

EDUCAÇÃO FÍSICA COMO MEIO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE

EDISON A. A. MARCHAND^{*}

HEDI CRECENCIA HECKLER DE SIQUEIRA^{**}

RESUMO

Educação e saúde são áreas do conhecimento que têm papel importante tanto para o desenvolvimento humano, quanto para melhorar a qualidade de vida. A Educação Física é uma prática cultural, de ação educativa em saúde. É fundamentada em seu caráter pedagógico e higiênico, de contínua inter-relação teórica e prática, que contribui para formação do cidadão auto-educado, diretamente relacionada com a existência do ser humano, representando saúde, quando age na prevenção e tratamento de doenças, e educação, quando estimula o senso crítico do indivíduo, tornando-o mais consciente.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde, educação, educação física.

ABSTRATC

PHYSICAL EDUCATION AS A HEALTH EDUCATION MEANS

Health and education are important knowledge fields for both human development and quality of life. Physical Education is a cultural act of education through health. It is based on its pedagogic and hygienic aspect, as a continuous practical and theoretical inter-relation contributing to the formation of a self-educated citizen, straightly related to the human existence, representing health, while it works on education, prevention and treatment of diseases, stimulating critical sense, making the individual more conscious.

KEY WORDS: Health, education, physical education.

O homem encontra-se constantemente em meio a modificações sociais, culturais, econômicas, políticas etc., que fazem com que esteja envolvido em permanente evolução. Todas essas modificações fazem

^{*} Educador físico; Mestre em Enfermagem/Saúde pela FURG; e-mail: cafp@vetorial.net

^{**} Enfermeira; Administradora Hospitalar; Doutora em Enfermagem pela UFSC; Professora do Programa de Pós-Graduação – Mestrado em Enfermagem da FURG; orientadora da dissertação.

com que as áreas de conhecimento humano sigam o mesmo caminho, para que se obtenham melhores condições de vida.

Educação e saúde são áreas do conhecimento que têm papel fundamental para o desenvolvimento humano. Ambas atuam de forma conjunta para o desenvolvimento das potencialidades individuais, que poderão refletir no coletivo.

Entre as práticas de ação educativa em saúde, a Educação Física consiste em uma das de ação ampla, constituída por componentes pedagógicos e higiênicos. Seu processo é uma contínua inter-relação teórica e prática, vivenciada em instituições, atividades sociais e individuais, podendo ser caracterizada como intencional ou não, e formal ou informal.

A **educação** é responsável pelo desenvolvimento das sociedades, culturas e personalidades, contribuindo para melhor qualidade de vida dos seres humanos. É uma prática social, que acontece em diversas instituições e atividades humanas, tais como: a família, a escola, o trabalho, os meios de comunicação etc., onde os membros de uma sociedade são preparados para ingressar na vida social através do processo educativo^{1,2}.

Conceituar educação seria considerá-la um processo de desenvolvimento da personalidade, que envolve a formação de qualidades físicas, morais, intelectuais e estéticas, em um determinado contexto de relações sociais. É o resultado da ação educacional de acordo com os propósitos sociais e políticos. É o processo de transformações sucessivas, numa dimensão sócio-individual, portanto, histórica¹.

A prática educativa é necessária para que as sociedades existam e funcionem, preocupando-se com a formação de seus membros, para que sejam capazes de participar e transformar a vida social, através dos conhecimentos e experiências culturais, em resposta a necessidades sociais, políticas e também econômicas.

A atenção dada à educação enfocava predominantemente o aspecto intelectual, a favorecer o desenvolvimento tecnológico com características industriais e pós-industriais. A educação, no entanto, deve ser vista como um todo, englobando diversas áreas, de modo que os homens tenham a capacidade de melhorar suas condições de vida².

A educação é um fenômeno social, parte integrante das relações sociais, econômicas, políticas e culturais. Logo, as finalidades e os meios da educação são socialmente determinados, ou seja, a prática da ação educativa está relacionada a objetivos e exigências sociais, políticas e ideológicas¹. Ela faz com que os sujeitos sejam capazes de se relacionar de forma ativa e transformadora com o meio social, devido

às influências que a ação educacional exerce sobre os indivíduos, por meio de conhecimento, experiências, crenças, valores, técnicas e costumes.

