

# Atividade física em promoção a saúde: uma proposta sobre o conhecimento no âmbito escolar

Physical activity in health promotion: a proposal on the knowledge within school

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia – UESB  
Núcleo de Estudos em Atividade Física e Saúde – NEAFIS  
(Brasil)

Bruno Rodrigues Pires  
[brunoedfisica@bol.com.br](mailto:brunoedfisica@bol.com.br)

## Resumo

Esse artigo trata do conhecimento de Atividade Física em Promoção à Saúde, trazendo uma nova proposta para ser trabalhada no ambiente escolar. Para tanto, o presente artigo é composto de um apanhado histórico sobre a Educação Física, que se mostrou numa fase de conflitos políticos e filosóficos tentando desta forma mostrar a origem das discussões entre os profissionais que eram adeptos à escola e aqueles que a negavam. Deste conflito gerou-se uma confusão entre os conteúdos e matriz epistemológica implicando assim numa negação deste conhecimento por teóricos marxistas. Com este pressuposto, surge a proposta desse artigo de se trabalhar com os conhecimentos de atividade física e saúde numa perspectiva dialética, além de quebrar com estigmas e confusões entre conhecimento e matriz epistemológica.

**Unitermos:** Atividade física. Saúde. Conhecimento, Matriz epistemológica.

## Abstract

This article deals with the knowledge of Physical Activity in the Health Promotion, bringing a new proposal to be worked in the school environment. Thus, this article is composed of an overview on the history Fitness, which was a phase of political conflicts and philosophical trying in this way to show the origin of the discussions between the professionals who were followers to school and those who deny. This conflict generated by confusion between content and matrix epistemological thus implying a denial of this knowledge by Marxist theorists.

With this assumption, is the proposal that article of working with the knowledge of physical activity and health in a dialectical perspective, and break with stigma and confusion between knowledge and epistemological matrix.

**Keywords:** Physical activity. Health. Knowledge. Mother epistemological.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 121 - Junio de 2008

1 / 1

## Introdução

A Educação Física é uma prática pedagógica que trata de atividades expressivas corporais, denominada de cultura corporal<sup>3</sup> e se encontra hoje dividida numa discussão entre os seus objetivos perante a sociedade que se chocam quando se nota a ideologia posta por matrizes epistemológicas diferentes que embasam os dois lados dessa discussão.

Essa discussão de objetivos e matriz epistemológica acarretou numa apatia entre teóricos positivistas e marxistas, implicando deste modo na negação de “conteúdos”, a que prefiro chamar de “conhecimento”, visto que este é tratado metodologicamente para que favoreça a compreensão dos princípios da lógica dialética, e o conteúdo fica por ele mesmo<sup>3</sup>. Dessa forma, estes conhecimentos foram estigmatizados como pertencentes ou não a estas matrizes, havendo desta forma uma confusão entre esses.

Aqui trataremos do conhecimento da Atividade Física em promoção a Saúde no âmbito escolar que por algum tempo vem sendo negado por teóricos marxistas que o estigmatizaram como de propriedade positivista. Quando falo de propriedade, me refiro ao trato, ou metodologia a ser aplicada a estes conhecimentos. É fato que estes foram desvelados cientificamente por teóricos positivistas, mas não significa que devemos tratar metodologicamente estes conhecimentos como tal. Nesse sentido, venho propor uma nova abordagem que se difere das propostas positivistas, como a da tendência da Saúde Renovada, e quebrar com os preconceitos e confusões entre conhecimento e matriz.

## **Histórico**

A Educação Física nasceu com a utilização dos métodos ginásticos para a preparação física de homens e mulheres para fins militares e de reprodução, assim respectivamente. Na escola, aqui no Brasil, teve seu início a partir do século XIX com caráter higienista em consequência das preocupações dos médicos higienistas com a alta taxa de mortalidade da população branca brasileira, por falta de cuidados básicos de higiene. Desde então tornou-se obrigatória, com o objetivo de promover atividades físicas as quais proporcionassem hábitos saudáveis e preparassem homens inteligentes para o trabalho e a mulher para gerar filhos fortes e com boa saúde<sup>2</sup>.

