

# EDUCAÇÃO FÍSICA E A SAÚDE DE ESCOLARES

Raul Oliveira Costa <sup>1</sup>; Kleber Pereira da Cruz <sup>2</sup>; Luiz Henrique Peruchi <sup>3</sup>;  
João Pedro Arantes <sup>4</sup>

Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: roc3191@gmail.com <sup>1</sup>

Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: Kleber.pacruz@hotmail.com <sup>2</sup>

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: peruchi@umc.br <sup>3</sup>

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: jp.arantes@uol.com.br <sup>4</sup>

Área do Conhecimento: Saúde

Palavras-chave: Educação Física; Saúde; Escolares.

## INTRODUÇÃO

A escola é o local ideal para promover atividade física e saúde em adolescentes, pois nessa fase inicia um período de declínio em atividade física e hábitos alimentares. Sendo que a intervenção mostra-se ser eficiente, apresentando resultados positivos revelando-se uma estratégia eficaz para um estilo de vida saudável (HELENA; ANTONIO, 2010).

Precisa-se estar atentos para a falta de consciência dos adolescentes, pois é nessa fase da vida onde se encontra mais facilidade de prevenir doenças, quando não cuidamos do nosso corpo, doenças começam a surgir com facilidade e as chances de torna-se um adulto com diversas patologias aumentam. As administrações regionais e nacionais necessitam despertar para essa realidade, pois a inatividade física mostra-se um fator que causa doenças coronarianas, pulmonares, diabetes I, cânceres, obesidade entre outras que levam a um estado de saúde perigoso (ANDRADE, 2012).

Se iniciada na infância contribui para diminuição de risco de saúde ao longo da vida. Essa seria a importância da atividade física para promover saúde dessa população. Temos que firmar essa idéia na sociedade, para que nós possamos melhorar a saúde de crianças e adolescentes. E não somente no ambiente escolar, mas também no ambiente familiar e instituições de saúde procurando reforçar e tornar um compromisso de todos (GUEDES et al, 2009).

## OBJETIVOS

Verificar a relação da saúde e a Educação Física em escolares, investigando as doenças abordadas na literatura; identificando a influência da Educação Física na Saúde dos escolares e conferindo que nível escolar se concentra a maior parte dos trabalhos de pesquisa.

## METODOLOGIA

Através de uma revisão bibliográfica de diversos artigos científicos que buscam verificar a saúde dos escolares e as aulas de Educação Física com o foco em saúde, desde a educação infantil ao ensino médio. As palavras-chaves utilizadas foram Educação Física, Saúde e Escolares, adotaram-se como critérios de inclusão artigos de campo e revisão com a temporalidade de 2008 a 2013. Dentre todos foram selecionados 30 retirados do banco de dados eletrônico Google acadêmico (scholar.google.com.br). Após a leitura do resumo de alguns artigos, foram escolhidos 10 para cada objetivo específico obtendo-se 30 artigos. Os dados foram analisados qualitativamente. A análise

foi feita a partir das conclusões e considerações finais de cada artigo, no qual o objetivo é a amostra das questões de saúde dos escolares e as aulas de Educação Física nesse mesmo contexto.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Quadro 1: Doenças em escolares abordadas na literatura

| Autor/Ano               | Conclusão  |
|-------------------------|--|
| Pardo et al (2013)      | Aproximadamente 40 % dos estudantes apresentaram excesso de peso com prevalência na escola particular. Esse problema vem aumentando nas ultimas décadas no Brasil sendo importante o papel da escola de inserir programas para estimular a atividade física e os hábitos alimentares saudáveis.                  |
| Fagundes et al (2008)   | Entre os alunos investigados 31,2 % apresentaram estar em sobrepeso e obesidade. Os dados indicam que a merenda oferecida entre os intervalos das grandes refeições, o consumo de doces, o baixo consumo de frutas e verduras e a ausência ou escassez de atividades físicas regulares foram fatores associados. |
| Cristofaro et al (2011) | O estudo apontou a prevalência de fatores de risco cardiovasculares na classe econômica alta, com exceção do sedentarismo e da pressão arterial elevada. Portanto estratégias que visem combater esses fatores são necessárias.  |

No Quadro 1 a obesidade, sobrepeso e excesso de peso foram abordados por (ABUD et al, 2013; SOUZA, 2012; PARDO et al, 2013; SILVA; PETROSKI; PELEGRINI, 2009; RODRIGUES et al, 2011; FAGUNDES et al, 2008; COELHO et al, 2008; GOMES; ALVES, 2009; ARAUJO; BRITO; SILVA, 2010) totalizando 9 artigos.

