

Izabel Vieira Campello

*EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E A IMPORTÂNCIA
DO HÁBITO DE EXERCITAR-SE*

UNIVERSIDADE DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS (CCH)
ESCOLA DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE DIDÁTICA
DISCIPLINA: MONOGRAFIA

Reitor: Professor Hans Jürgen Fernando Dohmann

Decano: Professora Maria Teresa Wiltgen Tavares da Costa Fontoura

Diretor: Janete de Oliveira Elias

Chefe de Departamento: Adilson Florentino

Professor: Denise Sardinha Mendes de Soares de Araújo

Izabel Vieira Campello

99/14

*EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E A IMPORTÂNCIA
DO HÁBITO DE EXERCITAR-SE*

Rio de Janeiro

1999-2

A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E A IMPORTÂNCIA DO HÁBITO DE EXERCITAR-SE

IZABEL VIEIRA CAMPELLO

**Monografia apresentada à Escola de
Educação da Uni-Rio para obtenção de
Licenciatura Plena em Pedagogia**

Professor Orientador: Denise Sardinha Mendes de Soares de Araújo

RIO DE JANEIRO

1999-2

CAMPELLO, Izabel Vieira. A educação física escolar e a importância do hábito de exercitar-se. Rio de Janeiro: Universidade do Rio de Janeiro, Centro de Ciências Humanas, Escola de Educação, 1999, 50 p.

C193 Campello, Izabel Vieira.

A educação física escolar e a importância do hábito de exercitar-se / Izabel Vieira Campello. – Rio de Janeiro, 1999

Monografia apresentada à Escola de educação como requisito para obtenção do grau de licenciado em Pedagogia.

1. Educação física escolar. 2. Exercícios físicos. I Título

CDD 372.86

CDU 372.8796

*Na Uni-Rio,
Aos muitos professores e amigos que me possibilitaram
intensos momentos de alegria e aprendizado.*

*Na família,
Aos pais, irmão e irmãs, meus avós, tios e primos, por me
entenderem, estarem ao meu lado e me apoiarem sempre.*

*Na vida,
Aos amigos que me acompanharam nos bons e nos maus
momentos, me ajudando a resolver problemas e dúvidas.*

Muito Obrigado

*"O meu intento não é ensinar aqui o método
que cada qual deve seguir para bem conduzir a
sua razão, mas somente mostrar de que maneira
procurei conduzir a minha."*

Descartes

RESUMO

Discute a importância do hábito de exercitar-se. Define, entre outros termos, atividade física, exercício físico, saúde, qualidade de vida e corpo, objetivando dar uma visão mais ampla sobre estas questões. Apresenta o quanto a manutenção destes são importantes para que o homem viva positivamente em sociedade. Analiza a posição e o papel da escola ao trabalhar o corpo e como se dá a construção do hábito de exercitar-se. Sugere algumas providências necessárias de serem tomadas para que o cidadão ingresse e permaneça numa vida ativa fisicamente.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	07
1. EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE	09
1.1 Atividade Física, Exercício Físico e Aptidão Física... o que são?	09
1.2 O que é Saúde? E Qualidade de Vida?	12
1.3 Exercício Físico, Saúde e Qualidade de Vida.	14
2. O Corpo	19
2.1 Conhecendo o corpo	19
2.2 O corpo na história	21
2.3 O corpo redescoberto na sociedade industrial	22
2.4 O corpo e a escola	25
3. O HÁBITO DE EXERCITAR-SE	29
3.1 A criação do hábito	29
3.2 O prazer nas aulas de educação física	31
3.3 O conhecimento nas aulas de educação física	33
3.4 A oportunidade de exercitar-se	35
4. ATIVIDADE FÍSICA E ESCOLA	38
4.1 A educação física escolar e a LDB	38
4.2 Parâmetros Curriculares Nacionais e a educação física escolar	41
4.3 A Segurança na Prática de atividades Físicas	43
CONCLUSÃO	45
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	47
BIBLIOGRAFIA	50

INTRODUÇÃO

A formação saudável de um homem está, dentre outros fatores, diretamente ligada à prática de atividades físicas durante todo o seu desenvolvimento. Mesmo após a vida adulta, o indivíduo deverá manter suas atividades, para assim, conseguir uma vida ativa fisicamente. Estimular a prática de atividades físicas desde a infância, trabalhando com o objetivo de construir o hábito da prática destas, é um dos papéis da Educação Física no Ensino Fundamental, período de grande importância na construção dos hábitos e no desenvolvimento da criança. Neste âmbito, a Educação Física deve exercer suma importância na formação de cidadãos ativos fisicamente. O indivíduo, conscientizado da necessidade desse hábito, precisará, no futuro, apenas de uma boa orientação na prática das atividades físicas.

*“Os exercícios físicos aumentam a eficiência do coração e dos pulmões e tornam os músculos mais fortes, melhoram a aparência física e a postura e aumentam a sensação de bem-estar.”
(Araújo, 199...)*

A Educação Física, nas escolas, hoje, valoriza mais a criação de um atleta ou executante do que um futuro cidadão ativo fisicamente, fugindo, assim, da Educação Física integrada numa visão maior de educação e saúde. Objetivando bons rendimentos esportivos, a Educação Física, tem se preocupado muito mais com características de ordem física, trabalhando com a valorização do rendimento motor. Acredito que o trabalho em Educação Física deve-se fixar mais em valorizar uma vida saudável.

Tendo em vista o que foi levantado, pretendo, neste trabalho, enfatizar a importância da prática da atividade física na formação de um cidadão mais ativo fisicamente. Procurarei mostrar o quanto a Educação Física no Ensino Fundamental deve valorizar e conscientizar de que esse hábito deve ser incorporado na vida

adulta, visando sempre uma melhor qualidade e quantidade de vida. Manter, com atividades físicas, uma sociedade sadia é mais fácil e barato do que remediar uma sociedade doente depois.

“O hábito de exercitar-se precisa estar incorporado não somente ao cotidiano das pessoas, mas também à cultura popular, aos tratamentos médicos, ao planejamento da família e à educação infantil. Essa necessidade se dá por diferentes fatores: do fator social, quando proporciona-se ao homem o direito de estar ativo fisicamente em grupo ao fator econômico, quando constata-se que os custos com saúde individual e coletiva caem em populações fisicamente ativas.”
(Araújo, 1999)

Com essa monografia, espero acrescentar um pouco mais de conhecimento e consciência à Educação Física nas séries fundamentais, que deve priorizar a formação de cidadãos saudáveis e também espero que esta seja útil para os demais estudiosos e profissionais de área da educação.

Objetivo Geral:

Valorizar a prática de atividades físicas para a formação de um cidadão mais ativo fisicamente.

Objetivo Específico:

Mostrar o papel da Educação Física Escolar para a criação do hábito de cidadãos ativos fisicamente.

1. EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE

1.1 Atividade Física, Exercício Físico e Aptidão Física... O que são?

O termo Atividade Física pode ser encontrado na literatura com diversas definições. No Manifesto do Cirurgião Geral dos Estados Unidos em 1996, traduzido por Nahas (1998), ele é definido como “qualquer movimento corporal com gasto energético acima dos níveis de repouso, incluindo atividades diárias (como banhar-se e vestir-se), atividades de trabalho (como andar e carregar) e as atividades de lazer (como exercitar-se, praticar esportes e dançar). Também foi definido, segundo Shephard e Balady (1999), como “qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto energético, independente do nível deste gasto”.

O exercício físico é diferenciado da atividade física por sua intencionalidade, ou seja, este é “planejado, estruturado, repetitivo e intencionado” (Shephard & Balady, 1999). Quando se executa um exercício físico, este pode ser entendido de duas formas: será uma prática especializada quando visa o aperfeiçoamento do indivíduo em dada modalidade esportiva, buscando resultados específicos e significativos em curto prazo. Quando o exercício físico é praticado durante todo o desenvolvimento do indivíduo, tendo em vista resultados que se darão a longo prazo, objetivando um crescimento e desenvolvimento saudável, será reconhecido como uma preparação fisiológica. Sendo esta mais importante para nós neste trabalho.

Aproveito para deixar clara a definição de crescimento e desenvolvimento, consideraremos estes como “processos distintos que ocorrem simultaneamente, mas não tem necessariamente a mesma velocidade” (Brasil, 1986). O crescimento pode ser medido através da massa (peso e altura), de forma quantitativa e o desenvolvimento, pela diferenciação dos órgãos e tecidos, de forma qualitativa.

As crianças apresentam crescimento e desenvolvimento em níveis diferenciados e este dependerá de fatores hereditários, aqueles herdados dos pais, e/ou ambientais. Os fatores ambientais podem ser pré-natais (incluindo problemas na nutrição da mãe, posição do feto e doenças da mãe, defeitos na placenta, uso de drogas, álcool e fumo antes e/ou durante a gestação) ou pós-natais (englobando a alimentação, atividades físicas, afeto, carinho e segurança). Os fatores pós-natais podem ser separados em “sócio-econômicos” (como o tamanho de família, idade dos pais, renda familiar, habitação, higiene e nível cultural dos pais) ou “psicossociais” (carinho, afeto, atenção e segurança).

Numa mesma classe escolar haverá crianças com mesma idade cronológica, porém com idade biológica diferenciada, com isso os interesses e as necessidades destas crianças serão também diferentes. As diferentes necessidades apresentadas podem ser de ordem fisiológica, anatômica e psicossocial. A primeira está principalmente relacionada com os limites de segurança, como por exemplo, colocar uma criança pequena para jogar basquete com uma maior. Este fato vai influir também no aspecto psicossocial, uma criança com desenvolvimento diferente do restante do grupo poderá se sentir marginalizada e com isso perderá o prazer pela atividade. “Mas é claro, que você não irá por isso separar todo o tempo as crianças, pois elas se sentiriam discriminadas” (Brasil, 1986).

