

**Prof° Diego Paschoa**  
Especialista em Psicomotricidade  
Especialista em Educação Física escolar com ênfase na inclusão  
Especialista em Metodologia do ensino superior  
Mestrando em educação PROPED/UERJ

#### Experiência em concursos

- 89° lugar SEEDUC 2007;
- 9° lugar Prefeitura de Nilópolis 2008;
- 150° lugar Prefeitura de Cabo Frio 2009;
- 2° lugar Seleção Oficiais Temporários da Marinha do Brasil 2010;
- 9° lugar Prefeitura de Belford Roxo 2012;
- 2° lugar Prefeitura de Porto Real 2019;
- 155° lugar IFPB 2019;
- 3° lugar Prefeitura de Queimados 2019;
- 21° lugar FAETEC 2019; e
- 13° lugar Prefeitura de Barra Mansa.

## ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO E A SAÚDE NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.

### TÓPICOS

- Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida;
- Saúde, promoção da saúde e educação física; e
- A abordagem da Saúde Renovada segundo Suraya Darido.

REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE  
ARTIGO DE REVISÃO

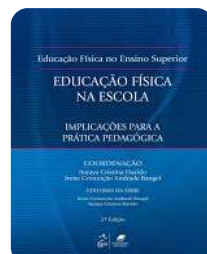
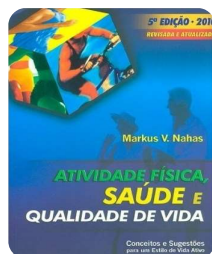
CDD: 20.44 371.26  
637.042

#### EDUCAÇÃO PARA A APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE JUSTIFICATIVA E SUGESTÕES PARA IMPLEMENTAÇÃO NOS PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Markus V. Nahas (1)  
(1) Doutor em Metodologia Científica  
Universidade Federal do Rio de Janeiro  
Instituto de Educação Superior e Pesquisa  
Escola Superior de Educação

#### CARACTERÍSTICAS DOS PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Joana Elisabete Ribeiro Pinto GUEDES\*  
Dartagnan Pinto GUEDES\*



## ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA



## ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Definiu aptidão física como a capacidade de realizar Atividades Físicas, ligada à **PERFORMANCE MOTORA OU RELACIONADA À SAÚDE** (como uma outra possibilidade, quando relacionada ao bem estar, saúde e QV de todas as faixas etárias).

Como componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde, caracterizou: **APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA, FORÇA, RESISTÊNCIA MUSCULAR, FLEXIBILIDADE, COMPOSIÇÃO CORPORAL.**

## ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Traz orientações para a prática de exercícios, enfatizando o **CONDICIONAMENTO FÍSICO** como o raciocínio básico, associado aos princípios do **TREINAMENTO ESPORTIVO**, observando os cuidados com a progressão da continuidade, sobrecarga, individualidade, desenvolvimento de qualidades físicas, tudo detalhadamente, não deixando pairar dúvidas entre planejar e aplicar.

Destaca ainda a **ADERÊNCIA** à atividade física como produto do estilo de vida ativa desenvolvido com **ATOS DIÁRIOS**, que precisam ser educados, com programas que envolvem **POLÍTICAS PÚBLICAS NAS ESCOLAS**, no trabalho, na comunidade.

## ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Foca no estresse e homeostase. Destaco a classificação eustress, o bom estresse explícito na paixão, no corpo moderadamente exercitado.

Eustress (o prefixo grego eu indica que algo é bom como euforia ou eutanásia que quer dizer morte boa ou suave).

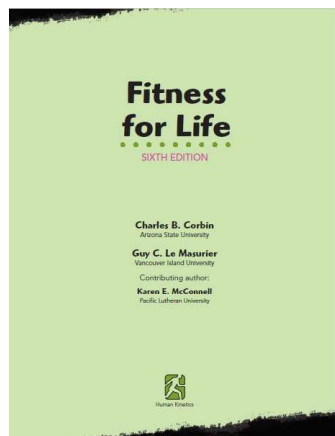
Ressalta a recuperação no sono, repouso e relaxamento, como vias a serem usadas em oposição e busca da homeostase orgânica e psicossocial.

## ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Nutrição por meio de conteúdos da educação nutricional, baseado na pirâmide alimentar, os nutrientes, as necessidades, as recomendações, os alimentos funcionais, e sua relação com a qualidade de vida.

## ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

“Numa ampla conclusão sobre escolhas e decisões, a principal dica foi a matemática 5+5+5, que poderíamos dizer que seria igual a 15, mas, neste caso, a exatidão é esta: 5 frutas e verduras, 5 vezes/semana, pelo menos 30 minutos de atividade física e 5 minutos/dia de relax”.



## SAÚDE, PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO FÍSICA

### Aplicações à Educação Física

A lei 69450/71 já apontava a conservação da saúde como um dos objetivos da saúde nos ensinos Médio e Superior.

A lei 6251/75, que instituiu normas sobre o DESPORTO, no seu artigo quinto, definiu como um de seus objetivos básicos, o “aprimoramento da aptidão física da população”.

“Por meio da APTIDÃO FÍSICA que era apontada como referencial fundamental para orientar o planejamento, o controle e a avaliação da Educação Física”.

## SAÚDE, PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO FÍSICA

### O prisma da promoção da saúde

A construção de uma teoria geral aplicada para a educação física por intermédio de uma didática que problematize seu corpo de conhecimentos em situações de ensino-aprendizagem;

Uma tomada de posição em relação aos objetivos com os quais a educação física escolar deve estar envolvida;

A aptidão física vinculada ao ideário da promoção da saúde.

## SAÚDE, PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO FÍSICA

A crise de identidade: a questão dos conteúdos

NOS ANOS 80

BIOMÉDICA

TÉCNICO-DESPORTIVA

PEDAGÓGICO-HUMANISTA

## SAÚDE, PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO FÍSICA

A crise de identidade da Educação Física escolar: a questão dos conteúdos

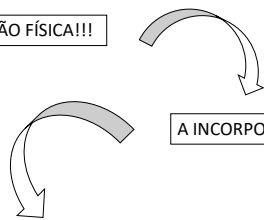
TEORIA e PRÁTICA

Contudo, se o objetivo estabelecido for alcançar metas educacionais direcionadas à atividade física relacionada à saúde, **TORNA-SE IMPRESCINDÍVEL QUE SEUS CONTEÚDOS DEIXEM A SUPERFICIALIDADE DAS ATIVIDADES PRÁTICAS** E SE APROFUNDEM EM UMA BASE DE CONHECIMENTOS QUE POSSA OFERECER AOS ESCOLARES ACESSO AS INFORMAÇÕES DIRECIONADAS AO **DOMÍNIO DE CONCEITOS E REFERENCIAIS TEÓRICOS**. (GUEDES E GUEDES, 97)

## SAÚDE, PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO FÍSICA

A Educação Física escolar, promoção da saúde e aptidão física

DOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA!!!



A INCORPORAÇÃO DO VALOR DO EXERCÍCIO FÍSICO.

O EXTRAPOLAR DESSE ENTENDIMENTO PARA A VIDA ADULTA.

## SAÚDE, PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO FÍSICA

A Educação Física escolar, promoção da saúde e aptidão física

### PRIMEIRA VERTENTE - APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA A HABILIDADES PERMANENTES

- Indivíduos que saibam além de meras práticas esportivas, que saibam viabilizar desempenhos de acordo com a necessidade.
- Esses indivíduos terão seu envolvimento social aumentado por meio da atividade física.

### SEGUNDA VERTENTE - APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE

- Levar os indivíduos a pensar a atividade física, não como obrigação mas, como compromisso com a saúde.
- A aptidão física como questão didático-pedagógica - a problematização de elementos da totalidade do corpo.