Com o passar do tempo a sociedade foi mudando e com ele o sistema de produção. Mas a educação Física pouco se modificou. Segundo BRAID<sup>2</sup> :

*“O século XX se inicia com a vida da sociedade brasileira consideravelmente alterada com a iminência da sedentarização provocada pela tecnologia emergente, principalmente os meios de transporte. Mas a Educação Física pouco mudou, pois o caráter utilitário característico do século passado continuou, na medida em que o seu objetivo na escola seria formar homens fortes para o bem da pátria”*

Nesse contexto de imutabilidade da Educação Física, a partir da década de 80, mudanças vieram para negar o sistema ou a forma como ela vinha sendo aplicada, resultando num período de crise que culminou com o lançamento de diversos livros e artigos que buscavam, além de criticar as características reinantes da área, elaborar propostas, pressupostos e enfatizar conteúdos que tornassem-na mais próxima da realidade e da função escolar, que é tornar os conhecimentos comuns a todos. Essas novas formas de pensar a Educação Física implicaram nos conteúdos escolares, visto que estes não existiam na sua forma atual, pois eles têm caráter histórico e são elaborados e reelaborados conforme as necessidades da época e dos

interesses sociais vigentes<sup>4</sup>.

Sobre as abordagens “críticas” DARIDO<sup>4</sup> afirma que:

*“Apoiados nas discussões que vinham ocorrendo nas áreas educacionais e na tentativa de romper com o modelo hegemônico do esporte/aptidão física praticado nas aulas de Educação Física, a partir da década de 80, são elaborados os primeiros pressupostos teóricos num referencial crítico, de tendência marxista”.*

Então essa abordagem crítica, fundamentada na teoria marxista veio trazer um olhar social para a Educação Física e quebrar com o seu modelo “biologicista”, mas seus adeptos, de forma extremista, acabaram negando totalmente a parte biológica e, com isso, negaram também conhecimentos ligados a Atividade Física em Promoção a Saúde, pois eram conteúdos que principalmente na década de 80 tiveram um “BOOM” de publicações de trabalhos científicos, todos utilizando o positivismo como matriz epistemológica. Por consequência, estigmatizou-se o conteúdo como positivista, sendo ele negado pelos teóricos marxistas. Em contrapartida os profissionais que trabalhavam na perspectiva positivista não eram adeptos à escola e negavam totalmente os outros conhecimentos da Educação Física, como se só os ligados à atividade física tivessem relevância. Segundo ALMEIDA & MORAES<sup>7</sup>:

*“a partir dos anos 80, observava-se os primeiros modismos ligados às academias de ginástica, que ocorriam não apenas no Brasil. Estes modismos vão conquistar um número imenso de pessoas, principalmente pelo discurso e que defendia a saúde e um processo ligado à melhoria na beleza estética das pessoas. Estes anúncios vão buscar vender saúde, fundamentalmente associada à estética, gerando um campo vasto de trabalho para profissionais de Educação Física que não se sentiam ligados à escola; estes iriam para as academias de ginástica e para os laboratórios de Fisiologia Humana e do Exercício produzir conhecimento”*

Acreditamos que independente de visão de mundo, tendência ou idéia filosófica, não é um conhecimento que deve fazer parte ou deixar de fazer parte de um programa de Educação Física, mas o que se deve por em evidência é o trato como se trabalha com este, ou seja, a metodologia do professor é que deve estar coerente com suas ideologias e correntes filosóficas. Concordando com ALMEIDA & MORAES<sup>7</sup> quando dizem que: “Será na ação da aplicabilidade, com propriedade, do conhecimento científico produzido nesta área, que se refletirá a perspectiva de

sociedade criada por homens e mulheres, que iremos ajudar a reconstruir ou reproduzir.”

Portanto, é de grande relevância trabalhar com os conteúdos de Atividade Física em promoção a Saúde, bem como todos os outros, e que vemos que o profissional de educação Física deverá “... apropriar-se dos saberes adequados sobre atividade física na promoção a saúde e torná-los tão popular quanto diversos outros conhecimentos”<sup>7</sup> A partir desse pressuposto abordaremos o tema atividade física em promoção a saúde e o analisaremos em uma nova perspectiva para a escola.

### **Conceito de Saúde**

Como vimos no início deste trabalho, a educação Física se tornou obrigatória devido à preocupação com a alta taxa de mortalidade por falta de cuidados básicos de higiene. Mas por trás dessa preocupação com a “Saúde” mascaravam-se os interesses da classe dominante em garantir a produtividade no trabalho e as condições de vida do trabalhador que se mostravam precárias.

Com esse pensamento tivemos as primeiras definições de saúde que a entendiam apenas como ausência de doenças e desconsideravam todos os fatores que implicariam nessa saúde, como moradia, trabalho, etc.

