

# EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

Arnaldo Elói Benvegnú Júnior – UNOESC

Eixo Temático: Processos do ensino e da aprendizagem

## RESUMO

Este artigo visa contribuir com os educadores físicos no que tange às formas de se trabalhar a disciplina de educação física escolar na busca da qualidade de vida por parte dos educandos, por meio da adoção da prática regular de exercícios físicos. O objetivo da pesquisa é compreender as atribuições do profissional em relação a sua função, enquanto mobilizador e incentivador, no que diz respeito às práticas pedagógicas desenvolvidas no âmbito escolar, referentes a exercício físico e saúde. A metodologia usada no trabalho foi à revisão bibliográfica, realizada por meio de obras e artigos científicos. Constatamos ao final da pesquisa o quanto é importante desenvolver aulas que contribuam para o processo de conscientização e mobilizem os alunos para as práticas corporais regulares, um dos itens indispensáveis para a conquista da qualidade de vida, voltada para a cidadania. Em relação ao papel do educador físico, constatamos a necessidade de compreender sua função e os objetivos curriculares de sua área, desenvolvendo práticas inclusivas e humanas, valorizando a relação interpessoal. Percebemos a importância de um repensar quanto a algumas práticas pedagógicas cristalizadas, que ainda se fazem presentes nos contextos e cotidianos escolares. O trabalho de temas ligados à área da saúde são aspectos de suma importância e precisam estar presentes no currículo da educação física escolar, que incitem os educandos a uma nova postura frente à adoção de um estilo de vida mais saudável e ativo, conseqüentemente a uma melhora na qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Educação física escolar. Exercício Físico. Qualidade de vida.

## 1 INTRODUÇÃO

É comum nos dias atuais, ao ligarmos o televisor, assistirmos notícias referentes ao aumento substancial de doenças hipocinéticas, isto é, causadas pela total falta de movimento, que em grande parte são ocasionadas pelo sedentarismo. A sociedade atual vive um momento de tensão em relação à prática regular de atividade física, em função da adoção de hábitos de vida totalmente inadequados e não-saudáveis.

Segundo Guedes (1999), frente a esse quadro, a educação física enquanto disciplina do componente curricular brasileiro, se torna uma esperança na busca por soluções referentes ao movimento humano e ao combate ao sedentarismo, acreditando que qualquer tentativa de resposta a estas questões deva estar orientada para os aspectos que possam se relacionar, de maneira direta e efetiva, com a educação para a saúde.

O que se percebe é o pequeno investimento na formação de escolares, objetivando a adoção de hábitos de vida saudáveis que possam reprimir no futuro o aparecimento de doenças. Sua ausência não nos permitirá que sejamos negligentes no trabalho a sua prevenção. Um exemplo disso é que grande número de distúrbios que ocorrem em adultos de hoje, poderiam ser minimizados ou evitados se hábitos saudáveis fossem assumidos desde as idades mais precoces.

Dessa forma, nosso estudo tem como objetivo compreender as atribuições dos educadores físicos, em relação a sua função, para o desenvolvimento de uma educação voltada para a saúde e a qualidade de vida, através de ações educacionais que permitam aos educandos o reconhecimento sobre a importância da prática regular de exercícios físicos.

Para efeito deste artigo, enfocaremos temas ligados às abordagens pedagógicas desenvolvidas no âmbito escolar, à conscientização para a prática regular de exercícios físicos e questões ligadas à saúde e à qualidade de vida. Abordaremos, ainda, a influência do educador físico como mobilizador e incentivador no desenvolvimento de exercícios físicos regulares.

## **2 EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE**

Ressaltamos que várias propostas de uma educação física escolar voltada para popularizar a prática do exercício físico, e assim contribuir para a melhoria da saúde e da qualidade de vida da população, surgiram nos últimos tempos, representando um avanço, porém ainda limitam-se tão somente a questão biológica, deixando de fora aspectos extremamente relevantes para a adoção de hábitos saudáveis, como os socioeconômicos.

No âmbito escolar, basta uma simples conversa com alunos para concluir que os níveis de informação por parte deles é ainda bastante defasado a respeito da manutenção e preservação da saúde pela adoção de exercícios físicos regulares. Nota-se que inclusive em jovens que estão findando o ensino básico e já deveriam trazer consigo essa cultura do movimento, o assunto ainda é pouco reconhecido e relevante na escola, em função da pouca ênfase dada pelos educadores físicos ao assunto.