Quanto ao meio de atuação, a educação pode ocorrer no meio social, como prática educativa ampla, que existe em várias instituições e atividades sociais; em instituições específicas, como prática educativa estrita, com a finalidade de instruir e ensinar por meio da ação consciente e planejada.

A educação pode ser não-intencional, quando se relaciona às influências que o contexto social e o ambiente exercem sobre o sujeito, e intencional, quando responde a intenções e objetivos definidos a serem cumpridos¹. Pode ser não-formal, com ações educativas estruturadas à parte do sistema educacional escolar convencional, e pode ser educação formal, que prevê ações educativas com objetivos pedagógicos e procedimentos didáticos definidos.

A ação educacional formal escolar garante aos sujeitos maior senso crítico para interpretar e aproveitar outras influências educativas. Sem essa educação intencional e sistematizada, é difícil uma ação participativa de indivíduos e grupos nas decisões sociais, numa sociedade fortemente influenciada por outras formas de educação¹.

A Organização Mundial da Saúde – OMS define **saúde** como o perfeito bem-estar físico, mental e social do indivíduo. Esse conceito anula o pensamento de que bastava não ter doença para ter saúde. A discussão extrapola o físico e o mental. Requer considerar o homem como um todo, ou seja, um ser além do seu aspecto biológico, que convive com outros e habita determinado ambiente³.

O aparecimento de doença significa que ocorreu algum desequilíbrio entre o homem e seu estilo de vida, e o meio ambiente. A saúde está associada a aspectos ambientais, como a poluição; sociais, como saneamento básico, moradia, renda familiar e transporte; estilo de vida, como alimentação, atividade física, estresse; fatores biológicos, e fatores educacionais. Para que se atinja melhor estado de saúde, é necessário que os indivíduos e grupos populacionais determinem alguma forma de satisfazer suas necessidades e de alterar seu meio ambiente favoravelmente⁴.

Considerando a individualidade de cada sujeito e sua multidimensionalidade, a saúde passa a ser considerada algo muito particular, onde cada indivíduo deve buscar, dentro do possível, o melhor nível de qualidade de vida naquele momento.

A educação é um tema abrangente; engloba muitas áreas do conhecimento humano que influenciam diretamente a vida dos seres humanos. Entre estas encontra-se a **educação em saúde**, que, como

parte integrante da educação, é responsável pelo desenvolvimento individual, visando à formação do cidadão auto-educado. É uma prática cultural diretamente relacionada com a existência do ser humano, pois ela compreende o seu ser, o seu saber e o seu fazer⁵.

Educação em saúde é uma área de conhecimento não só dos pedagogos e educadores, estendendo-se aos profissionais de diversas formações para que se atinjam grandes massas populacionais. Essa é a tentativa de se chegar ao homem sadio, atingindo todas as áreas em que esteja inserido e atue².

Educação e saúde se inter-relacionam e têm caráter de prática sociocultural permanente, em que a educação tem perspectivas sanitárias e a saúde, educativas. A educação deve trabalhar com conhecimentos relacionados à saúde, para que se desenvolva a consciência saudável na população, resultando em comportamentos e atitudes favoráveis à vida⁵. A educação em saúde surge numa perspectiva de ser o elo entre os vários campos do saber humano, objetivando melhorar as condições de saúde e conseqüente-mente a qualidade de vida.

A educação em saúde pretende desenvolver a consciência da preservação da saúde, realizando não só uma ação profilática como também terapêutica, por meio da ação dinâmica dos profissionais de saúde².

Para que a educação em saúde seja efetiva, é necessária uma ação conjunta, interdisciplinar, que favoreça o desenvolvimento dos serviços de saúde, juntamente com ações educativas permanentes, que promovam medidas profiláticas continuadas, resultando numa sociedade auto-educada, comprometida em assumir maior responsabilidade sobre sua saúde e sobre a saúde social⁵.

O cidadão auto-educado com base no conhecimento científico é capaz de tomar decisões sobre seu crescimento e desenvolvimento, demonstrando seu entendimento sobre bons hábitos, como: postura, exercícios, repouso, sono, nutrição, cuidados visuais, dentários e auditivos².