Então buscando humanizar o conceito entendeu-se saúde segundo NAHAS<sup>8</sup> como “uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, caracterizadas num contínuo, com pólos positivo e negativo”. Isso significa que ao invés de tratar da questão da doença, ou da falta de saúde, como um dado de responsabilidade individual, devemos observá-la como consequência de uma série de fatores que, associados, determinam o índice de magreza ou de gordura corporal, de desnutrição ou de hiper-alimentação, de stress associado à falta de repouso, de hipertensão, dentre outros aspectos. Estes dados estão diretamente ligados as questões como moradia, qualidade de ingestão de alimentos, tempo de repouso/tempo de serviço, questões sanitárias, econômicas, de possibilidade de atenção à própria saúde e até de informação<sup>7</sup>. Este novo conceito tem uma tentativa de humanizar este conhecimento e passa a perceber o indivíduo como um ser humano na sua plenitude biológica, psíquica e social, colocando a saúde como uma condição dependente de todos esses fatores.

### **Atividade Física**

A Educação Física sendo considerada como uma prática pedagógica que trata de atividades expressivas corporais, denominada de cultura corporal<sup>3</sup>. segundo BETTI, M.<sup>1</sup>, não é propor que a Educação Física na escola se transforme num discurso

sobre a cultura corporal, mas uma ação pedagógica com ela.

Nota-se a importância de fazer “link” com o tema atividade física, já que a cultura corporal se manifesta através do movimento, o que não deixa de ser uma atividade física que é definida como: “qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética – portanto voluntário, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso”<sup>8</sup>. A essa atividade física feita de forma sistematizada, planejada, repetitiva e tendo como objetivo a melhoria ou manutenção da aptidão física atribuiu-se o nome de exercício físico<sup>9</sup>.

Os exercícios físicos incluem atividades que se dividem em níveis de intensidade. Ela pode ser leve, moderada ou intensa e para cada intensidade mantida durante a atividade o corpo responde de maneiras diferentes e acontecem modificações fisiológicas, ou adaptações do nosso corpo ao tipo de atividade.

Essas adaptações do organismo são extremamente benéficas, caso as atividades físicas sejam feitas corretamente, aumentando a capacidade aeróbica funcional e diminuindo a demanda de oxigênio para o miocárdio<sup>9</sup>. Caso contrário, podem tornar-se maléficas. Se feita sem orientação, por exemplo, em grandes altitudes pode causar (hipóxia); em dias muito quentes (desidratação – hipovolemia), doenças pulmonares, cardíacas e renais (hipercapnia, acidose); e a utilização de alguns medicamentos que podem limitar a performance física do indivíduo<sup>6</sup>. Então se torna de fundamental importância a orientação de um profissional de Educação Física na escola na busca de tornar esses conhecimentos comuns a todos, assim evitando estes transtornos acima citados e que, na maioria das vezes, acontecem por falta de informação.

As adaptações benéficas implicam na melhoria da aptidão física que se define como a capacidade de realizar atividades. Então certamente se uma pessoa tem o hábito de correr frequentemente, uma breve caminhada até a padaria vai se tornar uma atividade tão leve que nem irá notar que esta fazendo uma atividade física. O que aconteceria o contrário, caso esta pessoa seja sedentária, esta breve caminhada poderia se tornar uma atividade tão vigorosa que poderia pôr em risco sua função cardio-respiratória. Notou-se aqui níveis de aptidão física diferentes.

A aptidão física se divide em elementos que podemos dar uma maior importância ou não, a depender do interesse próprio. A aptidão física se subdivide em: relacionada a saúde, que estaria associada a capacidade de realizar atividades do cotidiano com vigor e energia. Para essas atividades ele traça como elementos importantes da aptidão física, a capacidade aeróbica, composição corporal, resistência muscular e flexibilidade; e a aptidão física relacionada a habilidades

atléticas, que ele acrescenta outros elementos como força explosiva, agilidade, coordenação, capacidade anaeróbica e velocidade.<sup>9</sup>

Atividades físicas, executadas de maneira errada, sem orientação, numa intensidade acima do ideal, sem respeitar os limites individuais acarretará em problemas posturais, osteo-musculares, cárdio-respiratórios, entre outros, podendo levar à morte.

