

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**CLÁUDIO ARAÚJO
RODRIGO CAETANO RIBEIRO
SIDNEI DOS SANTOS**

**PROMOÇÃO DA SAÚDE E DA QUALIDADE DE VIDA:
ESTRATÉGIAS EM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

**Campinas
2011**



1290005643

TCE/UNICAMP
Ar15p
FEF

1

**CLÁUDIO ARAÚJO
RODRIGO CAETANO RIBEIRO
SIDNEI DOS SANTOS**

**PROMOÇÃO DA SAÚDE E DA QUALIDADE DE VIDA:
ESTRATÉGIAS EM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

**Trabalho de Conclusão de Curso
(Especialização) apresentado à Coordenação
de Extensão da Faculdade de Educação Física
da Universidade Estadual de Campinas para
obtenção do título de Especialista em
Educação Física: Fundamentos Teóricos e
Prática Profissional na Escola.**

Orientadores

**Dênis Marcelo Modeneze
Erika da Silva Maciel
Jaqueline Girnos Sonati
Roberto Vilarta**

**Campinas
2011**

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA
BIBLIOTECA FEF - UNICAMP**

	Araújo, Cláudio.
Ar15p	Promoção da saúde e da qualidade de vida: estratégias em aulas de Educação Física escolar / Cláudio Araújo, Rodrigo Caetano Ribeiro, Sidnei dos Santos. -- Campinas, SP: [s.n.], 2011.
	Orientadores: Denis Marcelo Modeneze, Erika da Silva Maciel, Jaqueline Girnos Sonati, Roberto Vilarta. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Educação Física: Fundamentos Teóricos e Prática Profissional na Escola) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física.
	1. Educação Física escolar. 2. Atividade física. 3. Sedentarismo. 4. Qualidade de vida. I. Ribeiro, Rodrigo Caetano. II. Santos, Sidnei dos. III. Modeneze, Denis Marcelo. IV. Maciel, Erika da Silva. V. Sonati, Jaqueline Girnos. VI. Vilarta, Roberto. VII. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. VIII. Título.
	dilsa/fef

Título em inglês: Health promotion and quality of life: strategies in school physical education classes.

Palavras-chave em inglês (Keywords): Physical Education; Physical activity; Sedentary; Quality of life.

Data da defesa: 11/06/2011.

**CLÁUDIO ARAÚJO
RODRIGO CAETANO RIBEIRO
SIDNEI DOS SANTOS**

**PROMOÇÃO DA SAÚDE E DA QUALIDADE DE VIDA:
ESTRATÉGIAS EM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

Este exemplar corresponde à redação final do TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (Especialização) defendido por Cláudio Araújo, Rodrigo Caetano Ribeiro & Sidnei dos Santos sendo aprovado pela Comissão julgadora em: 11/06/2011.

**ORIENTADORES
Dênis Marcelo Modeneze
Érika da Silva Maciel
Jaqueline Girnos Sonati
Roberto Vilarta**

**Campinas
2011**

Dedicatória

Dedicamos esta obra a todos que acreditaram em nosso potencial.

Agradecimentos

Agradecemos a Deus pelas oportunidades adquiridas.

ARAÚJO, Cláudio, RIBEIRO, Rodrigo C., SANTOS, Sidnei. PROMOÇÃO DA SAÚDE E DA QUALIDADE DE VIDA: ESTRATÉGIAS EM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR. 38f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Educação Física)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011.

RESUMO

Este trabalho foi motivado por observações provenientes da práxis escolar, afinal é na escola que encontramos um ambiente propício para o desenvolvimento de programas e projetos capazes de suscitar discussões voltadas à temática qualidade de vida. Neste estudo, temos a pretensão de apresentar e discutir estratégias voltadas à questão da promoção da saúde e da qualidade de vida, fundamentando preceitos que sirvam de fomento em discussões no ambiente escolar. Nosso foco está voltado à promoção da saúde, tendo como ênfase a formação crítica do discente no que se refere aos aspectos relacionados à atividade física, ao estilo de vida e a qualidade de vida. No decorrer do trabalho há implicações quanto a redução ou ausência da atividade física, levando em consideração o crescente aumento do sedentarismo que vem sendo influenciado pelos padrões cotidianos atuais. Enfim, por meio de um levantamento e revisão bibliográfica, objetivamos explorar o conceito de atividade física levando em consideração sua importância para a promoção da saúde e da qualidade de vida de escolares.

Palavras-Chaves: Educação Física Escolar; Atividade Física; Sedentarismo; Qualidade de Vida.

ARAUJO, Cláudio, RIBEIRO, Rodrigo C., SANTOS, Sydney. HEALTH PROMOTION AND QUALITY OF LIFE: STRATEGIES IN SCHOOL PHYSICAL EDUCATION CLASSES. 38f. End of Course Work (Specialization in Physical Education), Faculty of Physical Education. State University of Campinas, Campinas, 2011.

ABSTRACT

This article was motivated by observations from scholarly praxis. Since in the school is where we find the proper environment for developing programs and projects that suscite discussion on quality of life subject matter. With this study we intend to present and discuss strategies for health promotion and quality of life, by establishing basis that will serve as foment to discussions in the scholar environment. Our focus is on health promotion, with emphasis to developing critical consciousness on the students in regards to physical activities, lifestyle and quality of life. Throughout this work there are implications about the diminution or lack of physical activity, if we consider the increasing sedentariness which has been influenced by the actual quotidian standards. Finally, through a research and bibliographical review, we aim to explore the concept of physical activity, taking into consideration its importance for health promotion and quality of life of schoolchildren.

Keywords: Physical Education, Physical Activity, Sedentariness, Quality of Life.

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
ECA	Estatuto da Criança e Adolescente
OMS	Organização Mundial da Saúde
QV	Qualidade de Vida
UNICAMP	Universidade Estadual de Campinas
WHOQOL	The World Health Organization Quality of Life

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
2 OBJETIVO.....	11
3 JUSTIFICATIVA.....	12
4 MATERIAL E MÉTODOS.....	13
5 CAPÍTULO I.....	14
5.1 Qualidade de vida: definição e conceito.....	14
5.2 A importância da atividade física para os diferentes grupos populacionais.....	15
5.3 Motivação nas aulas de educação física escolar.....	19
6 CAPÍTULO II.....	22
6.1 Estratégias em promoção da saúde e da qualidade de vida em aulas de educação física escolar	22
6.2 Objetivos em promoção da saúde e adoção de um estilo de vida saudável.....	23
6.3 Conteúdos em promoção da saúde e adoção de um estilo de vida saudável.....	26
6.4 Estratégias de ensino em promoção da saúde e estilo de vida saudável	28
7 CAPÍTULO III.....	30
7.1 A ação docente na formação integral para promoção da saúde e estilo de vida saudável em aulas de educação física escolar	30
8 CONSIDERAÇÕES FINAIS	33
9 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	34

1 INTRODUÇÃO

A facilidade propiciada por instrumentos gerais permite-nos viver de forma cômoda com a realização de mínimos esforços de natureza física. A possibilidade de adesão a centros especializados, como uma alternativa para execução de atividade física, é uma realidade restrita a um baixo percentual da sociedade assalariada. O consumo exacerbado de alimentos ricos em calorias tornou-se uma constante. A par das evidências de que o homem contemporâneo utiliza-se cada vez menos de suas potencialidades corporais e que o baixo nível de atividade física é fator decisivo no desenvolvimento de doenças, o presente estudo justifica-se pela necessidade de fomentar estudos que norteiem a questão da saúde atrelada a promoção de mudanças relacionadas ao estilo de vida e prática regular de atividade física.

O termo “saúde” tem sido revisto e ampliado não apenas como a simples ausência da doença, mas como a totalidade abrangente sobre o bem estar pessoal tendo em conta as muitas nuances que o englobam, desde a dimensão biológica até os aspectos ambientais. Amplia-se, assim, o impacto dos determinantes socioculturais e emocionais da concepção de saúde, que a aproxima da definição que vem sendo recentemente investigada pelos estudos em qualidade de vida.