A pressão arterial foi encontrada em 2 pesquisas, através de (CRISTOFARO et al, 2011; GOMES; ALVES, 2009).

Segundo Helena; Antonio (2010), na adolescência começa uma fase de queda em atividade física e saúde, onde a intervenção mostra-se eficiente e apresenta resultados positivos, sendo a escola um lugar favorável para promoção de um estilo de vida saudável.

### Quadro 2: Nível escolar predominante nos artigos

| Autor/Ano                          | Conclusão   |
|------------------------------------|---|
| Gonçalves et al (2008)             | A pesquisa na Educação Infantil concluiu a realização do trabalho de promoção à saúde demonstrando que a possibilidade da reprodução da mesma com foco na educação para a saúde. Tendo como fator importante a alta responsabilização e interação dos profissionais da saúde e educação.                  |
| Rodrigues; Queiros; Correia (2013) | O trabalho no Ensino Fundamental conclui que os alunos entrevistados entendem a educação física como prática esportiva e não interfere na promoção da saúde.  |
| Farias et al (2012)                | A maioria dos adolescentes do Ensino Médio (50,2%) foi classificada como fisicamente ativos, mas é preciso desenvolver ações que possam aumentar a participação dos mesmos em atividades moderadas e vigorosas, principalmente no sexo feminino e nos adolescentes menos favorecidos socioeconomicamente. |

No Quadro 2 com o nível de ensino infantil foi verificado em 2 estudos por (GONÇALVES et al, 2008; COSTA et al, 2010).

Em relação ao nível de ensino fundamental 5 trabalhos foram analisados através de (RODRIGUES; QUEIROS; CORREIA, 2013; HALLAL et al, 2010; FORTES et al, 2012; RIBEIRO, 2009; SILVA et al, 2009) e 5 relacionados ao nível de ensino médio por (FARIAS et al, 2012; DAMBROS; LOPES; SANTOS, 2011; FORTES et al, 2012; VIANA; ANDRADE, 2010; SILVA et al, 2009).

O professor de Educação Física na escola tem condições de trabalhar com ações preventivas relacionadas à saúde. Machado (2002) recomenda que seja feito um acompanhamento continuo de crianças e adolescentes durante todo desenvolvimento escolar.

### Quadro 3: Influência da Educação Física na Saúde dos escolares

| Autor/Ano               | Conclusão   |
|-------------------------|---|
| Souza; Bier (2008)      | O sedentarismo aliado aos hábitos nutricionais e comportamentais tem um impacto maléfico na saúde. Dessa forma há uma necessidade urgente de aplicação de programas, como meio profilático e de tratamento de doenças crônicas já instaladas. Tendo como peça-chave no ambiente escolar o professor de educação física.   |
| Mendonça; Farias (2012) | A associação entre inatividade física, excesso de peso corporal e percepção negativa da saúde é um indicio que esses fatores estão comprometendo os níveis de saúde nos adolescentes. Nesse sentido são necessárias ações imediatas em adotar hábitos alimentares saudáveis e a prática de atividade física em âmbitos escolares e comunitários, influenciando positivamente no peso corporal e níveis de atividade física favorecendo o estado de saúde. |
| Lemos et al (2010)      | Concluiu-se que o nível de atividade física do pai e da mãe influenciou na prática de atividade física dos seus filhos. Esse resultado indica a importância da influência do ambiente familiar na atividade física dos adolescentes.  |

Referente à leitura do Quadro 3 em relação a influência positiva da Educação Física na saúde de escolares, foram identificados 5 artigos.

Segundo Mendonça; Farias (2012) são necessárias ações que estimulam a atividade física na escola contribuindo beneficemente no peso corporal e conseqüentemente na saúde das crianças.

Em 3 estudos, Moraes et al (2009); Farias et al (2010); Gomes; Horta (2010), não foi possível verificar a relação entre a influência da Educação Física na saúde, pois os mesmos não possuem dados que evidenciam essa associação.

