

# Estudo do perfil dos professores do ensino fundamental do Estado de São Paulo sobre o conhecimento do tema atividade física e saúde

STUDY OF THE PROFILE OF THE TEACHERS TO PRIMARY SCHOOL OF SÃO PAULO STATE ABOUT THE KNOWLEDGE OF THEME PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH

ANTONIA DALLA PRIA BANKOFF  
CARLOS APARECIDO ZAMAI

Faculdade de Educação Física - UNICAMP - SP

## RESUMO

O presente estudo teve como objetivo identificar e analisar o conhecimento dos professores do ensino fundamental da área de Educação Física do Estado de São Paulo sobre o tema Atividade Física e Saúde bem como, a sua relação com as doenças crônico-degenerativas e implicações com a inatividade física. O perfil desses professores foi obtido com o auxílio de um protocolo desenvolvido especificamente para este estudo e composto de 16 perguntas abertas e fechadas, o qual foi enviado e recebido através dos serviços dos correios. O número de protocolos preenchidos e devolvidos totalizou 90, os quais foram tabulados e analisados sendo alguns resultados apresentados aqui: as médias de idade e experiência profissional apontam 34,7 e 10,8 anos respectivamente; 58,9% são graduados e 34,5% cursaram especialização, dentre estes 68,9% ministram aulas de educação física; em relação a atividade esportiva mais apropriada para manter um bom nível de saúde, obteve-se a preferência de 28,1% pela caminhada; 39,4% responderam que o significado de atividade física é todo movimento do corpo; 64,5% dos alunos questionaram sobre o tema; 38,2% afirmam que é de suma importância o discutir, pois promove saúde; no que diz respeito a esse conteúdo fazer parte do programa, 51,1% dos professores se mostraram favoráveis; 94,4% dos professores consideram a prática da atividade física continuada como fundamental contribuinte na mudança do estilo de vida; 32,2% indicam o curso o melhor meio para discussões e receberem maiores informações sobre este tema. Baseado nestas informações, chegou-se a seguinte conclusão: os professores, foram conscientes a respeito do tema abordado e acreditam que o mesmo deva fazer parte do conteúdo programático da disciplina de Educação Física.

### PALAVRAS-CHAVE:

Atividade física e saúde; Conteúdo programático; Professor de educação física; Ensino fundamental.

## ABSTRACT

This study has the objective to identify and analyze the knowledge about the teachers of fundamental teaching in Physical Education in São Paulo, which has the theme Physical Activity and Health as well as the relation with degenerative chronic diseases and implications with physical inactivity. The profile of these teachers was obtained with a protocol developed specifically to this study and it is composed to 16 opened and closed questions that was sent and received through mail. The number of filled and developed protocols made a total of 90, which were tabulated and analyzed. The results are exposed here: the average of age and professional experience are 34,7% and 10,8% years respectively; 58,9% are graduated and 34,5% have made specialization course, that 68,9% are physical education professors; 28,1% of the subjects prefer a walking; 39,4% have answered that the meaning physical activity is all the body movement/ 64,4% of the students have questioned about the theme; 38,2% think that is important to discuss it because it can promote health. About this theme makes part of the program, 51,1% of the professors are favorable; 94,4% consider the practice of physical activity necessary to change the life style; 32,2% indicate the course the best way to information about this content. Based on these information, it can be said: the teachers registered were the most conscious about the theme required and they believed that the program should be part of the Physical Education content.

### KEYWORDS:

Physical activity and health; Fundamental teaching professor; Physical education content

## Introdução

A idéia da relação entre atividade física e saúde não é recente, sendo mencionada e utilizada por vários países. Entretanto, somente nos últimos 30 a 40 anos, através de estudos, experimentais clínicos e com melhor abordagem epidemiológica, pôde-se confirmar que o baixo nível de atividade física é um dos fatores que contribui para desencadear uma série de doenças que comprometem a saúde do ser humano (Blair, et al., 1996)

Evidências científicas tem demonstrado que um estilo de vida ativo na fase escolar pode trazer vários benefícios, entre eles: melhor rendimento escolar; aumento da freqüências as aulas; melhora de relacionamento na escola e melhora de auto estima (Programa Agita São Paulo, 1998).