Tomemos como exemplo o higienismo, que foi um período marcado fundamentalmente pela manutenção e obtenção da saúde e da aptidão física pela população,

porém sem nenhum vínculo educacional que lhe desse sustentabilidade. Seus objetivos eram voltados única e exclusivamente para a realização de exercícios físicos, com vista apenas a prática, excluindo a crítica e o pensamento, ou seja, não se pensava em saúde através de uma formação educacional que fornecesse o entendimento do porque da prática.

No paradigma atual o foco da educação física é o desenvolvimento de programas que oportunizem aos educandos práticas corporais regulares, assumindo um estilo de vida saudável, direcionados à promoção da saúde e tornando-se componente habitual em seus cotidianos.

Entendemos que, nesse sentido, é necessário a educação física a abordagem de temas diferenciados, que envolvam qualidade de vida, saúde, bem estar, corporeidade, exercício físico, enfim, assuntos a serem desenvolvidos dentro da visão da cultura corporal, não limitando-se apenas a práticas desportivas, desprovidas de teoria e criticidade. Nessa perspectiva, não propomos que se desconsidere tudo o que foi feito até então e se parta do zero, mas que se busque um redimensionamento na esfera da educação física escolar.

Para que nossos jovens adiram ao exercício físico regular, não basta que dominem técnicas e regras, mas que se tornem conscientes do motivo pelo qual estão fazendo, tendo autonomia suficiente para praticar essas atividades por conta própria. Segundo Ferreira (2001), é necessário que tenham acesso a conteúdos básicos de outros campos de conhecimento relativos à área da educação física, como a fisiologia, biomecânica, nutrição, anatomia, além das áreas humanas.

É importante novamente frisar que a educação física de maneira alguma poderá limitar-se a esfera biológica. Questões ligadas a fatores sociais não poderão permanecer ocultos e despercebidos, em função dos aspectos relacionados à aptidão física. Segundo Kirk apud Ferreira (2001, p.122),

A ênfase exclusiva na aptidão física pode fazer com que o valor das atividades em educação física seja julgado totalmente em termos de sua eficácia para a aptidão, o que pode levar a “uma visão instrumental da educação física que não dá importância ou menospreza as valiosas experiências educacionais que os alunos podem ter através das atividades físicas”.

Assim, muito além do fator biológico, a aptidão física precisa representar o todo do indivíduo com o meio, estando integrada a outras ações, tais como: políticas, econômicas e socioculturais.

Outro ponto extremamente importante refere-se à educação física como disciplina escolar. Ela jamais deverá abandonar sua preocupação em criar subsídios para o encorajamento das pessoas para com a adoção de estilos de vida mais saudáveis. Além disso, ela terá como objetivo a promoção de um exame crítico por parte de seus alunos, relacionados aos seus conteúdos. Isso fará com que eles vejam muito além das metas a serem alcançadas através da prática regular de exercícios físicos. Quando uma pessoa passa a ter uma visão mais global e não somente específica, verá que existem outros fatores que influenciam as práticas corporais, como o econômico, por exemplo. Assim, terá noção que o acesso muitas vezes poderá se tornar desigual e restrito a apenas algumas classes.

Portanto, não basta um aluno do ensino básico saber estruturar um programa de exercícios físicos que irão lhe trazer benefícios para a saúde, se não for capaz de compreender outros aspectos ligados a ele, como falta de tempo, de espaços públicos, acessos diferenciados conforme nível social, etc. Essa também deverá ser a tarefa da educação física, assim estará contribuindo para a ampliação do entendimento exercício-saúde, construindo estilos de vida ativos para uma sociedade mais justa e igualitária.

### **3 O EDUCADOR FÍSICO COMO MOBILIZADOR E MOTIVADOR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARES**

Discorrer sobre a educação física e o seu papel no âmbito escolar requer que se destaque a importância do professor nesse processo, ou seja, para que seus objetivos sejam alcançados, é necessário um comprometimento daquele que é o protagonista de todo esse processo: o educador físico. Através desse engajamento será possível atingir os objetivos propostos pela disciplina de educação física.

