

EXERCÍCIO E SAÚDE: A PERCEPÇÃO DISCENTE - UM ESTUDO EXPLORATÓRIO

RESUMO

A existência de uma relação entre o exercício físico e a saúde tem sido apontada por inúmeros estudiosos na área de Educação Física (EF). No entanto, também identificam-se posicionamentos que vão desde a aceitação de uma relação causal entre o exercício e a saúde até a sua negação. Sendo assim, através deste estudo descritivo de caráter exploratório, surgiu a curiosidade de se investigar: a) qual a concepção de saúde dos alunos do curso de EF; b) como eles percebem a relação da EF com a saúde; e c) como eles vêem a contribuição da educação física escolar para a saúde. A relevância do estudo é reforçada pelo mesmo poder oferecer primeiras aproximações no que diz respeito como a relação entre a saúde e o exercício físico se apresenta nos cursos de graduação em EF. Para tanto, utilizamos como amostra todos os alunos regularmente matriculados no último período do curso de licenciatura em Educação Física da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ). Os dados obtidos com a aplicação de um questionário semi-estruturado permitem afirmar que uma grande parcela dos alunos admite uma relação causal entre o exercício e a saúde; desconsideram ou não aprofundam a relação dos determinantes sócio-políticos-econômicos da saúde; e limitam-se a relacionar a educação física com a saúde pela via da aptidão física.

Palavras Chave: Educação física; Saúde; Cursos de graduação

FABIANO PRIES DEVIDE ¹
MARCOS SANTOS FERREIRA ²

**1 Licenciado em Educação Física - UFRRJ, mestrando
em Educação Física e Cultura - UGF**

2 Departamento de Desportos Individuais/UERJ

*EXERCISE
AND HEALTH:
THE
UNDERGRADUATE
STUDENTS
UNDERSTANDING:
AN
EXPLORATORY
STUDY*

ABSTRACT

The existence of a relationship between physical exercise and health has been marked by many experts in the Physical Education (PE) area. However, there are some views which vary from the acceptance of a causal relation between exercise and health and its denial. The curiosity to investigate what is the health conception of undergraduate in PE, how they understand the relation between PE and health, and how they see the contribution of Schoolar PE to the health status was aroused by this descriptive study with exploratory design. The study is relevant because can give us the opportunity to do a first approach about how the relationship between health and physical exercise appears in the PE undergraduate Courses. For that, the sample was composed by all undergraduate students of the last period of the Undergraduate Course of PE at the Federal Rural University of Rio de Janeiro (UFRRJ). The data obtained with the use of a questionnaire permit to affirm that a great part of the students admit a causal relation between physical exercise and health, they either ignore or do not further the relation of the social-political-economic factors in health, and merely relate the Physical Education to health by Fitness way.

Key Words: Physical education; Health; Undegraduate courses

INTRODUÇÃO

A Educação Física e a saúde aparecem relacionadas ao longo da história (BRASIL, 1971; GAYA, 1989; GONÇALVES, 1989; HARRIS, 1989; FARIA JÚNIOR, 1991ab; GHIRALDELLI, 1992; MEDINA, 1992; GOODWIN, 1993). Frases como 'o exercício faz bem à saúde' e 'o esporte é saudável' são comuns em nosso cotidiano e demonstram empiricamente essa relação, a qual se dá pela via da aptidão física (BARBANTI, 1983; STUECK & STEINHARDT, 1986; CORBIN & FOX, 1986, 1988; NAHAS, 1989; ARMSTRONG et al., 1990; NAHAS et al., 1992; NAHAS & CORBIN, 1992; BÖHME, 1993; CORBIN & PANGRAZZI, 1993; Mc'SWEGIN & PEMBERTON, 1993; FARINATTI, 1994; FERREIRA, 1994; RIDDOCH & BOREHAM, 1995) e apóia-se na influência benéfica do exercício no status de saúde.

Embora reconheçamos a influência positiva da prática regular de exercícios na saúde, a aceitação dessa relação se complica na medida em que sugere uma idéia de causalidade (SILVA, 1986; OLIVEIRA, 1989). De fato, algumas argumentações apontam que o desenvolvimento da aptidão física não corresponde necessariamente à uma melhoria da saúde, fragilizando essa relação e revelando a necessidade de se buscar uma mais consistente entre a Educação Física e a saúde (CORBIN & PANGRAZZI, op.cit.; HASKEL et al., 1985; KUJALA et al., 1986; BOUCHARD et al., 1990; MEEUSEN & BORMS, 1992; SWARD, 1992).