Identificou se uma pesquisa onde não houve influência referente a Educação Física e saúde dos escolares, pois Kremer; Reichert; Hallal (2012) mostraram que as aulas de Educação Física Escolar contribuem pouco para o nível de aptidão física dos alunos, pois a mesma apresenta tempo insuficiente e atividade física de intensidade moderada a vigorosa.

Devido à frequência nas aulas de Educação Física o professor deve orientar seus alunos a criar hábitos de vida ativa, ensinando a importância e benefícios da atividade física, alimentação e outros temas associados à saúde. Com o objetivo de que a Educação Física não se mantenha apenas na escola, mas que perdure na vida adulta (ABUD et al, 2013). Sendo a escola responsável em promover a saúde à sociedade (GOMES, 2009).

### CONCLUSÕES

Identificou se no estudo uma prevalência para a obesidade, sobrepeso e excesso de peso e uma menor incidência ao sedentarismo e outras doenças relacionadas à pressão arterial, tendo como fatores associados à inatividade física, baixa aptidão física e hábitos alimentares inadequados. Portanto o professor deve estar atento a esses elementos, podendo promover intervenções para promoção, tratamento e manutenção da saúde.

Em relação aos níveis escolares, constatou-se uma maior concentração no ensino fundamental e médio. Sabendo esta informação as aulas de Educação Física podem ser elaboradas com prioridade nesses níveis, mas não descartando o ensino infantil.

O estudo demonstrou a influência positiva da Educação Física em relação com a saúde dos escolares, mas são necessários mais estudos referentes a este tema para dar subsídios a novos, pois são poucas pesquisas científicas relacionadas ao assunto. Sugere se que a escola e a Educação Física executem formas para melhorar a saúde dos escolares dentro e fora do ambiente escolar.

De forma geral pode se chegar conclusão que a escola é o lugar ideal para se promover saúde por meio da atividade física e a conscientização de estilo de vida saudável. Sendo o professor de Educação Física o facilitador desses hábitos, proporcionando

conhecimentos teóricos e práticos aos alunos e estimulando essas condutas fora do âmbito escolar.

#### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ABUD, Erick Lohan Rodrigues; BOAS, Fabio Souza Vilas; TRINCHÃO, Sergio de Lima; SILVA, Eduardo Rodrigues. **A prática pedagógica do professor de educação física como agente relevante no esclarecimento das consequências da obesidade na saúde dos adolescentes.** FIEP Bulletin, 2013. Disponível em: <http://www.fiepbulletin.net>. Acesso em: 21 out. 2013.

ANDRADE, Thatiane; **O nível de atividade física, sua influência na massa corporal e conscientização da saúde de adolescentes de uma escola pública em Formosa – GO.** 2012. 60 f. Monografia – Universidade de Brasília, Planaltina-DF, 2012.

GOMES, José Precioso. As Escolas Promotoras de Saúde: uma via para promover a saúde e a educação para a saúde da comunidade escolar. **Educação**, Porto Alegre, v. 32, n. 1, p. 84-91, jan./abr. 2009.

GUEDES, Nirla; MOREIRA, Rafaella; CAVALCANTE, Tahissa; ARAUJO, Thelma; XIMENES, Lorena. Atividade física de escolares: análise segundo teórico de promoção de saúde de Pender. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 43, n. 4, p. 774-780, 2009.

HELENA, Evelyn C. Ribeiro; ANTONIO, Alex florindo. Efeitos de um programa de intervenção no nível de atividade física de adolescentes de escolas públicas de uma região de baixo nível socioeconômico: descrição dos métodos utilizados. **Revista Brasileira Atividade Física e Saúde**, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 28-34, 2010.

MACHADO, Edson Luis de Arruda. **Gordura Corporal, Nível Habitual de Atividade Física e Hábitos Alimentares de Escolares Masculinos do Município de Lages - Região Serrana de Santa Catarina – Brasil.** 2002. F. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, 2002.

#### **AGRADECIMENTOS**

A UMC pela bolsa concedida ao PIBIC pela oportunidade oferecida e aos professores, amigos e demais que colaboraram para esta pesquisa.