## SAÚDE, PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO FÍSICA

A aptidão física e saúde na Educação Física escolar: ampliando o enfoque.

### BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO À SAÚDE

Redução do LDL e aumento do HDL.

Aumento da vascularização sanguínea.

Melhora da eficiência cardíaca.

Fortalecimento dos músculos, articulações e ossos.

Aumento da capacidade respiratória.

Melhora da flexibilidade e força muscular.

## SAÚDE, PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO FÍSICA

A aptidão física e saúde na Educação Física escolar: ampliando o enfoque.

### ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO X CIDADÃO COMUM.

O EXERCÍCIO FÍSICO SÓ SERÁ BENÉFICO À SAÚDE, SE PRATICADO DE FORMA CORRETA E ADEQUADA.

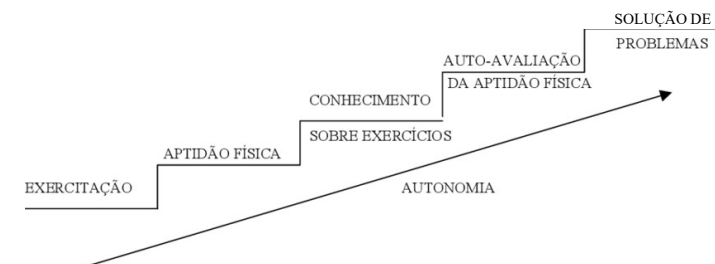
## SAÚDE, PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO FÍSICA

A aptidão física e saúde na Educação Física escolar: ampliando o enfoque.

ASSIM, CUMPRE À EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR 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. **PARA TANTO, AS PESSOAS DEVEM SER CAPAZES DE SELECIONAR AS ATIVIDADES QUE SATISFAZEM SUAS PRÓPRIAS NECESSIDADES E INTERESSES, DE AVALIAR SEUS PRÓPRIOS NÍVEIS DE APTIDÃO E, FINALMENTE, DE RESOLVER SEUS PRÓPRIOS PROBLEMAS DE APTIDÃO (CORBIN, FOX, 1986).**

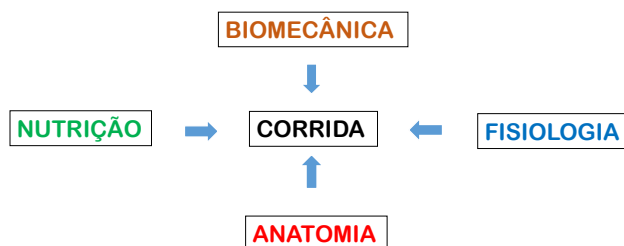
## SAÚDE, PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO FÍSICA

A aptidão física e saúde na Educação Física escolar: ampliando o enfoque.



## SAÚDE, PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO FÍSICA

A aptidão física e saúde na Educação Física escolar: ampliando o enfoque.



## SAÚDE, PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO FÍSICA

A aptidão física e saúde na Educação Física escolar: ampliando o enfoque.

AS PROPOSTAS DO MOVIMENTO DA PROMOÇÃO DA SAÚDE.



APONTAM OBJETIVOS E DIREÇÕES SEM DEIXAR CLARO COMO ALCANÇÁ-LOS



## SAÚDE, PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO FÍSICA

### A CULPABILIZAÇÃO DA VÍTIMA

SPARKLES(1989a)



Cultura homogênea e hegemônica x classes sociais

Crowford(1977)



A saúde pode ser obtida predominantemente por mudanças no comportamento individual???

## SAÚDE, PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO FÍSICA

### A culpabilização da vítima

Imaginemos um(a) cidadão(ã), residente na periferia de um grande centro urbano, que diariamente acorda às 5:00h para trabalhar, enfrenta em média 2 horas de transporte público, em geral lotado, para chegar às 8:00h ao trabalho.

Termina o expediente às 17:00h e chega em casa às 19:00h para, aí sim, cuidar dos afazeres domésticos, dos filhos etc.