Também, é sabido que este tema "Atividade Física e Saúde", não faz parte como disciplina nas grades curriculares dos cursos de graduação em Educação Física, mas, em muitos cursos estes conhecimentos é diluído em conjuntos de disciplinas curriculares tornando assim, difícil para o professor do ensino fundamental abordar este tipo de conhecimento nas aulas de Educação Física. (Bankoff, et al. 1995).

Por outro lado, se passarmos este conhecimento nas aulas de Educação Física, ou seja, abordar a relação existente entre atividade física e saúde, e a importância de sua prática continuada em todas as faixas etárias, certamente não teríamos um índice tão alto de sedentários no Brasil e com certeza índices tão elevados de doenças crônico degenerativas, uma vez que a prática continuada da atividade física, interfere diretamente num melhor estilo de vida (Bankoff et al., 1999).

Uma pesquisa recentemente concluída com adolescentes que cursam o ensino fundamental e exercem a função de patrulheiros e que desempenham atividades administrativas nas faculdades e institutos da Universidade Estadual de Campinas, mostrou que este conhecimento não é abordado nas aulas de Educação Física das escolas da rede pública que os mesmos freqüentam. (Zamai et al. 1999)

Bankoff et al. (1993), afirmam que as alterações morfológicas do sistema locomotor, decorrentes dos hábitos posturais associados à somatória de vida do indivíduo acrescida do fator idade, constituem nos dias atuais uma das

mais graves doenças no grupo das crônico-degenerativas, apontando para uma mudança no modo de vida da população brasileira com evidente redução do seu gasto energético traduzindo uma vida cada vez mais sedentária. Ainda segunda a autora, estas refletem diretamente a modernização dos tempos, a qualidade de vida e de trabalho, o tempo livre e lazer que é gasto passivamente frente à TV, a locomoção que nos grandes centros urbanos é dificultada pelo próprio sistema de transporte (obsoleto e ineficiente) e distância, já que se gasta muito tempo no trajeto residência-trabalho, com conseqüente redução do tempo de lazer, contribuindo assim para uma vida sedentária.

Quanto a importância do praticar atividade física, esta independe da idade, sexo e do local, mas deve ser praticada com segurança e orientação profissional, destacando que esta precisa ser regular e sistematizada, devendo ser realizada por toda a família. Também, devem constar de mudanças nos hábitos alimentares, uma reeducação no que diz respeito as atividades realizadas no dia a dia como assistir TV, jogar vídeo game, navegar pela internet muitas horas seguidas, utilização de elevador no lugar de escadas etc, visando que, a saúde deve ser considerada de forma mais abrangente, não só como uma questão de bem estar físico, mas psíquico e social. Assim, a prevenção e o tratamento adequado as doenças crônico-degenerativas vai se estabelecer a partir da identificação e quando possível, remoção dos agentes causadores ou responsáveis por essas doenças, denominados "fatores de risco", onde, as evidências sugerem que o treinamento físico pode proteger contra o desenvolvimento da doença coronariana, além de poder melhorar a probabilidade de sobrevida após um ataque cardíaco. (American Heart Association, Subcommittee on Exercise/Cardiac Rehabilitation, 1981)

Haskell (1999), afirma que o exercício é um poderoso remédio, muito diferente de qualquer pílula disponível, pois prolonga a extensão e qualidade de vida, diminui o risco de doenças cardíacas, diabetes e câncer de colo em aproximadamente 50%, além de aliviar a ansiedade e a depressão mental, aumenta o tônus muscular e diminui a pressão arterial. Ainda ajuda a construir e manter os ossos saudáveis, músculos e articulações. Adicionando, crianças ativas aproveitam outros benefícios, tais como: 1) controle de peso; 2) pressão baixa; 3) melhoria do bem-estar psi-

cológico; 4) aumenta o desempenho escolar; e 5) melhora considerável nos relacionamentos sociais com pais e amigos.