Uma concepção ampla e aprofundada de saúde pressupõe a existência de grupos interdisciplinares para criar e desenvolver formas de intervenção que possam dar conta das diversas especialidades envolvidas na questão. O profissional de Educação Física surge, então, como um dos agentes que poderá contribuir, a partir da especificidade da sua formação, para o sucesso das iniciativas dessa natureza (VILARTA; GUTIERREZ, 2011).

A escola tem sido considerada um ambiente ideal para o desenvolvimento de programas e projetos voltados a promoção da qualidade de vida, incluindo seu entorno e a comunidade que ali vive, se integra e compartilha demandas e objetivos comuns da sociedade.

O trabalho, portanto, foi embasado nas pressuposições levantadas durante uma pesquisa de revisão bibliográfica, realizada de acordo com as recomendações de Lakatos (1991). Inicialmente as discussões foram pautadas a partir da compreensão do termo qualidade de vida, seguido de discussões voltadas para a importância da atividade física e as estratégias em promoção da saúde e qualidade de vida nas escolas. Posteriormente, expomos elementos que fundamentam a ação docente na formação integral para promoção da saúde e estilo de vida saudável em aulas de Educação Física, seguido das considerações finais.

2 OBJETIVO

Este texto tem por objetivo apresentar e discutir estratégias em promoção da saúde e da qualidade de vida que possam ser desenvolvidas entre alunos, professores e comunidade escolar tendo por foco a ação docente na formação integral para promoção da saúde e estilo de vida saudável em aulas de Educação Física escolar.

3 JUSTIFICATIVA

Com a ampliação da área de atuação do profissional de Educação Física e seu reconhecimento legal como profissional da saúde, conforme resolução de número 218 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), homologada em 06 de março de 1997, o profissional de Educação Física coloca-se diretamente ligado as questões atuais no que refere-se a atuação na promoção da saúde e da qualidade de vida. De acordo com Vilarta (2008), se por um lado, a ampliação da área de atuação profissional aumenta a importância dos ensinamentos sobre atividade física como fator de promoção da saúde, por outro, não há valorização na área escolar onde, seguramente, a prática da atividade física pode ser efetiva no estímulo a adoção de um estilo de vida ativo pelas crianças em fases de desenvolvimento físico, emocional e social.

A inatividade física está associada com a redução da qualidade de vida e com a ocorrência de doenças. Nas sociedades contemporâneas, particularmente nos países industrializados, quando considera-se, por exemplo, as doenças do coração e infarto, o risco é duas vezes maior para indivíduos sedentários em relação aos que são ativos (NAHAS, 2003).

A proteção especial para o desenvolvimento físico, mental e social refletindo numa busca para uma melhor qualidade de vida na infância e na adolescência, integra os princípios fundamentais de atenção e de direitos, como esclarecido na Declaração Universal dos Direitos da Criança e a Convenção Internacional de Direitos da Criança e Adolescente. No Brasil estes direitos estão assegurados no Estatuto da Criança e Adolescente (ECA) que consideram as crianças e adolescentes como cidadãos de direito.

Neste contexto, o ambiente escolar ganha destaque, pois é na escola que nos deparamos com um local ideal para o desenvolvimento de programas e projetos, voltados a promoção da qualidade de vida e de um estilo de vida saudável, além disso, na escola e no entorno dela a comunidade vive e participa de ações, convive, compartilha necessidades, objetivos e metas comuns (VILARTA, 2008). Dessa forma, o ambiente escolar é propício para acolher ações de promoção da saúde e de estímulo a um estilo de vida mais ativo e equilibrado.

4 MATERIAL E MÉTODOS

Foram selecionados os artigos encontrados na base de dados dos portais eletrônicos SciELO - *Scientific Electronic Library Online* e *Google acadêmico*, por meio de busca direta ou do cruzamento das palavras chave, a saber: sedentarismo, Educação Física escolar, qualidade de vida e atividade física. Os critérios para a inclusão desses artigos foram o período estipulado entre 1996 a 2010 e a escolha de autores que estudam o tema qualidade de vida na escola, conforme critérios de uma pesquisa bibliográfica (LAKATOS, 1991). As respectivas análises sobre os artigos, foram realizadas através do fichamento, análise textual simples, análise dos assuntos tratados pelo texto e análise das unidades temáticas comparando as respostas a cada questão de estudo nos diferentes textos selecionados, discutindo os dados encontrados, concebendo reflexões e considerações finais.

5 CAPÍTULO I

5.1 – Qualidade de Vida: definições e conceitos

Qualidade de vida (QV) pode ser definida como um conceito genérico ou estar relacionada aos componentes da saúde. Como um conceito genérico, foi influenciado por estudos sociológicos e é representada pelo conceito da Organização Mundial da Saúde (OMS) como “*a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações*” (WHOQOL, 1995).

Nota-se que o conceito de QV integra várias áreas da vida do indivíduo, envolvendo as condições físicas, emocionais e sociais relacionadas aos aspectos temporais, culturais e também considera como tais aspectos são percebidos pelos sujeitos (GONÇALVES; VILARTA, 2005).

Cabe destacar que a QV consiste na posse dos recursos necessários para a satisfação das necessidades e desejos individuais, participação em atividades que permitam o desenvolvimento pessoal, a auto-realização e uma comparação satisfatória entre si e os outros (ASSUMPCÃO JUNIOR et al., 2000).

Minayo, Hartz e Buss (2000) destacam a existência de várias definições; para alguns autores, a QV boa ou excelente é aquela que ofereça um mínimo de condições para que os indivíduos possam desenvolver o máximo de suas potencialidades; para outros, quanto maior for a democracia, mais ampla será a noção de QV, o bem estar da sociedade e o acesso a bens materiais e culturais.

De acordo com Dantas, Sawada e Malerbo (2003) atualmente a QV é tema de pesquisa imprescindível na área da saúde, visto que seus resultados devem contribuir de forma decisiva para aprovar e definir tratamentos. Portanto, a avaliação da QV é uma importante ferramenta que pode auxiliar na compreensão da relação estilo de vida e saúde, com conseqüente reflexo na vida dos indivíduos.

5.2 - A importância da atividade física para os diferentes grupos populacionais

Segundo Ramos (1999) a atividade física contribui para estimular o aumento da espessura e comprimento dos ossos; melhorar o controle do peso corporal, prevenindo a obesidade infanto-juvenil, pois crianças ativas têm menor percentual de gordura corporal quando comparadas a crianças inativas; aumentar a força muscular, a flexibilidade e a resistência cardiorrespiratória; manter níveis baixos de colesterol e triglicérides no plasma evitando o aparecimento de doenças crônicas.

Nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNS) a Educação Física Escolar contempla múltiplos conhecimentos produzidos e usufruídos pela sociedade a respeito do corpo e do movimento. Segundo Mendes e Boccaletto (2009) os benefícios da atividade física para crianças e adolescentes, no que se refere aos aspectos fisiológicos, incluem a redução das condições para o desenvolvimento de doenças degenerativas provocadas principalmente pelo estilo de vida sedentário, tais como a hipertensão arterial, as doenças do aparelho respiratório e, principalmente, a obesidade.

Atualmente a obesidade infantil tem se tornado um grande vilão no que se refere a saúde de crianças e adolescentes sendo a maior preocupação na área da saúde pública e, o que é mais agravante, a persistência da obesidade na idade adulta.

Obesidade refere-se a pessoas que possuam elevadas taxas de gordura corporal, nesse quadro encontram-se homens com mais de 20% e mulheres com mais de 30% de gordura corporal total. Um dos métodos para se detectar uma pessoa com obesidade é o das medidas das dobras cutâneas, realizada utilizando-se de um adipômetro, esse método é muito utilizado em academias de ginástica por ter um custo muito baixo. Já para medir o peso corporal de crianças e adolescentes na escola, o método mais conhecido e preterido pelos profissionais de Educação Física, é o Índice de Massa Corporal (IMC), que mede o estado nutricional do indivíduo com base na medida da razão do peso corporal (Kg) pelo quadrado da estatura (m²). O IMC permite verificar o estado nutricional de baixo peso, normalidade, sobrepeso e obesidade, de acordo com critérios estabelecidos pela OMS (VILARTA, 2008).