Nesse sentido, a promoção da saúde se apresenta como um ideário capaz de ampliar a relação de compromisso da Educação Física com a saúde, uma vez que busca integrar os aspectos políticos, econômicos e sócio-culturais da vida humana sem, no entanto, desconsiderar a aptidão física (FARIA JÚNIOR, op. cit.b; FARINATTI, op. cit.; FERREIRA, 1993).

Para melhor entendimento faremos uma breve explanação sobre este conjunto de idéias. A promoção da saúde começa a surgir no final da década de 70. Foi após a realização, em 1978, da Confe-

rência Internacional sobre Cuidados Primários com a Saúde, em Alma Alta, que a OMS começou a difundir os pressupostos relacionados a este conjunto de idéias (FARIA JÚNIOR & RIBEIRO, 1995).

O ideário da promoção da saúde possui quatro pressupostos principais. A desmedicalização da saúde, a educação para a saúde, o envolvimento comunitário e a multifatoriedade da saúde. Nos concentraremos no último deles por ser a mola propulssora deste estudo.

Para a promoção da saúde, a conceito de saúde é determinado pelas relações sociais dos meios de produção, ou seja, a saúde não é resultado de um fator isolado como quando era encarada apenas como ausência de doenças. Ela é reconhecida como resultado de uma série de fatores que são melhor explicitados no conceito da VIII Conferência Nacional de Saúde, ocorrida em 1986, onde a saúde supera os antigos conceitos de "ausência de doenças" e "um completo bem-estar físico, mental e social" (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS, 1947 apud FARIA JÚNIOR, op.cit.b) e passa a ser denominada como: "o resultado das condições de alimentação, habitação, educação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse de terra e acesso aos serviços de saúde." (FARIA JÚNIOR, op.cit.a).

No entanto, conceito da OMS permanece em grande parte do mundo, incluindo o ambiente profissional da Educação Física (ANDREWS, 1990). Contudo, Faria Júnior (op.cit.b) nos mostra que ele vem sendo criticado nos últimos anos devido ao seu caráter estático, à sua limitação à esfera individual, ao não reconhecimento de outros fatores que afetam a saúde, à sua utópica idéia de bem-estar e à sua formulação subjetiva.

Alguns autores (ANDREWS, op.cit.; FARIA JÚNIOR, op.cit.ab; FARINATTI, op.cit.; FOCESI, 1990; HARRIS, op.cit.; NAHAS, op.cit.; NAHAS & CORBIN, op.cit.; NAHAS & STORCHI, 1992) reconhecem que, além do seu caráter multifatorial, a saúde é influenciada positiva ou negativamente por diversos fatores.

A saúde, portanto, não é uma condição estática, existente somente devido à ausência de doen-

ças, mas sim um processo de aprendizagem, tomada de decisão e ação para otimização do bem-estar próprio (HARRIS, op.cit.).

Assim, abandona-se o antigo conceito da OMS e assume-se um conceito que amplia o espaço para o reconhecimento dos vários fatores que influem na saúde. Faria Júnior (op.cit.a) admite a saúde como sendo, antes de tudo, "resultado das formas de organização social da produção" (p.16), as quais podem causar grandes desigualdades no status de saúde de pessoas e comunidades. Para esse autor, tais formas de organização social dizem respeito à economia capitalista e influenciam diretamente a saúde, diminuindo a contribuição positiva do desporto para a mesma.

Portanto, acreditamos que o entendimento que os professores de Educação Física têm a respeito do exercício, da saúde e da sua relação com a profissão fundamenta, em última análise, seu trabalho profissional. Este estudo pretende, pois, ser uma contribuição no sentido de posicionar a Educação Física como veículo da promoção da saúde, mediada por uma visão contemporânea de saúde e de sua relação com o exercício, possibilitando uma atuação mais significativa do professor de Educação Física, enquanto educador, perante a questão da saúde dos seus alunos e de sua comunidade.

OBJETIVOS

O presente estudo, de caráter descritivo, teve como objetivos (a) verificar como os formandos do curso de licenciatura em Educação Física da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ) entendem a saúde; (b) como eles percebem a relação entre exercício físico e a saúde; e (c) como eles vêem a contribuição da Educação Física escolar para a saúde.