Rippe et al. (1988), relatam que a prática de atividade física moderada como o caminhar colabora com a redução de doenças do coração, como também contribui para a redução da ansiedade, tensão, perda de peso, ajuda no controle do índice de colesterol, hipertensão e reduz a velocidade de instalação da osteoporose, além disso é preciso valorizar e aproveitar melhor o período de escolarização com contextos voltados à educação/saúde, na busca de melhores condições de vida de um modo em geral.

Assim, analisando o contexto escolar brasileiro, constata-se a existência de alguns pesquisadores preocupados com esta questão como Lugo et al. (1990), os quais aplicaram um questionário a 106 estudantes adolescentes de uma escola secundária da cidade Catano - Porto Rico e concluíram que: 53% não se exercitavam regularmente ou se exercitavam uma vez por semana, onde 35% do sexo feminino manifestou interesse em praticar jogos coletivos destacando o vôlei, 65% do sexo masculino com preferência também por jogos coletivos destacando o basquete. Constataram também, que 1/3 da população estudada apontou que as brincadeiras e jogos deveriam ser incorporados nos estilos de vida deles/delas através da orientação da escola, da família e do médico.

Blair et al. (1992), recomendam a prática de atividades físicas moderadas como o andar pelo menos 30 minutos/dia que, somados a outras atividades diárias proporcionam benefícios, enfatizam ainda, que não importa o tipo de atividade física, mas que esta seja praticada.

Simons-Monton et al. (1991), enfocam a necessidade de uma intervenção por parte da escola para modificar os almoços escolares bem como, das aulas de educação física para melhorar o comportamento destas crianças quanto a prática de atividades físicas na escola e fora dela.

Nader et al. (1996), sugerem uma intervenção na família e na escola quanto aos hábitos de saúde das crianças, dieta e prática de atividade física.

Para De Marco e Sidney (1989), a escola deveria representar um papel principal, promovendo o interesse de crianças em atividade aeróbias, além disso, poderia sustentar este envolvimento encorajando-as a se matricularem nas aulas de

educação física, ensinando o valor da prática de atividade física regular, como também provendo oportunidades para que as aulas de educação física fossem agradáveis dentro do ambiente escolar.

Também preocupados com o contexto escolar, Guedes e Guedes (1997), afirmam que *são necessárias modificações nos atuais programas de Educação Física*, para que estes possam levar os escolares a assumirem atitudes positivas quanto à prática de atividade física relacionada à saúde.

Continuando, Guedes e Guedes (1994), destaca *“que os professores de educação física devem refletir sobre a possibilidade de promover a implementação de programas de educação física escolar, direcionados à promoção da saúde, abordando: conceito de saúde dentro do contexto didático-pedagógico”*.

Acreditamos, que não importa o tipo de atividade física que é praticada, mas sim, se esta atividade física ou esportiva tem seu início no período de escolarização respaldando conhecimentos para que esta deva ser praticada até a idade mais avançada, obtendo assim condições ideais de saúde. Evidenciando portanto, a necessidade do desenvolvimento de programas voltados a educação/orientação da comunidade escolar, para que esta venha desenvolver um estilo de vida ativo, afim de minimizar o atual quadro dos fatores de risco, doenças crônicas degenerativas, internações e gastos públicos.

Portanto, nossa proposta de trabalho foi desenvolver um estudo, com professores de Educação Física de 32 municípios do Estado de São Paulo, abordando todas as regiões, com o objetivo de verificar o perfil dos professores do ensino fundamental sobre o nível de conhecimento do termo Atividade Física e Saúde, através de protocolo contendo perguntas abertas e fechadas.

## Material e Método

### Caracterização da metodologia

A metodologia utilizada consistiu de um protocolo específico, contendo perguntas abertas e fechadas, desenvolvido pelo Núcleo de Educação a Distância em Exercício Físico e Saúde da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, onde, a população de referência para o estudo em questão compreende

de professores, especificamente os da área de Educação Física do ensino fundamental do Estado de São Paulo, num total de 32 municípios, sendo  $n = 90$  professores pertencentes às escolas rurais, municipais, estaduais e particulares da rede de ensino.