A atividade física, atrelada ao sistema capitalista o qual evidencia o consumismo exacerbado, usando-a assim como ferramenta de propagação de suas ideologias, assossia o corpo à idéia de consumo. Como corpo-objeto de valorização exagerada, favorecendo o crescimento no “mercado do músculo” e o consumo de bens e serviços destinados à manutenção desse corpo.<sup>5</sup> A partir desse pressuposto, utiliza desse corpo como mais uma mercadoria para a sua comercialização. Desta maneira impondo um padrão de corpo quase que inalcançável pela maioria da população, impulsionando assim uma busca pela atividade física com objetivos puramente estéticos e acarretando fatores negativos à saúde para as pessoas que não conseguem alcançar este modelo de corpo que é vendido, como: bulimia, anorexia, uso de esteróides andrógenos anabolizantes, entre outros.

Nota-se então a importância de se tratar desse conhecimento de forma que conscientize os alunos dos benefícios da pratica regular de atividades físicas e dos seus malefícios, se feitas de forma errada, para que se tornem pessoas ativas a fim de melhorar sua aptidão física implicando em benefícios para sua saúde e, ao mesmo tempo, se tornem críticos e reflexivos a respeito da valorização da atividade física para fins impostos pela sociedade, sejam eles estéticos ou performance, e qual a influencia disto na cultura corporal de uma sociedade.

### **Atividade Física e Saúde no âmbito escolar**

Ressaltando que o professor tem o dever de tornar os conteúdos da educação física tão populares quanto os demais conhecimentos clássicos: jogo, dança, luta, ginástica e o esporte, levando em consideração sua relevância para a vida dos seus alunos, e que o conhecimento não deve ser negado.<sup>7</sup> Este trabalho vem refletir sobre uma nova proposta de se trabalhar com o conteúdo atividade física em promoção a saúde no âmbito escolar. Não de uma forma direta “prática”, visto que estudos já mostraram que a perspectiva de promover “saúde” no âmbito escolar é inviável, já que as aulas de educação física não têm tempo de duração nem frequência semanal suficiente para que ocorram modificações fisiológicas em beneficio da aptidão física. Porém que aconteça uma educação para autonomia, que leve à escolha de atividades que alcancem os seus objetivos, de criticidade para os

parâmetros de saúde e de corpo impostos pela sociedade, além da quebra de mitos e lendas a cerca da atividade física que permeiam o senso comum.

Vimos que o conceito de saúde se modificou ao longo do tempo tentando se mostrar mais humanista e menos funcional. Mas será que com a mudança de conceito a pratica mudou em alguma coisa? Ou ainda vemos propagandas de mercadorias que objetivam “saúde”, tornando-a em mercadoria e minimizando a sua complexidade de um conjunto de fatores, induzindo ao esquecimento os que dependem das condições básicas de sobrevivência muitas vezes negadas para grande parte da população? Por que devemos ter uma pratica regular de exercícios físicos? Estes são questionamentos que podem nos ajudar numa nova abordagem deste tema. Mas um questionamento muito polemico devido a complexidade dos conceitos de saúde e atividade física é: Realmente essa pratica promove a saúde?

Os questionamentos representam profundamente a proposta de lidar com este conhecimento. Visto que, como já posto no texto acima a proposta de promoção da atividade física na escola vislumbrando a melhoria da aptidão física se torna inviável pela forma como a escola é organizada e não converge com o verdadeiro papel do professor e da escola de transformar novos cidadãos para uma nova sociedade, já que as raízes dessa proposta estão na matriz epistemológica positivista e esta não promove mudança e sim uma reprodução de todos os métodos para que continue da mesma forma como se encontra.

O professor tem um papel fundamental de causar essas angustias trabalhando de maneira dialética, trazendo a contradição e utilizando de uma relação direta da experiência do aluno confrontada com o saber sistematizado, fazendo com que os alunos reflitam sobre este conhecimento e não apenas acolha ou absorva como se fosse uma tabula rasa sem conhecimentos prévios postos a receber todos os conhecimentos vindos de seu professor. Assim como já citado, o trato, ou a metodologia aplicada ao conhecimento refletirá a nossa perspectiva de sociedade que iremos ajudar a reconstruir ou reproduzir.

Com este pressuposto as aulas podem ser trabalhadas em forma de oficinas, em que antes de sistematizar o conhecimento devemos estar cientes do conhecimento prévio que o aluno já traz. Isso pode ser feito pela utilização de questionários, por exemplo. Este instrumento ajudaria até no processo de avaliação, já que estaríamos diagnosticando o nível de conhecimento antes das aulas e poderíamos confrontar os resultados com um novo questionário ao final do processo. Entendendo que a aprendizagem se dá em forma de espiral, partindo de um ponto que é o conhecimento prévio e o professor oferecerá novas referencias para ampliar esse conhecimento.