A educação em saúde viabiliza a fusão dos conhecimentos científicos sobre a saúde e sua aplicação no cotidiano. Ela capacita os sujeitos a tomar decisões e resolver problemas pessoais, familiares e comunitários. Isso fez com que a ciência fosse aplicada à área da saúde, resultando em melhor qualidade de vida. Todo esse processo favorece melhores formas de vida, melhor desempenho tanto físico quanto comportamental, aumentando o autoconhecimento, a auto-estima e o conhecimento do ambiente e da comunidade².

O grande desafio para a saúde pública é favorecer a promoção de um **estilo de vida ativo**. Para isso, é necessária a adoção de um comportamento ativo e saudável e o desenvolvimento de programas educativos que façam os cidadãos perceberem a importância do exercício físico para sua saúde⁶.

No Brasil não é dada a atenção necessária ao processo educacional da **educação física**, pois este encontra-se fundamentado em uma pedagogia tradicional, que não mais atende às necessidades do homem enquanto cidadão⁷. No século XIX, esse processo educacional era fundamentado na medicina, objetivando a formação de um indivíduo saudável. Posteriormente, na década de 30, tomou a tendência militarista. Na década de 40, a educação física ingressou na área pedagógica, e na década de 70, surgiu a educação física esportiva, que objetivava formar equipes para competir. Hoje, a educação física é vista como um processo educacional de prática corporal, que segue uma progressão pedagógica que atenda as necessidades e potencialidades dos praticantes e respeite suas possíveis limitações, objetivando melhorar as condições e qualidade de vida⁴.

Em uma revisão de estudos pedagógicos, em Portugal e no Brasil⁸, a conclusão foi de que a tríade atividade física, aptidão física e educação para a saúde apresenta problemas como o baixo número de estudos sobre o tema, e esses estudos são fundamentados em outros realizados em países mais desenvolvidos.

Nos Estados Unidos, foram desenvolvidas diretrizes nacionais para descrever métodos pedagógicos de atividade física a serem desenvolvidos em escolas, universidades e comunidades, visando à educação física para a saúde. Em escolas e universidades, o enfoque passou a ser dado a disciplinas que objetivassem a promoção de estilos de vida mais saudáveis. Ocorreu uma mudança de paradigma: a educação física era utilizada como meio de melhorar a aptidão física e passou a promover programas que favorecessem mudanças de comportamento para a adoção da atividade física como parte do próprio processo de viver⁹.

O meio de se obter competência técnica e pedagógica dos profissionais docentes é garantir a melhoria dos cursos de formação profissional⁷. Tratando de aptidão física e saúde nos programas de educação física, alguns autores¹⁰ consideram que estes devem ter objetivos específicos, que favoreçam docentes e discentes a tomar decisões bem-informadas sobre exercícios e aptidão física durante toda a vida.

Com o passar dos tempos, as práticas corporais passaram de meio de sobrevivência, para treinamento militar, para jogos desportivos

e, depois, para atividades terapêuticas. Com esse processo, mudou-se a concepção sobre as práticas corporais, que passaram a ser vistas como uma necessidade educativa integral, que demandava aprofundamento pedagógico e científico¹¹.

A formação profissional é um processo contínuo, efetivado ao longo do exercício profissional, na busca de atualização e reciclagem. O processo de competência pedagógica se estabelece pela ação permanente do educador, pois o conhecimento é dinâmico, ilimitado e histórico¹².

O educador físico é o profissional que tem maior responsabilidade na contribuição educacional no ambiente escolar, no que se refere ao desenvolvimento motor e à aptidão física para o bem-estar e a saúde. Para que isso seja viável, enfatiza-se a necessidade de organização curricular de forma que se estabeleçam prioridades em cada etapa escolar e se assegure continuidade e progressão a cada ano¹³.

Destaca-se a atenção para a falta de uma seqüência lógica das experiências escolares no que se refere às atividades físicas e à falta de tempo ideal para desenvolver seus objetivos. Em vista desses fatos, é criada a necessidade de estabelecimento de prioridades por faixas etárias ou séries, em que se respeitem as características do grupo e que se supram as suas necessidades. Para isso, é preciso abandonar os tradicionais programas de educação física, que se fundamentam exclusivamente em esportes formais¹⁴.

