



**FACULDADE REGIONAL DA BAHIA – UNIRB
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

MÉRCIA SANTOS DE CARVALHO

**APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO
ENSINO MÉDIO**

**Salvador
2015**

MÉRCIA SANTOS DE CARVALHO

**APTIDÃO FÍSICA E SAUDE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO
ENSINO MÉDIO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito para aprovação final na Disciplina TCC 2 do curso de licenciatura em Educação Física, pela Faculdade Regional da Bahia – UNIRB.

Orientadora: Lygia Maria dos Santos Bahia

**Salvador
2015**

MÉRCIA SANTOS DE CARVALHO

**APTIDÃO FÍSICA E SAUDE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO
ENSINO MÉDIO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito final para obtenção do grau de licenciado em Educação Física da Faculdade Regional da Bahia.

Aprovado em 14 de dezembro de 2015.

BANCA EXAMINADORA

Lygia Maria dos Santos Bahia – Orientadora
Especialista em Educação Física Universidade Federal da Bahia
Docente da Faculdade Regional da Bahia - UNIRB

Viviane de Almeida Fernandes - Parecerista
Mestre em administração pela Universidade Federal de Santa Maria
Docente da Faculdade Regional da Bahia - UNIRB

Karine Miranda da Silva Pettersen – Professora de TCC II
Mestre em Medicina e Saúde Universidade Federal da Bahia
Docente da Faculdade Regional da Bahia - UNIRB

*A Deus, a meu esposo, amigo e companheiro Airton, que sempre acreditou em mim, meu
dando força, carinho e apoio incondicional em todos os momentos...
A minha mãe exemplo de força e garra por lutar pelos seus objetivos...
A todos os meus familiares, que sempre estiveram comigo, me apoiaram, torceram pelo meu
crescimento e pela realização desse sonho tão almejado, e aos
meus amigos...*

AGRADECIMENTOS

A Deus fonte de força e sabedoria em todos os momentos de minha vida. Muito obrigada Senhor, pois agora entendo que sempre esteve comigo, mesmo quando eu não percebia e sei que sempre me acompanhará até o final da minha jornada.

A minha mãe Maria Josina dos Santos, mulher guerreira, que nunca me deixou abater nos momentos de maior dificuldade, que me incentivou, mesmo com todas as suas limitações, soube me educar e ensinar o correto a fazer e, que sempre é possível quando se acredita, e ao meu pai Firmino dos Anjos de Carvalho, meu exemplo de sabedoria.

Ao meu esposo pela paciência nos momentos de crise e estresse, pelo carinho, compreensão, e muito amor.

Aos meus familiares e amigos por todo o apoio, carinho e incentivo, principalmente nas horas mais difíceis.

À todas as pessoas que contribuíram para a conclusão de mais esta etapa em minha caminhada.

Aos mestres que me acompanharam durante esses anos e que tanto ensinaram, agradeço de coração, toda a contribuição que deram para a minha formação, em especial as professoras Lygia Maria dos Santos Bahia por aceitar ser minha orientadora, a Fernanda Rocha por me dar orientações mesmo não sendo minha orientadora e aos professores que formaram a bancada, meu obrigada do fundo do meu coração.

Enfim, aos colegas e amigos de graduação, foram anos árduos, mas fica a lembrança de momentos maravilhosos e proveitosos. Quantos sorrisos foram distribuídos, juntamente com as lágrimas do aperto, mas que serviram de aprendizado.

Obrigada por tudo!

A Educação qualquer que seja ela é sempre uma teoria
do conhecimento posta em prática.
(Paulo Freire, 1996)

CARVALHO, Mércia Santos de. **Aptidão Física e Saúde na Educação Física escolar no Ensino Médio**. 46f. 2015. Monografia (Graduação) – Coordenação de Educação Física, Faculdade Regional da Bahia, Salvador, 2015.

RESUMO

O presente estudo buscou ressaltar a importância da aptidão física e saúde na Educação Física escolar onde o sedentarismo é considerado como principal fator de risco para desencadeamento das doenças crônico-degenerativas e eleva os custos da saúde pública a índices inconcebíveis. Um dos fatores que explica o alto índice de sedentarismo na população é a falta de informação adequada dos benefícios da prática de atividade física regular e os malefícios da falta dela durante a fase escolar. Sendo assim, a escola se apresenta como um relevante espaço de intervenção durante as aulas de educação física e os professores de Educação Física tornam-se profissionais indispensáveis para a conscientização dos alunos em relação à adoção de estilos de vida ativo. O presente estudo apresenta aspectos relevantes sobre a importância da Educação Física Escolar na formação de alunos críticos sobre aspectos da aptidão e saúde, para que tenham consciência da importância da prática regular de atividade física para a manutenção da sua saúde e longevidade. Dos artigos encontrados, foram vários documentos que contribuíram para a tradução da evolução da Educação Física como ambiente promotor de saúde e que descreviam o comportamento do professor de Educação Física, além da receptividade dos alunos, para o alcance dos objetivos propostos sobre esta abordagem. Conclui-se que as aulas de Educação Física não podem ser negligenciadas por serem extremamente relevantes na formação de indivíduos saudáveis e autônomos. Desta maneira, as aulas de Educação Física devem ser dirigidas de forma a oportunizar aos estudantes a possibilidade de vivenciar os maiores números de manifestações culturais do movimento, além de construir conhecimentos sobre um estilo de vida fisicamente ativo, estimulando e reeducando os jovens para uma vida ativa.

Palavras-chave: Sedentarismo. Aptidão física. Saúde. Atividade física. Educação Física escolar.

CARVALHO, Mércia Santos de. **Aptidão Física e Saúde na Educação Física escolar no Ensino Médio**. 46f. 2015. Monografia (Graduação) – Coordenação de Educação Física, Faculdade Regional da Bahia, Salvador, 2015.

ABSTRACT

This study sought to highlight the importance of physical fitness and health in the Physical Education classes where physical inactivity is considered as the main risk factor for onset of chronic degenerative diseases and raises the costs of public health inconceivable indexes. One of the factors explaining the high inactivity rate in the population is the lack of adequate information of the benefits of regular physical activity and the dangers of the lack of it during the school years. Thus, the school presents itself as an important area of intervention during physical education classes and physical education teachers becomes an essential professional in the awareness of students regarding the adoption of active lifestyles. This study presents relevant aspects about the importance of physical education in the formation of critical students on aspects of fitness and health, so that they are aware of the importance of regular physical activity to maintain their health and longevity. The items found were several documents that contributed to the translation of the evolution of physical education as a health-promoting environment and describing the teacher's behavior of Physical Education in addition to the receptivity of the students, to achieve the proposed objectives of this approach. We conclude that physical education classes can not be neglected because they are extremely relevant in the formation of healthy and autonomous individuals. In this way, the Physical Education classes should be addressed in order to create opportunities for students the chance to experience the highest number of cultural events of the movement, in addition to building knowledge of a physically active lifestyle, stimulating and re-educating young people for life active.

Keywords: Physical inactivity. Physical aptitude. Health. Physical activity. School Physical Education.

SUMÁRIO

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | INTRODUÇÃO..... | 9 |
| 2 | HISTORIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA E A SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE | 12 |
| 3 | APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA A SAÚDE..... | 18 |
| | 3.1 Aptidão física e aptidão física relacionada à saúde na escola: conceitos | 18 |
| | 3.2 Componentes da aptidão física relacionada à saúde | 21 |
| | 3.3 Importância do desenvolvimento da aptidão física na escola relacionada à saúde | 25 |
| 4 | O PAPEL DO PROFESSOR E A CONCEPÇÃO DA SAÚDE RENOVADA | 27 |
| 5 | REALIDADES E POSSIBILIDADES DO ENSINO DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE NA ESCOLA | 35 |
| 6 | CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 39 |
| | REFERÊNCIAS..... | 41 |

1 INTRODUÇÃO

O modo de vida e a condição física dos alunos em idade escolar vêm causando grande preocupação entre os professores da área da Educação Física. Cada vez mais os alunos estão ficando sedentários por falta de tempo para realizar atividade física para o desenvolvimento da aptidão física e da saúde. Como a sociedade está vivendo em uma era da tecnologia, os adolescentes estão cada vez mais levando muito tempo em frente ao computador, ou seja, estão ficando mais sedentários, o que associado a uma dieta inadequada tem contribuindo para o aumento da obesidade nesta população.

De acordo com Alves (2007), o sedentarismo é considerado como principal inimigo da saúde pública, atinge cerca de 70 % da população brasileira e sua morbidade é maior que algumas patologias como diabetes, tabagismo, colesterol alto, obesidade e hipertensão. O estilo de vida sedentário é responsável por 54% do risco de morte por infarto e 50% do risco de morte por acidente vascular cerebral, as principais causas de morte cerebral.

No mundo todo, deparamo-nos com um mesmo problema de saúde pública o sedentarismo, que está entre os principais fatores de risco das DCNT (Doenças crônicas não transmissíveis). De acordo com a OMS - Organização Mundial da Saúde (2015), medidas governamentais são necessárias para alcançar as metas mundiais que visam a redução da carga das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e prevenção de 16 milhões de mortes prematuras (antes dos 70 anos) causadas pelas cardiopatias e pneumopatias, acidentes cerebrovasculares, câncer e diabetes. O novo relatório assinala que a maioria das mortes prematuras por doenças crônicas não transmissíveis são evitáveis. Dos 38 milhões de vidas perdidas em 2012 por DCNT, 16 milhões, ou seja, 42% eram prematuras e evitáveis (um aumento de 14,6 milhões mortes em relação a 2000).

Segundo Dumith e et al (2008), no Brasil, há algumas investigações em diferentes regiões que comprovam essa afirmação acima citada. Em estudo com escolares de 14 e 15 anos do município de Niterói (RJ), os autores encontraram prevalência de inatividade física de aproximadamente 90%. Em outro estudo em Florianópolis (SC), foi encontrado que aproximadamente dois terços dos adolescentes possuíam níveis insuficientes de atividade física.

Numa amostra de escolares de sete a dezessete anos da cidade de Maceió (AL), a prevalência de sedentarismo foi de 93,5%. Em Pelotas (RS), cerca de 60% dos adolescentes entre 10 e 12 anos e 40% dos adolescentes entre 15 e 18 anos foram classificados como sedentários.

A vida, nos grandes centros urbanos, impõe enormes restrições à atividade física espontânea do adolescente. Essas restrições acabam por induzir a hábitos extremamente sedentários, tornando iminente o risco de graves consequências para a saúde física e mental. A prática regular de atividade física torna-se uma necessidade para os adolescentes e uma fonte preciosa de saúde, a qual promove o melhor crescimento e desenvolvimento do praticante. (BARROS NETO, 1997).

Em função disto, a Educação Física como uma ciência autônoma ou relativamente autônoma, que possui seu próprio objeto de estudo (motricidade humana, ação motora, movimento humano, etc.) e caracteriza-se por ser uma área de conhecimento interdisciplinar, ganha espaço nessas áreas, onde é papel do profissional de educação física disseminar informações, acompanhar, prescrever exercícios e avaliar o estado de aptidão física relacionada a saúde dos indivíduos (FERREIRA, 2001).