Antes de qualquer coisa, o professor de educação física necessita ter a consciência da reflexão sobre suas práticas pedagógicas diárias. Significa estar aberto as novas tendências, abordagens, metodologias e experiências, para que não acabe por cair na mesmice. Para Saviani (1980) a reflexão seria um re-pensar, um voltar atrás, um pensamento consciente em busca de significados, pois para ele nem todo pensamento pode ser considerado um ato de reflexão. Entendemos que o profissional, através de suas formações e reflexões de suas ações cotidianas, seja criativo e autônomo, capaz de desenvolver em si uma identidade profissional. Segundo Nóvoa (1995, p. 25)

A formação deve estimular uma perspectiva crítico-reflexiva, que forneça aos professores os meios de um pensamento autônomo e que facilite as dinâmicas de autoformação participada. Estar em formação implica um investimento pessoal, um trabalho livre e criativo sobre os percursos e os projectos próprios, com vista à construção de uma identidade, que é também uma identidade profissional.

Ainda segundo o autor (1995), não será através da acumulação de conteúdos, de conhecimentos ou mesmo de técnicas que se construirá uma formação consciente, mas por meio do estímulo e desenvolvimento do senso crítico sobre as práticas. A ênfase dada apenas a padrões técnicos opõe-se a práticas reflexivas. Um profissional competente e comprometido é capaz de promover trabalhos embasados na reflexão e na crítica.

O que se deseja do educador físico, na visão de Guedes (1999), é a incorporação de uma nova postura frente à estrutura educacional, adotando em suas aulas, não somente à prática de atividades esportivas e recreativas – que também são importantes para a formação dos escolares – mas que acima de tudo possam alcançar metas voltadas à educação para a saúde, mediante uma proposta sistematizada, organizada e desenvolvida através de experiências com os educandos, fazendo com que os tornem além de alunos ativos fisicamente, conscientes da importância da adoção de um estilo de vida saudável ao longo de toda sua vida.

Além disso, os profissionais precisam se preocupar não apenas com aulas que enfatizem seu aspecto prático, achando que elas serão suficientes para atender as necessidades dos alunos. Pelo contrário, um plano de aula ideal deve ser pensado inicialmente sob uma boa fundamentação teórica, que possa levar aos educandos a plena incorporação de conhecimentos, e os credencie a prática de exercícios físicos relacionados à saúde, sempre de forma crítica e consciente.

As pessoas buscam cada vez mais, por meio da atividade física regular, uma boa qualidade de vida. O professor de educação física precisa ser o promotor dessa mobilização, o responsável pela adaptação das práticas corporais as pessoas, de acordo com o interesse e a necessidade de cada uma, seja nas mais variadas expressões corporais.

Segundo Guedes (2001), ainda existem poucos estudos relacionados à influência do professor na continuidade da prática regular de atividade física por parte de escolares, porém segundo especialistas, o comprometimento do professor para com seus alunos, através de aulas bem planejadas e estruturadas pode contribuir significativamente para a adoção de práticas corporais permanentes.

Quanto à adoção de atividade física por parte de educandos, é necessário ao professor de educação física alguns cuidados quanto à duração, intensidade e tipo de exercício a que irão submeter-se. Ressalva-se que os níveis adequados de exercícios físicos relativos à aptidão física e a saúde deve ser algo cultivado na infância e na adolescência e, além do mais, que tenham acesso a informações que lhe permitam estruturar conceitos mais amplos, e não apenas praticar por praticar. É importante destacar que estudos comprovam que crianças e adolescentes fisicamente ativos, terão grandes chances de tornarem-se adultos ativos.

Outro ponto que merece destaque refere-se aos objetivos da atividade física no âmbito escolar. Alguns professores em suas práticas pedagógicas ainda enaltecem o desempenho físico dos alunos. É nesse momento que muitos deles acabam criando o desgosto pela educação física, afastando-se das aulas, justamente o contrário do que a disciplina se propõe enquanto componente curricular. O professor tem que ter em mente a priorização das práticas inclusivas e preferencialmente prazerosas, assim os alunos verão as aulas não como uma obrigação, mas como algo útil e necessário para sua vida.

Daí a importância do lúdico e da atividade lúdica nas aulas de educação física escolar, como recurso de desenvolvimento integral da criança e do adolescente. Segundo Luckesi (2005, p. 19), a ludicidade está diretamente ligada à plenitude da experiência que ela proporciona a quem vivencia suas ações.

