

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE NA ESCOLA

Lopes, Samuel Völz; Pereira, Anna Müller; Silva, Marcelo Cozzensa

Universidade Federal de Pelotas, Escola Superior de Educação Física – ESEF/UFPeL

e-mail:mucavolz@hotmail.com

Introdução

O conceito de saúde reflete a conjuntura social, econômica, política e cultural, ou seja: saúde não tem o mesmo significado para todas as pessoas e dependerá da época, do lugar e da classe social (SCLYAR, 2007). Na escola, seja no ensino fundamental ou no ensino médio, os estudantes encontram-se em idades privilegiadas para a formação de valores e hábitos positivos com relação à saúde. Segundo Farias Jr. (2009), a influência do estilo de vida sobre os níveis de saúde e qualidade de vida de diferentes grupos populacionais, incluindo crianças e adolescentes, tem sido amplamente documentada na literatura na área da saúde.

O presente artigo foi desenvolvido com o objetivo de propor uma reflexão sobre as diversas formas para abordar o tema transversal saúde, no âmbito escolar, a partir de uma análise literária sobre o tema, buscando dar ênfase aos principais conceitos. A escolha dessa temática deve-se ao fato de que, de forma geral, a saúde tem sido pouco trabalhada nas aulas de educação física, muitas vezes pelo fato de o professor não saber como promovê-la e pelos alunos rejeitarem toda e qualquer proposta que se difere da prática desportiva.

A saúde no currículo das aulas de educação física

Segundo Knuth (2006), a saúde debatida no espectro da Educação Física se fragiliza em função da limitação teórica de sua compreensão. Também segundo o mesmo autor “a possibilidade de incluir aos conteúdos tradicionais de Educação Física temas em saúde nem sempre é consensual. Muitas críticas fazem dessa proposição um desafio”. Guedes (1999) complementa essa idéia expondo que, nessa perspectiva, a função proposta aos professores de educação física é a de incorporarem nova postura frente ao sistema de ensino, procurando adotar em suas aulas, não só a prática de atividades esportivas e recreativas, mas, fundamentalmente, alcançarem metas voltadas à educação para a saúde, mediante seleção, organização e desenvolvimento de experiências que possam propiciar aos educandos, situações que os tornem crianças e jovens ativos fisicamente, e os conduzam a optarem por um estilo de vida saudável ao longo da vida.

Ainda, segundo Marcondes (1972):

“Educação para a saúde na escola significa a formação de atitudes e valores que levam o escolar ao comportamento inteligente, revertendo em benefício de sua saúde e da saúde dos outros. Não se limita a dar conhecimentos; preocupa-se em motivar a criança para aprender, analisar, avaliar as fontes de informações, em torná-la capaz de escolher inteligentemente seu comportamento com base no conhecimento.”

Sabemos que, na escola, há uma grande resistência à ideia de promover mudanças no currículo da educação física, como por exemplo, a introdução da promoção de saúde. É mais cômodo ao professor seguir aquilo que já está planejado, que vem sendo trabalhado há muito tempo, do que buscar novas informações, ampliando sua rede de conhecimento e/ou atualizando-se em alguma determinada área.

Gonçalves (2008) afirma que os Parâmetros Curriculares Nacionais, (PCN's) dentro do capítulo relacionado ao tema transversal saúde, sugerem que toda escola deve incorporar os princípios de promoção da saúde indicados pela Organização Mundial de Saúde (OMS), com os objetivos de fomentar a saúde e o aprendizado em todos os momentos; integrar profissionais de saúde, educação, pais, alunos e membros da comunidade, no esforço de transformar a escola em um ambiente saudável; implementar práticas que respeitem o bem-estar e a dignidade individuais e implementar políticas que garantam o bem-estar individual e coletivo, oferecendo oportunidades de crescimento e desenvolvimento em um ambiente saudável, com a participação dos setores da saúde educação, família e comunidade.

Partindo dessa afirmação, toda a escola deveria se comprometer em desenvolver ações curriculares que promovam a saúde, proporcionando um desenvolvimento mais completo do aluno e garantindo uma formação ampla, visando, não somente o senso intelectual, mas também a saúde corporal.

Atividade Física X Doenças

A inatividade física representa uma causa importante de debilidade, de reduzida qualidade de vida e morte prematura nas sociedades contemporâneas, particularmente nos países industrializados (NAHAS, 2010, p. 38). Segundo Lazzoli et al. (1998), alguns fatores contribuem para um estilo de vida menos ativo. A disponibilidade de tecnologia, o aumento da insegurança e a progressiva redução dos espaços livres nos centros urbanos - onde vive a maior parte das crianças brasileiras, reduzem as oportunidades de lazer e de uma vida fisicamente ativa, favorecendo atividades sedentárias, tais como: assistir a televisão, jogar videogames e utilizar computadores. Como afirma Nahas (2010), a atividade física e aptidão física têm sido associadas ao bem estar, à saúde, e a qualidade de vida das pessoas em todas as faixas etárias.