Neste sentido, o professor de Educação Física escolar pode na sua prática contribuir para a conscientização da importância da atividade física, construção de hábitos saudáveis dentre eles a prática de atividade física regular, além da realização de atividades físicas que desenvolvam os componentes da aptidão física relacionados à saúde.

Desse modo, o conceito que engloba a aptidão física relacionada à saúde é o de que melhores índices cardiorrespiratórios, de força/resistência muscular e flexibilidade e níveis adequados de gordura corporal estão associados com um menor risco para o desenvolvimento de doenças hipocinéticas ou crônico-degenerativas (GLANER, 2005).

Face ao que foi exposto, o sedentarismo é uma realidade na sociedade atual e sabendo dos males advindos do mesmo, procura-se responder neste estudo se a Educação Física escolar pode contribuir para a redução do grau de sedentarismo da população escolar. Sendo assim assume-se a hipótese de que a prática regular da Educação Física escolar pode desenvolver os componentes da aptidão física relacionados a saúde, além de conscientizar e estimular a prática de exercícios físicos.

Acredita-se que a prática regular e bem orientada do exercício físico pode ser vista como uma contribuição importante para a saúde e aptidão física e, contribuir para a melhoria da condição e da qualidade de vida dos alunos. O desenvolvimento da aptidão física relacionado à saúde na educação física escolar, através de uma concepção pedagógica que privilegie a saúde, pode criar nos alunos o prazer e o gosto pelo exercício e pelo desporto de forma a levá-los a adotar um estilo de vida saudável e ativo. Exatamente na possibilidade de o exercício contribuir positivamente para a saúde que se apoia o movimento da Aptidão Física Relacionada à Saúde.

Tendo em vista que a inatividade física é um problema de saúde pública, houve o interesse do estudo sobre o tema, e sendo está, uma temática atual, é sabido que a atividade faz bem a saúde e sua prática sistemática traz inúmeros benefícios contribuindo para a formação de uma população mais sadia. Com base nisto, surgiram propostas voltadas para a Educação Física escolar com o objetivo de estimular o desenvolvimento da aptidão física relacionada à saúde através da prática da atividade física e, desse modo, contribuir para a melhoria da saúde e da qualidade de vida nos alunos.

O objetivo geral desse trabalho é investigar como a Educação Física escolar pode contribuir para o desenvolvimento da aptidão física e saúde na escola. Como objetivos específicos propõe-se conhecer a história da Educação Física e sua relação com a saúde; saber os principais conceitos, componentes e importância da aptidão física relacionada à saúde na escola; apontar a saúde renovada como a concepção pedagógica mais apropriada para trabalhar com a aptidão física relacionada à saúde na escola; saber qual a realidade e possibilidade de se desenvolver na escola uma abordagem no âmbito da aptidão física relacionada à saúde.

Este trabalho tem como modalidade de investigação a pesquisa bibliográfica, desenvolvida com base em materiais já elaborados, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Pesquisadores como NAHAS (1989) e Guedes e Guedes (1993), entre outros, têm apresentado trabalhos bastante significativos nessa área, que visam à aptidão física e saúde nas escolas.

A metodologia deve ajudar a explicar não apenas os produtos da investigação científica, mas principalmente seu próprio processo, pois suas exigências não são de submissão estrita a procedimentos rígidos, mas antes da fecundidade na produção dos resultados. (BRUYNE, 1991 p.29).

Os trabalhos de revisão são definidos por Noronha e Ferreira (2000, p. 191) como estudos que analisam a produção bibliográfica em determinada área temática, dentro de um recorte de tempo, fornecendo uma visão geral ou um relatório do estado da arte sobre um tópico específico, evidenciando novas ideias, métodos, subtemas que têm recebido maior ou menor ênfase na literatura selecionada.

Baseando-se em livros e artigos científicos, buscou-se a elaboração do trabalho a partir de pesquisa específica nas bases de dados: Google acadêmico; SCIELO; PERIÓDICOS CAPES e biblioteca virtual em saúde, utilizando os seguintes descritores: Educação Física. Saúde. Aptidão Física. Escola. Qualidade de vida.

2 HISTORIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA E A SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE

Acredita-se que desde início da humanidade, o homem praticava exercício físico para sua sobrevivência, dependia diretamente da percepção dos seus sentidos, da agilidade de seus movimentos e da rapidez de suas reações corporais, para a caça e a pesca e de tudo que era do seu cotidiano necessitava dos movimentos do corpo. Na Pré-História havia a preocupação do desenvolvimento, da força bruta, sob o ponto de vista utilitário-guerreiro, sem ideia definida do ponto de vista moral, onde o corpo era forjado pela necessidade de sobrevivência.

[...] ao largo período pré-histórico, marcado pelo aparecimento do homem e pela sua luta para sobreviver. O homem pré-histórico, nos primórdios do seu primitivismo, tinha sua vida cotidiana assinalada, sobretudo, por duas grandes preocupações atacar e defender-se. Realizava toda sorte de exercícios naturais, praticando uma verdadeira educação física espontânea e ocasional (RAMOS, 1983).

Aceita-se que o homem passa de nômade para o ser humano civilizado, na idade antiga, há registros da Educação Física com suas origens mais remotas da história, falam-se de 3000 A. C. como histórias de populações antigas, na China, Índia, Japão, Egito, Grécia e Roma onde os exercícios físicos eram vistos na sua grande maioria dos povos, para desenvolvimento de aspectos quase sempre ligados aos fundamentos médicos-higiênicos, fisiológicos, morais, religiosos e guerreiros.

A Idade Média se caracterizou pela disputa entre três poderes para a direção do mundo europeu: povos bárbaros (poder militar), organizações da sociedade e direito romano (poder civil) e Igreja Católica (poder religioso), a educação rígida e repressiva condenava o corpo, assim ocorreu o fortalecimento da Igreja Católica com a hegemonia educacional, ou seja, educação como sinônimo de disciplina. Com a Revolução Industrial nos séculos XVIII e XIX, a estrutura social sofre uma nova transformação, passando do feudalismo para o capitalismo, e o movimento do corpo que era questão de sobrevivência se torna utilidade para o trabalho, e o novo homem surge com desenvolvimento da sociedade.

Uma característica peculiar dessa revolução foi o avanço tecnológico, substituindo o trabalho braçal pela máquina, exigindo assim, cada vez menos gasto de energia para a realização do trabalho humano. Neste sentido, sob a visão de Soares (2012) a burguesia necessitava, então, investir na construção de um homem novo, um homem que pudesse suportar uma nova ordem política, econômica e social, um homem que pudesse suportar a vida sob novas bases. A construção desse homem novo, portanto, será integral, ela “cuidará” igualmente dos aspectos intelectuais, culturais e físicos.

No surgimento de uma nova sociedade a Educação Física surge para elaborar conceitos básicos sobre o corpo e sobre a sua utilização como força de trabalho em meados do século XIX. Segundo Soares (2012), o discurso das classes no poder foi aquele que afirmara a necessidade de garantir as classes mais pobres não somente a saúde, mas também uma educação higiênica e, por meio dela, a formação de hábitos morais. É esse enunciado que engloba a Educação Física como um dos instrumentos em promover uma pureza social, de viabilizar essa educação higiênica e de edificar hábitos. A Educação Física surge não como educação pedagógica, mas para ser um remédio para a cura de todos os males, a saúde dos indivíduos de classes sociais desfavorecidos era o que mais importava.

Para melhor compreensão sobre a Educação Física, bem como, os novos nortes que se delineiam faz-se necessário considerar as suas origens no Brasil. E a partir dessa finalidade, buscou-se fazer uma síntese sobre os principais acontecimentos que marcaram a história da Educação Física em nosso país. Conforme Magalhães (2005), a história da Educação Física é bem curta, pois, sua profissionalização é um fato bem recente, apoiado pela classe militar e médica, as quais colaboraram na gênese dessa história com a estruturação e a organização dos conhecimentos no início do século XIX, em um momento bastante significativo da mesma.

No Brasil, a Educação Física surge com o viés militarista e médico, em momentos da segunda década do século XIX, no período da independência, onde foram fundadas as primeiras instituições públicas como Biblioteca Nacional, Escola de Engenharia, Escola de Direito, Escola de Medicina e a Academia Militar Real. Como expressa Magalhães (2005), foi justamente por meio da Academia Militar Real que houve a sistematização dos conhecimentos práticos das atividades em ginástica, caracterizadas, inicialmente, pelos métodos ginásticos alemães, por influência da contratação de um instrutor alemão responsável por preparar fisicamente os militares brasileiros.

A colaboração da classe médica e das instituições militares para a estruturação e organização dos conhecimentos da Educação Física foi concedida levando-se em conta as teorias de cada uma, ou seja, os médicos contribuíam com a teoria e os militares na ordenação da prática seguindo os manuais de ginástica. Magalhães (2005), aponta que os médicos produziram estudos teóricos na faculdade de medicina a respeito das atividades físicas, enquanto os militares, a partir de tratados que elucidavam alguns métodos ginásticos, construíram seu conhecimento a partir da prática de atividades físicas. Também afirma Bracht (1999) que a constituição da educação física, ou seja, a instalação dessa prática pedagógica na instituição escolar emergente dos séculos XVIII e XIX foi fortemente influenciada pela instituição militar e pela medicina. A instituição militar tinha a prática, exercícios sistematizados, que foi dado um novo no plano civil pelo conhecimento médico.

A Educação Física naquela época era cômoda com a ausência entre a teoria e a prática, tornando-se obrigatória sem atentar a essa correlação. A persistência dos pais em negar a participação das filhas nas aulas de Educação Física aconteceu, primeiramente, pelo fato de que não conseguiam ver um saber sistematizado na disciplina, ou seja, rotulavam-na como sendo carente de conhecimentos intelectuais, e posteriormente, pela concepção de Educação Física da época, a qual era intimamente associada ao desenvolvimento de indivíduos fortes e saudáveis, aptos a defender a pátria.

Neste mesmo período, um dos contratempos que prejudicava a obrigatoriedade da prática de atividades físicas nas escolas era o fato de que, mesmo a elite imperial estivesse de acordo com as concepções da Educação Física daquele momento, havia uma forte resistência na realização de atividades físicas por conta da associação existente entre o trabalho físico e o trabalho

escravo. Desse modo, Bracht (1999) relata que a Educação Física possuía um papel importante no projeto de Brasil dos militares e que tal importância estava ligada ao desenvolvimento da aptidão física e ao desenvolvimento do desporto porque era considerada importante para a capacidade produtiva da nação da classe trabalhadora.

Em 1937, a Educação Física percorre um momento importantíssimo para sua futura confirmação como disciplina curricular. De acordo com os PCNs (1997) nesta data, na elaboração da Constituição, foram feitas as primeiras referências explícitas à Educação Física em textos constitucionais a nível federal, integrando-a no currículo escolar como uma prática educativa obrigatória, que tinha como objetivo o adestramento físico como maneira para preparar a juventude na defesa da nação e para o cumprimento dos deveres com a economia.