“Pode-se concluir então que devemos ter um planejamento diferente para cada grupo de crianças (...). O professor deve saber claramente o estágio maturacional do grupo com o qual vai trabalhar e planejar atividades que satisfaçam as peculiaridades de cada nível de maturidade e interesse de seus alunos.” (Brasil, 1986)

Aptidão física é outro termo que geralmente é confundido com atividade física e com exercício físico. Guedes (1996) define aptidão física como “um estado dinâmico de energia e vitalidade que permite a cada um não apenas a realização das tarefas do cotidiano, as ocupação ativas das horas de lazer e enfrentar emergências imprevistas sem fadiga excessiva, mas também, evitar o aparecimento

das funções hipocinéticas, enquanto funcionamento no pico da capacidade intelectual e sentindo uma alegria de viver. Assim como, a capacidade de realizar esforços físicos sem fadiga excessiva, garantindo a sobrevivência de pessoas em boas condições orgânicas no meio ambiente em que vivem. " A aptidão física pode estar voltada tanto para a saúde, abrangendo um maior número de pessoas, quanto para as habilidades desportivas, objetivando um melhor desempenho do desportista.

Complementando as definições dadas acima, Fahey et al. (1999), diferenciam os dois termos, atividade física e exercício físico, também pela intencionalidade e planejamento, enquanto aptidão física seria a habilidade do corpo de adaptar-se às demandas do esforço físico que a atividade ou o exercício precisa para níveis vigorosos ou moderados sem tornar-se extremamente cansado.

A aptidão física é constituída de três principais elementos distintos: força, flexibilidade e resistência. Em todos os esportes estes elementos estarão presentes, em maior ou menor grau. A força é a capacidade de exercer tensão muscular suficiente para empurrar, puxar ou carregar peso. A flexibilidade é a capacidade de flexionar, alongar ou girar o corpo em uma série completa de movimentos. A boa flexibilidade depende da facilidade de movimentação das articulações, músculos e tendões. Por fim a resistência é a capacidade de fazer exercícios em um ritmo constante, sem descanso, por um longo período. Depende da eficiência de empenho do coração, pulmões e músculos. A atividade física ideal é aquela que utiliza força, flexibilidade e resistência.

Gostaria de ressaltar a idéia de que exercício físico não é sinônimo de esporte. Esporte pode ser classificado como:

- Esporte Espetáculo: aquele que valoriza o rendimento e a performance;
- Esporte Formação: aquele que acontece em escolas com o objetivo educacional;
- Esporte Participação: sem objetivo competitivo, mais direcionado para integração social

1.2 O Que é Saúde? E Qualidade de Vida?

A palavra saúde deriva do latim "salus", que significa "salvação", "conservação da vida". Diversos fatores influenciam na sua saúde. Alguns, como os gens que herdados pelos pais, dependem de sorte. Mas muitas vezes, a boa ou má saúde depende de escolhas feitas por nós. As duas principais escolhas são adotar um estilo de vida saudável e ficar alerta aos sintomas de alerta de doenças. As decisões quanto à qualidade de exercícios que pratica, que alimentos come, que hábitos (fumar e beber) mantém, que riscos corre com a vida sexual que leva e a maneira como se conduz evitar acidentes no trabalho, em casa, no transito ou nas horas de lazer, todas elas podem beneficiar ou prejudicar diretamente a sua saúde e seu bem-estar.

O homem é formado por diferentes aspectos e sistemas que o caracterizam, são eles o biológico, psicológico, social, emocional, mental e intelectual. Trabalharemos com a definição de que saúde é um "estado geral de equilíbrio entre esses diferentes sistemas, resultando na sensação de bem-estar" (Bouchard 1988). Segundo Bouchard, a saúde é um continuum com pólo negativo e pólo positivo. O pólo positivo representa não apenas a ausência de doença, mas também a capacidade de aproveitar a vida e superar desafios. Já o pólo negativo é a morbidade (estado de saúde causado por alguma doença específica) e em seu extremo, a mortalidade (definida em termos específicos para um determinado grupo populacional levando em conta sexo e faixa etária).

Bem-estar é definido, por Bouchard (1988), como "um conceito holístico que estabelece o estado positivo de saúde de um indivíduo , compreendendo o seu estado biológico e psicológico.

Bem-estar está relacionado à qualidade de vida. Podemos formar um conceito sobre o que é qualidade de vida, mas defini-la é um pouco mais complicado. Segundo o dicionário do Aurélio, qualidade é uma "propriedade, atributo ou condição das coisas ou das pessoas capaz de distinguí-las das outras e de determinar uma natureza". Por ser um atributo, pode ser classificada e avaliada de

excelente a ruim, dependendo de uma interpretação individual. Seu real entendimento está diretamente relacionado com a maneira de cada indivíduo encarar o sentido da vida. A sua avaliação é baseada em valores culturais, auto-estima, expectativas e conhecimento, sendo estes, individuais ou coletivos.

Considerar a prática de exercícios físicos, adequadamente realizados, como pré-requisito para melhorar a qualidade de vida do indivíduo significa afirmar que um indivíduo sedentário não possui uma boa qualidade de vida. Tal afirmação seria um grande erro, uma vez que essa classificação de boa ou ruim “está diretamente relacionada à maneira do indivíduo entender o sentido da vida” (Araújo, 1999). A questão da qualidade de vida passa também pelas expectativas que o sujeito possui de sua vida e sua saúde.

Nós consideraremos então qualidade de vida um nível de qualidade, respeitando as expectativas do indivíduo, mas principalmente levando em conta padrões esperados para gênero, idade, condição sócio econômica e valores éticos e culturais.

Algumas categorias para avaliar uma qualidade de vida são: condições físicas para as habilidades funcionais, condições psicológicas de sensação de bem estar, interação social, condição econômica (Cramer & Spilker, 1988) e direitos humanos. O Bem estar físico não é apenas uma questão de adotar um estilo de vida saudável, alimentar-se bem e fazer exercícios, mas também um bom tratamento e acompanhamento médico, proteger seu corpo (limpeza dos dentes, uso de filtros solares e equipamentos de segurança apropriados na prática de exercícios, etc.), auto exames (câncer de pele, boca, mama e próstata) e check-up periódicos, conhecer o histórico médico da família e manter a vacinação em dia são alguns exemplos de como:

“A qualidade de vida não está só relacionada aos bens materiais ou às condições ambientais. É muito mais do que isso. Qualidade de vida é ter uma vida ativa

saudável, prazerosa e harmoniosa” (Guiselini, 1999)

A qualidade de vida de uma pessoa não está apenas relacionado com a saúde, uma vez que não entendemos saúde como apenas ausência de doença. A boa condição física seria um dos fatores que contribuem para a prevenção e tratamento de doenças e manutenção da saúde.

“Consideramos a boa condição física como um instrumento precioso para a melhoria da qualidade de vida das pessoas” (Araújo, 1999)

Qualidade de vida pode ser dividida em dois tipos (Cramer, 1998): relacionada à saúde e não relacionada à saúde. Trabalharemos aqui baseados na qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS). A comunidade científica procura uma definição para a QVRS, sem encontrar um consenso entre os pesquisadores. Para muitos a QVRS está relacionada em como um paciente percebe os efeitos funcionais de dada doença e seu tratamento. Essa percepção do paciente está envolvendo atributos como sensação de bem-estar, capacidade de manter funções físicas, emocionais e intelectuais, e nível de habilidade para participar de atividades de lazer e trabalho. Podemos com essa definição notar que a QVRS envolve uma avaliação subjetiva do sujeito.

1.3 Exercício Físico, Saúde e Qualidade de Vida

Desde a antigüidade já havia a preocupação com a atividade física, contudo, naquela época, a sua preocupação era voltada para questões ligadas à sobrevivência do homem, tais como, alimentação (caça e procura de alimentos), construção de residências, cidades e na defesa de seu povo ou família (preparação para guerras). “As Olimpíadas da era antiga possuíam uma forte conotação

guerreira, com uma grande apologia do corpo humano e de seu desempenho físico.”
(Brasil, 1986)

“A prática regular de atividade física e uma melhor aptidão física estão associados a uma menor mortalidade e melhor qualidade de vida em população adulta” (Blair, 1995; Paffenbarger, 1994).

Atualmente, já existem pesquisas que provam que a prática de exercícios físicos prolongam a vida, porém essa não é uma questão muito discutida, o que mais se discute hoje pelos profissionais da área é a melhoria da qualidade de vida que essa prática proporciona. Estudos enfocam uma associação inversa entre os níveis de atividades físicas e a incidência de diversas doenças. Uma maioria da população, com acesso à informação, reconhece que a prática de exercícios físicos resulta em benefícios para a saúde. Porém um número muito menor pratica freqüentemente um exercício físico. Nos últimos anos o exercício físico virou moda, por insistência da mídia e da sociedade de consumo, e o número de praticantes tem aumentado progressivamente. Esse grupo está procurando saber cada vez mais, sobre esta atividade, especialmente no seu papel de “Promoção da Saúde” (Brasil, 1986), visando uma melhor prática das atividades físicas.

“Se alguém não sabe dos benefícios ou até mesmo o porquê desta atividade física, não há por que se interessar pela mesma.” (Brasil, 1986)

Podemos separar os indivíduos em treinados, aqueles com atividade física aeróbica regular e sistematizada em sedentário que é aquele indivíduo que não pratica exercícios físicos, exceto esporadicamente ou aqueles que realizam apenas atividades físicas (diárias ou, de lazer) que demandam baixo nível de gastos calórico. As principais causas do sedentarismo podem ser muitas, tais como impossibilidade médica, falta de tempo e falta de espaço físico, ou até mesmo por achar que atividades físicas não combinam com a sua personalidade. As conseqüências da falta de exercícios são, entre outras, o enfraquecimento dos

músculos, inclusive do coração e pulmão e dos ossos que se tornam mais flexíveis e passíveis de fratura.