Nosso procedimento foi enviar o protocolo através do correio ao supervisor de ensino da disciplina de Educação Física para as Delegacias de Ensino dos municípios, e a partir daí, através de uma reunião, o protocolo foi repassado aos professores de Educação Física do Ensino Fundamental aleatoriamente. Houve um prazo de trinta dias para que o protocolo fosse respondido e devolvido, e em seguida, foi feita a tabulação e confecção dos dados, os quais apresentamos a seguir.

## Resultados e Discussão

Os dados referentes às perguntas fechadas do protocolo foram tabulados, estabelecendo-se categorias para as perguntas abertas, objetivando uma melhor compreensão e análise dos mesmos.

Dos resultados obtidos, apresentamos alguns referentes à problemática central a que este trabalho se propõe, os quais, encontram-se representados nos gráficos de 01 a 06:

Na **gráfico 1**, é possível verificar médias de idade e de experiência profissional, as quais apresentam níveis de 34,7 e de 10,8 anos respectivamente, sendo que ambas são bastantes significativas, principalmente de experiência profissional.

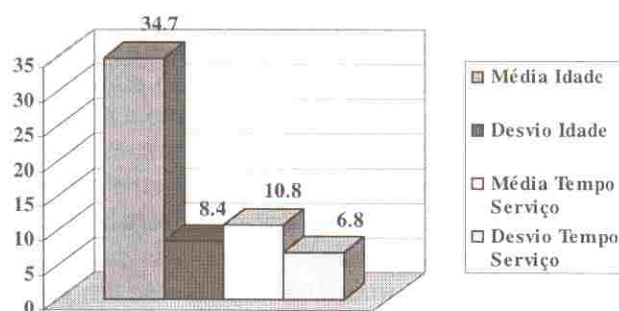
Também, cabe-nos destacar as formações dos professores e as disciplinas ministradas nos currículos escolares, representadas nos **gráficos 2 e 3**, onde 58,9% são graduados, 34,5% cursaram especializações, 3,3% ministram aulas com conhecimentos adquiridos no curso de magistério, e 3,3% não responderam, dentre estes 68,9% ministram aulas de educação física, 18,9% assinalaram outras disciplinas do currículo e 11,0% associam a educação física e outras disciplinas durante os períodos letivos.

No **gráfico 04**, referente à modalidade física ou esportiva praticada, constata-se uma preferência considerável pela "caminhada" como meio utilizado para obter e/ou melhorar o condicionamento físico e a saúde.

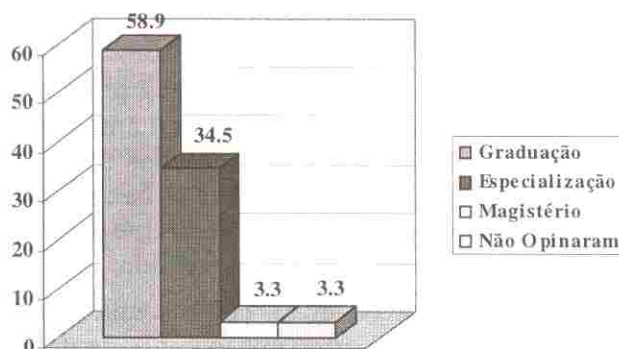
Analisando esta prática, evidencia-se concor-

dância com a literatura corrente, ou seja, a prática da caminhada é uma das atividades mais recomendadas por profissionais de renome nacional e internacional, sendo esta possível de ser realizada por pessoas sedentárias, jovens, adultos, adultos mais velhos, enfim, uma modalidade que não representa grandes riscos para o praticante, haja visto que, o impacto é consideravelmente pequeno, o ritmo ou intensidade e a

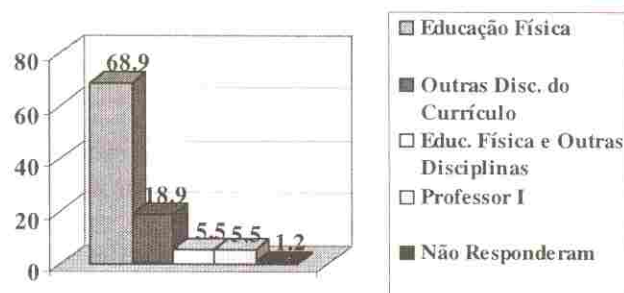
**GRÁFICO 1: Média e desvio padrão da idade e tempo de experiência profissional**



