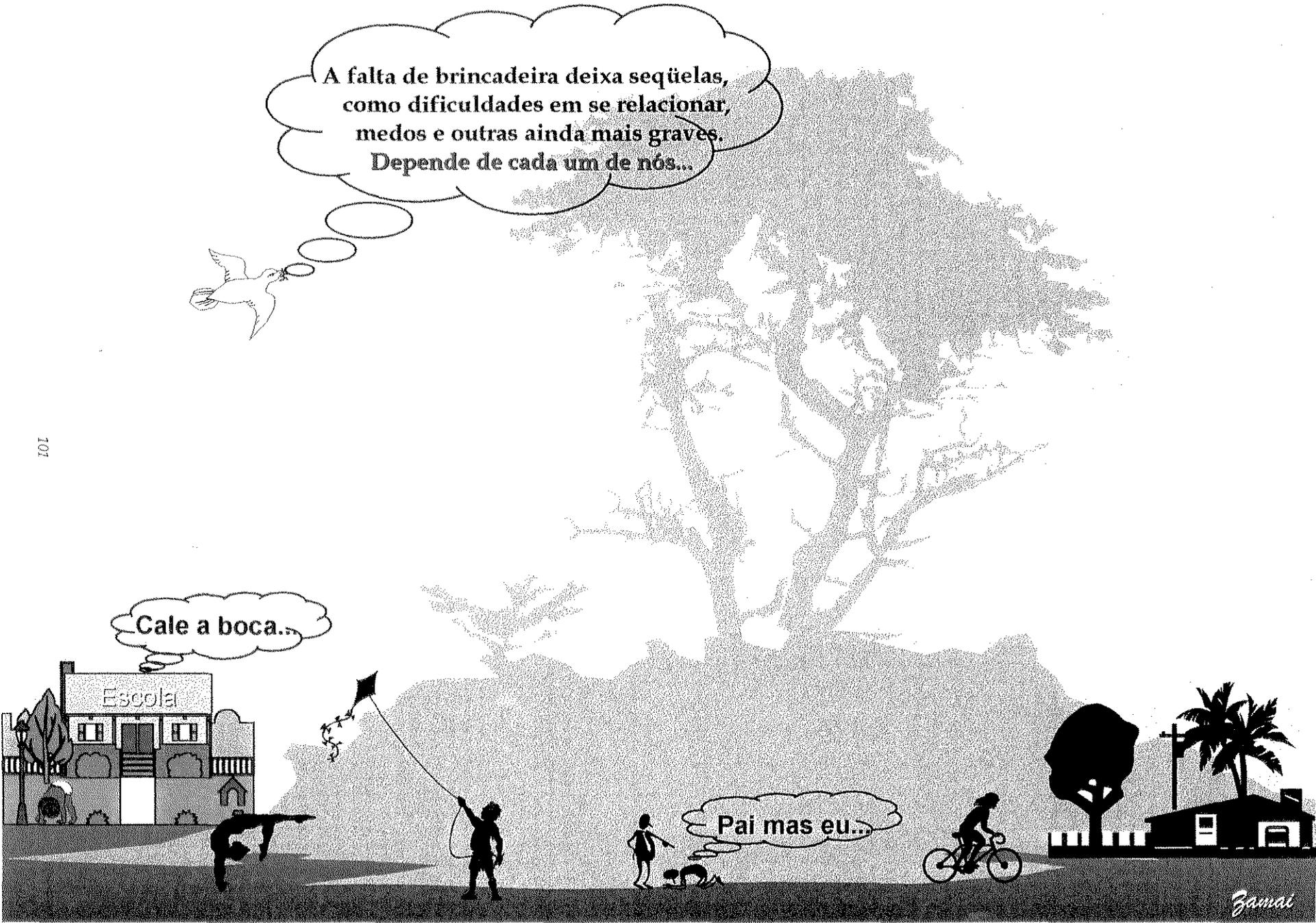
Data ___/___/___.