Nesta visão, Magalhães (2005, p. 94) assinala que “já a partir do ano de 1969, em pleno regime militar, o esporte torna-se hegemônico e referência fundamental na Educação Física”. Nesse período, a prática esportiva preencheu um amplo espaço nas aulas de Educação Física, sendo privilegiada em perda de outras práticas corporais.

Contudo, a Educação Física concretiza a condição de atividade e foi legitimada como tal, durante o período em que esteve vigente o Decreto nº 69.450 de 1971, que a caracteriza no art. 1º como uma atividade que por seus meios, processos e técnicas, desperta, desenvolve e aprimoram forças físicas, morais, cívicas, psíquicas e sociais do educando. No decreto, no art. 3º, parágrafo 1º, a aptidão física manifesta-se como sendo uma referência fundamental para orientar o planejamento, o controle e a avaliação da educação física, desportiva e recreativa, nos níveis dos estabelecimentos de ensino. No decorrer do art. 3º, parágrafo 1º, foi imposto também que a partir da 5ª série de escolarização, deverá ser incluído na programação de atividades a iniciação desportiva. Dessa forma, desejava-se que o Brasil se tornasse uma nação sublime e assim tivesse um aumento significativo no assentamento das atividades físicas no país.

Assim, o nascimento da EF se deu, por um lado, para cumprir a função de colaborar na construção de corpos saudáveis e dóceis, ou melhor, com uma educação estética (da sensibilidade) que permitisse uma adequada adaptação ao processo produtivo ou a uma perspectiva política nacionalista, e, por outro, foi também legitimado pelo conhecimento médico-científico do corpo que referendava as possibilidades, a necessidade e as vantagens de tal intervenção sobre o corpo (BRACHT, 1999 p.73).

Com essa preocupação da vitalidade corporal que a chamada fase da Ciência foi a classe médica, no final do século XIX e início do século XX, que começou a investigar e aplicar esses conhecimentos sobre “exercícios físicos” no tratamento de doenças e na recuperação de lesões ou após algum tempo de imobilização por doença ou cirurgia. Alguns médicos ingleses em meados do Século XIX preocupavam-se, de forma vanguarda, com a saúde e a longevidade dos indivíduos.

A Saúde Pública mostrou interesse na atividade física e saúde de forma mais salientada em meados do século XX, com os estudos pioneiros de alguns teóricos associando as doenças cardiovasculares ao nível de atividade física no trabalho. Nos anos 50 e 60, além do interesse da medicina nos fatores associados à crescente incidência de doenças cardíacas em países industrializados, havia na Educação Física um interesse particular na aptidão física relacionada ao desempenho motor, fosse para a competição esportiva ou a preparação militar de jovens.

No final dos anos 60, e durante a década de 70, o foco foi fixado na aptidão cardiorrespiratória, como fator importante na prevenção da doença arterial coronariana. O Brasil acompanhou este movimento e o popularizou em nossas escolas e campos de treinamento.

Na década de 80, a Grã-Bretanha definiu para o currículo da Educação Física a aptidão física relacionada à saúde como meta e outros países, como EUA, Canadá e Austrália, também aderiram a este movimento. Esta tendência preocupou-se em difundir qualidades que precisam ser trabalhadas constantemente para se garantir níveis desejáveis de aptidão cardiorrespiratória, força/resistência muscular, flexibilidade e composição corporal adequada. (Ferreira, 2001)

Neste mesmo período, um movimento liderado por profissionais da Educação Física nos Estados Unidos, chegando ao Brasil, propôs a mudança de destaque da aptidão física voltada ao desempenho para a aptidão física relacionada a saúde, com grande reflexão na Educação Física Escolar em todo o mundo.

A Educação Física começava a utilizar os conhecimentos e as evidências epidemiológicas em suas práticas, e sua vinculação com as questões de saúde pública e de promoção da saúde foi fortalecida. A aptidão física relacionada à saúde, nesta proposta, incluía as competências de aptidão cardiorrespiratória, força e resistência muscular, flexibilidade e, apesar de não ser uma característica motora, a composição corporal.

Em meados dos anos 90, a atividade física foi definida como uma das prioridades da pesquisa em saúde pública. A inatividade física foi considerada um fator de risco primário e independente para doenças cardiovasculares, despertando um interesse crescente na pesquisa em atividade física e saúde. Aconteceram-se recomendações e pesquisas populacionais sobre os benefícios e associações da atividade física com diversas doenças crônicas não transmissíveis, como o câncer, o diabetes, a hipertensão, a osteoporose e, naturalmente a obesidade, causa e consequência de mudanças no mundo contemporâneo.

Neste contexto a Educação Física escolar, em sua origem no Brasil, esteve voltada para a aquisição ou manutenção da saúde. Bracht (2007) refere-se que, em seu primeiro período conhecido como higienista, a Educação Física escolar tinha como objetivo único o aprimoramento, ou “melhoramento”, da população dentro de um processo chamado de eugenia com o passar do tempo, a Educação Física inserida no contexto escolar foi mudando seus objetivos e suas práticas de acordo com o contexto histórico.

A partir do século XX, ocorre a existência de uma abordagem da Educação Física Escolar voltada para as questões da saúde, não apenas repetindo os conceitos da tendência Higienista, mas ampliando a discussão (DARIDO, 2003). A autora denominou a abordagem de Saúde Renovada. Para Darido (2003) e Matias (2008) os principais teóricos da abordagem são Nahas (1997) e Guedes e Guedes (1996).

Portanto, foi a partir daí que a Educação Física escolar deixou de ter apenas a função de promover a prática dos esportes com promoção para o alto rendimento e de formar atletas, mas também, torna-se claro que a escola e as aulas de Educação Física são locais de eleição para o desenvolvimento de estratégias de promoção da aptidão física e de educação para saúde e, neste contexto, a aula de Educação Física assume papel privilegiado, lembramos que a escola, para muitas crianças e adolescente, se constitui na única oportunidade de acesso às práticas de atividades físicas como o importante papel de desenvolver aspectos relacionados à aptidão e saúde nos alunos, acredita-se que o emprego de normas de aptidão física relacionada à saúde começou então, timidamente, a ser utilizado por alguns profissionais em suas instituições de ensino.

3 APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA A SAÚDE

3.1 Aptidão física e aptidão física relacionada à saúde na escola: conceitos

Afirmar-se que a aptidão física vem sendo valorizada no decorrer de diversos períodos da história da humanidade por ser imprescindível na realização de atividades fundamentais para a sobrevivência. Na presente época, nota-se que há muitas pessoas que ligam a aptidão física à capacidade de um bom desempenho, em alguns aspectos como os jogos e esportes, e obviamente, é necessário que haja um nível mínimo de condicionamento físico para ter resultados satisfatórios nessas atividades, todavia, apenas ser capaz de desempenhar bem algumas habilidades esportivas pode não ser um bom indicador de um condicionamento físico.

Conforme a Organização Mundial de Saúde (WHO, 1978 apud GUEDES E GUEDES, 1995, p. 22), a aptidão física deve ser entendida como “a capacidade de realizar trabalho muscular de maneira satisfatória”. Conforme essa concepção, estar apto fisicamente representa que o indivíduo exibe condições que permitam bom desempenho motor quando submetido à situação que envolva esforços físicos. Guedes e Guedes (1995) relata que a aptidão física seria moduladores dos atributos voltados à capacidade de realizar esforços físicos que possam garantir a sobrevivência das pessoas em boas condições orgânicas no meio ambiente que vivem.

Assim, para Araújo e Araújo (2000), a aptidão física seria a capacidade de realizar esforços físicos sem fadiga excessiva, garantindo a sobrevivência de pessoas em boas condições orgânicas no meio ambiente em que vivem. Já atividade física é definida como qualquer movimento do corpo realizado pelos músculos que requer energia para acontecer, com base na quantidade de energia despendida.

Araújo e Araújo (2000) e Glaner (2005) discorrem que a aptidão física é influenciada reciprocamente pela saúde e a saúde influencia tanto o nível de atividade física habitual quanto o nível de aptidão física, sendo assim ambas são relacionadas ou influenciadas pelo meio ambiente no qual estão inseridas e a saúde, por sua vez, não se caracteriza apenas como um estado de ausência de doenças nos indivíduos, mas como um estado geral de equilíbrio no indivíduo, nos diferentes aspectos e sistemas que caracterizam o homem; biológico, psicológico, social, emocional, mental e intelectual, resultando em sensação de bem-estar.

A aptidão física relacionada à saúde envolve aqueles componentes que, em questões motoras, podem ser creditados alguma proteção ao surgimento e ao desenvolvimento de disfunções degenerativas induzidas pelo estilo de vida sedentário (Guedes, 2007).

De forma ampla, a aptidão física é considerada como a capacidade de realizar atividades físicas em diferentes contextos, sendo subdividida em uma esfera voltada ao desempenho motor, que se preocupa com a capacidade máxima de realizar movimentos no trabalho ou nos esportes, e outra que está relacionada à saúde, a qual busca propiciar mais energia para o trabalho e lazer, minimizando os riscos de surgimento de doenças crônico-degenerativas associadas a baixos níveis de atividade física habitual (NAHAS, 2006).

Considerando os vários níveis que envolvem a atividade física em relação aos esforços físicos, os componentes da aptidão física impreterivelmente deverão ser considerados em duas tendências, uma voltada à aptidão física relacionada à saúde e outra que é aptidão física relacionada ao desenvolvimento atlético. Neste estudo a ênfase está nos conceitos e entendimentos sobre aptidão física relacionada à saúde, a qual é um dos focos principais desse estudo.

Alguns autores relatam que no Brasil, no começo dos anos 80, ainda não era comum nos depararmos com estudos regulamentados preocupados em relacionar a aptidão física à saúde, predominando neste caso apenas estudos e literatura voltados ao desempenho motor, não incluindo na maioria das vezes, todos os componentes da aptidão física relacionada à saúde.

O conceito de aptidão física relacionada à saúde (APFRS) passou a existir a partir de estudos clínicos que comprovaram uma maior incidência de problemas de saúde em populações de idosos, adultos e jovens que apresentavam um estilo de vida tipicamente sedentário (RONQUE, 2003). Diante disso, o conceito da aptidão física relacionada à saúde, liga-se a um menor risco de desenvolvimento de doenças adjuntas a baixos níveis de atividade física habitual.

Nahas (2006) define a aptidão física relacionada à saúde como sendo “[...] a própria aptidão para a vida, pois inclui elementos considerados vitais para uma vida ativa, com menos riscos de doenças hipocinéticas e perspectiva de uma vida mais longa e autônoma”. Partindo desse entendimento Guedes e Guedes (1995) conceitua aptidão física relacionada à saúde como a que

abriga aqueles atributos biológicos que oferecem alguma proteção ao aparecimento de distúrbios orgânicos provocados pelo estilo de vida sedentário que se torna, portanto, extremamente sensível ao nível de prática da atividade física, dessa forma poderá auxiliar no estabelecimento de metas estratégicas a serem adotadas nos programas de exercícios físicos que procuram atender a promoção da saúde.