JUSTIFICATIVA

Uma vez que na revisão preliminar da literatura não foram identificados trabalhos que versas-

sem sobre o tema deste estudo, o mesmo pretendeu preencher uma lacuna nessa área do conhecimento. A relevância do estudo é reforçada ainda pelo fato de seus resultados fornecerem subsídios para uma avaliação de como a questão do exercício e da saúde vem sendo tratada nos cursos de licenciatura em Educação Física das universidades públicas do Estado do Rio de Janeiro.

MATERIAIS E MÉTODOS

A amostra do estudo constituiu-se de todos os alunos regularmente matriculados no 8º período do curso de Licenciatura em Educação Física da UFRRJ.

Como instrumento de pesquisa, foi utilizado um questionário semi-estruturado, contendo questões que abordaram a conceituação da saúde, a sua relação com o exercício e a importância da Educação Física Escolar para a saúde. A validação foi realizada por um pré-teste aplicado em uma amostra com as mesmas características da população que se investigou, objetivando-se obter maiores informações acerca do problema do estudo e direcionar a investigação, assim como por análise de especialistas na área do respectivo estudo.

Após o contato prévio com a Divisão de Registros Gerais (DRA) da UFRRJ, com o objetivo de realizar um levantamento do número de alunos regularmente matriculados no último período do curso de licenciatura em Educação Física, os questionários foram entregues em mãos aos respectivos alunos. Os questionários não devolvidos após o prazo de 20 dias foram considerados como mortalidade da amostra.

Para a análise quantitativa dos dados utilizamos a estatística descritiva. Através da análise qualitativa das respostas, fundamentada no ideário da promoção da saúde, foram feitas inferências a respeito da concepção dos alunos frente aos temas que o estudo procura investigar.

RESULTADOS

Após a aplicação do instrumento em 55 alunos, apenas 31% (n=17) devolveram o questionário no prazo estipulado, ocorrendo 69% de mortalidade, o que já era esperado, uma vez que o baixo índice de devoluções é uma das limitações do uso deste instrumento (GIL, 1995). Foi feita uma análise quantitativa e qualitativa das questões com o objetivo de fornecer indicadores para traçar a concepção dos alunos a respeito da saúde e sua relação com o exercício físico, assim como o papel da Educação Física Escolar para a promoção da saúde.

PERFIL DOS ALUNOS

Dos respondentes do questionário, 47% foram do sexo masculino e 53% do feminino, assim como a faixa etária média foi de 24,6 anos.

Para melhor entendimento, apresentaremos as questões do questionário, seguidas dos seus resultados e devidas interpretações.

Questão 5

Cite as três disciplinas com as quais você mais se identifica(ou) no Curso de Educação Física.

De acordo com os alunos, as disciplinas foram: Natação (12,5%), Fisiologia (8,5%), Didática da Educação Física (8,5%), Treinamento Desportivo (6,5%), Vôlei (6,5%), Futebol (6,5%), Ginástica Escolar (4%), Ginástica Infantil (4%) e outras como Sociologia, Psicologia, Prática de Ensino etc. (2% cada).

Isso leva a crer que, embora o curso seja de licenciatura, a maioria dos alunos apreciam as disciplinas ligadas ao Bacharelado, o que nos conduz a repensar o profissional que o curso vem pretendendo formar. (Tabela 1)

Questão 6

Já participou de algum Congresso na área de Educação Física? Caso afirmativo, cite os principais.

De acordo com os respondentes, 59% dos alunos já participaram de congressos ou simpósios, enquanto 41% nunca participaram, justificando o fato a dificuldades financeiras. (Tabela 2)

Questão 7

Já apresentou ou publicou trabalhos na área de Educação Física? Caso afirmativo, cite o(s) título(s) e em que veículo de comunicação o trabalho foi publicado (livros, revistas, jornais etc.).

Apenas 12% dos alunos já apresentaram trabalhos sobre a forma de temas-livres ou posters, enquanto 88% nunca apresentaram trabalhos.

Isto nos leva a questionar se os cursos de graduação estão de fato incentivando a pesquisa dentro da Universidade. (Tabela 3)

Questão 8

Você trabalha atualmente? Onde? Que cargo exerce?