“A aptidão física relacionada à saúde congrega características que, em níveis adequados, possibilitam mais energia para o trabalho e o lazer, proporcionando, paralelamente, menor risco de desenvolver doenças ou condições crônico- degenerativas associadas a baixos níveis de atividade física habitual.” (NAHAS, 2010, p. 47)

Para Cazuza (2004), o estilo de vida, caracterizado por um conjunto de comportamentos adotados no dia-a-dia, representa um dos principais determinantes dos níveis de saúde e qualidade de vida das pessoas. Entre estes comportamentos, aqueles que podem afetar negativamente, os níveis de saúde – comportamentos de risco à saúde, como o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, o fumo, hábitos alimentares inadequados, níveis insuficientes de atividade física, uso de drogas ilícitas e comportamentos sexuais de risco que têm sido frequentemente investigados em adolescentes. Comportamentos estes que podem ser abordados nas diversas disciplinas curriculares, assim como na Educação Física.

A obesidade vem ganhando destaque no contexto escolar, pois é resultante do tipo de estilo de vida adotado, que também pode levar a outras patologias. As crianças passaram a adotar estilos de vida mais sedentários, com a comodidade da tecnologia (LAZZOLI, et al. 1998), diminuindo assim os níveis de atividade física, além de cada vez mais serem atraídas por alimentos muito calóricos e com baixo valor nutricional. A obesidade está associada a um aumento na morbidade e na mortalidade, já que esta é fator de risco para várias doenças como diabetes tipo II, hipertensão, doenças cardiovasculares e cálculo na vesícula biliar (FRANCISCHI, et al., 2000).

Conclusão

A escola além de desempenhar um papel fundamental na formação do aluno, configura-se como um espaço ideal para a promoção da saúde, sendo a fase escolar primordial para a aquisição de hábitos saudáveis que podem ser levados para a vida adulta, proporcionando mudanças no estilo de vida da comunidade. Portanto, pode e deve intervir desenvolvendo com alunos e comunidade escolar a consciência sobre a importância da nutrição, da higiene, da prevenção de patologias, da atividade física, entre outras questões ligadas à saúde individual e coletiva.

Referências

1. FARIAS JÚNIOR, J. C.; LOPES, A. S. Comportamentos de risco relacionados à saúde em adolescentes. *Rev. Bras. Ciên. e Mov.* Brasília, v. 12, n. 1, p. 7-12, jan./mar, 2004.
2. FARIAS JÚNIOR, J. C.; NAHAS, M. V.; BARROS M. V. G.; LOCH M. R.; OLIVEIRA E. S. A; DE BEM M. F. L; LOPES A. S. Comportamentos de risco à saúde em adolescentes no Sul do Brasil: prevalência e fatores associados. *Rev. Panam Salud Publica*, 2009; 25(4):344–52.
3. FRANCISCHI, R. P. P.; PEREIRA, L. O.; FREITAS, C. S.; KLOPFER, M.; SANTOS, R. C.; VIEIRA, P.; JÚNIOR, A. H. L. Obesidade: atualização sobre sua etiologia, morbidade e tratamento. *Rev. Nutr.*, Campinas, 13(1): 17-28, jan./abr, 2000.
4. GONÇALVES, F. D.; CATRIB, A. M. F.; VIEIRA N. F. C.; VIEIRA, L. J. E. S. A promoção da saúde na educação infantil. *Interface - Comunic. Saúde*, v.12, n.24, p.181-92, jan./mar. 2008.
5. GUEDES, D. P. Educação para a saúde mediante programas de educação física escolar. *Motriz*. v. 5, n. 1, Junho, 1999.

6. KNUTH, A. G.; AZEVEDO, M. R.; RIGO, L. C. A inserção de temas transversais em saúde nas aulas de educação física. *Rev. Bras. de Atividade Física & Saúde*, 2006.
7. LAZZOLI, F. J.; et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. *Rev. Bras. Med. Esporte*, v. 4, n. 4, 1998.
8. MARCONDES, R. S. Educação em saúde na escola. *Rev. Saúde Públ.* São Paulo, 1972.
9. MAURÍCIO, L. V. representações de professores sobre cotidiano escolar. *Rev. Bras. Est. pedag.*, Brasília, v. 87, n. 216, p. 198-209, maio/ago. 2006.
10. NAHAS, M. V. *Atividade Física, Saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 5 ed. Rev. E atual. Londrina: Midiograf, 2010.
11. SCLYAR, M. História do conceito de saúde. *Rev. Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, 17(1):29-41, 2007.