Sendo assim define-se a aptidão física relacionada a saúde como sendo a habilidade de desempenhar tarefas diárias sem cansaço, e de possuir reservas de energia para fins recreativos e necessidades de emergência. Propiciar o desenvolvimento da aptidão física relacionada à saúde se faz de extrema importância pelo fato de que, nas últimas décadas, tem-se a confirmação que o baixo nível de atividade física habitual representa importante fator de risco no desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas não transmissíveis, como a diabetes mellitus não insulino dependente, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, osteoporose e também alguns tipos de câncer.

Hoje em dia, diversos autores afirmam que a aptidão física relacionada à saúde inclui componentes que colaboram para prevenção de doenças e promoção da saúde, o desenvolvimento da aptidão física tem ficado de lado na Educação Física escolar. No entanto, a prática esportiva ainda vem sendo muito atrelada nas aulas de Educação Física. Para Ferreira (2001, p. 44), isso acontece porque é uma das poucas disciplinas escolares em especial a desenvolver os mesmos conteúdos desde o sexto ano do ensino fundamental até o terceiro ano do ensino médio.

Com o crescente sedentarismo em países desenvolvidos e subdesenvolvidos, parece evidente que a partir do avanço na tecnologia e informação esse fenômeno tende a se agravar, o crescimento da atividade física no discente poderá influenciar a diminuição do sedentarismo nas futuras gerações, embora, pese o fato, se aceite, que a prática regular de atividade física seja amplamente benéfica aos mais jovens. Nesse contexto entendemos que a escola possa situar-se no centro das preocupações com a educação para a saúde. Por diversas razões, mas, sobretudo, pelo fato de que uma boa parte dos alunos em idade escolar tem acesso à escola e nela participam das aulas de Educação Física, o que torna a escola uma instituição privilegiada de intervenção.

Portanto, desenvolver aulas com características voltadas para os esportes culturais midiáticos não deve mais ser objetivo principal do componente curricular de Educação Física na escola, mas sim desenvolver aulas com uma proposta voltada na aptidão física relacionada à saúde, para que os alunos experimentem as diferentes práticas corporais sistematizadas, as quais se caracterizam como manifestação da cultura corporal do movimento, estruturadas em diversos contextos históricos culturais, e que de algum modo associa-se ao campo do lazer e da saúde, além disso, não se descarta que as atividades físicas esportivas não são consideradas importantes meios de promoção da saúde, do desenvolvimento da personalidade dos indivíduos e da oportunidade de ascensão e integração social.

3.2 Componentes da aptidão física relacionada à saúde

Atualmente se têm publicado muito sobre prevalência de sobrepeso/obesidade, hipertensão e diabetes, doenças relacionadas ao estilo de vida em escolares, e os resultados são alarmantes, tendo em vista que fatores de risco na infância podem desencadear doenças crônico-degenerativas na vida adulta.

A Educação Física escolar assume um importante papel neste contexto por poder intervir de maneira efetiva no desenvolvimento de uma cultura de estilo de vida saudável. Segundo Silva et al (2013), o Colégio Americano de Medicina do Esporte, em seu posicionamento para aptidão física em crianças e adolescentes, recomenda que programas de Educação Física escolar devam focar mudanças da educação e do comportamento para incentivar o engajamento em atividades.

Deste modo, considerando que a atividade física melhora a aptidão física, a saúde e o bem-estar dos educandos, a aptidão física relacionada à saúde é representada com base em seus componentes, ainda que no passado tivesse certo desentendimento em relação aos seus componentes, hoje já há consenso.

Para Nahas et al (1992), os componentes da aptidão física relacionada à saúde são considerados como fatores associados à saúde, essencialmente com relação às chamadas condições hipocinéticas, como doenças do coração, obesidade, diabetes e dores lombares. Além disso, os autores refletem que os componentes da aptidão física relacionada à saúde são mais sujeitos a um desenvolvimento decorrente de mudanças de hábitos de atividade física. Já para Dwyer e Davis (2006) todos os cinco componentes, resistência cardiorrespiratória, composição corporal, força/

resistência muscular localizada e flexibilidade, contribuem igualmente ou estão em equilíbrio para a totalidade da aptidão física relacionada à saúde.

Para Glaner (2005), os componentes que caracterizam a APFRS compreendem os fatores: morfológico, funcional, motor, fisiológico e comportamental. Eles são muito mais dependentes do nível de atividade física do que do potencial genético de cada indivíduo. A composição corporal refere-se ao componente morfológico. A função cardiorrespiratória refere-se ao componente funcional e a força/resistência e flexibilidade ao componente motor.

Conforme Nahas (1992), a aptidão física relacionada à saúde inclui itens como força e resistência muscular, flexibilidade, aptidão cardiovascular e composição corporal. Assim com Nahas (1992) e Guedes (2007) relata que a aptidão física relacionada à saúde envolve basicamente as seguintes capacidades físicas: resistência cardiorrespiratória, força/resistência muscular e flexibilidade. Para esses teóricos existem duas abordagens, uma é a aptidão física relacionada à saúde e a outra é a relacionada a habilidades.

Aptidão física relacionada à saúde – preocupa-se mais em difundir qualidades que precisam ser trabalhadas constantemente para se obter o nível ideal desejado, como resistência cardiorrespiratória, força e resistência muscular, flexibilidade e composição corporal ideal.

Aptidão física relacionada a habilidades – tem como objetivo viabilizar desempenhos, de acordo com as necessidades da vida cotidiana, do mundo do trabalho, dos desportos e das atividades recreativas.

Nahas (2006) afirma que para melhorar e manter a aptidão física e a saúde é necessário desenvolver o músculo cardíaco e os demais componentes do sistema cardiorrespiratório e, para que haja o desenvolvimento do músculo cardíaco e dos demais componentes que integram o sistema cardiorrespiratório, diversos autores recomendam praticar regularmente exercícios físicos, principalmente os aeróbicos.

De acordo com Guyton & Hall (1997 apud QUEIROGA, 2005, p. 137), o sistema cardiorrespiratório é solicitado a atender a demanda de oxigênio que existe durante atividades físicas, com intenção de manter eficientes as funções musculares e, conseqüentemente, a

homeostase corporal. Portanto o objetivo de estimular a função cardiorrespiratória se justifica na ampla aplicação das atividades diárias, no esporte, na reabilitação e na promoção da saúde.

Taranto (2006) explica que a função ou resistência cardiorrespiratória é entendida como a capacidade de realizar exercícios físicos dinâmicos de intensidade moderada a alta, envolvendo a participação dos grandes grupos musculares por período de tempo prolongado. Já para Nahas (2006) define a aptidão cardiorrespiratória como a capacidade do organismo como um todo resistir à fadiga em esforços de média e longa duração. Em base entende-se que a resistência cardiorrespiratória é a capacidade do sistema cardiovascular e do aparelho respiratório permitirem a realização de esforços físicos de intensidade moderada por períodos de longa duração. Neste aspecto, estimular a resistência cardiorrespiratória demonstra importância, tanto, no diagnóstico de fatores de risco, com a prescrição de exercícios físicos para a promoção da saúde.

Para muitos autores a força/ resistência muscular refere-se à capacidade de emprego de um músculo ou de um grupo muscular. A simples tarefa de movimentar-se no ambiente ou de exercer força para sustentar e mover objetos em atividades diárias, somente se faz possível através de músculos, que também permitem uma postura ereta e equilibrada do corpo contra a ação da gravidade (NAHAS, 2006).

Salienta Phillips & Haskell (1995 apud QUEIROGA, 2005, p. 59), que os componentes da aptidão física musculoesquelética relacionados à saúde se destacam na prevenção de problemas posturais e, particularmente, são interessantes na independência de movimentos e na redução de quedas.

Estudos indicam que quando determinados músculos enfraquecem, existe uma contribuição natural para que haja um desequilíbrio postural, aumento do risco de lesões e possíveis quedas, levando-nos a atentar a imensa importância da melhora e ou manutenção da força/resistência muscular no cotidiano de vida dos indivíduos.

Conforme Nahas (2006), os músculos caracterizam-se como “máquinas” biológicas que convertem energia química (proveniente da reação entre o alimento que ingerimos e o oxigênio) em força e trabalho mecânico. A força/ resistência muscular pode ser definida como a

capacidade derivada da contração muscular, que nos permite mover o corpo, levantar objetos, empurrar, puxar, resistir ou sustentar cargas

Queiroga (2005) discorre que a força/resistência muscular é entendida como o conjunto de capacidades motoras e, é importante para o ser humano tanto nas diversas especialidades esportivas como nas exigências do cotidiano. O autor também relata que juntas, flexibilidade e força/resistência muscular, são identificadas como aptidão muscular ou aptidão musculoesqueléticas. Já para Dwyer e Davis (2006) o campo da aptidão física inclui a aptidão muscular como um componente da aptidão física relacionada à saúde, juntamente com a aptidão cardiorrespiratória, composição corporal e flexibilidade. Para estes autores, aptidão muscular é um termo “acoplado” que integra força muscular e endurance muscular.

Afirma-se que músculos fortes também protegem as articulações, resultando em menor risco de lesões ligamentares e problemas com dores nas costas (lombalgias). Os autores consideram que desenvolver a musculatura, por meio de programas de exercícios, coopera na preservação da massa muscular durante os programas de emagrecimento, bem como, também reduz as perdas de tecido muscular no entorno do processo de envelhecimento natural dos indivíduos.

A composição corporal é considerada um componente da aptidão física relacionada à saúde por diversos autores, devido às relações existentes entre a quantidade e a distribuição da gordura corporal com alterações no nível de aptidão física e no estado de saúde das pessoas. Uns dos fatores que contribuiu para a inclusão da composição corporal nos componentes da aptidão física relacionada à saúde foram as suas relações entre a quantidade e distribuição da gordura corporal com as alterações na condição de aptidão física e também no estado de saúde dos indivíduos. Para Nieman (1999, apud GONÇALVES, 2009, p. 14), “a composição corporal é a proporção de gordura em relação ao peso corporal magro e frequentemente é expressa em porcentagem de gordura corporal”, e para Dwyer e Davis (2006) a composição corporal é definida como a proporção relativa de gordura e tecido isento de gordura no corpo.

De acordo com Nahas (2006), existem dois modelos básicos para o estudo da composição corporal: o modelo que faz referência a dois componentes (gordura e massa corporal magra) e o modelo que considera quatro componentes (ossos, músculos, água e gordura). O teórico refere-se a dois componentes, enfatizando a gordura corporal relativa (percentual de gordura) como parâmetro de referência para o desempenho de atletas, para os padrões de beleza e para a

saúde. O segundo componente neste modelo é referido como tecido magro ou massa corporal magra, incluindo os fluidos corporais, músculos e ossos.