Quanto ao desenvolvimento de atividades profissionais, 59% dos alunos trabalham enquanto 41% ainda não exercem a profissão. Dentre os que traba-

Tabela 1: Disciplinas

DISCIPLINAS PREFERIDAS PELOS ALUNOS	
natação	12,5%
fisiologia	8,5%
didática da educação física	8,5%
treinamento desportivo	6,5%
vôlei	6,5%
futebol	6,5%
ginástica escolar	4,0%
ginástica infantil	4,0%
outras (psicologia, prática de ensino, etc.)	2,0%

Tabela 2. Participação em eventos

PARTICIPAÇÃO EM CONGRESSOS, SIMPÓSIOS E ENCONTROS NA ÁREA DE EDUCAÇÃO FÍSICA	
Já participaram	59%
Nunca participaram	41%

lham, 21% trabalham em escolas; 21% em academias, 21% em clubes, 15% com monitorias, 15% com recreação e 7% fora da profissão. (Tabela 4)

Tabela 3. Apresentação de trabalhos de pesquisa.

APRESENTAÇÃO DE TRABALHOS DE PESQUISA COMO TEMAS-LIVRES OU POSTERS	
Já apresentaram	12%
Nunca apresentaram	88%

Tabela 4. Desempenho de atividades profissionais paralelas ao curso de graduação.

DESEMPENHO DE ATIVIDADES PROFISSIONAIS	
desempenham	59%
não desempenham	41%

Questão 9

Você pratica exercícios físicos regularmente? Aponte os motivos que o(a) leva a adotar tal atitude.

Com referência à prática regular de exercícios, 47% dos alunos praticam exercícios físicos, justificando essa atitude aos benefícios como bem-estar físico e mental (64%), por questões estéticas (18%) e pelo simples prazer da prática (18%).

Mais da metade (53%) não praticam nenhum tipo de exercício físico, justificando essa atitude à falta de tempo (64%), falta de disposição (27%) e falta de condições financeiras (9%). (Tabela 5)

Tabela 5. Sobre a prática de exercícios físicos nos tempos livres

PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS	
praticam exercícios	47%
não praticam nenhum tipo de exercício	53%

Questão 10

Para você, que alternativa abaixo MELHOR explicita o significado de saúde? Saúde é:

A. () um estado de completo bem-estar físico, mental e social.

B. () o resultado da adoção de práticas saudáveis por parte dos indivíduos.

C. () um estado de ausência de doenças.

D. () o resultado da influência de diversos fatores, tais como educação, renda, meio ambiente, lazer e acesso aos serviços de saúde.

Quanto ao conceito que melhor explica o significado da saúde, 53% dos alunos adotaram o conceito de saúde da OMS (alternativa A), enquanto 47% adotaram o conceito recomendado pela Promoção da Saúde (alternativa D). (Gráfico 1)

Isso leva a crer que a maioria dos alunos não reconhecem a influência dos fatores sociais, político e econômicos na saúde. Ainda assim, os alunos que adotam o conceito recomendado pela Promoção da Saúde, parecem não ter argumentos teóricos para aprofundar a discussão. Isto indica que apesar de reconhecerem a natureza multifatorial da saúde, não têm subsídios para desenvolver esses conteúdos em suas aulas, acabando por reproduzir a relação causal entre o exercício-saúde.

Questão 11

Para você, o que é necessário para que as pessoas possam praticar exercícios físicos regular e adequadamente?

Dentro das necessidades básicas para a prática de exercícios físicos regulares, os alunos apontaram para: orientação de um profissional de E.F. (18%); tempo (16%); disposição (16%); locais apropriados (14%); compreensão dos benefícios para a saúde (10%); condições financeiras (8%); orientação de um médico (6%); boa alimentação (4%); saúde (4%); acesso a educação (2%); compreensão do aspecto multifatorial da saúde (2%). (Gráfico 2)

Isso demonstra que apesar do grande número de fatores, estes futuros profissionais não vêm pensando a sua prática contextualizada ao meio cultural e histórico em que os seus alunos vivem, uma vez que ignoram, muitas vezes, a questão multifatorial da saúde, que foi apontada em último lugar.