Assinatura: _____

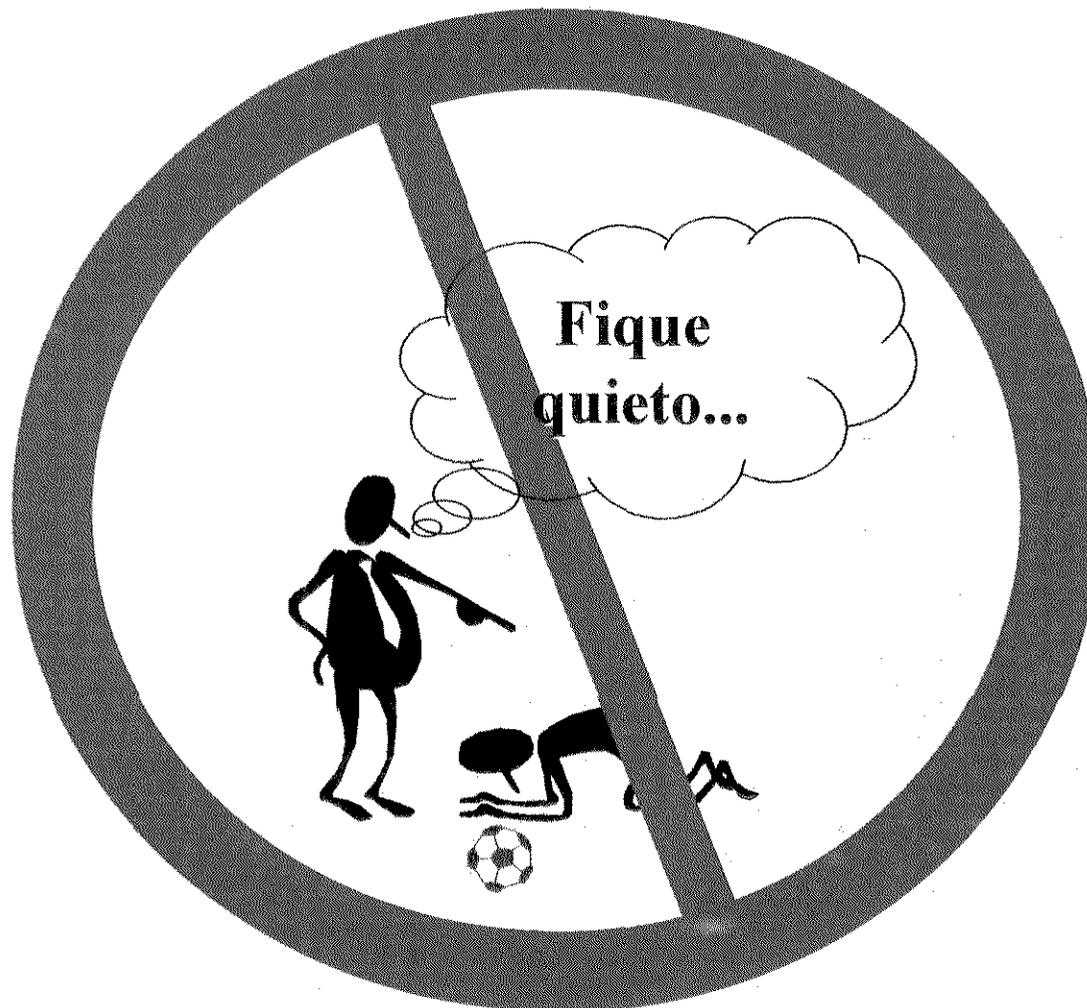
A falta de brincadeira deixa seqüelas,
como dificuldades em se relacionar,
medos e outras ainda mais graves.
Depende de cada um de nós...

Cale a boca...

Pai mas eu...



É PRECISO COMPREENDÊ-LAS E NÃO PROIBÍ-LAS DE EXPRESSAR-SE MENTAL, CORPORALMENTE...!



SEJA NA ESCOLA, EM CASA, NA RUA, NA IGREJA, NA PRAIA, EM MINÚSCULOS QUINTAIS...