Como critério de referência para definição de variáveis relacionadas ao perfil nutricional tem-se utilizado a classificação do *Centers for Disease and Control and Prevention* (CDC), que baseia-se no IMC e indica que o baixo peso relaciona-se a um IMC inferior ao percentil 5; no peso normal o IMC é superior ao percentil 5 e inferior ao percentil 85; no

sobrepeso o IMC é superior ao percentil 85 e na obesidade o IMC é igual ou superior ao percentil 95, para cada idade e sexo (CDC, 2002).

Segundo Gorgatti e Da Costa (2008) a obesidade define-se como sobrepeso dos valores de massa corporal que encontram-se entre massa tida como normal e a obesidade, podendo ocorrer com excesso de gordura corporal, a obesidade está relacionada ao aumento dos fatores de risco para a saúde, bem como índices de morbidade e mortalidade. Antes de dar início a qualquer tipo de treinamento com obesos é de fundamental importância que o mesmo passe por avaliação física e clínica, para garantir sua segurança relacionada à saúde e permitir um padrão de comparação de medidas no futuro (RAMOS, 1999).

Todo tipo de atividade física promove consumo de energia, ou seja, gasto calórico, porém, os exercícios aeróbicos como andar de bicicleta e a corrida são os mais indicados, pois promovem maior gasto calórico. Nas atividades aeróbias há características marcantes, como por exemplo, envolvimento de grandes grupos musculares, grande duração e baixa intensidade, maior utilização da gordura como substrato energético. A obesidade está intimamente relacionada à inatividade física, portanto, devemos sim fazer com que os exercícios se tornem hábito de vida para o obeso, e que se tornem tão corriqueiros, quanto escovar os dentes (RAMOS, 1999).

Porém, a prática de esportes no período de crescimento ainda está cercada de muitos tabus, por parte dos professores, erros que vão desde o excesso de zelo até o excesso de treinamento, em muitos casos por insistência dos próprios pais, no afã que seus filhos cresçam. Ramos (1999) esclarece que os pais ocupam demais a vida dos filhos colocando-os em atividades extras curriculares e que não sobra tempo para o aluno praticar alguma atividade física, que quando bem dosada, se torna fundamental ao crescimento. É importante ressaltar que o crescimento não é dado de forma contínua, mas sim de forma salteada, os segmentos esqueléticos, por exemplo, tem crescimento em épocas distintas, sendo que as mãos e os pés amadurecem mais cedo que as pernas e os antebraços que, por sua vez, amadurecem mais cedo do que braços.

Na puberdade, época de grande aceleração do crescimento e que dura aproximadamente dois anos, ocorre uma série de fenômenos ligados à ativação do sistema hormonal endócrino, entre esses pode ser citado o aumento dos níveis de testosterona, levando a melhora do sistema anaeróbio (RAMOS, 1999).

Outro aspecto relevante na escola é a questão das pessoas com necessidades especiais, pois este assunto ganha cada vez mais espaço em toda sociedade e porque não evidenciar esta prática de inclusão. No âmbito escolar, a condição do aluno com necessidades

especiais, deve ser discutida e porque não falar de qualidade de vida para essas pessoas? Hoje conseguimos uma gama de livros e artigos que falam sobre a perspectiva de trabalhar com pessoas especiais principalmente na escola. Segundo Gorgatti e Da Costa (2008), na grande maioria das escolas, quando uma criança com algum tipo de necessidades especiais consegue frequentar as aulas, logo obtém dispensa da disciplina de Educação Física, este fato se torna um empecilho para a aproximação da criança com necessidades especiais e o esporte ou atividade física.

Na constituição federal de 1988, a educação, o esporte e o lazer são direitos de todos os cidadãos e é dever do Estado fornecer condições básicas para sua prática. Participar de um processo inclusivo é estar predisposto a considerar e a respeitar as diferenças individuais, criando a possibilidade de aprender sobre si mesmo e sobre os outros, em uma situação de diversidade de ideias, sentimentos e ações, por isso que a inclusão se justifica no âmbito escolar (GORGATTI; DA COSTA, 2008).

Sobre o mesmo prisma, Gorgatti e Da Costa (2008), destacam que se a escola, por exemplo, considera crianças e adolescentes seres sociais e construtivos, reconhece as diferenças entre as crianças e os adolescentes, considera os valores e experiências de cada um, valoriza a relação adulto-criança/adulto-adolescente, caracterizada pelo espírito mútuo, pelo afeto e pela confiança e promove a autonomia, espírito crítico, criatividade, responsabilidade e cooperação, então o processo de inclusão se estabelecerá de forma natural.

Ainda segundo Gorgatti e Da Costa (2008), para que um processo de formação e transformação seja permanente são necessárias algumas ações que podem contribuir para a intervenção profissional, como por exemplo, propor a discussão de regras e leis, em vez de impô-las, o compartilhamento de responsabilidades em situações de inclusão de crianças no contexto educacional também é fundamental, assim como, preparar colegas tutores e desenvolver serviços de apoio e envolvimento da família, contar com auxiliares de classe, ou outros colegas profissionais de Educação Física, voluntários ou estagiários.

Segundo Sturmer (2001), o que pode afetar o desempenho na atividade física são os exercícios realizados em jejum, a retirada de carboidratos da dieta, fazendo com que ocorra uma diminuição de energia para realizar o exercício, alimentação à base de proteínas, que em excesso dificulta a digestão; a falta de líquidos ocasiona desidratação e baixa pressão arterial e por fim, alimentação pobre em frutas e verduras, gera carência de potássio, ocasionando também câibras e intestino preso. O importante da atividade física tanto na escola ou qualquer

outro lugar é começar com baixa intensidade e ir aumentando aos poucos, não exigir demasiadamente do corpo. Cabe ao profissional de Educação Física orientar e ter a sensibilidade de fazer um programa de exercícios que respeite a diversidade e o crescimento dos alunos.

Segundo Vilarta (2007), a idéia que as doenças são auto-determinantes ou ocorrem espontaneamente deixou de ser considerada há mais de um século, com a evidência científica da existência de fatores que interagem em determinadas situações e estimulam ou causam reações dos organismos, resposta estas que podem resultar em um estado de saúde ou doença, partindo deste princípio, outro ponto relevante que vale a pena destacar é o Diabetes Mellitus (DM) e sua relação com a falta de atividade física e alimentação inadequada.

DM é o nome dado a uma síndrome que tem como seu aspecto mais proeminente uma elevação na concentração de glicose (açúcar) no sangue e eliminação de açúcar pela urina. No caso do DM, a genética tem um peso favorável para esta doença, mas a transmissão ainda não foi claramente compreendida, sabe-se que o tratamento do DM tem como meta atingir o controle metabólico, melhorar as habilidades de auto-tratamento, prevenir e retardar as complicações crônicas dos pacientes, minimizar as complicações agudas e promover um estilo de vida que colabore em melhorias na QV (VILARTA; GUTIERREZ; MONTEIRO, 2010).

De acordo com Ramos (1999) existem vários métodos para se identificar a presença de DM, entre esses, destaca-se a presença de açúcar na urina, o teste de glicemia em jejum, teste de tolerância à glicose e o glico-teste. A atividade física é indicada para os portadores de DM, pois ajuda no tratamento oferecendo um melhor controle da glicose. O exercício estimula o organismo a utilizar maiores quantidades de glicose, melhorando, a relação glicose – insulina – tecido e leva a um maior controle das doses aplicadas de insulina. Devido à complexidade do DM é necessário um acompanhamento médico para a prática do exercício, há necessidade de uma progressão dos exercícios e acompanhamento dos níveis glicêmicos. A atividade física é, portanto, apenas uma parte do tratamento ou controle da doença.

Alguns fatores são de suma importância para a atividade física de uma pessoa com DM, entre elas, controlar o peso corporal, regular o nível de glicose sanguínea, diminuir o risco de doença coronariana, diminuir a dose de medicamentos através dos exercícios, elevar a auto-estima e prevenir complicações renais (RAMOS, 1999).

5.3 – Motivação nas aulas de Educação Física Escolar

Motivação pode ser definida simplesmente como a direção e a intensidade de nossos esforços. Segundo Vilarta e Boccaletto (2008), a direção do esforço refere-se a um indivíduo procurar, aproximar-se ou ser atraído a certas situações.