Mesmo havendo um conhecimento acerca da importância da prática do exercício físico e deste estar na moda, o número de sedentários no Brasil ainda é muito alto. Não dispomos ainda de dados de qualidade sobre o número exato de sedentários do país, mas “algumas tentativas foram levadas a cabo nas últimas décadas para determinar o nível de atividade física no Brasil” (Nahas, 1998). Foi verificado em uma pesquisa que “67% dos respondentes afirmavam não praticar exercícios físicos regularmente” (Nahas, 1998). Enquanto que outra “revela que 60% dos brasileiros não praticam exercícios (70% entre as mulheres)” (Nahas, 1998). “Alguns desses dados são surpreendentes, indicando níveis de sedentarismo que, em alguns casos, chegam a 80%da população investigada” (Nahas, 1998).

“Deve-se considerar a hipótese de que se subestima, em alguns casos, o nível de atividade física habitual do brasileiro, devendo-se investir na construção, tradução e validação de instrumentos que permitam caracterizar com maior precisão o nível de sedentarismo nos diversos sub-grupos da população brasileira” (Nahas, 1998).

A relação entre QVRS e atividade física foram classificadas por Rejeski et. al. como diretas e indiretas. As diretas seriam aqueles que envolvem funções sociais, físicas e emocionais. Podendo concluir que mudanças positivas acontecem quando as pessoas passam a adotar um estilo de vida mais ativo fisicamente. As evidências indiretas estão associadas a sensação psicológica de bem-estar, função física, cognitiva e social e relatos de sintomas físicos.

Aptidão física, saúde e atividade física estão, segundo Bouchard (1988), em interdependência, mas não podemos esquecer do envolvimento das atividades de trabalho e de lazer nas atividades físicas e os fatores de bem-estar, morbidade e mortalidade como imprescindíveis num conceito amplo de saúde.

“Adotar uma rotina de exercícios como prática diária é, provavelmente, a atividade mais positiva para manter a forma e a saúde no decorrer de toda a vida.” (Carroll, 1995)

Porém, não é todo o tipo de exercício físico que proporciona proveitos para saúde, apenas os aeróbicos, que são aqueles exercícios de baixa ou média intensidade e de longa duração. Os músculos conseguem manter-se em atividade pois recebem um suprimento constante de oxigênio, enquanto a energia de que precisam é fornecida pelas reservas orgânicas de glicose, gordura e glicogênio. Coração e pulmões precisam trabalhar mais para aumentar a quantidade de sangue rico em oxigênio que circula pelo corpo e irriga os músculos. Como o esforço feito pelos músculos não é muito grande, há oxigênio suficiente para atender às suas exigências. Assim, você demora mais para se cansar e pode excitar-se por um longo período. Os exercícios aeróbicos são as atividades mais adequadas para melhorar o nível geral de condicionamento físico, principalmente o desempenho e eficiência do coração, pulmões e músculos. Alguns exemplos de atividades aeróbicas: andar, correr, remar, esqui, dançar, subir escadas, etc.

Outro tipo de exercício é o anaeróbico, que consiste em surtos rápidos de atividade muscular intensa, durante os quais o suprimento de sangue não fornece a quantidade de oxigênio suficiente aos músculos. Na falta de oxigênio, os músculos usam outros processos químicos anaeróbicos para liberar a energia que precisam. Essas reações anaeróbicas, também produzem ácido láctico, que se acumula nos músculos causando fadiga e até câimbras. Os exercícios anaeróbicos não podem ser feitos por períodos longos, portanto não contribuem para o condicionamento dos pulmões e coração.

“Exercício físico não é vacina. Não adianta fazer durante algum tempo, chegar a ser campeão, e depois parar por completo. O efeito protetor é finito.” (Brasil, 1986)

Surtos eventuais de intensa atividade física não trazem benefícios a longo prazo para a saúde. A prática de exercícios físicos não deve-se restringir à fase de crescimento, deve ser um hábito contínuo e acompanhar o indivíduo durante toda a sua vida. Manter um melhor estado de saúde requer uma conservação que depende basicamente dos nossos hábitos de vida. Para se ter e manter uma vida mais saudável é necessária uma disciplina diária, sendo às vezes preciso mudar hábitos de vida que contribuem para um estado de mau funcionamento do corpo e da mente, e adquirir outros, que fortalecem o estado saudável. Este mau funcionamento orgânico é que gera sintomas e doenças. Muitas vezes evitáveis com simples esclarecimentos, conhecimentos e mudanças em nosso dia-a-dia.

Como já falei, não é apenas o físico que se beneficia, o exercício físico regular é excelente para a saúde mental, porque libera a agressividade e diminui a ansiedade. Aumenta a auto-estima e a auto-confiança, você passa a conhecer melhor o seu corpo e apresenta melhor motivação para tarefas do dia-a-dia.

Porém, não é apenas através de atividades físicas que mantemos uma vida saudável, o conhecimento do nosso corpo resulta em melhor qualidade de vida. Este conhecimento tem um papel importante no relacionamento do indivíduo com a sociedade.

2. O CORPO

2.1 Conhecendo o Corpo

As atividades físicas não bastam para atingir uma vida saudável. Conhecer o nosso corpo resulta uma melhor qualidade de vida, pois este conhecimento tem um papel importante na relação do indivíduo em sociedade. Entendo o corpo como um "lugar" onde ficam registradas nossas vivências, como sendo um capítulo da história do indivíduo, "história essa referida ao desejo, às transformações históricas e aos atos praticados pelo sujeito na presença do representante da espécie" (Lehmann, 1998). Nesse sentido, salienta-se a ação do sujeito, tendo seu corpo como testemunho da vida e da sua construção simbólica, logo psíquica.

Segundo Lacan, a comunicação do corpo face ao mundo possibilita o seu próprio conhecimento: "o esboço para a constituição do corpo se dá pela captação da imagem do semelhante" (1966), pensando no corpo como um lugar de acontecimentos para o sujeito, onde são enviados todos os tipos de vivências, decorre o conhecimento de um corpo unificado. Pois, a primeira percepção de que temos do nosso corpo é fragmentada. A idéia do corpo em pedaços é uma construção lógica, visto que não se trata de um todo que foi dividido, porém de um todo que se endereça a uma unificação.

"A unificação psíquica das partes que compõem o corpo, o reconhecimento, em que o sujeito se descobre como entidade própria e única, através da percepção do 'seu' corpo e do estabelecimento de uma relação de identificação. É com essa unidade, que o sujeito se apresenta num contexto social e, certamente na escola." (Lehmann, 1998)

Ora, a dimensão sexual inerente ao corpo se dá através de uma simbolização, cuja expressão a escola tenta modificar conforme imputa ao corpo uma adaptação para o que é socialmente desejável. Indicarei, no momento, a linha de pensamento desenvolvida por Geertz (1989).

Racionalizando sobre a gênese da cultura, o antropólogo Geertz (1989) aponta que o simples aumento de neurônios no homem não é suficiente para explicar a ampliação de suas conquistas sociais e conhecimento através dos tempos. Assim, o corpo deixa de ser visto biologicamente, como um mero aglomerado de células, para ser entendido como resultado de uma expressão face ao mundo. Para aquele autor, é possível discutir o corpo como construção cultural, pois cada tipo de sociedade se expressa de maneira distinta através de corpos diferentes. Portanto, ao se tomar humano infere-se ser necessário uma individualidade somente possível por meio do corpo, no plano do concreto. Descarta-se assim erro de encarar o corpo como um ser puramente biológico. As diferenças culturais, além das diferenças físicas, atribuem diferentes significados para cada sociedade, inscrevendo nos indivíduos fenômenos com os quais o seu corpo tem que lidar. Deste modo, retomamos a idéia do corpo como um "lugar" onde registra-se a história do indivíduo, pelo que nele torna-se possível sua inserção no mundo.

"Mais do que saber que os corpos se expressam diferentemente porque representam culturas diferentes, é necessário entender quais os princípios, normas e valores que levam os corpos a se manifestar de determinada maneira. Enfim, é preciso compreender os símbolos culturais que estão representados no corpo." (Daolio, 1995)

Opondo-se à sociedade, o corpo manifesta simbolicamente o desejo da sua natureza. Neste sentido é que a escola universaliza comportamentos aceitáveis em determinadas culturas. A proibição de certas posturas, tanto em parte pela família quanto pela sociedade de um modo geral, tende a coerção através de regras,

leis e instituições, seja por motivos religiosos ou puramente morais. O importante disto é o caráter cultural que tanto obriga o corpo a se voltar, muitas vezes, contra os seus instintos para ser aceito socialmente. Deste duelo entre corpo e sociedade, compreendendo que a sociedade se constitui pela reunião ordenada de outros corpos, surge uma intermediação entre controle social e universo da cultura, com vistas à humanidade. Para completar melhor essa idéia, citamos Daolio (1995) que nos faz atentar para a temporalidade: “esse controle se dá também por meio da construção da própria noção de corpo e de natureza, construção esta que varia de uma sociedade para outra e de uma época para outra”. Em seguida, portanto, ressalto a temporalidade no que tange ao social, aos fatos históricos, deixando de tratar dos processos que decorrem no corpo por motivos da idade.

2.2 O Corpo na História

Na Antigüidade Clássica o corpo era visto como elemento de glorificação e de interesse do Estado. O corpo de atleta olímpico era muito valorizado. No entanto acentua-se a separação entre o corpo e a alma. Em Atenas, não se descuidava do trato do corpo, visando um homem belo e bom. Em Esparta, visavam um corpo saudável e fértil. Nas demais cidades gregas, a atividade corporal buscava bons resultados nos Jogos Olímpicos, que serviam de coesão social. Por um lado o corpo nas camadas menos favorecidas é trabalho com o objetivo de natureza técnica, e o corpo das camadas mais altas existia para culto do belo.

Na Idade Média o culto corporal é de acentuado desprestígio. A força da igreja na época chaga a abolir os Jogos Olímpicos e toda e qualquer preocupação com o corpo é proibida. Preceitos religiosos e o bem da alma era colocado em oposição ao corpo.