A flexibilidade pode ser definida como a amplitude máxima fisiológica de um dado movimento articular e a capacidade de executar movimentos de grande amplitude, ou sob forças externas, ou ainda que requeiram a movimentação de muitas articulações. Segundo Figueiredo (2005), a flexibilidade varia em função da idade, do gênero e do padrão de exercício físico regular. A flexibilidade não se apresenta de modo uniforme nas diversas articulações e nos movimentos corporais, sendo comum, em um dado indivíduo, que sua amplitude máxima seja boa para determinados movimentos e limitada para outros.

Ressaltam Dwyer e Davis (2006) que a flexibilidade se refere à capacidade de movimentar uma articulação através de sua amplitude de movimento completa, ou seja, a flexibilidade é específica para cada articulação e depende do músculo que está sendo avaliado, da distensibilidade da cápsula articular, de um bom aquecimento, da viscosidade muscular e da complacência de ligamentos e tendões. Segundo os autores, o último componente da aptidão musculoesquelética é a flexibilidade, que é definida como a qualidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou um conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem o risco de provocar lesão.

Dessa forma, considera-se que a aptidão física relacionada à saúde, exerce um importante papel na promoção de um estilo de vida mais saudável e ativo, com mais anos de vida, e para a prevenção de doenças hipocinéticas e crônico-degenerativas. Os componentes da aptidão física relacionado à saúde podem ser trabalhados na escola de forma que os alunos entendam a dimensão e a importância da aptidão física para ser tornarem indivíduos com menor riscos de aparecimento de doenças crônicas.

3.3 Importância do desenvolvimento da aptidão física na escola relacionada à saúde

A saúde pública é um motivo constante de preocupação para estudiosos da qualidade de vida das populações. Entretanto, ao longo do último século as razões destas preocupações alteraram-se profundamente. Se há cinquenta anos as principais causas de mortalidade eram provocadas por doenças infectocontagiosas, à medida que a ciência e a tecnologia avançaram estas causas,

pelo menos nos países industrialmente desenvolvidos, passaram a dar lugar aos processos crônico-degenerativos, como doenças do coração, diabetes, câncer, entre outros.

Os avanços científicos e tecnológicos em nossa contemporaneidade proporcionaram melhoras significativas e indiscutíveis na qualidade de vida das sociedades. Por outro lado, ocasionaram uma redução significativa no envolvimento dos cidadãos com a atividade física, repercutindo nos níveis de saúde, associados à diminuição de atividade física habitual e as consequentes reduções de gasto calórico estão: o aumento do tecido gorduroso e o aumento no risco de desenvolvimento de problemas cardiovasculares.

É importante ressaltar, no entanto, que o estilo de vida sedentário não é verificado apenas em adultos, abrange os jovens que realizam cada vez menos atividade física em seu dia a dia. Como consequência deste processo, verifica-se que a aptidão física em adolescentes se situa em níveis que geram preocupações na comunidade científica da área da saúde. Cientes disto, alguns pesquisadores têm discutido a importância do desenvolvimento da aptidão física relacionada à saúde na escola, em relação à prevenção e promoção da saúde no Brasil, preocupação válida, na medida em que se considera a escola como um local primário para a prevenção e promoção da saúde.

Sendo assim, os hábitos das pessoas também mudaram com o passar dos tempos, provocando modificações na qualidade de vida. O próprio lazer é sedentário. Dentre esses fatos há um consenso de que a diminuição das atividades motoras está relacionada com várias doenças crônico-degenerativas, como: acidente vascular cerebral, câncer, obesidade, osteoporose, diabetes, hipertensão e as cardiovasculares (GLANER, 2005). Estes são uns dos motivos para salientar a importância do desenvolvimento da aptidão física relacionada a saúde na escola. Cada vez mais existem dados demonstrando que o exercício, a aptidão e a atividade física estão relacionados com a prevenção, com a reabilitação de doenças e com a qualidade de vida.

Nesse sentido, um dos principais componentes de risco para o surgimento de doenças é a baixa aptidão física, a qual é consequência da inatividade física. Visto que se tem estabelecido uma clara associação entre inatividade física e doenças crônicas, em adolescentes. Porém, sabe-se que hábitos de atividade física desenvolvidos durante a infância possuem grande probabilidade de serem assumidos e continuados durante a adolescência e a vida adulta (GLANER, 2005).

Segundo Dumith et al (2008) a importância do desenvolvimento da aptidão física relacionada à saúde está bem evidenciada na literatura científica. Dentre eles, destacam-se: menor a incidência dos fatores de risco para doenças crônicas, redução da adiposidade total e abdominal, melhora da saúde mental e corporal e é um bom caminho para aumentar a carga horária nas aulas de educação física. O autor discorre que, a aptidão física está mais fortemente relacionada à prevenção da síndrome metabólica do que a atividade física.

Em relação à importância do desenvolvimento da aptidão física relacionada à saúde na escola, é relevante que ela seja abordada pelo professor de Educação Física de forma a estimular a excitação pela prática de atividades físicas durante sua vida acadêmica e que perpassa os anos, uma vez que estão mais do que comprovados os benefícios físicos, mentais e psicossociais de sua prática regular.

Assim, o conhecimento da aptidão física relacionada à saúde em adolescentes é de fundamental importância para a geração de conhecimento atualizado e específico a essa determinada população, por tanto, é necessário que os profissionais estejam bem preparados a fim de possibilitarem o desenvolvimento das aptidões de cada adolescente. Nesta faixa etária o organismo que se encontra em processo de crescimento e desenvolvimento, é importante que a realização de atividades físicas se dê de forma sistemática e metodologicamente organizada, dirigida a cada turma conforme o nível de aptidão que se encontra. É importante a diferenciação entre idade biológica e idade cronológica no planejamento de um programa de atividade física para uma população de adolescentes.

4 O PAPEL DO PROFESSOR E A CONCEPÇÃO DA SAÚDE RENOVADA

O professor de Educação Física escolar assume um importante papel na conscientização da adoção de hábitos saudáveis, por ter atualmente muitos índices de alunos com sobrepeso/obesidade, hipertensão e diabetes, doenças relacionadas ao estilo de vida dos educandos. E hoje vivemos em uma realidade onde hábitos de vida saudáveis não se fazem presentes na vida dos adolescentes.

Darido (2003), entre outros autores, assinala que este retrato da realidade atual esclarece aos professores de Educação Física que devem atuar conscientemente sobre a responsabilidade de interferir na redução desta estatística negativa, por meio de discussões nas aulas de Educação Física, levantando questões sobre saúde e bem-estar físico e mental, mostrando aos alunos a relevância da prática regular de atividade física para a conquista da qualidade de vida, dando aporte para que o aluno pratique atividade física com prazer e não por exigência, formando de maneira simultânea cidadãos críticos e conscientes, preparando-os para utilizar seus conhecimentos dentro e fora da escola.

O papel do professor de Educação Física é desenvolver aulas em momentos prazerosos para todos os alunos, sem estipular diferença e nem qualificando os alunos como: mais hábeis, menos hábeis, atléticos, obesos e deficientes, de modo a incluir todos, promovendo bem-estar e saúde, contribuindo gradativamente para a redução do sedentarismo.

Devide (1996) discorre que de fato, a ênfase da Educação Física na aptidão física encontra suporte teórico na influência benéfica do exercício para a saúde. A própria comunidade médica reconhece o valor preventivo dos exercícios, sendo assim a Educação Física deve reconhecer a sua totalidade, não ocorrendo o separatismo entre as ciências humanas e biológicas que constituem o seu corpo teórico. Desta forma, o professor exerce uma função única dentro da escola de implantar a discussão sobre a aptidão física relacionada à saúde. Ele é o elemento de ligação entre o contexto interno à escola, o contexto externo a sociedade, o conhecimento dinâmico e o aluno.

De acordo com Nahas (2006), o professor de Educação Física é, antes, um promotor de saúde na escola, um profissional verdadeiramente da saúde, que possui a responsabilidade de relacionar princípios da alimentação saudável, a prevenção de doenças cardiovasculares e controle do estresse, conscientizar os alunos da importância de ter um estilo de vida ativo, com responsabilidade individual de conhecer, querer e agir em direção dos resultados da conexão orgânica e psicossocial.

O docente de Educação Física pode trabalhar a saúde como uma questão didática pedagógica, os saberes transmitidos através da educação para a saúde, na escola podem fazer com que os alunos assumam hábitos que levem a uma melhor qualidade de vida. O professor comprometido com a promoção da saúde deve levar os alunos a se exercitar, desenvolvendo, além dos

conhecimentos necessários à prática, a consciência de sua importância e de seus benefícios para o seu bem-estar. Além disso, deve possibilitar que os alunos identifiquem os inúmeros fatores que os impedem, muitas vezes, de praticar exercícios regularmente.

Nahas (1992) evidencia que apesar de um maior número de praticantes de exercício, verificou-se que não há preocupação com a qualidade dessa prática, uma vez que não se segue uma programação adequada. Portanto o professor deve informar aos alunos para que eles possam praticar o exercício físico de maneira correta e consciente de seus objetivos. Além disso, eles devem ter consciência de que não é somente com a prática de exercícios que se vai adquirir ou manter o seu status de saúde. A melhoria da qualidade de vida depende também das condições básicas de saúde, habitação, renda, trabalho, alimentação, educação etc.

De acordo com Guedes (1999), a educação para a saúde deverá ser alcançada mediante interação de ações que possam envolver o próprio indivíduo, e suas atitudes frente às exigências ambientais representadas pelos hábitos alimentares, estado de estresse, opções de lazer, atividade física, agressões climáticas, etc. Sendo assim os alunos podem aprender a reconhecer o valor do exercício no seu estilo de vida; a ter consciência de algumas barreiras para a participação no exercício (sociais, de tempo, econômicas, de meio-ambiente, conhecimento de facilidades, acesso); a traçar estratégias para desafiá-las e a incorporar esquemas de exercícios regulares no seu dia-a-dia.

Segundo Devidé (1996), o professor deve despertar nos alunos a vontade e o prazer pela prática de exercícios físicos que podem não ser os mesmos para todos, fazendo com que o ato motor realizado tenha significado para o executante, com isso cabe o professor de Educação Física escolar não apenas oportunizar tais práticas como também discutí-las, na medida em que boa parte da população não tem acesso a todas as formas de expressão e cuidado corporal.

Assim os estudantes tenham noção de seus limites corporais, dos limites sociais e suas implicações para sua saúde. Ao priorizar o debate acerca dos fatores associados às atuais condições de saúde e estilo de vida, o professor da Educação Física escolar assume um importante papel no desenvolvimento da cidadania, ampliando as possibilidades de conteúdos para a sua aula. Outra tarefa do Professor Educação Física é desenvolver o senso crítico dos alunos, a ponto de habilitá-los a identificar os diversos fatores que afetam diretamente o seu

status de saúde. Para Nahas (2006), o principal papel do professor é informar os alunos, dando-lhes conhecimentos dos diversos fatores que influenciam na sua saúde.