Outro aspecto importante a ser ressaltado é o item intensidade de esforço que uma pessoa coloca em uma determinada situação. A motivação está ligada diretamente com a ação do professor em sua aula, um exemplo prático disto é o chamado *feedback*, esta palavra da língua inglesa, está relacionada com o retorno que o professor oferece para seus alunos, mostrando-lhes aspectos positivos e encorajando-os a nunca desmotivarem (Vilarta e Boccaletto, 2008).

De acordo com Vilarta e Boccaletto (2008) a visão de motivação mais amplamente aceita por psicólogos do esporte e do exercício hoje é o interacional entre o indivíduo e situação. Os “interacionistas” afirmam que motivação não resulta nem somente de fatores relacionados aos indivíduos, tais como personalidade, necessidades, interesses e objetivos, nem somente de fatores situacionais com estilo do técnico, o registro de vitórias e derrotas de um time.

Segundo Weinberg e Gould (2001) há cinco diretrizes fundamentais que podem ser adaptadas ao modelo de motivação interacional para a prática de profissionais. Ao tentar aumentar a motivação, considere tanto os fatores situacionais quanto os pessoais. Já ouvimos muitas vezes frases como: “estes alunos não se preocupam em aprender”, “este time não se esforça o bastante”, para os especialistas tais afirmações dão atributos pessoais e, na verdade, servem para descartar a pouca motivação ou evitar a responsabilidade de ajudar os participantes a desenvolvê-las. As pessoas participam por mais de uma razão.

A maioria dos indivíduos tem diversos motivos para sua participação, por exemplo, o aluno pode praticar musculação porque quer modelar o corpo, mas também aprecia a convivência com seus colegas de treino. As pessoas têm motivos conflitantes para se envolverem, um aluno pode querer participar de uma competição na escola, mas disponibiliza tempo insuficiente para se preparar. O professor deve ficar atento a esses interesses conflitantes, porque eles podem afetar a participação. Os motivos para a participação mudam, e precisam ser monitorados; observe os participantes e veja do que eles gostam e não gostam em relação à atividade e anote as informações; mantenha contato com pessoas que conheçam os alunos como amigos, familiares, professores; solicite periodicamente aos participantes para escreverem suas

razões para a participação. As razões que alguns indivíduos citaram no início das aulas, como condicionamento físico, pode não ser as mesmas após algum tempo, assim continuar enfatizando os benefícios do condicionamento, provavelmente não será a estratégia motivacional mais efetiva, (VILARTA, 2008)

Mudar o ambiente para aumentar a motivação, saber por qual razão as pessoas se tornam envolvidas em esportes ou exercícios físicos é importante, mas não o suficiente para aumentar a motivação. É necessário usar estas informações na estruturação do ambiente de ensino. Proporcione competição e recreação, ofereça oportunidades múltiplas, nem todos os alunos terão o mesmo desejo de competição e recreação, por isso é fundamental darmos oportunidades para ambos. Faça ajustes individuais dentro do grupo e considere o quanto a atratividade do ambiente físico é importante (VILARTA, 2008).

Os professores de Educação Física desempenham o papel fundamental de influenciar a motivação do aluno. Às vezes a influência pode ser indireta, ou seja, o próprio profissional sequer reconhece a importância de suas atitudes. O profissional de Educação Física ativo e entusiástico, sempre oferecerá, por meio de sua personalidade, reforço positivo aos seus alunos. É importante parecer mais otimistas do que se sente, caso isso não seja possível informe os alunos que não se sente bem, conseqüentemente, eles não interpretaram erroneamente seu comportamento. Há necessidade de estruturar o ambiente, para facilitar a motivação dos participantes, pois o professor geralmente tem controle mais direto sobre o ambiente, do que sobre motivos individuais, em linhas gerais, os motivos que crianças e jovens têm para praticar esportes e atividades físicas são divertir, aprender novas habilidades, fazer alguma atividade na qual se destacam, estar com amigos, fazer novas amizades, condicionamento físico e experimentar o sucesso (VILARTA, 2008).

Ao desempenhar o papel de educador no processo ensino – aprendizagem, o professor de Educação Física deve criar condições aos alunos de se tornarem independentes, participativos e com autonomia de pensamento e ação (VILARTA; BOCCALETO, 2008).

Segundo Vilarta e Boccaleto (2008) as crianças tendem a desistir da atividade quando elas se sentem inseguras em relação ao seu desempenho de suas habilidades. Há necessidade dos profissionais de Educação Física se preocupar em avaliar a motivação para a prática de atividade física de seus alunos e analisar as causas e conseqüências das situações encontradas para a elaboração de ações efetivas em promoção de vida ativa entre crianças e

jovens. Outro item importante a ser abordado é a prevenção do consumo de álcool e drogas e na escola, pois estes fatores podem contribuir para a desmotivação dos alunos para a prática de atividade física. É notado que as drogas lícitas chegam às escolas com facilidade, pois a produção delas (álcool, cigarro) é liberada pelo governo. Sobre as drogas ilícitas (maconha, craque entre outras) Moreira, Silveira e Andreoli (2006) ressaltam o uso de técnica preventiva ao uso e disseminação das drogas no ambiente escolar, podemos sugerir o modelo da Escola Promotora de Saúde, onde os alunos são acompanhados e orientados dentro de suas peculiaridades biopsicossociais, independentemente se fazem uso ou não de drogas.

Segundo Moreira, Silveira e Andreoli (2006), trabalhar com a prevenção é o item mais importante quando o assunto está relacionado ao uso de drogas. Outro aspecto importante é o tabagismo na escola, pois o mesmo é considerado uma doença crônica, pois causa dependência da nicotina.

Segundo Vilarta e Boccaletto (2008), o apoio constante dos pais, uma convivência social que favoreça comportamentos saudáveis e a ação da escola na promoção da saúde são elementos fundamentais para decisões inteligentes quanto ao uso de drogas.

Segundo Pitanga e Lessa (2005), um estilo de vida ativo na fase escolar pode trazer vários benefícios, melhora do rendimento acadêmico, aumento de frequência às aulas, diminuição de comportamentos inadequados, melhora do relacionamento com os pais, aumenta a responsabilidade, melhora no nível de aptidão física geral. A estratégia para implantação de programas de controle do tabagismo na escola, passa pela informação (panfletos, palestras educativas) disponibilizada também para toda a comunidade, até a ação efetiva que deve ser estimulada pelo próprio aluno e que esse atue de maneira participativa no processo de prevenção do tabagismo, onde possa dar suas opiniões, sugestões e esclarecer suas dúvidas sobre o assunto.

6 Capítulo II

6.1 Estratégias em promoção da saúde e da qualidade de vida em aulas de Educação Física Escolar

Nos dias de hoje o tema QV vem sendo discutido em todos os âmbitos da sociedade, já que a busca pelo que cada ser humano pensa ser qualificável em suas atividades cotidianas, pode também significar a procura pela satisfação geral com a vida. Nesse contexto, as abordagens em aspectos da promoção de saúde e a busca por um estilo de vida saudável parecem ser uma das principais contribuições que os programas de Educação Física escolar e os professores podem oferecer no âmbito da educação. Com isso, os profissionais de Educação Física que trabalham diretamente na orientação da prática de atividade física dirigida à aquisição de benefícios físicos, psicológicos e para o bem-estar geral, não podem deixar de lado os aspectos que norteiam a QV dos alunos, sempre pensando em promover ações educativas voltadas para a conscientização efetiva de aprendizagens, que possam resultar futuramente em melhorias voltadas para sua saúde.

Assim, Vilarta (2008) identifica que a escola pode ser pensada como um espaço ideal para desenvolvimento de programas de promoção da QV em função de várias condições que são contempladas pela sua estrutura e objetivos. Já Ramos e Falsarella (2008), levando em consideração os aspectos pedagógicos, complementam que a escola deve enfatizar ações que promovam a saúde de maneira preventiva e amplie a capacidade dos alunos para lidar com as limitações que podem ser trazidas pelo sedentarismo. Esse espaço escolar, além de ser comunitário, deve também ser considerado um vetor de programas e projetos sustentados pela proposta pedagógica da escola que pensa em uma educação integral para a formação de seus alunos.