Gráfico 1

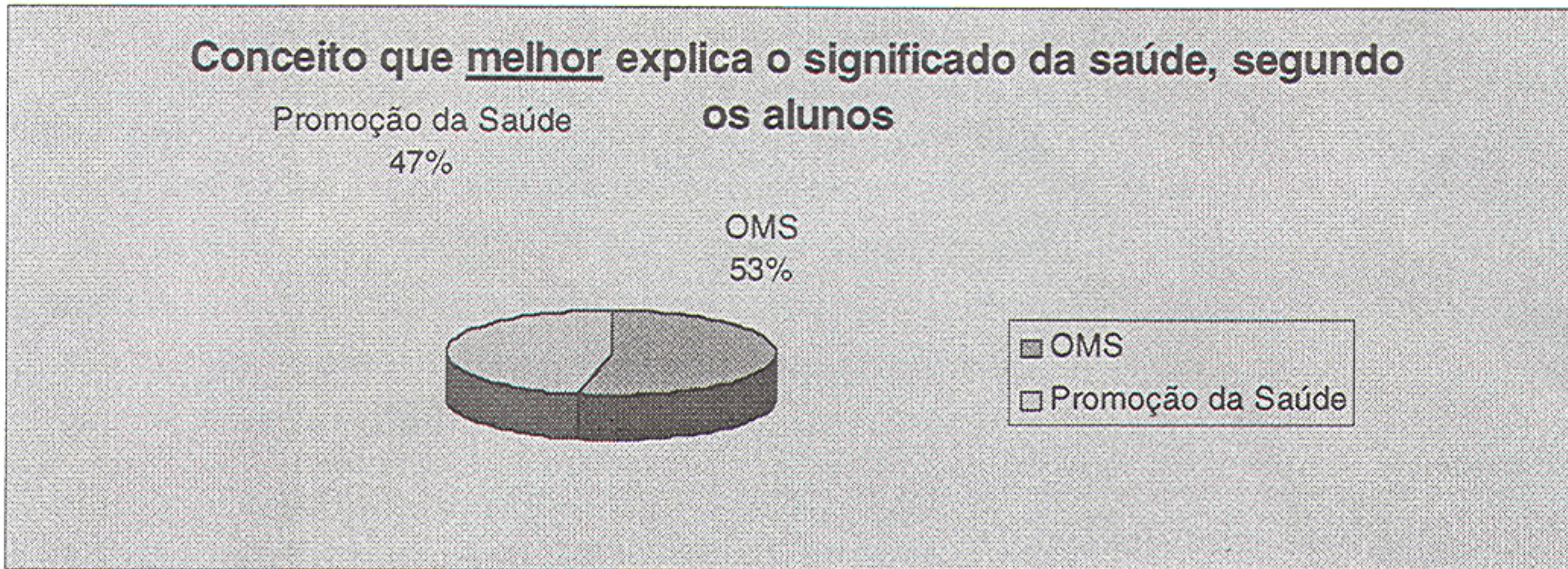
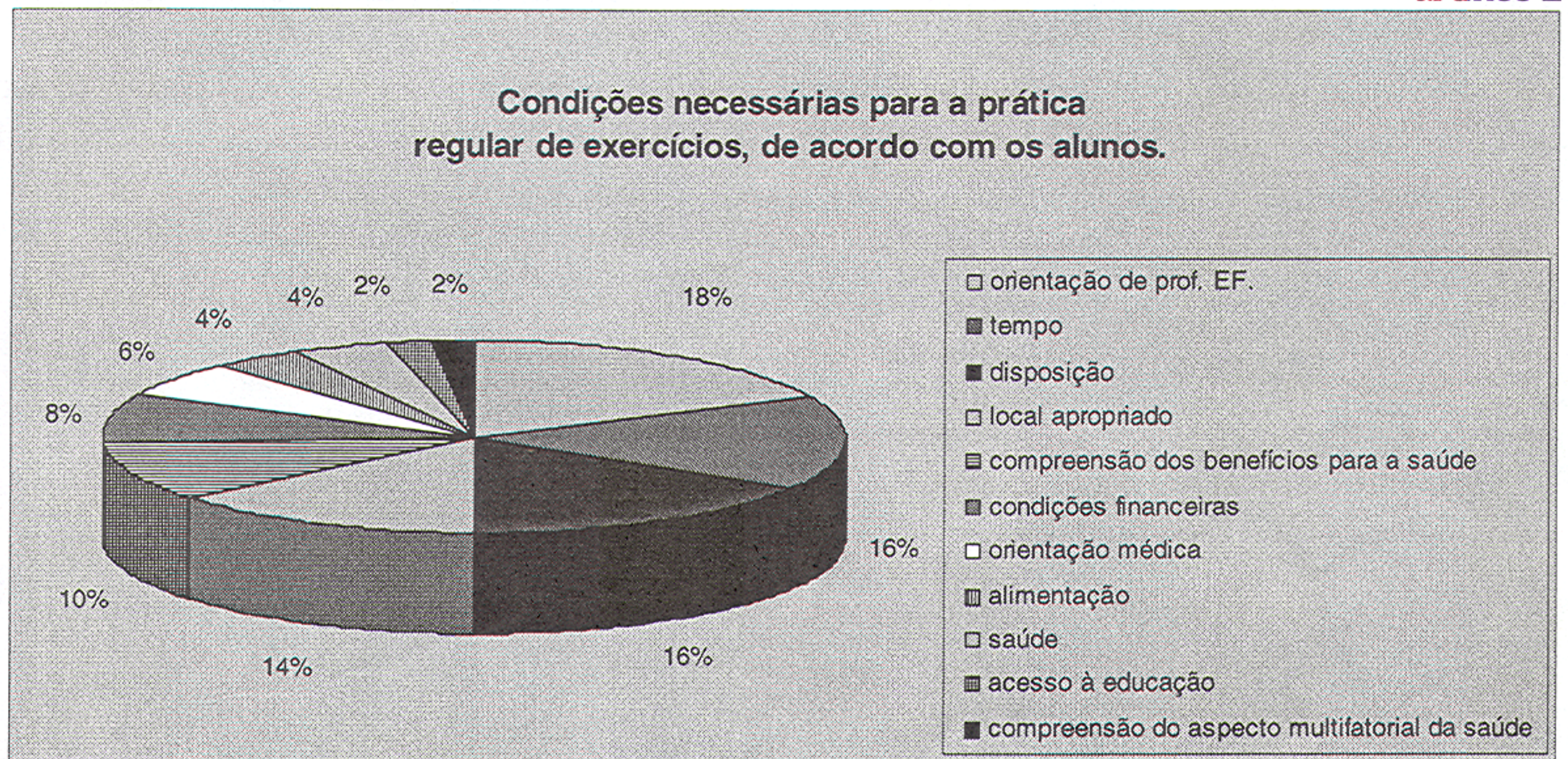