Já a concepção do corpo Renascentista, reflete a preocupação com a liberdade do ser humano, no sentido liberal, que marcou essa época. Durante esse período acontece a redescoberta do corpo, principalmente nas artes em que o nu aparece com grande destaque.

No século XVIII, o saber passa a ocupar um papel de destaque e surge a preocupação de formar indivíduos ativos e livres, com ênfase num corpo que contrariasse as práticas mecanicistas. Em todas as manifestações culturais, inclusive corporal, a tecnologia proporciona, igualmente, a grande racionalização da falta de liberdade do homem e demonstra a impossibilidade técnica de ele ser autônomo, de determinar a sua vida, sujeitando-o ao aparelho técnico como forma de intensificar a produtividade do trabalho. Sendo assim, o corpo passa a ser pensado não mais como vida/expressividade, mas como objeto técnico instrumental que opera como um autômato que, por meio de operações e cálculos, torna-se previsível e controlável e que, por isso mesmo, tem como modelo a máquina. Pretendendo assim, controlar não apenas o trabalho e o lazer, mas a saúde moral. Domesticando a subjetividade e modificando seu modo de vida.

2.3 O Corpo Redescoberto na Sociedade Industrial

Hoje:

*“O homem vive nesta sociedade de consumo, e sofre as múltiplas conseqüências desta na sua vida. Benjamin (1980) escreve que as condições de produção e suas transformações técnicas na sociedade capitalista se incorporam às diferentes áreas do fazer e do sentir, marcando o cotidiano da existência humana e deixando marcas nos modos de expressão cultural e percepção estética.”
(Lehmann, 1998)*

Segundo Lucero (1995), na sociedade industrial há uma liberação dos fluxos do desejo, fundando um exercício intenso da individualização marcado pela propriedade, pelo consumo e conseqüentemente, pela marginalização daqueles que não conseguem manter-se no fluxo de normatização imposta pelo capitalismo industrial.

Muito se discute sobre a questão do consumo na sociedade industrial, seja consumo de bens, gostos ou mesmo do corpo. Paralelamente, valores são criados e consumidos, principalmente através de meios de comunicação. Podemos observar em crianças e adolescentes como seus hábitos são moldados pelos valores que estão em nossa sociedade e que são difundidos pela mídia. A presença marcante da TV cria um novo imaginário, moldando as conversas, a moda, os usos e os costumes. Com esses hábitos, o jovem utiliza o seu corpo numa linguagem sem articulação, cheia de signos não verbais para exprimir o que pensam e sentem.

Sobre tudo, os saberes também passam por esse processo. A psicologia, vale destacar, não escapou desse momento. Atualmente, a sociedade passa por um processo de psicologização. O corpo, de certo modo, era encarado com desprezo no conhecimento psicológico. "Era o elemento de contraponto no dualismo corpo-mente, que serviu de base contínua servindo para a produção da maior parte do campo do saber psicológico" (Lucero, 19995). Apenas com Reich que o saber psicológico estendeu seus limites de ação, passando a integrar o corpo em seus domínios.

Tornando-se um capital e um objeto de consumo, o corpo necessita de investimentos, tanto econômico como psíquico. Notamos um corpo vinculado às finalidades de produção, como princípio de integração psicológica e como estratégia de controle social. Medina (1987) declara que o corpo não pode ser visto, como faz a lógica capitalista, como um simples objeto de produção e de consumo.

"Contudo, falar do corpo como objeto de consumo é, necessariamente, remeter a uma avaliação dos modos de apropriação que sujeitaram as representações corporais na sociedade industrial" (Lucero, 1995)

Deleuze e Guattari afirmam em "O Anti-Édipo" (1976, p.77), que o capitalismo é a única máquina social que construiu como tal sobre fluxos decodificados, transformando os códigos intrínsecos em uma forma concreta.

Objetivando se manter neste fluxo é que todos os membros da sociedade, operam sobre normas de atos, valores, desejos e atitudes. Este é que dá as ordenados sobre o que é normal e anormal, sadio ou doente. Aqueles que não se adaptam ao fluxo serão considerados anormais ou doentes. Para se manter neste fluxo, é necessário estar atento para os novos valores, aos movimentos de apropriação de produção que estão se dando. “o próprio corpo, desprezado num certo momento, é redescoberto e reapropriado, tornando-se objeto de um culto narcisista.” (Lucero, 1995) encontraremos, neste momento, a sexualidade como forma de sinalização do corpo. Segundo Baudrillard: “A sexualidade é que orienta hoje por toda parte a ‘redescoberta’ e consumo do corpo”. (s.d., p183)

Podemos observar, claramente, essa redescoberta do corpo nos meios de comunicação de massa. Onde há uma grande exploração do corpo e da sexualidade em todo movimento comercial. Tomando, assim, vias econômicas. “Importa que seja liberado e emancipado de modo a ser racionalmente explorado para fins produtivistas” (Baudrillard, s.d.,p.165). resumindo, não interessa um movimento que caminhe segundo finalidades de autonomia individual e sim na direção do interesse da produção e do consumo.

É evidente que o corpo e a sexualidade ajudam a vender; porém devemos nos atentar que todo esse movimento de liberação corporal está associado à finalidade de integração e controle social. Desconsiderando o corpo como entidade natural, mas sim repleto de cultura, atrelamos o corpo aos dispositivos de controle e disciplina. Assim, ao mesmo tempo que este é dotado de sexualidade, beleza e liberdade, é também tomado como fonte de ameaça, verdadeira virtualidade revolucionária, que é reduzido em seu perigo, na medida em que é embalado, maquilhado e despontencializado.

Uma consequência imediata dessa reapropriação é a patologização do corpo. Baudrillard afirma:

*“Da relação atual ao corpo, que não é tanto a
relação ao próprio corpo quanto ao corpo funcional*

e personalizado, deduz-se a relação à saúde, que se define como função geral de equilíbrio do corpo quando é mediada pela representação instrumental do corpo. A saúde atualmente não tanto imperativo biológico conexo com a sobrevivência quanto um imperativo social ligado ao estatuto" (s.d., pp.170-171)

3.3 O Corpo e a Escola

O corpo faz exigências ao sujeito. Por outro lado a Escola, geralmente espera uma formatação deste corpo. Diante deste confronto, a escola pode tanto aceitar essa dinâmica do corpo, quanto rejeitar e negar o corpo como instrumento dinâmico e de prazer. A escola, optando por negar o corpo, uniformiza as roupas, os horários, as filas, a rotina, etc. professores atribuem a essas normas uniformizantes um valor educativo: "as normas que a escola adota são boas porque educam as crianças à pontualidade, a reprimir as suas vontades (instintos) em benefício da vida em comum, aprendem, afinal a obedecer." Sendo assim, "a escola é acusada de amarrar o corpo para deixar apenas o cérebro em funcionamento" (Fernandez, 1990).

A verdade é que o controle sobre corpo faz-se necessário para a existência da cultura, apesar de ser absolutamente variável entre as sociedades e ao longo do tempo. Esse controle não se dá apenas por imposição de regras sobre os instintos naturais, mas também por meio da construção da própria noção de corpo e de natureza, variável tanto de uma sociedade para outra como de uma época para outra.

Porém, o corpo que está inserido na sociedade não é reconhecido na escola. Esta apresenta-se mais preocupada numa ordenação do corpo natural, visando sempre uma adequação aos ideais estabelecidos em relação à transmissão do saber e aos interesses de cada sociedade. Há uma dificuldade em contextualizar, na escola, o corpo nas diferentes áreas do saber. Existe algo no corpo que é "exterior à

ordem: a pulsão em estado bruto” (Garcia Roza, 1990, p.53), que é aquele corpo que reflete nossos desejos e sentimentos, e este não pode ser negado quando o sujeito ingressa na escola, porém, por “oferecer ameaça” à escola e ao saber acadêmico, é deixado do outro lado dos muros da escola.

Geralmente, o corpo que fica fora da escola é exatamente o corpo pulsional, pois, o corpo que é recebido na escola é apenas o corpo mecânico. O aluno não tem espaço para mover-se livremente, possui um espaço restrito para “cabeças fixas, bocas fechadas, sentados, imóveis, o aluno somente deve movimentar a mão para escrever” (Lehmann, 1998). Deste modo a escola expulsa e desconhece o poder pedagógico do corpo. Fernandez denuncia a existência de crianças a quem não é permitido expandir-se, provar-se de modo a incluir os aspectos corporais na sua aprendizagem.

*“Porque a escola perpetua esse tipo de
descontinuidade entre o corpo disciplinado e um
corpo na sua expressão dinâmica, como se essas
duas polaridades não fizessem parte de um todo?”
(Lehmann, 1998)*

Rosemberg (1995) observa que em textos, da área de educação, a fala sobre o corpo não se encontra no discurso oficial da escola, seja ele acadêmico ou administrativo, “está fora, no pátio, na rua, na televisão, na banca de jornal.” Não se fala do corpo em sala de aula, na didática do conhecimento, na construção do conhecimento de matemática, português ou mesmo de ciências, quando se fala do corpo apenas biológico, e não do cultural. Fernandez (1991), ainda acrescenta que a escola até então não conseguiu “erotizar a ciência”, quer dizer, torná-la desejável e atraente. O prazer não é integrado à tarefa, a escola mantém separados prazer e dever, como se estes jamais pudessem se dar as mãos.