Ainda dentro desse contexto, Miranda (2006) aponta que os estudos relacionados à atividade física para promoção da saúde na escola estão diretamente ligados ao papel da escola na sociedade e em especial da Educação Física escolar como área do conhecimento que trata das atividades corporais e da cultura do movimento. Diante dessa realidade, os profissionais de Educação Física têm uma função imprescindível, pois são eles que definem seus conteúdos, escolhem suas estratégias de ação e determinam seus objetivos.

6.2 Objetivos em promoção da saúde e adoção de um estilo de vida saudável

Desde o surgimento da Educação Física como disciplina nas escolas, os objetivos direcionados à promoção da saúde e estilo de vida saudável se enfatizaram como complementares no currículo da Educação Física, pois priorizava-se as atividades esportivas e suas técnicas específicas. Contudo, diante da era tecnológica, na qual grande parte das tarefas do dia-a-dia destinadas aos seres humanos sofreu modificações significativas, aumentando as taxas de sedentarismo que, quando associado a uma dieta inadequada, pode facilitar a ocorrência Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) a prática de atividades físicas e sua conscientização como fator de promoção da saúde passam a adquirir grande relevância, pois permitem compensar os efeitos prejudiciais provocados pelo modo de vida da sociedade moderna (ORFEI e TAVARES, 2009).

Dentro dos objetivos gerais que a Educação Física deve atender Betti e Zuliani (2002) esclarecem que, enquanto componente curricular da Educação básica, a Educação Física deve assumir então a tarefa de introduzir e integrar o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão para usufruir do jogo, do esporte, das atividades rítmicas e dança, das ginásticas e práticas de aptidão física, em benefício da qualidade da vida.

Diante dessa realidade, a escola dentro do seu projeto político pedagógico, deve estabelecer seus objetivos a partir do levantamento das necessidades da comunidade escolar. Para Moura et al (2007), as discussões sobre educação e promoção da saúde poderão evoluir para a operacionalização de programas que aumentam a QV de todos. O mesmo autor complementa que essa promoção envolve fortalecimento da capacidade individual e coletiva para lidar com os condicionantes da saúde, por meio do estímulo à capacidade de escolha, bem como a utilização do conhecimento como base para a tomada de decisão. Essa operacionalização só é possível se os objetivos que se pretende alcançar no currículo forem estruturados numa perspectiva de educação para a saúde. Frente á isso, Guedes (1999) propõe uma nova alternativa para se pensar uma caracterização mais clara quanto aos objetivos da Educação Física como disciplina, tendo como base uma nova visão que vem norteando os estudos relacionados ao movimento humano, a *“que deve estar orientada para os aspectos que possam se relacionar, de maneira direta e efetiva, com a educação para a saúde.”* (GUEDES, 1999, p.1).

Essa orientação parece ser bastante fundamentada por autores como Guedes e Guedes (1999). Devido (2001), Nahas (2001), Ferreira (2001), Oliveira (2001) que procuraram apresentar uma forma prática de intervenção para aplicar os pressupostos em saúde através de práticas pedagógicas dentro do contexto escolar. Entretanto, não estão constituídos como referencial curricular na proposta nacional da disciplina de Educação Física, onde se descrevem os objetivos a serem alcançados ao final do ensino fundamental (DEVIDE, 2003).

Bocaleto et al (2008) indicando os principais conceitos para a elaboração de critérios e procedimentos para a certificação das escolas promotoras da saúde, descrevem sobre a importância da elaboração de uma sequência curricular adequada a cultura dos alunos, onde se abranja temas como atividade física, a alimentação, DCNT, hábitos posturais, prevenção do uso de drogas, cidadania entre outros. Todos esses temas deveriam estar propostos de acordo com os PCNS em Educação Física e Temas Transversais como Saúde e Meio ambiente. Sendo assim, a educação para a saúde deve ser constituída como eixo norteador na construção do planejamento de ensino, no que tange aos objetivos a serem alcançados pela disciplina de Educação Física. No entanto, os PCNS (1998, p.89) destacam que no referencial curricular para a disciplina da Educação Física, espera-se que no final do ensino fundamental, os alunos sejam capazes de:

- Participar de atividades corporais, estabelecendo relações equilibradas e construtivas com os outros, reconhecendo e respeitando características físicas e de desempenho de si próprio e dos outros, sem discriminar por características pessoais, físicas, sexuais ou sociais;
- Repudiar qualquer espécie de violência, adotando atitudes de respeito mútuo, dignidade e solidariedade nas práticas da cultura corporal de movimento;
- Conhecer, valorizar, respeitar e desfrutar da pluralidade de manifestações de cultura corporal do Brasil e do mundo, percebendo-as como recurso valioso para a integração entre pessoas e entre diferentes grupos sociais e étnicos;
- Reconhecer-se como elemento integrante do ambiente, adotando hábitos saudáveis de higiene, alimentação e atividades corporais, relacionando-os com os efeitos sobre a própria saúde e de melhoria da saúde coletiva;
- Solucionar problemas de ordem corporal em diferentes contextos, regulando e dosando o esforço em um nível compatível com as possibilidades, considerando

que o aperfeiçoamento e o desenvolvimento das competências corporais que decorrem de perseverança e regularidade e que devem ocorrer de modo saudável e equilibrado;

- Reconhecer condições de trabalho que comprometam os processos de crescimento e desenvolvimento, não as aceitando para si nem para os outros, reivindicando condições de vida dignas;
- Conhecer a diversidade de padrões de saúde, beleza e desempenho que há entre diferentes grupos sociais, compreendendo sua inserção dentro da cultura em que são produzidos, analisando criticamente os padrões divulgados pela mídia e evitando o consumismo e o preconceito;
- Conhecer, organizar e interferir no espaço de forma autônoma, bem como reivindicar locais adequados para promover atividades corporais de lazer, reconhecendo-as como uma necessidade do ser humano e um direito do cidadão, em busca de uma melhor QV.

Os objetivos gerais da Educação Física estão traduzidos em um plano nacional realizado por vários pensadores da área denominado de PCNs. Esses objetivos, muitas vezes são meramente reproduzidos do documento para o planejamento do professor de Educação Física. Essa prática, não considera as necessidades da comunidade escolar, muito menos a participação dos professores na construção desses objetivos. Vasconcellos (2005) ressalta ainda que mesmo no caso de existirem essas propostas gerais, como acontece com os PCNS, é importante que a escola elabore o seu currículo dialogando com as orientações dadas, tendo em vista a realidade concreta e as necessidades da comunidade escolar, firmando assim, suas opções e compromissos.

Os objetivos pré-estabelecidos no planejamento do professor de Educação Física também devem estar alicerçados pelos objetivos gerais que a escola deve utilizar como referencial para a construção de sua proposta pedagógica numa perspectiva de promoção de saúde e adoção de um estilo de vida saudável.

Daí a importância de se considerar os programas de QV na disciplina de Educação Física como referencial conjunto nas discussões de planejamento e re-planejamento entre o corpo docente. Assim, os professores de Educação Física também poderão contribuir para a construção efetiva do Projeto Político-Pedagógico que sinalize para o desenvolvimento de ações voltadas para promoção de experiências motoras que possam influenciar efetivamente em

um melhor estado de saúde, afastando fatores de risco da vida dos alunos, uma vez que esses passam a assumir atitudes positivas não apenas na infância, mas sim, por toda vida (GUEDES e GUEDES,1997)

6.3 Conteúdos em promoção da saúde e adoção de um estilo de vida saudável

A utilização de conteúdos referentes à saúde nas aulas de Educação Física é um assunto bastante recorrente nas escolas, principalmente a necessidade de debates em torno do tema, entretanto, esse é um tema de complexidade que gera discussões e divergências. Knuth, Mario e Rigo (2007) estabelecem que apesar dos conteúdos em saúde, enfatizados nas aulas de Educação Física, estes são tratados com superficialidade, há uma predominância da contextualização teórica em torno dos temas e na separação entre os conhecimentos biológicos e o das ciências humanas.

Portanto, deve-se considerar que, um programa de atividade física que objetiva desenvolver a promoção da saúde e a adoção de estilo de vida saudável, deve ser planejado visando o desenvolvimento dos aspectos relacionados à saúde de forma integrada e equilibrada e não apenas de alguns componentes isolado. Devide (2003) afirma que a construção de uma Educação Física que pense a saúde de forma multifatorial só é possível quando se desenvolve conteúdos de relevância social para os alunos e relacione-a um estilo de vida mais ativo e com outros componentes importantes da saúde individual e coletiva.