Sendo assim, o professor deve contextualizar os conteúdos da disciplina à realidade de seus alunos, no sentido de torná-los críticos frente às suas condições de vida. Ao discutir com eles os diversos fatores, além dos exercícios físicos, que influenciam no seu status de saúde (a falta de espaços públicos para a prática de exercícios, a dificuldade de acesso ao lazer, às más condições de trabalho, transporte, educação, etc), o professor estará contribuindo para a desmitificação da relação causal entre exercício físico e saúde, e ampliando a relação de compromisso da Educação Física com a saúde. A partir daí os alunos teriam uma visão mais crítica da realidade e de suas condições de vida, estando mais capazes a se organizar e a trabalhar em benefícios de melhores condições de habitação, trabalho, lazer, meio ambiente, sistemas de saúde e demais fatores que afetam, direta ou indiretamente, a saúde.

Informa Silva e Cols (2013) que o próximo passo do professor para despertar o senso crítico nos estudantes será o entendimento do acesso à saúde enquanto um direito social e as práticas de esporte e lazer enquanto direitos constitucionais do cidadão. Enquanto educador, o professor de Educação Física deve estar atualizado ao conceito multifatorial da saúde, para que, munido de instrumentação teórica consistente, tenha condições de discutir e ampliar a relação de compromisso da Educação Física para além da esfera da aptidão física. A partir dessa reorientação paradigmática, ele poderá fazer com que a Educação Física escolar defina o seu papel em relação à saúde, justificando a sua relação histórica.

O professor, acima de tudo, deve considerar e compreender que a postura de exercitação permanente depende, além das capacidades físicas e educacionais dos alunos e da competência do professor de Educação Física, das condições políticas, sociais e econômicas. A prática de exercícios físicos, portanto, não pode ser encarada como a solução para todos os problemas de saúde.

Por fim, a saúde e a Educação Física escolar são aliadas por diversos fatores sendo eles históricos, sociais ou educacionais, como não cabe mais a divisão de corpo e mente, no ambiente escolar não há mais espaço para práticas isoladas e sem objetivos concretos, há um entendimento de que educação e saúde não são áreas do conhecimento adversárias, mas sim complementares e convergentes por natureza e necessidade.

O Ensino Médio abrange geralmente jovens e adolescentes com faixa etária entre 15 e 18 anos que estão na fase de desenvolvimento motor de especialização. Portanto há necessidade de desenvolver atividades que sejam mais coerentes com as idades dos alunos, que possam ser mais condizentes com a fase do desenvolvimento motor que se encontram, pois neste período escolar as atividades físicas precisam ser aprofundadas. Diante disso, a abordagem saúde renovada aconselha que as aulas de Educação física sejam desenvolvidas e avaliadas através das categorias de conteúdo: conceitual, procedimental e atitudinal.

Segundo a abordagem na parte conceitual, o aluno deverá saber e compreender dos conceitos de aptidão física, as diferenças de metabolismos, funcionamento dos sistemas do corpo durante o exercício, etc. Na parte procedimental o aluno deve saber desenvolver sua própria atividade envolvendo parte inicial, principal e final; e a parte atitudinal envolve a disposição do aluno em participar das aulas. O aluno é um meio no qual pode influenciar e motivar pessoas à prática de atividade física e difundir sua importância entre amigos, parentes, etc. Nahas (1997) e Guedes e Guedes (1996) passam a defender a ideia de que na aula Educação Física escolar dentro da perspectiva biológica, possa explicar as causas e fenômenos da saúde, entretanto não se afastam das questões sociais, e que se discuta no sentido de qualidade de vida e bem estar.

Ferreira (2001) discorre que a avaliação da aptidão física relacionada à saúde em escolares se torna um instrumento de referência para profissionais de Educação Física, pois a partir desses dados, é possível realizar o planejamento das aulas de Educação Física escolar baseado nas necessidades físicas dos estudantes, bem como subsidiar a avaliação das interferências e benefícios da prática de atividade física, além de fornecer subsídios na elaboração de programas para treinamento de várias modalidades esportivas para escolares de diferentes faixas etárias.

Como referência para a realização das atividades nas aulas de Educação Física busca-se usar o que é proposta pela abordagem Saúde Renovada, procura-se com essa prática a atenção dos alunos em relação aos aspectos saúde e qualidade de vida. Lavoura et al (2006) enfatizam que na abordagem da saúde renovada, a Educação Física escolar tem o papel de promover e manter a saúde, ampliando o conhecimento através de pesquisas e influenciadas pelos conteúdos biológicos e suas contribuições proporcionados pela atividade física. Nesta abordagem, é importante proporcionar a prática agradável de atividades visando a melhoria das áreas

funcionais como: cardiorrespiratório, cardiovascular, resistência, força, flexibilidade e entre outros, e esses fatores devem auxiliar na busca de uma melhor qualidade de vida.

Guedes e Guedes (1996) afirmam que a prática da atividade física, através da Educação Física Escolar amparada na abordagem saúde renovada na adolescência, pode estimular uma vida saudável na fase adulta, portanto o hábito da vida saudável deve ser ensinado na escola. Sugere-se a reformulação dos programas de Educação Física Escolar, agora como um meio de educação e promoção da saúde. Para NAHAS (1997) estes conceitos devem ser assimilados e, sendo incorporados, produzirão futuros adultos conscientes dos hábitos saudáveis ao longo da vida.

Para Darido (2003), essa abordagem é considerada renovada, pois incorpora os preceitos positivos do higienismo, descarta soluções negativas, como o eugenismo e recorre a um enfoque mais sociocultural que biológico. Nahas (1997) cita que o objetivo da Educação Física Escolar é ensinar conceitos básicos da relação atividade física e saúde, essa perspectiva inclui todos os alunos, principalmente os mais necessitados, como sedentários, obesos, portadores de baixa aptidão física e especiais.

De acordo com Rechineli et al (2008) essa abordagem tem por objetivo atender a todos os alunos, privilegiando aqueles que necessitam, principalmente, os sedentários, os obesos, os que não possuem aptidão física adequada e assim reafirmando sua importância para a aula de Educação Física.

Tais colocações refletem o pensamento de Betti (1991) ao alertar para a necessidade da inclusão de todos os alunos nas aulas de Educação Física. A compreensão de saúde e o entendimento dos benefícios que a atividade física produz no organismo são informações que não se resumem apenas à prática costumeira dos esportes. Guedes e Guedes (1997) observaram que os programas de Educação Física escolar estudados eram formados na maior parte do tempo por atividades esportivas e apresentavam limitada relação com os objetivos educacionais voltados à atividade física como meio de promoção da saúde.

Com referências dos autores citados, a compreensão de promoção da saúde deve envolver temas que se encontra em nosso cotidiano como: estresse, sedentarismo, doenças hipocinéticas, problemas cardíacos, entre outros. Os autores entendem saúde como a capacidade de o indivíduo usufruir a vida com qualidade de vida, e não apenas inexistência de doença. Os

mesmos consideram que a saúde não é um estado permanente e sim mutável, que é construído individualmente ao longo da vida, e para isso, a Educação Física escolar é fundamental.

Desde então, alguns autores começaram a trabalhar sobre a perspectiva da aptidão física relacionada à saúde como objetivo da Educação Física escolar, respaldados por publicações de alguns teóricos que trata da escada de aptidão física relacionada à saúde para toda a vida e que destacaram que doenças crônico-degenerativas têm seu período de incubação ainda na infância e adolescência.

A tendência da aptidão física relacionada à saúde enquanto objetivo da Educação Física escolar apresentada por Nahas e Corbin (1992) defende, como primeiro momento, que as crianças devam ser fisicamente ativas desde cedo e que as atividades propostas tenham o compromisso de estar adequadas a faixa etária em questão, além de serem agradáveis durante a prática. A segunda etapa consiste no desenvolvimento da aptidão física relacionada à saúde propriamente dita. A próxima etapa refere-se à instrução sobre aptidão física relacionada à saúde para que o indivíduo possa selecionar padrões pessoais que possam conduzi-los a hábitos ativos por toda a vida.

A abordagem pedagógica Saúde Renovada tem por paradigma a aptidão física relacionada à saúde, com objetivos de informar, mudar atitudes e promover a prática sistemática de exercícios físicos. A abordagem aconselha aos professores considere que o programa de Educação Física escolar como um todo não deve consistir apenas em modalidades esportivas e jogos, mas algumas competências como a aquisição de conhecimentos sobre a cultura corporal e aptidão física, ou seja, reconhecimento e valorização das diferenças de desempenho, linguagem e expressão são sugeridos para se trabalhar em aula. A proposta também sugere a redefinição do papel dos programas de Educação Física na escola, agora como meio de promoção da saúde, ou a indicação para um estilo de vida fisicamente ativo.

Entende-se que esta proposta ressalta a importância das informações e conceitos relacionados à aptidão física e saúde, bem como a adoção de estratégias de ensino que abordem os conceitos e princípios teóricos, no sentido de que os educandos tomem decisões quanto à adoção de hábitos saudáveis de atividade física ao longo de toda vida.

Guedes e Guedes (1997) e Nahas (1992) dão enfoque a importância de uma Educação Física Escolar voltada para a saúde, relacionam a importância dos conhecimentos práticos e teóricos de atividade física, aptidão física e saúde, para o aluno entender os benefícios advindos da prática motora e utilizá-los por toda vida. Os defensores dessa abordagem enfatizam que no final de sua escolarização básica, os alunos deverão ser capazes de auto avaliar todos os componentes da aptidão física relacionada à saúde, conhecer os testes que dão subsídios para verificarem sua condição física, interpretar os resultados e saber como usar estes testes no planejamento de um programa pessoal, tendo dessa forma autonomia para avaliação e preparação de seus próprios treinos.

Nahas (1997) e Guedes e Guedes (1996) passaram a discursar em prol de uma Educação Física escolar que compreenderia temáticas relacionadas à saúde e qualidade de vida. Segundo os autores, as práticas de atividades físicas vivenciadas na infância e na adolescência favorecem a adoção de atitudes e hábitos voltados para um estilo de vida fisicamente ativo ao passar dos anos. Ferraz et al (2004) ressaltam que para alcançar os objetivos dessa abordagem, é necessário ponderar que esse é um aprendizado feito em longo prazo e que quando o indivíduo conseguir chegar ao término do processo de aprendizagem será capaz de tornar a prática da atividade física como algo básico para toda a vida.

Assim como a abordagem pedagógica Saúde Renovada, os PCNs-Saúde buscam atrelar-se a um conceito de saúde que supere o paradigma biológico. No documento são apresentados diversos aspectos que caracterizam a composição do cenário da saúde, incluindo os aspectos sociais, econômicos, culturais, afetivos e psicológicos (BRASIL, 1998). O texto introdutório dos PCNs-Saúde apresenta o desafio de educar para a saúde, no que se refere a hábitos e atitudes de vida (BRASIL, 2000).

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (BRASIL, 1998) abordam a questão da saúde como um tema transversal, ou seja, pertinente a todas as áreas do conhecimento, e acrescenta que as relações entre Educação Física e saúde são quase que imediatas e automáticas ao considerar-se a proximidade dos objetos de conhecimento envolvidos e relevantes em ambas as abordagens. O tema saúde na verdade, é muito pouco explorado pelos professores de Educação Física e os PCNs se propõem a alterar este quadro.