**GRÁFICO 2: Nível de escolaridade dos professores**



**GRÁFICO 3: Disciplinas ministradas nas escolas**

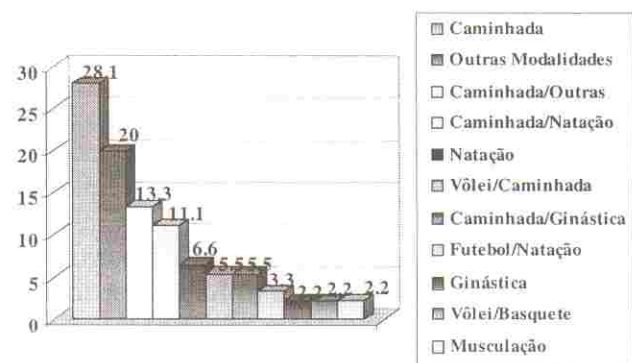


distância, pode ser empreendido de acordo com o condicionamento individual.

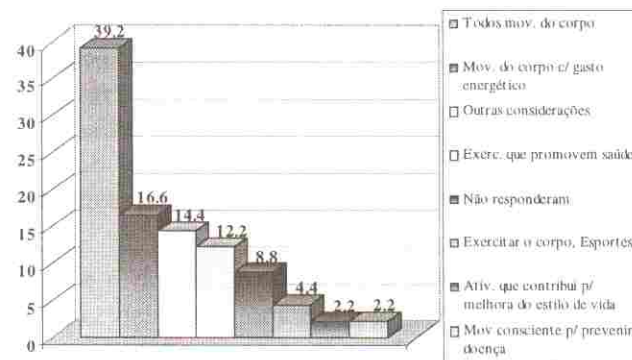
No gráfico 5, questionamos o conhecimento do tema e podemos observar que 39,4% responderam que o significado de atividade física é *todo movimento do corpo*, 20,0% descreveram

que entendem como sendo *movimentos do corpo com gastos energéticos*, 13,3% fizeram *outras considerações* bastante diversificadas, 11,1% entendem como sendo *exercícios que promovem saúde*, 8,8% não opinaram, 4,4% vêm como *exercitar o corpo/esportes* e 4,4% caracteriza o tema como *atividades que contribuem para melhoria do estilo de vida e movimentos consci-*

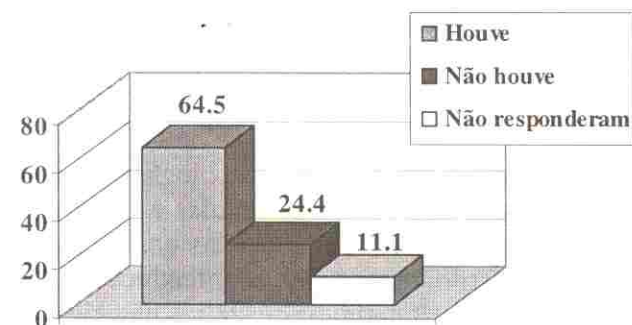
**GRÁFICO 4: Modalidades esportivas praticadas pelos professores.**



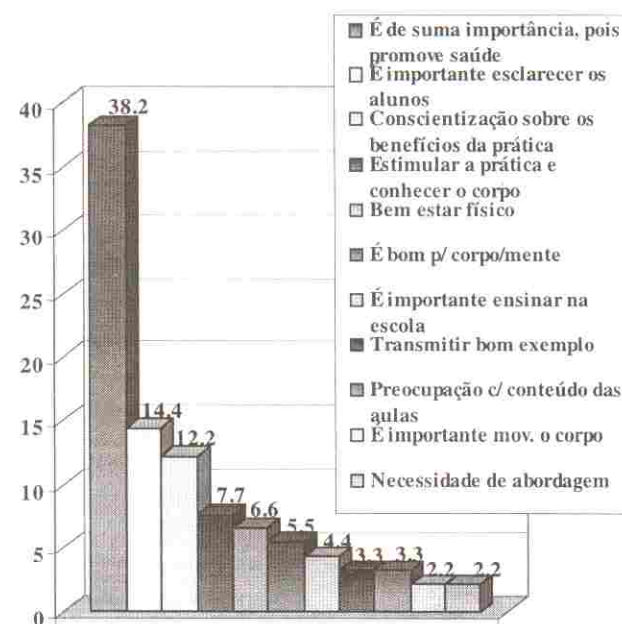
**GRÁFICO 5: Você sabe o que é Atividade Física? Explique.**