O que mais caracteriza a ludicidade é a experiência de plenitude que ela possibilita a quem a vivencia em seus atos. A experiência pessoal de cada um de nós pode ser um bom exemplo de como ela pode ser plena quando a vivenciamos com ludicidade. É mais fácil compreender isso, em nossa experiência, quando nos entregamos totalmente a uma atividade que possibilita a abertura de cada um de nós para a vida.

Podemos citar como exemplo um aluno em uma aula de educação física. A brincadeira a ser desenvolvida pelo professor terá grandes chances de dar prazer se ele se dispuser a vivenciar tal experiência. Conforme Luckesi (2005), para que a atividade lúdica se torne plena é preciso que o indivíduo se entregue a experiência sem ressalvas nem restrições, especialmente as mentais, que normalmente são capazes de estabelecer nas pessoas juízos pré-concebidos sobre as práticas humanas.

A busca por desempenhos acima do limite que cada criança pode obter, normalmente vem acompanhada de muita cobrança por parte dos educadores físicos e em alguns casos até pelos próprios pais, em competições esportivas escolares, o que pode causar no aluno certa aversão à atividade física. Segundo Molina, Molina Neto e Lopes (2011, p. 19),

No caso do campo da Educação Física escolar e dos docentes dessa disciplina, o conhecimento é cada vez mais significado a partir de modelos e paradigmas construídos no espaço não-escolar e extremamente meritocráticos, como é o caso das diferentes modalidades esportivas.

Essa é uma das razões que o componente lúdico deve prevalecer sobre o competitivo, quando da prescrição de atividade física para crianças e adolescentes.

Outra questão que entendemos ser importante nesse momento e que influencia diretamente as pessoas para a prática regular de exercícios físicos é a motivação. Comumente indivíduos motivados têm mais chances de permanecerem ativos por um período maior de tempo em suas práticas corporais. Daí a importância do professor, num trabalho integrado com a escola, ajudar os alunos a se sentirem motivados para o alcance de seus objetivos.

O que muitos especialistas entendem é que nenhum comportamento existe sem alguma causa que o motive, que origine uma ação. Angelini apud Winterstein e Venditti (2009, p. 116) afirma que,

O princípio psicológico de Young de que “nenhum comportamento existe sem causa motivadora que o determine” é necessário para entender ações individuais e coletivas. Por ser a chave do controle do comportamento humano, o conhecimento da motivação é de extrema relevância.

A motivação é dividida em intrínseca e extrínseca. A primeira diz respeito ao comprometimento em uma atividade qualquer, unicamente pelo prazer de realizá-la. Situando para a área das práticas corporais, que é o que nos interessa nesse estudo, é cumprir e entender novas tarefas pelo prazer de aprender, de vivenciar novas situações estimuladoras. Já a segunda se refere ao comprometimento em uma atividade objetivando o que ela pode representar ou as metas que ela pode levar a alcançar fora dela, ou seja, seu engajamento se dá como fim.

Para Winterstein e Venditti (2009), mais do que um fim, a prática de atividades físicas e exercícios físicos precisa ser adotada com gosto pelo praticante, que buscará em todos os momentos o prazer e a alegria, deixando de encarar seus desafios como algo a ser vencido e superado a qualquer preço. Dessa forma, a motivação poderá acabar se tornando excludente.

Entendemos que ambas as tendências são complementares, ou seja, sempre existirá um predomínio de uma sobre a outra, não havendo forma de existir comportamentos motivados exclusivamente de forma intrínseca ou extrínseca, há uma ênfase maior para uma delas.

As práticas corporais, desportivas ou recreativas escolares desenvolvidas por meio da motivação intrínseca tendem a um favorecimento maior sob o ponto de vista afetivo, cognitivo e comportamental, primando em todos os momentos pelo lúdico, pelo agradável, valorizando a cooperação em detrimento da competição.

Assim, o professor precisa ter o cuidado para não premiar alunos pela realização de uma tarefa ou o alcance de algum objetivo, como forma de recompensá-lo. Isso pode fazer com que o educando modifique sua forma de prazer (intrínseca), passando a supervalorização ao resultado final (extrínseca), isto é, a motivação extrínseca acaba corrompendo a intrínseca.

Outra condição fundamental para que o professor atente-se se refere à questão da individualidade. Muitas vezes possuímos em mãos 10, 20 ou 30 alunos para trabalharmos, sendo que cada qual possui uma particularidade e uma forma específica de aprender. O educador comprometido e baseado numa reflexão crítica de ensino saberá entender de maneira bem peculiar o processo que o levará a aquisição do conhecimento. Segundo Schön (1996, p. 82)

Este tipo de ensino é uma forma de reflexão-na-ação que exige do professor uma capacidade de individualizar, isto é, de prestar atenção a um aluno, mesmo numa turma de trinta, tendo a noção do seu grau de compreensão e das dificuldades.