*“A atividade, a curiosidade, a sensualidade,
as pulsões, a fragilidade vivenciadas sem palavras,
sem imagem, o corpo erotizado, não fazem parte do*

contexto da escola, parecendo impor-se nesse lugar de forma estigmatizada.” (Lehmann, 1998)

O corpo é separado na escola, de um lado aquele corpo uniformizado, instrumento ideal para o saber, de outro uma corpo que funciona em função da dinâmica libidinal. Será que com essa separação não estamos apenas acentuando uma “vocação cartesiana” pensada em termos razão e desejo? Podemos constatar que essa separa o não   apenas arbitrária como também artificial. Temos que pensar o sujeito em sua totalidade. Distanciamos, com isso, de uma abordagem do corpo apenas como organismo, pois “falar do corpo   falar de representa es, de imagem corpórea”. (Lehmann, 1998)

A sociedade, em seu interior, sempre se utilizou do corpo como alvo para manipula es físicas e simbólicas, dando-se desde a educa o dos sentidos até as técnicas simbólicas. Segundo Lucero (1995), o corpo e o próprio psiquismo, não expressam uma maturidade intrínseca; ambos são produzidos e organizados pela a o social. Cada sociedade particular efetua sobre o corpo uma série de a es que são operacionalizadas com base em técnicas corporais, tais como: postura, movimentos na alimenta o, na higiene, nas práticas sexuais, técnicas esportivas.

A escola ao inscrever no corpo de seus alunos os valores e juízos da cultura, acredita-se que não serão esquecidas ou ignoradas as regras e determina es que estabelecem os fundamentos da sociedade.

Segundo Foucault (1998), há uma rela o ótima entre o corpo e o poder institucional, que estrutura-se como uma rela o de saber e poder, onde o corpo aparece disciplinado, normatizado. Entrando numa estrutura de poder onde o corpo   esquadrihado, desarticulado e recomposto. Uma “anatomia política”, que   também uma “mecânica de poder”, surge; determinado, assim, como um corpo pode exercer domínio sobre o outro, porém não “simplesmente para que façam o que se quer, mas para que operem como se quer” (Foucault, 1998). Sendo assim, a disciplina cria um corpo submisso e exercitado, um “corpo dócil”.

“Esses terríveis regimes disciplinares encontram nas escolas, nos hospitais, nas casernas” (Foucault, 1984)

Por sua vez, Fernandez (1991) ao discutir a questão do lugar do corpo no aprender, percebe que o princípio ao fim o saber passa pelo corpo, por isso o educador deveria deter-se à apropriação do conhecimento através do domínio do objeto, de sua corporificação em imagens que necessariamente resultam em prazer.

“Assim, prazer e aprender se unem no corpo, imagem de gozo. A disposição do corpo no ato de aprender gera alegria” (Lehmann, 1998)

3. O HÁBITO DE EXERCITAR-SE

3.1 A Criação do Hábito

Já ficou claro, nos capítulos anteriores, porque a prática de atividades físicas é benéfica para uma maior quantidade e qualidade de vida. Neste capítulo, buscamos o que é necessário que a educação física escolar faça para que os jovens insiram essa prática ao longo de sua vida.

Exercitar-se não pode ser uma característica exclusiva das aulas de educação física. Como já se levantou o efeito da prática de exercícios não é igual à vacina, esta deve ser realizada durante toda a vida do indivíduo. Mas porque será que ao sair da fase escolar a maioria dos cidadãos, mesmo aqueles que eram participativos nas aulas de educação física, se tornam sedentários? Porque será que a prática de exercícios se limita a essa fase, não se torna um hábito como escovar os dentes ou tomar banho?

*“Se é consenso que atividade física faz bem à saúde e que queremos afastar o sedentarismo da vida de crianças e jovens, devemos incentivá-los a adquirir o hábito de realizar atividades físicas.”
(Araújo, 1997)*

Para que um hábito, qualquer que seja, possa ser adquirido é indispensável a presença de três fatores: o prazer, a oportunidade e o conhecimento.

O prazer é aquilo que atrairá e reterá, de forma agradável, o indivíduo àquilo que busca ser realizado. A criança desde os primeiros momentos é cercada de microrrituais que formarão o imaginário social infantil. Esses microrrituais prazerosos poderão servir para garantir segurança, como exemplificou Rivière (1997), quando afirmou que para que o bebe relaxe o suficiente para dormir sem

ansiedades, a mãe o impõe a uma série de atividades que se será necessário repetir até que o bebe tenha segurança que, se ele dormir, quando acordar tudo continuará do mesmo modo que deixou antes de fechar os olhos. Outro exemplo, de microrrituais prazerosos, foi dado por Araújo (1997), onde as mães, preocupadas que os filhos criem o hábito da escovação dentária, apresenta para ele escova com bichinhos e pasta de dentes saborosa, visando que este seja um ritual prazeroso.

O conhecimento agirá como uma forma de conscientizar o quanto é importante a prática de tal atividade. Complementando o exemplo dado por Araújo (1997), não basta que a criança tenha uma pasta de dente saborosa e escova colorida, para que perpetue o hábito da escovação de dentes, é importante saber que essa higiene previne problemas futuros, saber como deve ser feita e com qual frequência. E não apenas saber, mas ter consciência de que realmente é importante.

Porém, nada disso será suficiente se não houver a oportunidade de realização da tarefa. De nada adianta saber, e ser consciente, que é importante escovar os dentes, se não houver a possibilidade de escová-los, se faltar água limpa, escova ou pasta para realizar esse ritual. Os pais que buscam a consolidação de um hábito devem insistir e persistir na prática deste, porque "um hábito não se faz sem a prática." (Araújo, 1997). Seria um dos papéis da escola dar oportunidade a uma prática prazerosa da atividade física.

Na escola, durante a educação infantil, a criança encontra-se cercada de rituais, no decorrer dessa oportunidade, segundo Rivière (1997), começa a ser formado o "*habitus primário*" da criança. Para Piaget, por volta dos 6 e 7 anos é que a criança começa a ser capaz de realizar relações recíprocas de socialização. É durante esta fase, que o seu emocional e mental se encontram prontos para responder à disciplina e desenvolver o esquema motor. Os rituais, que se apresentavam apenas da forma oral, passam e ser também de escrita e leitura, sendo a partir deste momento que a criança passa a criar rituais próprios.

"A vida escolar e a prática de atividades físicas na escola proporcionada pelas aulas de

educação física, são também repletas de rituais e esses, se não refletem prazer, satisfação e realizações, certamente serão expulsos do cotidiano desse futuro adulto, não criando o hábito.”
(Araújo, 1997)

3.2 O Prazer nas Aulas de Educação Física

As aulas de educação física aparentam ser, sempre, um momento de descontração, repletas de prazer. São aquelas aulas que imaginamos que todos adoram e participam. Quando acontece de uma criança não querer participar das aulas de educação física, esta é taxada como portadora que algum problema, ou não se socializa bem, ou está com problemas de saúde (dores ou mal estar) ou ainda apresenta problema no desenvolvimento motor. mas será que a culpa é realmente do aluno? Não será a aula ou o professor que não está atraindo o desejo pela prática da educação física?

Não é difícil encontrar um aluno com bons resultados em disciplinas como matemática, português e geografia e que tenha um bom relacionamento com seus colegas que durante as aulas de educação física não se destaca ou não gosta de participar. Várias causas para isso poderiam ser levantadas, mas não interessa aqui analisar casos, e sim destacar alguns dos principais cuidados que o professor de educação física deve tornar uma criança ativa fisicamente em uma criança sedentária.

Acho válido, inicialmente, voltar a um assunto discutido no início desse trabalho, a existência de criança, numa mesma turma e com idades cronológica iguais, porém com diferentes níveis de crescimento ou desenvolvimento. Essas crianças com interesses e necessidades distintas carecem de programas e atividades adequadas para o seu nível de crescimento ou desenvolvimento. Para realizar um trabalho eficaz, neste ponto de vista, é aconselhável que ele faça um acompanhamento com seus alunos. Este poderá ser feito de seis em seis meses,

pesando e medindo todos eles e colocando os resultados em gráficos de crescimento, assim poderá acompanhar o aumento de cada um, detectando também problemas de crescimento a tempo de que possam ser corrigidos.

Se não cuidarmos a criança pode perder o prazer nas aulas de educação física. As diferenças aparecem em três ordens, que se apresentam, muitas vezes, juntas: a fisiológica, anatômica e psicossocial.

Levando em conta as ordens fisiológicas e anatômicas, estas estão diretamente relacionadas com a segurança, mas, há também o problema da auto estima, relacionado com a ordem psicossocial. Ao colocarmos numa mesma atividade, como num esporte coletivo, criança de estatura e força diferentes, além das mais "menorzinhas" estarem correndo o risco de se machucarem, com certeza ficarão de fora do jogo, porque as maiores jogarão apenas entre si. A consequência deste pequeno deslize do professor é que as criança menores, que podem até jogar bem, mas não tiveram a chance de mostrar, vão se sentir como péssimos jogadores e irão evitar, se não todos, este esporte.

"Sem esse conhecimento, ainda que de forma superficial, o professor pode atuar de modo errado na formação da crianças provocando às vezes verdadeira rejeição pela prática de exercício físico"
(Brasil, 1986)

Além dessa questão, deve-se levar em conta que em cada fase, a criança se interessa por um tipo de jogo ou brincadeira. E mesmo essas crianças, com mesma idade e diferença na fase de crescimento, podem vir a se interessar por atividades diferentes. Muitas vezes é necessário, até mesmo, separar os meninos das meninas, já que estas atingem a puberdade antes dos meninos, se desenvolvem primeiro e conseqüentemente não possuem mesmos interesses durante as atividades. O único cuidado que devemos tomar é o de não separá-los como grupo social, conscientizando-os desde cedo a entender as diferenças

individuais dos seres humanos, sejam estas de origem biológica, social, psicossocial, racial, de credo, sexual, etc.

Outro aspecto, também importante de destacar, é o método utilizado pelo professor ao ensinar para seu grupo movimentos de alguma atividade física. Neste sentido, dois métodos são conhecidos, o método global ou o método parcial. No método global o professor irá ensinar todos os movimentos de uma só vez, este é aconselhado para atividades com movimentos simples. No método parcial, indicado para atividades com movimentos mais complexos, o aluno aprende um movimento de cada vez, ou seja, primeiro os movimentos de braço, depois os pernas, etc. O professor deve pensar bem antes de escolher o método, pois se uma atividade for muito difícil, para o aluno, pode ser vista como um desafio inatingível e não ser prazerosa. Por sua vez se for muito fácil será desmotivante e também desprazerosa.