A competência pedagógica é a importante qualidade da competência profissional, que implica o saber, o saber fazer e o fazer¹². Desse modo, será possível desenvolver, nos educandos, competências como a criatividade, a criticidade e a autonomia, favorecendo que o educando seja um cidadão capaz de participar ativamente do contexto social⁷.

Atualmente, o ensino das práticas corporais está presente em praticamente todas as sociedades, devido a sua ação multidimensional, pois ele atua na formação, manifestação e transformação da cultura social. O movimento humano não é simplesmente uma manifestação mecânica e fisiológica, mas é um meio de auto-expressão e uma busca de saúde e prazer. É uma manifestação da integridade do ser, pois o homem é dinâmico, não uma simples máquina que se pode fragmentar¹¹.

A forte base, teórico-prática, construída pela educação física e a contribuição de outros profissionais da saúde, fará com que se possa criar um processo contínuo e permanente, objetivando a transmissão de conhecimentos e a mudança de atitudes, de modo a favorecer a tomada de comportamentos saudáveis ao longo da vida.

A relação entre a saúde e as práticas corporais é fundamentada no caráter higiênico e pedagógico da educação física, o qual favorece a relação entre saúde e educação, visando a melhor saúde humana. A relação da saúde com a educação física torna-se um suporte básico para o desenvolvimento humano na sociedade moderna, que, cada vez mais competitiva, exige indivíduos saudáveis em todas as áreas em que estejam integrados para que desempenhem adequadamente suas relações existenciais¹¹.

A educação física é saúde, quando age na prevenção e tratamento de doenças físicas e mentais, atendendo às necessidades e respeitando as limitações de cada faixa etária, e é educação, quando estimula o senso crítico, tornando o indivíduo mais consciente e comprometido com sua saúde e bem-estar.

REFERÊNCIAS

- 1 Libâneo JC. Prática educativa, pedagogia e didática. In: Libâneo JC. Didática. São Paulo: Cortez, 1994; p. 15-32.
- 2 Mosquera JMM, Stobäus CD. Educação para a saúde: desafio para sociedades em mudanças. Porto Alegre: Luzzatto; 1994.
- 3 Novaes EV. Qualidade de vida – atividade física, saúde e doença. In: Votre SJ, Costa VLM. Cultura, atividade corporal e esporte. Rio de Janeiro: Ed. Central da Universidade Gama Filho; 1995. p.175-186.
- 4 Pitanga FJG. Epidemiologia, atividade física e saúde. Revista Brasileira de Ciência e Movimento 2002 jul; 10(3): 49-54.
- 5 Menestrina E. Educação e saúde: uma correlação necessária. Educação 1990; 18: 31-6.
- 6 Elkin ML. La actividad física en el ámbito de la salud pública. Rev. Fac. Nac. Salud Pública 1998 ene-jun; 15(2): 140-53.
- 7 Pereira SRC. Reflexões sobre função da educação física no processo educacional. In: Canfield MS et al. Isto é educação física. Santa Maria: JTC; 1996. p. 67-78.
- 8 Marques AT. Atividade física, aptidão física e educação para a saúde: estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil. Revista Paulista de Educação Física 1999 jan-jun: 13(1): 83-102.
- 9 Corbin CB. Educação para um estilo de vida ativo. In: Anais do Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde. Florianópolis: UFSC, 1997; p. 12-14.
- 10 Nahas MV, Corbin CB. Aptidão física e saúde nos programas de educação física: desenvolvimentos recentes e tendências internacionais. Revista Brasileira de Ciência e Movimento 1992a; 6(2): 47-58.
- 11 Menestrina E. Educação e saúde: suas inter-relações em uma visão sócio-histórica. In: Menestrina E. Educação e Saúde. Ijuí: Unijuí, 1993; p. 9-24.
- 12 Krug HN. A competência pedagógica do professor de educação física. In: Canfield MS et al. Isto é educação física. Santa Maria: JTC, 1996; p. 81-94.

13 Nahas MV, Corbin CB. Educação para a aptidão física e saúde: justificativa e sugestões para implementação nos programas de educação física. Revista Brasileira de Ciência e Movimento 1992b jul; 6(3): 14-24.

14 Nahas MV. Educação para um estilo de vida ativo: o papel da escola. In: Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida. Londrina: Midiograf, 2001; p. 129-142.

Recebido: 23/05/2007

Aceito: 06/11/2007