Como dizer a essa pessoa que ela deve praticar exercícios, pois é importante para sua saúde?

Como ela irá entender a mensagem da importância do exercício físico?

Nesse caso, a abordagem individual do problema tende a fazer com que a pessoa se sinta impotente em não conseguir praticar exercícios e, CONSEQUENTEMENTE, CULPADA PELO FATO DE SER OU ESTAR SEDENTÁRIA.

## SAÚDE, PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO FÍSICA

### A culpabilização da vítima

Por outro lado, uma abordagem que considerasse os determinantes sociopolítico-econômicos da questão deslocaria parte da responsabilidade do indivíduo por sua situação de vida para o conjunto da sociedade, ao mesmo tempo em que o habilitaria a lutar por mudanças sociais. Sendo assim, campanhas eficazes de popularização do exercício físico deveriam abarcar em suas ações estratégicas, por exemplo, a luta pela redução da jornada de trabalho sem redução salarial. Essa seria uma iniciativa de larga abrangência populacional que melhoraria as condições de vida da maioria das pessoas, contribuindo para a adoção e a modificação de hábitos e atitudes, dentre os quais estaria a prática regular do exercício físico.

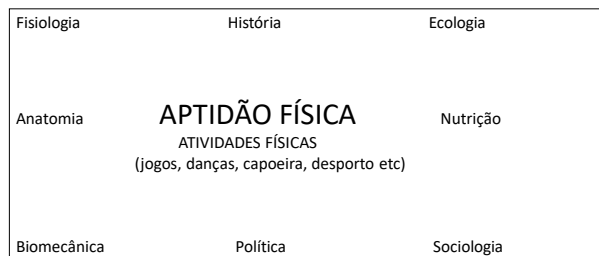
## SAÚDE, PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO FÍSICA

### A culpabilização da vítima

Portanto, não se trata de justificar a aptidão física por si só, entendendo-a apenas como um estado de adaptação biológica às solicitações externas, mas vê-la como um processo que representa todo o envolvimento do indivíduo com o meio, integrando-a às ações políticas, econômicas e socioculturais que envolvem a promoção da saúde.

## SAÚDE, PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO FÍSICA

A culpabilização da vítima



## SAÚDE, PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO FÍSICA

A culpabilização da vítima

“A nosso ver, essa é a grande tarefa da educação física escolar:

habilitar os alunos a praticar o exercício físico e o desporto e a compreender os determinantes fisiológicos, biomecânicos, sociopolítico-econômicos e culturais dessa prática”.

Dessa forma, ela estará contribuindo para a ampliação do entendimento do binômio exercício-saúde, para a construção de estilos de vida ativa e para uma sociedade mais justa e igualitária.

## SAÚDE, PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO FÍSICA

A Educação Física escolar, promoção da saúde e aptidão física: prevenção primária ou modelo de capacitação?

SIEDENTOP, 1996

ALFABETIZADAS

As pessoas devem ser cultas no que tange ao desporto, à aptidão física e o lazer e usar seus conhecimentos **PARA PRESERVAR, PROTEGER E APRIMORAR A PRÁTICA DE SUAS ATIVIDADES FÍSICAS.**

CRÍTICAS

Compreender as desigualdades nos ambientes local, regional e nacional, decorrentes de fatores, étnicos, políticos, sociais e econômicos, **QUE PODEM LIMITAR O ACESSO À PRÁTICA DO EXERCÍCIO.**

## SAÚDE, PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO FÍSICA

A Educação Física escolar, promoção da saúde e aptidão física: prevenção primária ou modelo de capacitação?

O que se quer, de fato, é uma Educação Física compromissada com a **PROMOÇÃO DA SAÚDE**, que leve o aluno a pensar além de saber prescrever a sua atividade física, e sim pensar nos **CONDICIONANTES QUE PODEM AFASTÁ-LO DA PRÁTICA.**



## SAÚDE, PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO FÍSICA

A Educação Física escolar, promoção da saúde e aptidão física: prevenção primária ou modelo de capacitação?