Outro aspecto relevante no trato com os conteúdos voltados para uma educação para a saúde são os tipos de atividades que são desenvolvidos nas aulas, sua duração e sua intensidade. Guedes e Guedes (2001) analisando os esforços físicos realizados por escolares do ensino fundamental identificaram que a maioria dos alunos envolvidos na pesquisa realizava esforços físicos de curta duração e de baixa a muito baixa intensidade, não alcançando assim benefícios satisfatórios quanto ao desenvolvimento e ao aprimoramento dos níveis de aptidão física relacionada à saúde. Ou seja, não está sendo estimulado de maneira adequada para se chegar a um melhor estado de saúde. Outro aspecto importante identificado nessa pesquisa foi que a prática de algumas modalidades esportivas pode favorecer a elevação da frequência cardíaca dos alunos mais do que outras. Os autores ressaltam que a escola não deve desenvolver

apenas conteúdos voltados para os aspectos fisiológicos da atividade física, pois poderá dificultar o alcance de outros objetivos que são pertinentes a promoção de um estilo de vida ativo.

A necessidade de ter um currículo, onde os conteúdos a serem ensinados devem estar organizados em temas e subtemas que sustentem a proposta de ensino de uma escola promotora de saúde se dá na medida em que esses são de extrema importância para se chegar aos objetivos que foram propostos. Sendo assim, os professores de Educação Física devem incorporar uma nova postura frente à estrutura educacional, proporcionando em suas aulas, metas voltadas à educação para a saúde, mediante seleção, organização e desenvolvimento de conteúdos que possam propiciar aos alunos não apenas situações que os tornem crianças e adolescentes ativos fisicamente, mas, sobretudo, que os conduzam a optarem por um estilo de vida saudável ao longo de toda a vida (GUEDES, 1999).

Para tanto, é necessário que levar em consideração na seleção de conteúdos, a intensidade e a duração adequada nas atividades realizadas durante as aulas. Contudo os PCNS (1998), no que tange o conhecimento sobre o corpo, não dispõe de nenhum conteúdo, seja atitudinal, conceitual e procedimental em relação a promoção da saúde e estilo de vida saudável. Entretanto, os próprios PCNS, alocam uma parte dos conteúdos ao que denominam temas transversais e a saúde, onde esses devem se caracterizar pelo seu enfoque envolvendo várias disciplinas. Contudo, se esses conteúdos não forem pensados coletivamente no início do ano letivo e constituídos no plano anual como um dos objetivos que possam ser trabalhado por diversas disciplinas, dificilmente será desenvolvido como conteúdo transversal no decorrer do ano letivo. Diante disso, relevamos a importância da atuação do professor de Educação Física em todos os momentos de construção e reconstrução de planejamento dentro do ambiente escolar, para que a promoção da saúde e da qualidade de vida sempre seja priorizada como objetivos a serem alcançados no ensino fundamental e médio.

Nessa perspectiva, a Educação Física como componente curricular, deve estar estruturada em conteúdos que contribuam para a saúde e QV, dentro de um contexto que promova o desenvolvimento de habilidades motoras, cognitivas, afetivas, e social e que por fim, reflitam em comportamentos mais conscientes e positivos em relação à promoção da saúde e a adoção de um estilo de vida ativo.

6.4-Estratégias de ensino em promoção da saúde e estilo de vida saudável

Os professores de Educação Física exercem um papel importante na escola, pois determina o que vai ensinar, o que pretende alcançar e como vai fazer para ensinar. Com isso, as estratégias de ensino devem ser baseadas diretamente em como o professor vai ensinar determinado conteúdo, tendo como base os processos de ensino- aprendizagem envolvidos na ação educativa. Os procedimentos metodológicos ou estratégias de ensino são conjuntos de atividades unificados, relacionados com meios de ajuda para obtenção de resultados pretendidos. Esses procedimentos têm o propósito de facilitar o processo de ensino aprendizagem. Os meios de ajuda, certamente serão selecionados para pretensão de resultados que também, já foram formulados no planejamento (MENEGOLA, 1998)

Stacciarini e Esperidião (1999) ressaltam a importância do modo de transmitir os conhecimentos, pois essas estratégias podem despertar e elevar o interesse e a participação do aluno. Os mesmos autores identificam na prática cotidiana do professor a ocorrência de um ensino centrado na figura do professor que detém o conhecimento, gerando estratégias repetitivas, geralmente com aulas expositivas, e conseqüentemente não estabelecendo uma relação parcial entre professor e aluno, dificultando o desenvolvimento do pensamento crítico por parte da criança que, na maioria das vezes, aceita o que lhe é imposto, sem muitos questionamentos. Oliveira (1997) nota também que há alguns impedimentos para professores de Educação Física propor novos conteúdos e estratégias metodológicas, pois quando no entendimento tradicional seria um risco assumir a dúvida frente ao aluno, onde o professor tem de saber e o aluno apenas aprender.

Betti e Zuliani (2002) analisando a Educação Física a partir de uma “tradição técnico pedagógico” dispõem de algumas estratégias de ensino muito comuns nas aulas como: auto-testagem ou conteste, jogos de competição e cooperação, seqüência pedagógicas, demonstração, descobrimento guiado, resolução de problemas, jogos de mímica e expressão corporal, grandes jogos, jogos simbólicos, jogos rítmicos, exercícios em duplas, trios, grupos, com e sem material, circuito, aulas com música, aulas historiadas, jogos pré-desportivos, gincanas, campeonatos, festivais. Vale ressaltar que às vezes há uma confusão no entendimento entre estratégias de ensino e conteúdo. O jogo, por exemplo, pode ser entendido como conteúdo por alguns, e pode ser utilizado enquanto estratégia de ensino por outros professores. No entanto, as estratégias de ensino em Educação Física devem sempre atender as características dos conteúdos e dos objetivos a serem atingidos. Haidt

(2003) define que é a partir dos objetivos propostos para o ensino (o que se pretende atingir com a instrução), da natureza do conteúdo a ser desenvolvido (o que pretende que os alunos assimilem), das características dos alunos (como são nossos alunos), das condições físicas e do tempo disponível, que se escolham os procedimentos de ensino e se organizem as experiências de aprendizagem mais adequadas. As estratégias de ensino nas aulas Educação Física quando propostas para uma educação promotora de saúde devem visar à adoção de uma vida ativa e também de hábitos saudáveis. Para isso, Bocaletto et al (2008) propõem que as aulas sejam agradáveis, com grande parte do tempo em atividades de intensidades moderadas a vigorosas e que haja a participação geral dos alunos, evitando exclusões e discriminações. Guedes e Guedes reforçam ainda a importância de aproveitar melhor o tempo de atividades práticas. Nesse sentido, enfatizam que:

Com a intenção de maximizar o tempo disponível dos programas de educação física escolar, sugere-se que as atividades sejam organizadas de maneira que os escolares permaneçam mais tempo envolvidos efetivamente com as tarefas motoras. Estratégias como providenciar transições mais imediatas entre uma atividade e outra, organizar os escolares em pequenos grupos procurando oferecer melhor aproveitamento do material disponível e fornecer instruções e retroalimentações de maneira clara e compreensível ao nível dos escolares, talvez possam elevar o tempo de participação dos escolares nas aulas (GUEDES e GUEDES. 1997, p.55).

Outro aspecto pertinente em relação as estratégias de ensino que conseqüentemente se torna relevante para a promoção da saúde, é a abordagem teórica em relação aos conceitos trabalhados em aula. Segundo Guedes e Guedes (1997), os profissionais de Educação Física têm dificuldades para trabalhar com conteúdos teóricos, esbarrando-se em inúmeras dificuldades para lidar com esse tipo de ensino. Entretanto, essa fundamentação teórica se torna pertinente na medida em que a *“a abordagem de conceitos e princípios venha proporcionar subsídios aos escolares no sentido de tomarem decisões quanto à adoção de hábitos saudáveis de atividade física a serem cultivados por toda a vida”* (Guedes e Guedes, 1997, p.57).