Os objetivos da abordagem pedagógica Saúde Renovada e dos PCNs buscam fazer com que os adolescentes em idade escolar possam adquirir hábitos saudáveis para toda a vida. Deve-se garantir que o adolescente tenha a prática da atividade física desde cedo e essas atividades devem ser motivadoras para que possa garantir o sucesso do adolescente nesse aprendizado. E que os conteúdos a serem desenvolvidos pela disciplina na escola, transmitam aprendizado sobre o conhecimento corporal, bem como as respostas orgânicas agudas decorrentes de atividades físicas e as adaptações crônicas resultantes das mesmas práticas.

5 REALIDADES E POSSIBILIDADES DO ENSINO DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE NA ESCOLA

O cotidiano do professor é cheio de acontecimentos que fogem ao conhecimento científico tradicional, aliar a escolha e aplicação de conteúdo, procedimentos e valores com a faixa etária, a diversidade de cada aluno e as características de cada comunidade na qual atua é um trabalho que requer muita experimentação. O docente ajusta seu trabalho muito mais nos conhecimentos vividos que produz e que se apropria cotidianamente, do que nas experiências acadêmicas da formação, os docentes têm dificuldades para atuar, pois vivenciam intensamente os conflitos entre as necessidades da prática e seu repertório conceitual, provavelmente porque a formação não garantiu a efetiva integração entre teoria e prática.

Arends (2005) aponta inúmeras dificuldades dos professores na gestão de aula tais como: não conseguir total percepção do ambiente da sala; perda do controle da turma; falta de preparo para confrontar comportamentos inadequados; lidar com os períodos de transição das aulas; e dificuldades para lidar com a dimensão de liderança que uma boa gestão de aula requisita.

Alguns autores relatam que uma das dificuldades de ensino da Educação Física escolar é a falta de interesse dos alunos, aliada a falta de habilidade dos mesmos. Visto que essa realidade demonstra a restrita vivência motora adicionada às experiências negativas anteriores na prática da cultura corporal de movimento desses alunos na escola. Além disso, os alunos apresentam vergonha de se exporem e rejeição às novidades, tudo isso associado ao medo de errar, acaba por distanciar ainda mais os alunos das aulas de Educação Física.

A preocupação em investir no futuro, acaba se tornando uma exigência maior pela sociedade, pois as expectativas acerca da Educação Física, quando existentes, ficam em segundo plano. Outro ponto que também pode contribuir para a falta de interesse desses alunos, diz respeito ao aumento das diferenças individuais, como as mudanças fisiológicas das meninas e meninos no ambiente de ensino.

Assim como vários autores Arends (2005) informa que há um desgaste maior dos professores no sentido de providenciar recursos materiais, teóricos, frente à necessidade de coordenar diferentes programações em diferentes turmas; as próprias limitações de formação profissional do professor; e dificuldades em encontrar subsídios teóricos para desenvolver discussões sobre as implicações do movimento nos níveis sociocultural, ou seja, a inexistência de material didático para o ensino médio.

Darido e et al (1999) discorrem que uma grande dificuldade é que os alunos chegam de muitas escolas diferentes umas das outras e trazem consigo conceitos e conteúdos diversos, os que já sabem e conhecem o conteúdo proposto não querem voltar e os que não sabem se sentem envergonhados. Os autores referem-se à falta de infraestrutura e a falta de disciplina dos alunos também como dificuldades encontradas pelos professores, ameaçando, na maioria das vezes, o papel do professor, que somente com as normas e regras da escola não consegue mais conter o aluno.

Como afirma Taille (1996), o aluno não tem mais vergonha de ser ignorante, isso tornou-se sinônimo de poder na sociedade atual, aliás, eles reinam na mídia fazendo sucesso e conquistando fãs. Deste modo, é fundamental repensar os valores que regem na sociedade atual. O problema da indisciplina, não é uma questão fácil que a escola pode resolver, nem são ainda, na proposição de Taille (1996), falhas pedagógicas, pois está em jogo o lugar que a escola ocupa hoje na sociedade, o lugar que a criança e o jovem ocupam e o lugar que a moral ocupa.

Conforme Sparkes (1991 apud Ferreira, 2001, p. 46), o aspecto negativo de ensino da aptidão física relacionada à saúde é que o movimento considera a existência de uma cultura homogênea na qual todo estariam livres para escolher seus estilos de vida, o que não condiz com a realidade. Uma das dificuldades do ensino da aptidão física na escola para alguns autores é a questão dos níveis sociais que alguns acham que quanto maior a classe social melhor o índice de aptidão física.

Os alunos vivem numa sociedade dividida em classes sociais, na qual nem todas as pessoas têm condições em vários aspectos sendo (econômicas, sociais, físicas e psicológicas) para adoção de um estilo de vida ativa e saudável. Existem desigualdades estruturais com raízes históricas políticas, econômicas e sociais que dificultam a adoção desses estilos de vida.

Orfei e Tavares (2009) mencionam que as dificuldades no ensino da aptidão física, enquanto aspectos didáticos encontram-se em um aproveitamento inadequado do tempo, pois em cerca de 50% da aula, os alunos se ocupavam com a organização das atividades, e o restante, com a prática de esportes competitivos. Em nenhum momento verifica-se o desenvolvimento de conceitos educacionais associados à prática de atividades físicas e à promoção da saúde que os preparam para assumir atitudes e valores que permitissem adotar um estilo de vida mais saudável e ativo após o período de escolarização.

Essa realidade mencionada pelos autores é encontrada em uma sociedade na qual crianças, jovens e adultos não conseguem absorver informações, valores, atitudes e habilidades que lhes permitam adotar um estilo de vida ativo e saudável, por deficiências em sua formação educacional. Portanto, atribui-se essa situação ao fato dos professores de Educação Física, que atuam na escola, estarem pouco familiarizados com conceitos atualizados associados à atividade física e à saúde no contexto educacional.

No entanto não são apenas as dificuldades que se encontra no ensino dessa abordagem, também se faz necessário refletir os pontos positivos desta prática. Uma delas é a prática da atividade física na infância e na adolescência que produz aspectos positivos, promove o desenvolvimento motor, faz a integração com outros adolescentes, ou seja, favorece que a turma se integre, favorece descobertas e discussões sobre acontecimentos atuais do mundo em que vivem, propicia vivências que favoreçam a socialização, oferece subsídios para que os adolescentes possam compreender seus limites e o seu corpo, melhore a autoestima, a autoconfiança e a expressividade. A prática de atividade física também melhora os aspectos fisiológicos, reduz as condições para o desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas, tais como a obesidade, a hipertensão arterial, as doenças do aparelho respiratório, entre outras, provocadas principalmente pelo estilo de vida sedentário.

A realização de esforços físicos para o desenvolvimento da aptidão física de forma adequada na infância e na adolescência promove benefícios imediatos, e as experiências positivas associadas à prática de atividades físicas se caracterizam como importantes atributos no desenvolvimento de habilidades, atitudes e hábitos que podem auxiliar futuramente na adoção de um estilo de vida ativo fisicamente na idade adulta (GUEDES & GUEDES, 1997).

Sabe-se que o fato das alterações provenientes das doenças crônico-degenerativas ainda não terem se manifestado na infância e adolescência não indica ausência de risco. Muitas dessas alterações relacionadas às doenças crônico-degenerativas apresentam período de latência não inferior a 20-25 anos (GILLIAM & MACCONNIE, 1984 apud GUEDES 1999). Logo, grande número de distúrbios orgânicos que ocorre na idade adulta, poderia ser minimizado ou evitado se hábitos de vida saudáveis fossem assumidos desde as idades mais precoces.

Os adolescentes que praticam atividades físicas de forma regular têm maior capacidade física para suportar o stress das longas provas escolares, tais como os exames vestibulares, bem como têm seu estado de prontidão e de alerta mais apurados, o que pode facilitar melhores resultados no aprendizado escolar (ALVES, 2007).

Como a alta ocorrência de adolescentes obesos, com dificuldades provenientes da falta de movimento, com risco de acidentes cardiovasculares, leva-nos a pensar na Educação Física para o Ensino Médio voltado para o conhecimento da Aptidão Física e Saúde. Como os alunos do Ensino Médio em todos os turnos estão expostos a algumas circunstâncias negativas devido às mudanças de hábito do homem, alguns autores destacam o nervosismo, que traz junto as doenças psicossomáticas como a ansiedade, frustração e depressão. Por isso, é necessária a inclusão de programas escolares que valorizem o aprendizado e a prática de exercícios com o objetivo de uma melhor qualidade de vida.

Associa-se que a prática de atividade física desencadeia maiores graus de cansaço aos alunos impedindo o seu desempenho escolar, acredita-se que existe uma variedade de substâncias químicas que são produzidas pelo cérebro e outros tecidos que contribui para o bem-estar dos educandos, cita-se a endorfina, cuja sua ação é capaz de produzir a sensação do prazer. Muitos investigadores relataram que a atividade física facilita a secreção da endorfina e esse efeito persiste por até 5 horas após a prática do exercício físico.

Assim, conclui-se que a atividade física proporciona benefícios mentais e físicos se praticada sem excesso. É importante ressaltar que a atividade corporal é um elemento fundamental para a vida, e através dela os alunos poderão garantir mais qualidade de vida. Neste contexto, a Educação Física Escolar ajuda a construir a educação intelectual e moral, visando à formação plena do aluno.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo expõe uma síntese para responder com maior clareza ao problema de investigação como a Educação Física escolar pode contribuir para a redução do grau de sedentarismo da população escolar. Mediante as pesquisas realizadas, este trabalho confirmou a hipótese levantada e apresentada na introdução, afirmando que a prática regular da Educação Física escolar pode desenvolver os componentes da aptidão física relacionada à saúde, além de conscientizar e estimular a prática de exercícios físicos, visando a redução do grau de sedentarismo da população escolar.

Acredita-se que a prática regular e bem orientada do exercício físico pode ser vista como uma contribuição importante para a saúde e aptidão física e a melhoria da condição e da qualidade de vida dos alunos. O desenvolvimento da aptidão física relacionados à saúde na Educação Física escolar, através de uma concepção pedagógica que privilegie a saúde pode criar nos alunos o prazer e o gosto pelo exercício e pelo desporto de forma a levá-los a adotar um estilo de vida saudável e ativo. Exatamente na possibilidade de o exercício contribuir positivamente para a saúde que se apoia o movimento da Aptidão Física Relacionada à Saúde.

A Educação Física está se desenvolvendo ao longo do tempo e vem buscando, cada vez mais, o desenvolvimento humano nos alunos, preparando para o convívio social e formação como cidadão e como ser humano, sendo assim verificou-se em bases de pesquisas bibliográficas que a aptidão física e saúde são temas importantes e atuais em nossa sociedade, e podem ser ferramentas pedagógicas nas aulas de Educação Física para prevenção da inatividade física e do sedentarismo que é causador e agravador de várias patologias.