3.3 O Conhecimento nas Aulas de Educação Física

Desde a primeira infância os pais e a escola estão preocupados em incentivar o hábito da leitura, dando livros para as crianças manusearem. Estes livros são lidos e suas histórias, normalmente ricas em conceitos, formam parte do imaginário social das crianças. Notamos, porém, que não há uma literatura que trabalhe a questão dos benefícios surgidos da prática de atividades físicas. Sendo assim, tanto os pais quanto as crianças precisam ser educadas sobre as vantagens de uma vida ativa fisicamente.

Na ausência de materiais impressos, didáticos e para didáticos apropriados às aulas de educação física, foi elaborada, com a iniciativa de promover o conhecimento sobre exercício e saúde, pela professora Denise Sardinha Mendes de Araújo e uma equipe, patrocinada pelo Programa de Educação e Saúde através do Exercício Físico e do Esporte, ligado aos Ministérios da Educação e da Saúde e pelo INDESP (Ministério Extraordinário dos Esportes), uma Revista em Quadrinhos: "Poti e sua Turma em: O Atleta de Ouro – Conversando Sobre Exercício Físico e Saúde".

“Essa revista alcançaria dois dos fatores que comentamos serem indispensáveis para a internalização do hábito da prática do exercício físico: o conhecimento dos benefícios e o prazer da leitura sobre o tema.” (Araújo, 1997)

Além de preencher uma lacuna importante nas aulas de educação física, a da falta de material de apoio, outro objetivo foi alcançado com a realização desta revista. Ela serviu de complemento para o Curso a Distância em Exercício Físico e Saúde, que trabalha com o tema. Este curso, já na terceira edição, é voltado para professores de educação física, principalmente da rede pública de ensino. A revista em quadrinhos seria um material de apoio sobre o tema para que este professor pudesse discutir e apresentar o assunto à sua turma.

Este material pode ser utilizado tanto por esses professores que fizeram o curso a distância, quanto pelos que não fizeram ou pelos pais. Ela não se propões a ser um material didáticos, mas uma referência ao assunto, apoiando professores e pais durante a realização de seu trabalho.

Num pequeno resumo da revista destaca-se que a estória passa em uma escola estadual onde a professora de educação física ‘Zelinha’, convida o professor de educação física Valdeci para dar uma aula sobre o tema Exercício Físico e Saúde, em um dia que chovia muito. A estória se desenvolve orientando as crianças que exercício é direito de todos e não só do atleta e Atleta de Ouro é aquele que enche de orgulho trazendo medalhas para o Brasil, mas que deve ser aquele que não prejudica sua saúde por causa disso.” (Araújo, 1997)

3.4 A Oportunidade de Exercitar-se

*“Em se tratando de exercícios, não é possível que os teóricos proclamem os seus benefícios, se esta prática não está no planejamento das políticas públicas, se as escolas não oferecem essa oportunidade e se os pais não a proporcionam.”
(Araújo, 1997)*

No Brasil ainda é pouco estudado sobre a relação entre a prática da educação física escolar e criação do hábito de exercitar-se. Porém, em outros países foram elaboradas pesquisas que comprovam que a experiência da prática de exercícios físicos na escola tem grande influência na aquisição do hábito. Embora não se tenha dados concretos sobre os determinantes da vida ativa, Pate et al. (1996), concluíram com o trabalho “Tracking of physical activity in young children”, que a presença da educação física escolar e a participação em esportes durante a infância e adolescência foram cruciais na promoção de um estilo de vida mais ativo em adultos.

O homem é um ser ativo, principalmente na infância e adolescência, porém, torna-se sedentário. Este processo poderia ser evitado se a escola se preocupasse em habilitar seus alunos a compreenderem os determinantes fisiológicos, biomecânicos, sócio-políticos e culturais da prática desportiva e do exercício físico.

A política pública brasileira deveria se preocupar mais em promover e estimular a educação física escolar. Deveria também, estimular a prática de atividades aeróbicas, por serem as que mais favorecem uma vida saudável e trabalhar de modo a conscientizar as vantagens da atividade física, relacionada à saúde, praticada de forma regular. Ao contrário, como vou falar melhor no próximo capítulo, coloca, na última Lei de Diretrizes e Bases da Educação, a Educação Física escolar como não obrigatória no horário escolar. Sendo assim, age de forma oposta ao que se sugere.

Mas a oportunidade não deve ser fornecida apenas dentro das escolas. Para que esse hábito se consolide e se perpetue, mesmo após a saída da fase escolar, é indispensável que se tenham espaços públicos destinados à prática de atividades. Estes espaços devem ser bem localizados, possibilitando o acesso do maior número possível de cidadãos. Devem ser também arborizados, principalmente se for em grandes centros urbanos, possibilitando que, durante a prática de atividades físicas, se tenha contado com o meio ambiente e com um ar mais puro. A segurança deverá ser dada por meio de policiamento eficaz e iluminação. Normas de segurança para prática de esportes e exercícios físicos, são importantes para evitar acidentes, no capítulo seguinte descreverei algumas delas.

É um dever do governo dar oportunidade para a prática de atividades físicas, seja fornecendo espaço adequado em praias, parques, praças, jardins ou clubes públicos. O governo deve investir, inclusive, em campanhas e projetos de incentivo à essa prática, patrocinando campeonatos, passeios ciclísticos ou ecológicos, entre outros eventos.

Na cidade do Rio de Janeiro, onde a presença de praias e áreas florestais auxiliam esse processo, ainda se faz muito pouco para possibilitar à população a prática de atividades físicas durante os momentos de lazer. As áreas destinadas à lazer na cidades são mal policiadas e sem iluminação. A maioria está localizada na Zona Sul, deixando camada da população carioca sem acesso à essas áreas. Nas praias, ainda tem sido feitas algumas melhorias, como iluminação, intalação de aparelhos de ginástica e cartazes com dicas de exercícios e alongamentos. Na orla das praias e Lagoa são promovidos eventos esportivos, alguns patrocinados por órgãos públicos, outros por empresas privadas. Mesmo assim poderia ser feito muito mais, como incentivar passeios pelos parques ecológicos da cidade, treinando guias especializados, sendo esta uma forma de ligar conscientização ecológica com promoção da saúde. A construção de piscinas públicas, clubes, praças e parques na Zona Norte e Baixada da cidade é importante, porque além de alcançar uma região carente em área de lazer, atinge também uma camada da população que, de um

modo geral, não tem acesso a viagens, clubes particulares e condomínios com infraestrutura.

Além de campanhas e áreas, é dever do governo fornecer, também, profissionais para acompanhar e orientar a prática das atividades físicas. Com essa atitude além de oportunizar uma melhor qualidade de vida para a população, o governo economiza em saúde pública, uma vez que, como já foi colocado, a prática correta de atividades físicas regular proporciona uma promoção da saúde, diminuindo a propensão de problemas no coração, estresse e outras doenças.

4. ATIVIDADE FÍSICA E ESCOLA

4.1 A Educação Física Escolar e a LDB

A vida escolar modificou muito com a Lei de Diretrizes e Bases. Com o estatuto do Regimento Escolar, “Tábua de mandamentos” dentro da Unidade, a escola, amparada na Lei, pode ampliar ou diminuir a carga horária de determinado componente curricular, inserindo-o ou não no horário de aula. De um lado, permite-se às escolas, às respectivas equipes pedagógicas e aos professores, incluindo o de Educação Física, a iniciativa no planejamento das atividades escolares; por outro, exige-se do professor mais rigor quanto à sua qualificação e ao uso de seu conhecimento.

Com isso a Educação Física deixa de ser obrigatória. O que não se entende no contexto de um governo que existe uma política de prevenção às doenças crônicas degenerativas, e cujo ponto inicial é o combate ao sedentarismo. A atividade física, não canso de afirmar, é importante e temos que incentivá-la. Nas escolas é cada vez menor o tempo dedicado às atividades físicas, contrária a uma tendência mundial. Verifica-se que, no Brasil, aumentou, em função de mudanças de hábitos de alimentação da população das grandes metrópoles, o número de pessoas obesas e com problemas de doenças cardiovasculares. Segundo o Dr. Nabil Ghorayeb, numa entrevista à Revista Informe Phorte – “Tenho certeza que a soma desses fatores, redução das atividades físicas na cultura da população brasileira e alimentação inadequada, trarão para o nosso país sérias conseqüências, caso não tomemos providências urgentes quanto a programas de orientação a atividades físicas e hábitos alimentares saudáveis”. Por esses e outros motivos, é que a Educação Física nas escolas é tão importante quanto as outras disciplinas.

No Art. 26, § 3º. *“A Educação Física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular da educação básica, ajustando-se às faixas etárias e às condições da população escolar, sendo facultativa nos cursos noturnos”*. O que

é importante, porque como já vimos, há diferentes níveis de crescimento e de desenvolvimento, e tanto os interesses quanto as habilidades físicas também diferem.

No caso especial da Educação Física, até mesmo no ensino noturno existe a possibilidade de reunir os alunos por grupos de interesses e necessidades e desenvolver projetos de atividades físicas especiais. Exemplificando, os alunos trabalhadores podem compor um grupo que desenvolva atividades voltadas à restituição de energias, estímulos de compensação e redução de cargas resultantes do cotidiano profissional.

O avanço tecnológico trouxe, com resultados positivos e negativos, mudanças nos hábitos humanos. Dentre os negativos, destaca-se o estresse acumulado, que sujeita o indivíduo a doenças psicossomáticas como ansiedade, frustração e depressão ou até mesmo sentimento de generalizado de insatisfação que o prejudica nas relações interpessoais. Outros danos resultantes do avanço tecnológico são os problemas respiratórios, musculares, distúrbios no aparelho imunológico, hipertensão arterial, arteriosclerose e cardiopatias. Desses males o aluno do ensino médio não está imune, sendo fundamental que haja programas escolares que valorizem o aprendizado e a prática de exercícios de elevação e manutenção da frequência cardíaca em limites submáximos, alongamentos e flexibilidade, relaxamentos e compensação com o objetivo profilático de melhorar a qualidade de vida.