Como o professor de Educação Física deve ser visto nesse processo multifatorial???

## SAÚDE, PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO FÍSICA

HIGIENISMO



## A ABORDAGEM DA SAÚDE RENOVADA SEGUNDO SURAYA DARIDO;

PARADIGMA A APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE.

OBJETIVOS: INFORMAR, MUDAR ATITUDES E PROMOVER A PRÁTICA SISTEMÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS.

## A ABORDAGEM DA SAÚDE RENOVADA SEGUNDO SURAYA DARIDO;

Afastamento dos pesquisadores da área biológica escolar.

Afastamento das pesquisas na área biológica das questões escolares;

Maiores recursos para a pesquisa sobre a performance esportiva;

Crescimento no número de academias e a busca por saúde e qualidade de vida pelo cidadão comum;

Discurso dos pesquisadores da área da pedagogia nos anos 80, *QUE NÃO ENTENDIAM OU NÃO VALORIZAVAM A DIMENSÃO BIOLÓGICA NAS SUAS PROPOSTAS PARA A ESCOLA.*

## A ABORDAGEM DA SAÚDE RENOVADA SEGUNDO SURAYA DARIDO;

SAÚDE RENOVADA

PRINCÍPIO DA NÃO EXCLUSÃO;

AUTONOMIA;

GERENCIAMENTO DA APTIDÃO FÍSICA;

TODAS AS PRÁTICAS FÍSICAS, NÃO SOMENTE ESPORTES E JOGOS;

## A ABORDAGEM DA SAÚDE RENOVADA SEGUNDO SURAYA DARIDO;

SAÚDE RENOVADA

APTIDÃO FÍSICA;

REFLETIR SOBRE INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS DA CULTURA CORPORAL;

RECONHECER E VALORIZAR AS DIFERENÇAS DE DESEMPENHO;

SER CAPAZ DE DISCUTIR E MODIFICAR REGRAS;

PCN ENSINO MÉDIO, 1999, BRASIL.

## A ABORDAGEM DA SAÚDE RENOVADA SEGUNDO SURAYA DARIDO;

SAÚDE RENOVADA

A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR DEVERIA:

- Propiciar a elaboração de conhecimentos sobre atividade física para o bem-estar e a saúde;
- Estimular atitudes positivas em relação aos exercícios físicos;
- Proporcionar a escolha e prática regulares com fins a continuidade pós escolar;
- Promover a independência na escolha de programas de atividades físicas relacionadas à saúde.

## A ABORDAGEM DA SAÚDE RENOVADA SEGUNDO SURAYA DARIDO;

### SAÚDE RENOVADA – A AVALIAÇÃO

Os testes de aptidão física

- Podem ser aplicados como avaliação no meio escolar;
- Devem ser voltados para o PROCESSO;
- Os alunos devem se auto avaliar; e
- Favorecer a auto estima em relação ao progresso individual.
- Para o professor a avaliação é um referencial para o acompanhamento do PROGRESSO dos alunos.

## A ABORDAGEM DA SAÚDE RENOVADA SEGUNDO SURAYA DARIDO;

ASPECTOS TEÓRICOS E PRÁTICOS NA BUSCA DE  
HÁBITOS SAUDÁVEIS DE ATIVIDADES FÍSICA AO  
LONGO DE TODA A VIDA.

## COMO ENTENDER?

Faria Jr e Farinatti



Defendem a maneira de discutir a promoção da saúde – Incluem os condicionantes, COLETIVAMENTE.

Guedes e Nahas



Utilizam a promoção da saúde de acordo com as propostas de Atividade Física para sempre, qual seja, individualizada.

## SUMÁRIO

- Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida;
- Saúde, promoção da saúde e educação física; e
- A abordagem da Saúde Renovada segundo Suraya Darido.



## CONTATOS

- e-mail: [dieguinhoef@gmail.com](mailto:dieguinhoef@gmail.com)
- Tel:(21) 99836-3584