O presente trabalho apresenta os indicadores de aptidão física relacionada à saúde para alunos do ensino médio, bem como, reflete acerca das contribuições da Educação Física escolar na

promoção de estilos de vida ativo e para o desenvolvimento dos componentes de aptidão física relacionada à saúde, trazendo informações para aplicação da temática nas aulas de Educação Física. O mesmo ressalta que o professor de Educação Física escolar tem a necessidade de levar informação e construção de comportamentos favoráveis à proteção e à promoção da saúde do educando, mas não cabe somente a escola e aos professores de Educação Física a responsabilidade de torná-los fisicamente ativo.

Sendo assim depende apenas da determinação do indivíduo para melhorar seus hábitos de vida, contribuir para a disseminação de uma ideologia de responsabilização das próprias condições de vida, não eximindo o Estado de suas responsabilidades no que diz respeito à promoção de políticas públicas visando o engajamento em práticas saudáveis. Além de que outros fatores, juntamente com os intrínsecos, interferem na adesão à atividade física, como fatores sociais, econômicos e de gênero, entre outros, cabe à Educação Física escolar a responsabilidade de lidar de forma específica com alguns aspectos relativos aos conhecimentos procedimentais, conceituais e atitudinais característicos da cultura corporal de movimento. Pois estudos apontam que os jovens encerram o período de escolarização com pouca ou nenhuma informação direcionada à manutenção e à preservação da saúde.

Apesar de todas as limitações encontradas no decorrer da produção desse trabalho, essa temática tem que ser explorada por muitos professores de Educação Física escolar, em função de sua formação profissional que é conduzir os educandos a sua formação plena, ou seja, torna-los sujeitos pensantes e críticos mediante os assuntos atuais sobre saúde, pois nos encontramos em uma sociedade na qual os jovens não conseguem demonstrar atitudes, valores e habilidades que lhes permitam adotar um estilo de vida ativo e saudável por deficiências em sua formação educacional.

Assim sendo, notou-se necessidade de propor estudos que abordem de que maneira levar os educandos a desenvolverem valores, percepções e atitudes positivas, mediante ações educativas adequadamente planejadas e ajustadas no período de escolarização, para promover uma melhoria na sua aptidão física e saúde e, conseqüentemente, os tornarem mais resistentes às doenças, na expectativa de que um estilo de vida saudável possa ser incorporado desde a infância e adolescência e permaneça por toda a vida nessa direção, que provavelmente, a Educação Física enquanto disciplina do currículo escolar, possa atuar de forma mais efetiva em nossa sociedade.

REFER,ÊNCIAS

ALVES, U. S. Não ao sedentarismo, sim à saúde: contribuições da Educação Física escolar e dos esportes. **O Mundo da Saúde**, São Paulo: out/dez 2007.

ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes Soares de; ARAÚJO, Claudio Gil Soares de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 6, n. 5, p. 194-203, 2000.

ARENDS, Richard. **Aprender a ensinar**. Lisboa: McGraw-Hill, 2005.

BARROS NETO, Turíbio Leite de. **Início da criança no esporte**. São Paulo: Atheneu, 1997.

BETTI, M. **Educação física e sociedade**. São Paulo: Movimento, 1991.

BRACHT, Valter. A constituição das teorias pedagógicas da educação física. **Cadernos Cedex**, v. 19, n. 48, p. 69-88, 1999.

BRACHT, Valter. O CBCE e a pós-graduação stricto sensu da educação física brasileira. Política científica e produção do conhecimento em educação física. Goiânia: **Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte**, p. 73-85, 2007.

BRASIL. **Ministério da Educação e do Desporto**. Decreto nº 69.450/71, de 1º de novembro de 1971. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/D69450.htm - acesso em: 28 nov. 2015

BRAZIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: introdução aos parâmetros curriculares nacionais**. DP & A, 2000.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: introdução aos parâmetros curriculares nacionais / Secretaria de Educação Fundamental**. – Brasília: MEC/SEF, 1997. 126p.

Brasil. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: terceiro e quarto ciclos do ensino fundamental: introdução aos parâmetros curriculares nacionais / Secretaria de Educação Fundamental**. – Brasília: MEC/SEF, 1998. 174 p.

BRUYNE, Paul de. **Dinâmica da pesquisa em ciências sociais: os polos da prática metodológica**. Rio de Janeiro: Francisco Alves Editora, 1991.

DARIDO, Suraya Cristina. **Educação Física na Escola: questões e reflexões**. 2ª edição. 2003.

DARIDO, Suraya Cristina et al. Educação física no ensino médio: reflexões e ações. **Motriz**, v. 5, n. 2, p. 138-145, 1999.

DEVIDE, Fabiano Pries. Educação física e saúde: em busca de uma reorientação para a sua prática. **Movimento (ESEF/UFRGS)**, v. 3, n. 5, p. 44-55, 1996.

DUMITH, S. C.; AZEVEDO JÚNIOR, M. R.; ROMBALDI, A. J. Aptidão física relacionada à saúde de alunos do ensino fundamental do município de Rio Grande, RS, Brasil. Rio de Janeiro **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. vol.14 no.5 Niterói Sept./Oct. 2008

DWYER, Gregory Byron; DAVIS, Shala E. **Manual do ACSM para avaliação da aptidão física relacionada à saúde**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006

FERRAZ, Osvaldo Luiz et al. Pedagogia do movimento humano: pesquisa do ensino e da preparação profissional. **Revista Paulista Educação Física**, v. 18, n. esp, p. 111-122, 2004.

FERREIRA, Marcos Santos. Aptidão física e saúde na educação física escolar: ampliando o enfoque. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 22, n. 2, 2001.

FIGUEIREDO, W.S. **Flexiteste**: um método completo de avaliação da flexibilidade. São Paulo: Manole, 2005:252.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática docente. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GLANER, Maria Fátima. Aptidão física relacionada à saúde de adolescentes rurais e urbanos em relação a critérios de referência. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 19, n. 1, p. 13-24, 2005.

GONÇALVES, L. G. O. **Aptidão física relacionada à saúde de policiais militares do município de Porto Velho-RO**. 2009. 88f. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em ciência da Saúde, Universidade de Brasília.

GUEDES D.P. Educação para a saúde mediante programas de Educação Física escolar. São Paulo: **Motriz**, v.5, n.1, jun,1999

GUEDES, D. P. Implicações associadas ao acompanhamento do desempenho motor de crianças e adolescentes. **Revista Brasileira Educação Física e Esportes**. Vol. 21, p.37-60, 2007.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Associação entre variáveis do aspecto morfológico e desempenho motor em crianças e adolescentes. **Revista Paulista de Educação Física**, n. 10, v. 2, p. 99-112, 1996.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Atividade Física, aptidão física e saúde. **Revista APEF-Londrina**, V.1, N.1 p. 18-35, 1995.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. P. Atividade física e saúde: uma proposta de promoção da saúde. **Revista APEF-Londrina**, v.8, n.14, p.16-23, 1993.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Crescimento Composição Corporal e Desempenho Motor de Crianças e Adolescentes**. São Paulo: CLR Balieiro, 1997.

LAVOURA, Tiago Nicola; BOTURA, Henrique Moura Leite; DARIDO, Suraya Cristina. Educação física escolar: conhecimentos necessários para a prática pedagógica. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 17, n. 2, p. 203-209, 2008.

MAGALHÃES, Carlos Henrique Ferreira. Breve histórico da Educação Física e suas tendências atuais a partir da identificação de algumas tendências de ideais e ideias de tendências. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 16, n. 1, p. 91-102, 2008.

MATIAS, Wagner. Propostas teórico-metodológicas da educação física escolar: olhar docente. **Movimento e Percepção**, v. 9, n. 13, 2008.

NAHAS, M.V. Atividade física como fator de qualidade de vida. **Revista Artus**, v. 13, n. 1, p. 21-27, 1997.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Midiograf, 2006.

NAHAS, M.V. et al. Crescimento e aptidão física relacionada à saúde em escolares de 7 a 10 anos—um estudo longitudinal. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 14, n. 1, p. 7-16, 1992.

NAHAS, M.V. **Fundamentos da aptidão física relacionada à saúde**. 2.ed. Florianópolis, UFSC, 1989.

NAHAS, M. V.; CORBIN, Charles B. Aptidão física e saúde nos programas de educação física: Desenvolvimentos recentes e tendências internacionais. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 6, n. 2, p. 47-58, 1992.

NORONHA, Daisy P. e FERREIRA, Sueli Mara S.P. Revisões de literatura. In: CAMPELLO, Bernadete Santos; CONDÓN, Beatriz Valadares e KREMER, Jeannette Marguerite (orgs.) **Fontes de informação para pesquisadores e profissionais**. Belo Horizonte: UFMG, 2000

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE **Assembleia Mundial da Saúde reúne representantes de países para determinar futuro da Organização. Nações Unidas no Brasil – ONUBR**, Rio de Janeiro, 2015. Disponível em: <http://nacoesunidas.org/oms-assembleia-mundial-da-saude-reune-representantes-de-paises-para-determinar-futuro-da-organizacao/#>. Acesso em: 28 nov. 2015

ORFEI, Juliana Marin; TAVARES, Viviane Portela. **Promoção da saúde na escola através das aulas de Educação Física**. Alimentação, Atividade Física e Qualidade de Vida dos Escolares do Município de Vinhedo/SP, p. 81, 2009.

QUEIROGA, Marcos Roberto. **Testes e Medidas para Avaliação da Aptidão Física Relacionada à Saúde em Adultos**. Rio de Janeiro-RJ: Guanabara Koogan, 2005.

RAMOS, Jayr Jordão. **Exercícios Físicos na História e na Arte**. Ibrasa, 1983.

RECHINELI, Andréa; PORTO, Eline Tereza Rozante; MOREIRA, Wagner Wey. Corpos deficientes, eficientes e diferentes: uma visão a partir da educação física. **Revista Brasileira Educação Especializada**, v. 14, n. 2, p. 293-310, 2008.

SILVA, Salatieu Euripedes da; MARTINS, Eduardo da Costa; SILVA, Francisco Martins da. A saúde na educação física: uma revisão sobre a prática escolar. **PROJEÇÃO E DOCÊNCIA**, v. 4, n. 1, p. 29-35, 2013.

RONQUE, E. R. V. **Crescimento físico e aptidão física relacionada à saúde em escolares de alto nível socioeconômico**. Mestrado (Dissertação) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 2003.

SOARES, Carmen Lúcia. **Educação Física: raízes europeias e Brasil**. 5. ed. rev. Campinas, SP: Autores Associados, 2012.

TAILLE, Y. L. A indisciplina e o sentido de vergonha. In: Aquino, J. G. (org.). **Indisciplina na escola: alternativas teóricas e práticas**. São Paulo: Summus, 1996.

TARANTO, Giuseppe. **Manual do ACSM para Avaliação da Aptidão Física relacionada à Saúde**. Rio de Janeiro-RJ: Guanabara Koogan, 2006.