Outra possibilidade de trabalhar a promoção da saúde e a adoção de um estilo de vida saudável na escola deve ser contemplada através da interdisciplinaridade. Nesse sentido, muitas estratégias podem ser utilizadas, como oficinas que discutam elementos sobre QV, apresentação de telejornais, debates envolvendo o tema, exposição de trabalhos e maquetes, entre outros. Essas estratégias, segundo Knuth, Mário e Rigo (2007), criam um espaço que valoriza as relações entre as disciplinas, o trabalho coletivo, o envolvimento dos alunos e a tomada de decisões.

7 Capítulo III

7.1 A ação docente na formação integral para promoção da saúde e estilo de vida saudável em aulas de Educação Física Escolar

O movimento humano é imprescindível ao homem, seja na realização de tarefas utilitárias ou mesmo enquanto um potencializador do desenvolvimento humano. Os estímulos ambientais associados aqueles provocados pelas atividades motoras contribuem à manutenção diária do organismo humano, qualidade de vida e convívio social. O “*fazer motriz*” e seus benefícios estão atrelados a fatores gerais que suplantam a simples ideia do movimento pelo movimento. Cabe-nos ressaltar que hoje, em tempos de modernidade, acessamos recursos, outrora não disponíveis aos nossos antepassados. A facilidade propiciada por aparatos tecnológicos inspira-nos a viver de maneira cômoda, de forma que realizamos minimamente esforços de natureza física. A urbanização e a violência inviabilizam a execução de atividades recreativas nas ruas. O homem contemporâneo utiliza-se cada vez menos de suas potencialidades corporais e o baixo nível de atividade física tornou-se um fator preponderante para o desenvolvimento de DCNT.

A saúde está diretamente relacionada à atividade física. As pessoas com hábitos sedentários possuem menor aptidão física, isto é, menor capacidade para executar exercícios físicos. Por outro lado, as características de estrutura muscular e de nossas articulações do nosso corpo, da construção do corpo ou da capacidade cardiorrespiratória, determinam também os limites de nossa aptidão física (Azevedo, 2000, p.01).

Diante do que subtemos por inatividade física, defendemos mudanças relacionadas ao estilo de vida, a aderência à prática regular de atividades físicas, porém o grande desafio está em desenvolver mecanismos realmente capazes de efetivarem a referida proposição no bojo da sociedade. Não negamos a importância dos avanços tecnológicos, afinal temos a nossa disposição desde recursos sanitários até medicinais entre tantos outros recursos, que conseqüentemente, contribuem para que ocorra uma queda significativa nos índices de mortalidade. O homem do séc. XXI é aquele que dispõe dos aparatos que possibilitaram ao mesmo viver mais e melhor em relação ao homem de outras épocas.

Diversas áreas de conhecimento contribuíram muito para prolongar a vida do ser humano. O exemplo do avanço na área da saúde aliada à infraestrutura adequada, saneamento, tecnologia e as leis trabalhistas criando a aposentadoria e pensão, resultaram para os idosos uma possibilidade de melhor qualidade de vida. (Neri, 2001, p.15)

Se por um lado os avanços tecnológicos favorecem o acesso ao que subentendemos por melhora da QV e consequente longevidade, na outra ponta deste vértice há aqueles que em detrimento do esforço físico, usufruem de uma suposta comodidade com a intenção de livrar-se da fadiga. Sabemos que a opção por este estilo de vida aliada a outros fatores de risco tendem a implicar numa possível diminuição gradativa da expectativa de vida. Segundo POPKIN (2009, p.16), *“Nossa biologia, moldada por milhões de anos de evolução, não está preparada para a sociedade moderna, que mudou profundamente a maneira como comemos, bebemos e nos movimentamos.”* Diante desse universo em potencial é de extrema relevância ressaltar que o homem faz uso do progresso em detrimento ao que sua natureza animal carrega em sua bagagem ontogênica/filogenética: somos seres motrízes.

(...) Hoje, a capacidade tecnológica do homem gerou um sistema artificial no qual as suas potencialidades, principalmente no referente às modificações produzidas na forma de viver e de interferir na natureza, são transmitidas de forma global. De um modo geral, como visto anteriormente, historicamente estas alterações se traduz numa explosão demográfica, numa estratificação social, criando e subordinando as pessoas a um estilo de viver progressivamente homogêneo (Farias, 2005, p.111).

Atualmente o homem moderno em seus momentos de lazer tende a utilizar este precioso tempo de forma controversa. Há um equívoco quanto ao que fazer e como fazer em suas horas de lazer sendo que muitas vezes a opção de entretenimento restringe-se a práticas sedentárias. Não são raras as situações em que o indivíduo dispõe-se sentado (durante horas) a frente do computador / vídeo-game ou deitado à frente da televisão com vários controles remotos e uma mesa com alimentos de *fast-food*. Mediante a baixa estimulação motora influenciada pela inatividade o organismo que naturalmente deveria movimentar-se ativamente tende a atrofiar-se e submeter-se a todos os efeitos da inatividade.

A vida sedentária, literalmente, causa o desuso dos sistemas funcionais. Dessa forma, o aparelho locomotor e os demais órgãos e sistemas solicitados durante as diferentes formas de atividade física entram em um processo de regressão funcional, caracterizando, no caso dos músculos esqueléticos, um fenômeno associado à atrofia das fibras

musculares, à perda de flexibilidade articular, além de haver um comprometimento das funções de vários órgãos (Neto, 2003, p.01).

Caberá a escola de hoje, fomentar preceitos que possibilitem ao educando significar o se movimentar, possibilitando ao mesmo a busca pela reflexão e autonomia, face à diversidade de opções que o inspira a usufruir de um estilo de vida nocivo. Diante desta problemática, cabe ao profissional de educação física, através de uma postura reflexiva e interventiva, atuar como agente facilitador e mediador de transformação social. Na Educação Física escolar temas abrangentes devem ser discutidos de forma que aspectos conceituais tenham tanta importância quanto os aspectos procedimentais. Ao trabalhar com temas que, necessariamente, envolvem estilos de vida, lazer, prática de atividade física entre outras possíveis temáticas, o professor deve estar consciente das consequências de sua atuação enquanto agente de reforço ou resistência aos atuais modelos ditados pela mídia.

A supressão da instalação da inatividade efetivamente, além de depender do trabalho conjunto dos diversos setores da sociedade, depende da Educação Física enquanto mediadora formativa desse processo. Há de se fomentar nas aulas de Educação Física escolar, saberes que se atrelem a essa dinâmica; capazes de suscitar questionamentos e reflexões. Contemplar o sujeito que se movimenta e não apenas o gesto motor é reafirmar nosso compromisso com a formação integral do aluno-cidadão, ignorar tais preceitos promovendo a alienação do sujeito-aluno é produzir o inútil.

Aquele que se movimenta deve dispor de subsídios que possibilitem ao mesmo a busca pela compreensão dos mecanismos que norteiam a referida dinâmica. O modelo de Educação Física regido outrora, o qual ostentava seus saberes tendo como premissa apenas o movimento pelo movimento, hoje tende a ceder espaço a modelos alternativos capazes de aliar o movimento à reflexão. Não basta apenas esperarmos que um dia nosso protagonista, o homem, seja capaz de avançar no plano dos pensamentos conscientes e pensar de maneira complexa, incluindo em seu repertório pessoal os elementos necessários ao seu pleno desenvolvimento e subsistência. Enquanto educadores temos que fazer parte desse processo, subsidiando saberes que possibilitem ao mesmo avançar no plano dos pensamentos conscientes e pensar de maneira complexa.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através da revisão bibliográfica, analisando as estratégias voltadas para a promoção da saúde e da qualidade de vida, consideramos que dentro do contexto escolar ainda haja a necessidade de um entendimento mais amplo por parte do professor de Educação Física no que diz respeito ao conceito de QV e aspectos relacionados à promoção da saúde.

Entretanto, uma ação pedagógica voltada para tais fins, só pode ser desenvolvida a partir da seleção de conteúdos, formulação de objetivos e da escolha de estratégias de ensino pertinentes a elaboração de um planejamento que tenha como um dos seus princípios a promoção da saúde e a adoção de um estilo de vida saudável, contribuindo assim para a formação educacional do indivíduo.