O currículo passou, pela nova lei, a ser mais flexível e atento às possíveis diferenças culturais e diversidade de interesses dos educandos, no Art. 26 da LDB, *“Os currículos do ensino fundamental e médio devem ter uma base nacional comum a ser complementada, em cada sistema de ensino e estabelecimento escolar, por uma parte diversificada, exigida pelas características regionais e locais da sociedade, da cultura, da economia, e da clientela.”* Esse trecho destaca que não existem atividades obrigatórias, ou seja, qualquer iniciativa da escola, ou mesmo de um professor em particular com seus alunos, pode ser levada adiante, sendo

possível a elaboração de projetos e Educação Física voltados a temas como ginástica localizada, nutrição, luta, dança folclórica, caminhada, etc.

E professor de Educação Física deve buscar, a todo custo, a integração séria e compromissada de seu trabalho com o da escola. Essas palavras podem soar estranhas mas, em muitas escolas a disciplina de Educação Física, encontra-se desprestigiada e relegada a segundo plano. Basta notar que nem sempre os professores dessa área são chamados a opinar sobre alterações nos assuntos escolares, Conselhos de Classe, Conselhos de Escolas, etc. Dessa forma, estar presente e envolvido nos rumos da unidade e quando possível, mostrar os resultados do seu trabalho, é importantíssimo na recuperação do prestígio da disciplina.

No Art. 27, Inciso IV da LDB, "*Os conteúdos curriculares da educação básica observarão, ainda, as seguintes diretrizes: promoção do desporto educacional e apoio às práticas desportivas não formais.*" O esporte, de preferencia não formal e de cunho educativo, deve encontrar-se presente na escola. O que significa que os momentos dessa prática devem atender todos os alunos, respeitando diferenças e estimulando-os ao maior conhecimento de si e de suas potencialidades individuais e coletivas. A eficiência da área crescerá na medida em que todos os educadores encontrem nas atividades oportunidades de manifestação, o que significa a criação de espaços de atuação para todos, não somente aos mais habilidosos.

"O currículo do ensino médio adotará metodologias de ensino e de avaliação que estimulem a iniciativa dos estudantes" (Art. 36, Inciso II da LDB)
Atividades modernas e adequadas, a aula como momento de reflexão, aprendizagem e vivência de situações-problema são alguns dos aspectos que o professor precisa levar em consideração. É importante que o aluno do ensino médio, após onze anos de escolarização, possua sólidos conhecimentos sobre cultura corporal e benefícios da atividade física à saúde. Não é permitido ao cidadão do novo milênio uma postura acrítica diante do mundo. A tomada de decisões para sua auto formação passa, obrigatoriamente, pelos conhecimentos adquiridos na

escola. A educação Física tem nesse contexto um papel fundamental e insubstituível.

A Lei de Diretrizes e Bases em vigor, ao ser implantada, indica um sentido obrigatório – a busca pelo aperfeiçoamento constante dos profissionais envolvidos com o ensino. O professor de Educação Física não deve encontrar no comodismo, no individualismo e no ressentimento a solução de seus problemas na escola. Os professores precisam de muita persistência, competência técnica e criatividade para o empenho de suas tarefas, não se deixando seduzir por simplificação do ato pedagógico.

Concluindo, para que a Educação Física atinja as suas finalidades. É fundamental que o professor seja agente da ação, mostrando-se um profissional competente e principalmente cômico de suas responsabilidades e que procure o constante aperfeiçoamento pessoal e técnico profissional, desenvolvendo, cada vez mais, os atributos necessários ao desempenho de suas tarefas.

4.2 Parâmetros Curriculares Nacionais e Educação Física Escolar

Foi-se tempo em que a Educação Física Escolar era vista como uma disciplina formadora de atletas olímpicos e futuros campeões. Essa visão, nascida em um decreto governamental de 1971, pretendia descobrir novos talentos nas escolas para representar a pátria no exterior. Mas o modelo entrou em crise nos anos 80, pois o Brasil não se tornou uma potência esportiva. Hoje a educação física é mais do que moldar a estrutura física do aluno. Ela deve contribuir para a atividade intelectual e a formação do cidadão.

Os PCN elaboraram três eixos temáticos para serem desenvolvidos ao longo do ensino fundamental. O primeiro seria o conhecimento sobre o corpo: este bloco dá ao aluno informações sobre o próprio corpo, sua estrutura e interação social, que como já vimos em outro capítulo o corpo é um ponto entre o indivíduo e o social. Estudam-se noções básicas da anatomia, da fisiologia, dos aspectos

biomecânicos e bioquímicos do corpo humano. Outro eixo são os esportes, jogos, lutas e variações de ginástica; neste eixo, o professor leva informações históricas sobre as origens e características de cada uma dessas práticas e a importância de valorizá-las. A terceira e última é a voltada a atividades rítmicas e expressivas: são as manifestações que combinam expressões e sons, como dança mímica e brincadeiras cantadas. Por meio delas, o aluno caracteriza diferentes movimentos expressivos, sua intensidade e duração.

Os temas transversais, aqueles que devem estar presentes todas as disciplinas e trabalhados para estimular a reflexão e contribuir para a construção de uma visão crítica em relação à prática e aos valores inseridos na disciplina no meio social, estão bem presentes nas aulas de Educação Física. Os temas transversais são ética, saúde, meio ambiente, orientação sexual, pluralidade cultural, trabalho e consumo. Vou apresentar uma pequena síntese do que deveria ser trabalho nas aulas com esses temas:

- Ética: respeito, justiça e solidariedade fazem parte das práticas físicas. O respeito pode ser exercido na interação com adversários. A solidariedade é vivenciada quando se trabalha em equipe. A presença de juiz, regras e os acordos firmados entre os participantes são formas de aprender a valorizar o sentido da justiça.
- Saúde: estresse, má alimentação e sedentarismo são produtos da crescente urbanização. Daí a necessidade de se vincular a Educação Física ao cultivo da saúde e do bem-estar das pessoas, superando, em muitos casos, a falta de infraestrutura pública voltada para o esporte e lazer.
- Meio Ambiente: o contato da escola com áreas próximas, como parques e praças, abre a oportunidade para Educação Física abordar o tema do meio ambiente.
- Orientação Sexual: idéias de que futebol é coisa para homem e ginástica rítmica é "coisa de menina" ainda fazem parte da sociedade e do cotidiano escolar. Combater preconceitos como esses é uma das missões da Orientação Sexual.

- **Pluralidade Cultural:** Adotar uma postura não preconceituosa e não discriminatória é a chave para atingir os objetivos da pluralidade cultural em Educação Física. Para isso, é preciso valorizar danças, esportes, lutas e jogos que compõem o patrimônio cultural brasileiro, originários das diversas origens étnicas, sociais e regionais.
- **Trabalho e consumo:** o adolescente é alvo da publicidade de produtos esportivos. O professor pode ajudar seu aluno a avaliar criticamente a necessidade de possuir determinado produto e, assim, criar a noção de um consumo consciente.

Segundo os PCN, a avaliação nessa área deve seguir regras bem claras. Os alunos devem sempre saber quando e como estão sendo avaliados. Essa a primeira dica para o professor na hora de atribuir notas à turma. É necessário que fique claro desde o início como será feita a avaliação, para que os alunos possam ampliar o processo de ensino e de aprendizagem. Os PCN recomendam o uso de instrumentos para a avaliação como fichas de acompanhamento do desenvolvimento individual, relatório de atividades em grupo com critérios definidos sobre participação e contribuição no desenvolvimento da atividade, relatório da apreciação de alguma atividade, ficha de avaliação do professor em relação à capacidade do grupo de aplicar regras e ficha de observação e auto avaliação sobre a participação de um evento na escola ou na comunidade.

4.3 A Segurança na Prática de Exercícios Físicos

Aptidão física está relacionado à saúde, mas se não for tomados alguns cuidados, pode ocorrer acidentes ou até mesmo ser prejudicial à saúde.

Toda instalação desportiva deve seguir normas de demarcação de acordo com suas regras e de segurança, tanto para o espectador quanto para o praticante. Quando a quadra for externa deve-se ter cuidados ainda maiores, como, por exemplo, a posição do sol, que não deve ficar atrás do gol ou da tabela. O piso deverá ser muito regular para evitar poças e torções no tornozelo. Ele também não

pode ser muito liso para evitar escorregões e nem muito áspero para não provocar arranhões em caso de quedas. A iluminação deve ser bem projetada, de modo que venha do alto, com luz fria e grades de proteção para as lâmpadas não serem atingidas por bolas.

As piscinas devem ter cuidados ainda maiores, como um sistema adequado de filtros, monitoramento da temperatura para evitar a proliferação de bactérias, do teor de cloro e acidez ou ph. A profundidade e temperatura devem ser de acordo com a utilização da mesma, assim como as demarcações, blocos e raias. É importante que a profundidade esteja especificada, bem claramente, na borda para evitar acidentes com mergulhos. Deve-se também verificar nas piscinas rachaduras ou azulejos quebrados para evitar acidentes. A borda da piscina não deve ser utilizada para corridas ou brincadeiras por serem normalmente muito escorregadias.

Outro aspecto a ser considerado na segurança do praticante de atividades físicas é a vestimenta e o material utilizado. Principalmente as roupas e calçados. O sapato do desporto de ser escolhidos de acordo com a atividade. Para exercício físico regular deve-se utilizar a menor quantidade de roupa necessária. É importante usar tecidos leves e cores claras. O uso dos protetores, como óculos de natação, joelheiras e capacete, deve ser estimulado pelo professor e assim contribuir para menor incidência de acidentes.