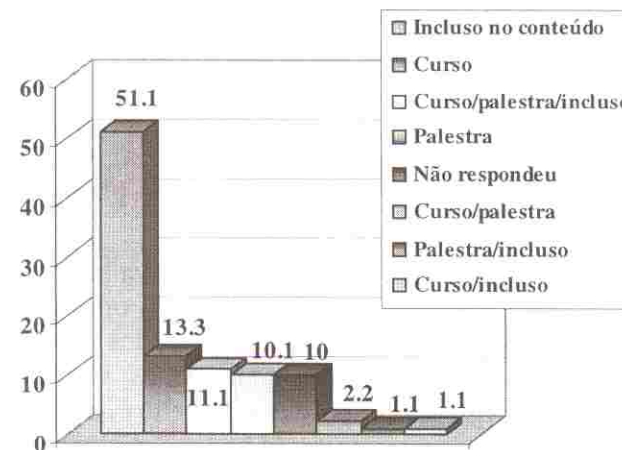
**GRÁFICO 6: Houve questionamento por parte dos alunos?**



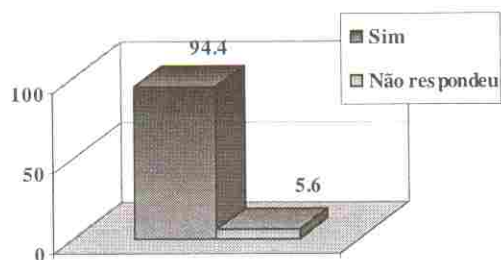
**GRÁFICO 7: Porque você discutiu esse tema em suas aulas?**



**GRÁFICO 8: Na sua opinião como deve ser desenvolvido este trabalho de conscientização dentro do ambiente escolar?**



**GRÁFICO 9: Você acredita que a prática de Ativ. Física continuada contribui para mudanças do estilo de vida?**



implementada nas aulas de Educação Física.

A discussão deste tema se mostra importante na perspectiva de novos paradigmas da qualidade de vida, na qual tende a se tornar uma tendência universal ao falar em saúde e na sua obtenção, o que é ressaltado pelos professores, pois 38,2% destes afirmam que *é de suma importância o discutir, pois promove saúde*, outros 14,4% consideram *que é importante esclarecer os alunos*, entre outras considerações relevantes.

Percebe-se portanto, uma consciência positiva por parte da população envolvida neste estudo no que se refere a esta questão, acreditando-se ser importante também, a inclusão deste no conteúdo programático geral do meio escolar e não só, nas aulas de Educação Física caracterizando desta forma, um trabalho interdisciplinar, o qual é capaz de exercer forte influência nos estilos de vida adotados na atualidade, chamando a atenção mais uma vez para os hábitos sedentários do dia a dia.

Desta forma, a conscientização mostra-se um viés essencial para a implementação extrínseca em vários níveis de abordagem escolar, principalmente quando se discute saúde.

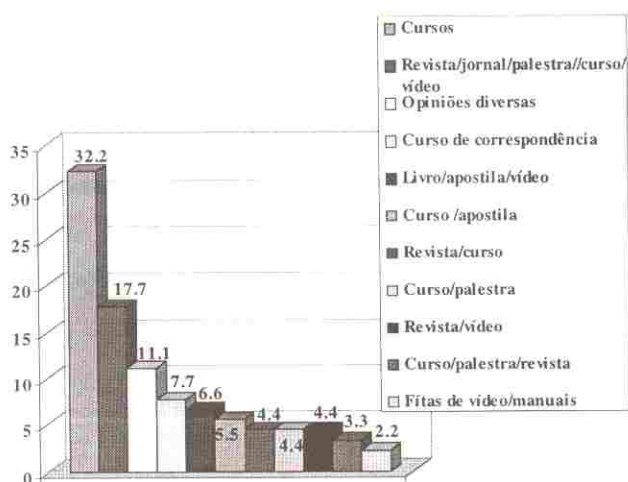
Perguntados, como deveria ser o trabalho de conscientização do tema atividade física e saúde dentro do ambiente escolar (gráfico 08), evidenciava-se portanto, opção pela *inclusão deste no conteúdo programático*, verificando-se também, sugestões como a disseminação através de cursos e palestras realizados com os professores e alunos.