A ação docente dentro do contexto escolar só poderá contribuir efetivamente para a qualidade de vida dos alunos, na medida em que seja realizada, tendo em vista uma Educação Física que compreenda a disciplina como um vetor de programas e ações voltados para a promoção da saúde e que sejam sustentados pela proposta pedagógica da escola.

Dessa forma, o professor de Educação Física tem um papel fundamental na melhoria da promoção de saúde e da QV dos alunos, influenciando a adoção de comportamentos favoráveis para a manutenção e aprimoramento de componentes pertinentes às atitudes e hábitos positivos para adoção de um estilo de vida ativo e, conseqüentemente, mais saudável.

Para tanto, frente à estrutura educacional vigente e a era tecnológica atual, os professores de Educação Física devem proporcionar ações pedagógicas que os conduzam a optarem por um estilo de vida saudável durante toda sua vida. Espera-se um avanço no sentido da inclusão no repertório pessoal, dos elementos necessários ao seu pleno desenvolvimento e subsistência.

9 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSUMPÇÃO JUNIOR. F. B. A; KUCZYNSKI. E; SPROVIERI. M. H; ARANHA. E. M. G, Escala de avaliação de qualidade de vida. **Arquivos de Neuropsiquiatria**, São Paulo, v. 58, n.1, p. 119-127, 2000.

AZEVEDO, J.R.D. **Atividade física**. 2000. Disponível em www.boasaude.uol.com.br. Acesso em: 25 maio 2004.

BETTI ,M ; ZULIANI ,L.R. Educação Física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – Ano 1, Número 1.2002.

BOCALETO, E. M. A; MODENEZE, E. M; MACIEL, E. S; SONATI, J. G. Promoção da Saúde e Qualidade de Vida na Escola: Estratégias para o Desenvolvimento de Habilidades para uma Vida Saudável.In: **Atividade física e qualidade de vida na escola**.19-27, Campinas: IPES editorial, 2008.

BRASIL. Secretaria de Educação. **Parâmetros curriculares nacionais. Ensino fundamental: terceiro e quarto ciclos/Secretaria de Educação Fundamental**. – Educação Física /Secretaria de Educação – Brasília : MEC /SEF, 1998.

BRASIL. Secretaria de Educação. **Parâmetros curriculares nacionais. Ensino fundamental: terceiro e quarto ciclos: apresentação dos temas transversais/Secretaria de Educação** – Brasília : MEC/SEF, 1998.

CDC (Center for Disease Control and Prevention [homepage on the Internet]. **Body Mass Index-for-age- BMI is used differently with children than it is with adults**. Atlanta: CDC; 2002. [cited 2009 jan 16]. Available from: <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/bmi-for-age.htm>.

DEVIDE. S. P. **A educação física escolar como via de educação para a saúde**. In:A saúde em debate na Educação Física. Ed edibes , p 137-148,2003.

FARIAS, S. F. **Ambiente e desenvolvimento: o papel reservado à educação física.** Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, Santa Catarina /Florianópolis. 2005.

FUNKE (1983 apud BAECKER, 2001). **Vivência de Movimento e Educação Física.** In: I Seminário Municipal de Lazer, Esporte e Educação Física Escolar, 2001, Santa Maria/RS. Anais. Santa Maria: Secretaria Municipal de Educação.

GUEDES, D.P. **Educação para a saúde mediante programas de Educação Física Escolar.** MOTRIZ,vol-5,n 1,p10-14, 1999.

GUEDES.D.P; GUEDES,J.E.R. **Características dos programas de Educação Física escolar.** Ver.Paul. Educ. Fis, São Paulo vol 11,p49-62. jan/jun, 1997.

GUEDES.D.P;GUEDES.J.E.R. **Esforços físicos nos programas de Educação Física escolar.** Rev.Paul.Educ.Fis,São Paulo vol 15,n1.p33-44 jan/jun,2001.

HAIDT, R. **Curso de didática geral.** São Paulo:Editora ática,2003.

KNUTH. A,G; MARIO.R,A; RIGO.L,C. **A inserção de temas transversais nas aulas de educação física.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde V12,n3, set.-dez.2007.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. **Metodologia científica.** 2. ed. São Paulo: Atlas, 1991.

MACIEL, E. S. **Qualidade de vida: análise da influência do consumo de alimentos e estilo de vida.** 2006. 184 p. Dissertação (Mestrado em Ciências) - Escola Superior de Agricultura “Luiz de Queiroz”, Universidade de São Paulo, Piracicaba, 2006.

MIRANDA,M.J. **Educação física e saúde na escola.** Rev.Estudos,Goiânia,vol 33,n 7,643-653,jul/ago.2006.

MOREIRA, F.G; SILVEIRA, DX; ANDREOLI, J.B. Redução de danos do uso indevido de Drogas no Contexto Escola Promotora da Saúde. Ver. Ciência e Saúde Coletiva, 2006.

MINAYO,M.C.S.; HARTZ,Z.M.A.; BUSS,P.M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.5, n.1, p.7-18, 2000.

MOURA,J.B.V.S;LOURINHO,L.A;VALDES,M.T.M;MFROTA,M.A;CATRIB,A.M.F.Perspectiva da epistemologia histórica e a escola promotora de saúde.História,ciências,sáude-Manguinhos,RJ,v14,n 12,p489-501,abl/jun,2007.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceito e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf. 2003.

NAHAS,M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. 2ª Ed. Londrina: Editora midiograf, 2001.

NERI, A. L. **Palavras chaves em gerontologia**. Campinas: Alínea, 2001.

NETO, T. L. B. **Sedentarismo**. 2003. Disponível em www.emedix.com.br , acesso em 27/05/04.

Orfei,J.M;Tavares, V.P.**Promoção da Saúde na Escola Através das Aulas de Educação Física**.In Alimentação, Atividade Física e Qualidade de Vida dos Escolares do Município de Vinhedo/SP.ED IPES, P81-88, 2009.

OLIVEIRA, A.B.O. Metodologias emergentes no ensino da Educação Física. Revista da Educação Física/UEM.vol 8,n 6. 21-27,1997.

PITANGA. F.J.G; LESSA.I. Prevalência e Fatores Associados ao Sedentarismo no Lazer em Adultos. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, vol. 21, nº 3, 2005.

POPKIN, B. M. **O Mundo está gordo: Modismos, tendências, produtos e políticas que estão engordando a humanidade.** Trad. Ana Beatriz Rodrigues. Rio de Janeiro: Elsevier, 2009.

RAMOS A.T. Atividade Física – Diabéticos, Gestantes, Terceira Idade, Crianças e Obesos /, Rio de Janeiro: SPRINT, 2ª edição – 1999.

RAMOS,M.G;FALSARELLA,G.R. **Flexibilidade em escolares:Aptidão Física direcionada á qualidade de vida.** livro texto: Atividade física e qualidade de vida na escola.147-155,Campinas: IPES editorial, 2008.

SÃO PAULO (Estado) Secretaria da Educação. **Proposta Curricular do Estado de São Paulo para o Ensino Fundamental Ciclo II E Ensino Médio: Documento de Apresentação.** São Paulo: SE, 2008.

STACCIARINI, J.M.R.; ESPERIDIÃO, E. **Repensando estratégias de ensino no processo de aprendizagem.** Rev. latino-Am. enfermagem, Ribeirão Preto, v. 7, n. 5, p.59-66, Dez.1999.

STURMER J.S. Reeducação Alimentar: Qualidade de Vida, Emagrecimento e Manutenção da Saúde – Petrópolis, RJ: Vozes, 2001.

VASCONCELLOS, C.D.S. **Planejamento:projeto de ensino-aprendizagem e projeto político pedagógico.** São Paulo: Libertad, 2005.

VILARTA,R. Saúde Coletiva e Atividade Física: Conceitos e Aplicações Dirigidos à Graduação em Educação Física. Campinas: IPES Editorial, 2007.

VILARTA,R: **A Educação Física e a promoção da qualidade de vida na escola: Desafios na saúde de comunidades Escolares,** livro texto: Atividade física e qualidade de vida na escola.p19-27, Campinas: IPES editorial,2008.