O material do tipo bolas, altura de rede e tabela, deve ser utilizado de acordo com as características do grupo.

Um aspecto que é importante prestar atenção é na perda excessiva de água, e conseqüentemente de sais minerais quando realizamos exercícios ou atividades físicas, provocando uma desidratação e uma redução da capacidade de trabalho muscular. Para evitar que isso ocorra, nos dias mais quentes, em especial num país tropical, deve-se diminuir a intensidade do exercício físico e aumentar a ingestão de líquidos, antes, durante e depois da prática regular de exercícios ou de atividades físicas.

CONCLUSÃO

É preciso pensar de que forma as aulas de educação física escolar podem contribuir para o desenvolvimento de uma consciência, reflexiva e crítica nas crianças, acerca da importância do hábito de exercitar-se objetivando uma vida mais saudável.

Cabe ao professor trabalhar em suas aulas para que os seus alunos se tornem conscientes de si e de seus pensamentos e sensações, do seu tempo, do seu meio, da sua história: conscientes do seu papel na sociedade.

Acredito no professor que se preocupa com os conceitos que precisam ser trabalhados, mas também, com a melhor forma de trabalhá-los com a criança, dispondo de todos os conhecimentos que existem hoje sobre como se constroem os conhecimentos que necessários para domínio do conteúdo. Esclarecendo, de forma a valorizar os conhecimentos prévios e interesses do aluno, como funciona o seu corpo e o que deve ser feito, e como deve ser feito, para conservá-lo e respeitá-lo, uma vez que este é o seu meio de comunicação com o mundo social.

É preciso estar atento para os objetivos e metas e para uma avaliação constante da validade dos mesmos. Na educação física escolar, uma vez que o trabalho é realizado com crianças que estão em pleno crescimento/desenvolvimento, a importância das avaliações constantes se torna ainda maior, pois é necessário observar possíveis problemas nesses processos. É preciso, também, avaliar o interesse e participação da criança nas atividades de aula como instrumento para uma avaliação mais global do trabalho docente.

Podemos notar que as propostas dadas pelos Parâmetros Curriculares Nacionais, elaborados pelo MEC, seguem pouco a linha adotada neste trabalho. As aulas de educação física são mais valorizadas como um espaço de trabalho global. Onde será trabalhada tanto a saúde, mas não numa visão geral como defendida aqui, como também a cidadania, cultura, ética, valores e folclore. O trabalho com

atividades físicas está voltado para a prática de esportes, não dando destaque para a importância do hábito de exercitar-se. Por sua vez, nas Leis de Diretrizes e Bases da Educação (LDB) há uma desvalorização da educação física escolar, tornando-a não obrigatória nos currículos escolares. Com isso, fica clara a falta de interesse por parte dos governantes em realizar um trabalho de prevenção, pois agindo eficientemente durante a escolarização, e mantendo um trabalho de conscientização da importância da prática de exercícios físicos, diminuiria o número de adultos sedentários e com problemas de saúde.

Não podemos mais fugir de formular novas propostas à escola brasileiras, sob o argumento de que o professorado quer respostas prontas e receitas de sucesso. É indispensável que continuemos a procurar saídas e respostas para antigos e novos problemas na educação.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes de Soares de. Poti e sua Turma em: O Atleta de Ouro - Conversando sobre Exercício Físico e Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, Ministério Extraordinário dos Esportes/IDESP, Ministério da Educação e do Desporto, 1996.
- ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes de Soares de. Auto Avaliação de Aptidão Física, Saúde e Qualidade de Vida. Rio de Janeiro: 1999
- ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes de Soares de. Dos Micro organismos da Vida Infantil aos Rituais da Educação Física Escolar – {Para a criação do hábito em exercício}. Atas do Congresso AIESEP, Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro: 1997.
- BAUDRILLARD, J. A sociedade de consumo. Lisboa: Edições 70. 1991.
- BENJAMIN, W. A obra de arte na época de suas técnicas de reprodução. In. Os pensadores, São Paulo: Abril Cultural, 1980.
- BLAIR, Steve N. et al. Changes in physical fitness and all-cause mortality: a prospective study of healthy and unhealth men, Journal of the American Medical Association, 273:1093 – 1098, 1995.
- BOUCHARD, Claude et al. Exercise, Fitness and Health: The Consensus Statement In: Exercise, Fitness, and Health: a Consensus of Current Knowledge, Illinois, Human Kinetics Books, 1988.
- BRASIL, Ministério Extraordinário dos Esportes / INDESP. Exercício e Saúde. ARAÚJO, Cláudio Gil Soares e ARAUJO, Denise Sardinha Mendes Soares de (org.). Brasília: INDESP, 2ª edição, 1986.
- BRASIL, Ministério da Educação e do Desporto (MEC). Parâmetros Curriculares Nacionais. In: Nova Escola – ano XIV, 126, outubro 1999.
- BRASIL, Lei de Diretrizes e Bases da Educação
- CARROLL, Stephen e SMITH, Tony. The Complete Family Guide to Healthy Living. Londres: Dorling Kindersley Limited, 1992.
- CRAMER, Joyce A. e SPILKER, Bert. Quality if Life and Pharmacoeconomics: An Introduction. Filadelfia: Lippincott-raven, 1988
- DAOLIO, Josimar, Da Cultura ao Corpo. Campinas, SP: Papiros, 1995. (Coleção corpo e motricidade)

- DELEUZE, G. e GUATTARI, F. O anti-Édipo. Rio de Janeiro: Imago, 1976.
- GARCIA ROSA, L.A. O Mal radical em Freud. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1990.
- FAHEY, Thomas et al. Fit & Well – Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness. Mountain View: Mayfield, 3rd. Edition, 1999
- FERNANDEZ, Alícia. A inteligência aprisionada. Porto Alegre: Artes Médicas, 1990.
- FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. Novo Dicionário da Língua Portuguesa. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1^a Edição, 1982.
- FOUCAULT, M. História da Sexualidade I: a vontade de saber. Rio de Janeiro: Graal, 1995
- FOUCAULT, M. Microfísica do Poder. Rio de Janeiro: Graal, 1984.
- FOUCAULT, M. Vigiar e Punir: Nascimento da Prisão; tradução de Raquel Ramalhe. Petrópolis: Vozes, 1987
- FOUCAULT, M. Os Corpos Dóceis. in Vigiar e Punir: Nascimento da Prisão; tradução de Raquel Ramalhe. Petrópolis: Vozes, 1987
- GUEDES, Dartagnan Pinto. Atividade Física, aptidão física e saúde. In: Orientações Básicas sobre Atividade Física e Saúde para profissionais das áreas de Educação e Saúde. Brasília: Ministério da Saúde e Ministério da Educação e do Desporto, 1996.
- GUISELINI, Mauro. Atividades Físicas e Qualidade de Vida. Informe Phorte, São Paulo, 1(1):3 – Jun/1999.
- LACAN, J. Le stade de mirror comme formateur de la fonction du je. In LACAN, J. Ecrits. ParisSeuil, 1966.
- LEHMANN, Lucia de Mello e Souza. Corpo e Escola In. FARIAS, Francisco R. de e DUPRET, Julia (org.). A Pesquisa nas Ciências do Sujeito. Educação. Revinba. Rio de Janeiro. 1998.
- LIMA, Delci. Entrevista: Dr. Nabil Ghorayeb. In: Informe Phorte 1(1): 3, 1999
- LUCERO, Nelson A.A. O Corpo Redescoberto in ROMERO, Elaine (org.). Corpo, Mulher e Sociedade. Campinas, SP: Papirus, 1995 (Coleção Corpo e Motricidade)
- MATTOS, Mauro Gomes de e NEIRA, Marcos Garcia. Educação Física: implicações da Lei de Diretrizes e Bases. In Informe Phorte, 1(1): 3, 1999

- NAHAS, Markus Vinicius. Atividade Física e Saúde – orientações gerais. Florianópolis: NuPAF – FIESC/SESI, 1998.
- NAHAS, Markus Vinicius. Quantos são os "sedentários" em nosso país?. Florianópolis: NuPAF – CDS/UFSC, dez. 1998.
- PAFFENBARGER, Ralph S., Jr. Forty years of progress: physical activity, health and fitness. In: American College of Sports Medicine 40th anniversary Lectures, 1994.
- PATE et al. Tracking of physical activity in young children. Medicine and Science in sports and Exercise, 28(1): 92-96, 1996.
- RIVIÈRE, Claude. Os Ritos Profanos. Petrópolis, Vozes, 1997.
- ROSEMBERG, F. A educação física, os esportes e as mulheres: balanço da bibliografia: in ROMERO, Elaine (org.). Corpo, Mulher e Sociedade. Campinas, SP: Papirus, 1995 (Coleção Corpo e Motricidade)
- SHEPARD, Roy J. e BALADY, Gary. Exercise as cardiovascular therapy. Circulation, 99: 963-972, 1999

BIBLIOGRAFIA

ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes de Soares de, Uma Visão da Educação Física na Passagem para o Terceiro Milênio. Congresso Mundial da AIESEP, Universidade Gama Filho. Rio de Janeiro, 1991.

ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes de Soares de e BANROFF, Antonia Dalla Pria. Programa Exercício e Saúde/Ministério da Saúde – Projeto Revista em Quadrinho – Exercício e Saúde – Convênio Secretaria do Desporto/Mec-UNICAMP. Coleção 5V.

FORTES, Paulo Antonio de Carvalho. Educação em Saúde e Ética. In. O mundo da Saúde. São Paulo: ano 22 v.22 n.1 jan/fev 1998.

ROMERO, Elaine (org.). Corpo, Mulher e Sociedade. Campinas, SP: Papyrus, 1995 (Coleção Corpo e Motricidade)

SIVADON, Paul e FERNANDES-ZOÏLA, Adolfo. Corpo e Terapêutica: uma psicopatologia do corpo – tradução Regina Steffen. Campinas, SP: Papyrus, 1988.