Num segundo momento, acredita-se ser importante também, a extrapolação deste conhecimento e discussões para a comunidade em geral, objetivando uma massificação do mesmo, considerando-se a necessidade de uma intervenção dos pais e demais familiares para uma mudança e/ou reeducação dos estilos de vida, preconizados pela era da modernidade tecnológica.

Com os dados representados no gráfico 09, verifica-se que 94,4% dos professores acreditam que a prática da atividade física continuada contribui para uma mudança no estilo de vida das pessoas.

Os efeitos fisiológicos e psicológicos proporcionados por um programa regular e sistematizado, são os grandes responsáveis por esta mudança no estilo de vida, ou seja, reeducação dos hábitos diários. Referencia-se efeitos fisiológicos,

**GRÁFICO 10: De que maneira você gostaria de obter maiores informações sobre o tema abordado?**



*entes para promover saúde*. Chamamos a atenção do leitor quanto aos conhecimentos, os quais ao nosso modo de ver não estão totalmente errôneos, mas se expressam de forma bastante superficiais, o que para eles é significativo, e que possivelmente poderia ser esclarecido com oferecimento de cursos para reciclagens.

E no gráfico 06, podemos observar que 64,5% dos alunos, questionaram sobre o tema, proporcionando ao professor oportunidades para tais discussões.

De acordo com o gráfico 07, observa-se que a grande maioria dos entrevistados nesta oportunidade, já discutiram assuntos relacionados a atividade física e saúde com os seus alunos. Concorde ainda, que discussões a este respeito *é de suma importância* e que esta problemática deveria ser

uma vez que são constatadas alterações funcionais e orgânicas, e também efeitos psicológicos por ocorrer uma modificação da auto-estima, da imagem corporal, caracterizando desta forma alterações do estilo de vida, sendo estas positivas e benéficas para o praticante.

Das respostas apresentadas no gráfico 10, é oportuno destacar de que maneira os professores gostariam de obter maiores informações sobre o tema abordado, ou seja, inúmeros meios de comunicação, das quais destacamos, 32,2% indicaram o curso; 17,7% através de revista/jornal/palestra/curso/vídeo; outros 11,1% tiveram opiniões bastante diversificadas; já 7,7% preferem receber informações através de cursos por correspondência; ainda podemos observar várias outras combinações de interesses, totalizando 30,8% dos professores, o que nos permite na oportunidade chamar a atenção das autoridades de escolas e entidades, para que estes nos auxiliem abrindo as portas para iniciarmos as discussões dentro do âmbito educacional, e que os meios de comunicação falada e escrita, também busquem respaldar manchetes e noticiários sobre o tema aqui abordado.

## Conclusão

Este estudo, teve a preocupação de abordar questões referentes ao tema atividade física e saúde,

de, enfatizando os profissionais/professores de Educação Física que atuam nas escolas do ensino fundamental do Estado de São Paulo.

De acordo com os resultados, verifica-se interesse por parte da população pesquisada em disseminar o tema mencionado, assim como, certo conhecimento a respeito.