Ao certo, que esse olhar que considera cada ser como um ser único e singular constitui um desafio aos educadores se nos reportarmos às condições de trabalho oferecidas ao professor que, muitas vezes, são questionáveis, tendo em vista o processo educativo em que a diversidade e as diferenças estão presentes.

Além disso, o professor precisa estar atento às necessidades dos educandos, pois certas vezes eles nem tem ideia do que estão procurando e porque estão procurando. Durante uma prática orientada de exercícios físicos, seja qual for à modalidade, o educador não pode iludir seus alunos, prometendo resultados inalcançáveis. Deve haver uma relação de confiança entre ambos, considerando a individualidade e a singularidade do ser.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Primeiramente, é importante dizermos que todos ou grande parte dos objetivos relacionados à promoção da saúde pelos educadores físicos na instituição escolar e fora dela,

torna-se um desafio enorme, algo que será conquistado aos poucos, com projetos bem estruturados e planejados, de preferência interdisciplinarmente.

Além disso, o educador físico precisa ser cativante em suas ações, sendo que a relação professor-aluno é o que poderá fazer com que crianças e adolescentes tornem-se ou não pessoas fisicamente ativas, à medida que forem estimulados e sensibilizados para as práticas físicas.

Constatamos a necessidade de aulas que despertem nos alunos seu senso crítico e reflexivo, fazendo com que se assumam enquanto sujeitos transformadores e pensantes. Isso será possível quando professores repensem algumas práticas ultrapassadas que persistem em fazer parte do cotidiano escolar, fundamentadas na competitividade, na seleção dos melhores alunos e, especialmente, na enorme ênfase dada aos conteúdos esportivos.

Embora a educação física escolar tenha tido um grande avanço nos últimos anos, verificamos que temas ligados a área da saúde e qualidade de vida ainda estão muito ausentes das práticas pedagógicas desenvolvidas por nossos professores. São questões que precisam ser trabalhadas da mesma forma com que se trabalha o esporte, as danças, as ginásticas, os jogos populares, entre outros, a fim de despertar os educandos para uma nova postura frente a um estilo de vida com mais saúde e qualidade de vida, que envolve uma boa noite de sono, alimentação balanceada e, o que tratamos até então, a prática regular de exercícios físicos, itens indispensáveis para a construção da cidadania participativa, de modo que o cidadão atue em prol da transformação, com vistas a uma sociedade mais justa e igualitária.

## **REFERÊNCIAS**

GUEDES, Dartagnan Pinto. Educação para a saúde mediante programas de educação física escolar. **Revista Motriz**, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 10-14, jun. 1999.

\_\_\_\_\_. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 7, n. 6, p.187-199, nov/dez. 2001.

FERREIRA, Marcos Santos. Aptidão física e saúde: ampliando o enfoque. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 22, n. 2, p. 41-54, jan. 2001.

NÓVOA, António. **Os professores e sua formação**. In: \_\_\_\_\_. Formação de professores e profissão docente. Lisboa [Portugal]: Dom Quixote, 1995. 158 p.

LUCKESI, Cipriano Carlos. **Desenvolvimento dos estados de consciência e ludicidade**. Cipriano Carlos Luskesi, 21 nov. 2005. Disponível em: [www.luckesi.com.br](http://www.luckesi.com.br). Acesso em: 27 set. 2010.

MOLINA, Rosane Kreuzburg; MOLINA NETO, Vicente; LOPES, Rodrigo Alberto. Compreender a escola e significar a docência: desafios que inquietam o professorado de educação física. **Revista e-curriculum**, São Paulo, v.7, n.1, abril/2011.

WINTERSTEIN, Pedro; VENDITTI, Rubens Junior. **A motivação para as práticas corporais e para o esporte**. In: DE ROSE, Dante e organizadores. Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar. 2ª edição. Artmed, 2009. p. 115-135.

SCHÖN, Donald A. **Formar professores como profissionais reflexivos**. In:\_\_\_\_\_. Formação de professores e profissão docente. Lisboa [Portugal]: Dom Quixote, 1995. 158 p.