Partindo desse conhecimento prévio do aluno, seria apresentada referências que abordam este conhecimento, a partir deste ponto já utilizando a contradição e pondo em confronto estes conhecimentos. Induzindo reflexões sobre e novos conceitos são formulados.

Desta maneira podemos começar discutindo a atividade física conceitualmente e o que ela representa para a sociedade, depois ampliar falando de saúde, mostrar seus conceitos e qual a origem destes para que se tenha um entendimento social sobre o fenômeno. Ao final podemos ampliar um pouco mais este leque de referências e mostrar os tipos de atividade física, alterações fisiológicas, benefícios e malefícios provocados pela atividade física. Desta maneira, reforçando com o que já foi posto acima, iremos propiciar uma educação para autonomia, de escolha de atividades que alcancem os seus objetivos, de criticidade para os parâmetros de saúde e de corpo impostos pela sociedade, além da quebra de mitos e lendas a cerca da atividade física que permeiam o senso comum.

## **Conclusão**

Entendendo a complexidade do conceito de saúde, é evidente a incoerência na tentativa de promoção a saúde pela utilização de atividades físicas na escola, pois desta maneira estaríamos minimizando esta rede de elementos que se refere à saúde, sendo tratada apenas como ausência de doenças. Os alunos saberiam, no entanto, que as atividades físicas promovem uma melhoria na sua aptidão física e, conseqüentemente, os tornariam mais resistentes às doenças. Remetendo-nos aí a um retrocesso da Educação Física para sua tendência higienista.

Com um novo olhar de mundo, oriundo de uma reflexão epistemológica marxista, esses objetivos já não fazem sentido e novos surgiram, como os de tornar os cidadãos críticos e reflexivos perante a sociedade em que vivem. Desse modo, pondo em evidencia esta complexidade com todos os seus elementos, e os tornando cientes de que existem vários fatores essenciais para que haja uma verdadeira promoção á saúde.

Para isto devemos tornar os conhecimentos comuns a todos, já que estes estão nas mãos de poucos, que os utilizam como meio de subordinação da grande massa, favorecendo a continuidade e imutabilidade deste sistema positivista e capitalista.

Com este fim, surge a proposta desse artigo de se trabalhar com os conhecimentos de atividade física e saúde numa perspectiva mais humanista, que leve em consideração as particularidades dos alunos, além de quebrar com estigmas e confusões entre conhecimento e matriz epistemológica.

## Referencias Bibliográficas

1. BETTI, M. *Valores e finalidades na Educação Física escolar: uma concepção sistêmica*. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 16, n. 1, p. 14-21, 1994.
2. BRAID, Liana Maria Carvalho. *Educação Física na escola: Uma Proposta de Renovação*. Educação Física na Escola. Fortaleza. RBPS 2003; 16 (1/2): 54-58
3. COLETIVO DE AUTORES. *Metodologia do Ensino da Educação Física*. (Coleção magistério 2º grau. Série formação do professor). São Paulo: Cortez, 1992
4. DARIDO, Suraya Cristina. *Os Conteúdos da Educação Física Escolar: Influências, Tendências, Dificuldades e Possibilidades*. Perspectivas em Educação Física na Escola, Niterói, v. 2, n. 1 (suplemento), 2001
5. GAIO, R. C. BATISTA, J. C.. *A Ginástica em Questão*. Ribeirão Preto. São Paulo: Tecmedd, 2006.
6. LEITE, P. F. *Fisiologia do Exercício: Ergonomia e condicionamento físico cardiologia desportiva*. 4ªed. São Paulo: Robe Editorial, 2000
7. MORAES, Enny Vieira; ALMEIDA, Rogério Tosta. *Processos Metodológicos em Atividade Física e Saúde: Buscando Novas Perspectivas*. In. Revista Diálogos Possíveis, Ano 3, N° 02, jan/jun 2004
8. NAHAS, Markus V. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões Para Um Estilo de Vida Ativo*, 4ª ed. Ver. e atual. Londrina: Midiograf, 2006
9. PITANGA, F. J. G. *Atividade Física, Exercício Físico e Saúde*. Salvador: Francisco José Gondim Pitanga, 1998