Com a realização deste estudo, confirmam-se também:

- A possibilidade de uma mudança nos estilos de vida, ora ainda adotados pela grande maioria da população com a implementação e sistematização de um programa regular de atividade física;

- A caminhada é uma das atividades mais recomendadas para a melhora e manutenção do condicionamento geral, proporcionado benefícios à saúde e bem estar;

- É relevante a discussão do tema atividade física e saúde com os alunos, professores e comunidade em geral, mostrando a importância de se adotar e manter um estilo de vida ativo desde cedo e mantê-lo com o avançar da idade;

- Intervenção junto aos órgãos competentes, para que haja um maior empenho para a inclusão do tema no conteúdo programático, onde se possa discutir e conscientizar educadores e alunos, obtendo-se inclusive uma redução nos gastos com saúde pública no Brasil, bem como, melhora do estilo de vida.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE. **The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining fitness in healthy adults.** *Medicine Science Sports*, v.10, n.3, 1981.
- BANKOFF, A.D.P. et al. **Estudo das alterações morfológicas do sistema locomotor decorrentes do treinamento físico em atletas de levantamento de peso através de técnicas computadorizadas.** Resumo publicado nos Anais do IX Congresso Panamericano de Anatomia e IV Congresso de Ciências Morfológicas. 1993.
- BANKOFF, A.D.P. **Orientações básicas sobre atividade física e saúde para usuários.** Brasília: Ministério da Saúde, Ministério da Educação e do Desporto, 1995.
- BANKOFF, A.D.P. et al. **Um programa de atividade física para sedentários.** Anais do 7º Congresso de Educação Física e Ciências do Esporte dos Países de Língua Portuguesa. p. 231, Florianópolis, 1999.
- BLAIR, S.N. et al. **How much physical activity is good for health?** *Annu Rev. Public health*. Dallas, v. 13, 1992.

- BLAIR, S. et al. **Development of public policy and physical activity initiatives internationally.** Sports Medicine, v.21, n.3, 1996.
- De MARCO, T., SIDNEY, K. **Enhancing children's participation in physical activity.** Journal Sch. Health, Ontário/Canadá: v.59, n.8, 1989
- GUEDES, D.P. & GUEDES, J.E.R.P. **Implementação de programas de educação escolar direcionados à promoção da saúde.** Rev. Bras de Atividade Física & Saúde, v.3, p.1-4, Londrina, 1994.
- GUEDES, J.E.R.P. GUEDES, D.P. **Características dos Programas de Educação Física escolar.** Revista Paulista de Educação Física, SP, v.11, 1997.
- HASKELL, W.L. **Health consequences of physical activity: Understanding and challenges regarding dose-response.** Medicine and Science in Sports and Exercise, v.26, 1994.
- LUGO, L. et al. **Exercise and adolescents physical activity.** Boletim Association Medicine. PR., v.82, n.5, Porto Rico, 1990.
- MANUAL DO PROGRAMA AGITA SÃO PAULO – Atividade Física e Saúde: Acumule 30 minutos por dia. CELAFISCS, São Paulo, 1998.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE, MINISTÉRIO EXTRA-ORDINÁRIO DOS ESPORTES/INDESP, MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DO DESPORTO. **Conversando sobre exercício físico e saúde.**, 1996.
- NADER, P.R. et al. **The effect of adult participation in a school-based family intervention to improve children's diet and physical activity: the child and adolescent trial for cardiovascular health.** Prevention Medicine. La Jolla/Califórnia, v. 25, n.4, 1996.
- RIPPE, J.M. et al. **Walking for health and aptitude.** AMA, Worcester, v.13, n.18, 1988.
- SIMONS-MORTON, B.G. et al. **Promoting physical activity and a healthful diet among children: results of a school-based intervention study.** American Journal Public. Health. Houston, v.81, n.8, 1991.
- ZAMAI, C. A. et al. **Estudo do nível de conhecimento sobre atividades físicas entre adolescentes escolares: uma necessidade de abordagens na escola e entidades de formação/orientação.** Anais do XXII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte – Atividade física: da comunidade ao alto rendimento. São Paulo, 1999.

**ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA:**

Laboratório de Eletromiografia e Biomecânica de Postura  
Faculdade de Educação Física - UNICAMP  
Av. Érico Veríssimo, 701 - Caixa Postal 6134  
Cidade Universitária "Zeferino Vaz" - Campinas, SP  
CEP 13083-970 - Fone/Fax (19) 788-7630  
E-mail: [lap@fef.unicamp.br](mailto:lap@fef.unicamp.br)  
[cazamai@fef.unicamp.br](mailto:cazamai@fef.unicamp.br)