Gráfico 2



Questão 12

Para você, a Educação Física escolar compromissada com a SAÚDE deve ter como objetivos: (marque quantas alternativas achar necessário).

- A.() o desenvolvimento da aptidão física.
- B.() a compreensão dos determinantes sócio-políticos-econômicos da prática do exercício físico e do desporto.
- C.() a descoberta de talentos.
- D.() a transmissão de conhecimentos sobre higiene.
- E.() a transmissão de conhecimentos sobre fisiologia do exercício.
- F.() o ensino de técnicas desportivas.
- G.() a discussão sobre a existência de espa-

ços públicos para a prática de exercícios físicos.

H.() o discussão sobre as lesões causadas pela prática inadequada do desporto.

I.() habilitar os alunos a praticar exercícios por conta própria.

De acordo com os alunos, os principais objetivos da Educação Física escolar compromissada com a saúde são:

Alternativa "D"(94%); alternativa "E" (82%); alternativa "H" (76%); alternativas "A" (59%); alternativa "B" (59%); alternativa "I" (53%); alternativa "G" (47%), alternativa "F" (35%*) e alternativa "C" (6%*) (Gráfico 3)

Isso mostra claramente que muitos alunos (*) ainda acham que o compromisso da Educação Física Escolar com a saúde dá-se somente pela via

da aptidão física e do esporte de rendimento, e não pela criação de estilos de vida ativos e pela compreensão do caráter multifatorial da saúde por parte dos seus alunos. Além disso, poucos deles acham importante dar autonomia aos seus futuros alunos para que possam adotar um estilo de vida ativo ao egressarem dos bancos escolares.

Questão 13

Como as aulas de Educação Física na escola, podem contribuir para a compreensão, por parte do aluno, da relação entre exercício e saúde?

Segundo os alunos, a Educação Física Escolar deveria atuar: dando conhecimentos de fisiologia, biomecânica, cinesiologia, etc (30%); dando

conhecimento dos benefícios dos exercícios para a saúde (30%); dando autonomia para as atividades (17%); transmitindo conhecimentos que desmistifiquem a relação causal entre o exercício e a saúde (8%); com aulas teóricas (8%); desenvolvendo exercícios nas aulas com o objetivo de desenvolver a aptidão dos alunos (3,5%) e dando conhecimentos sobre os perigos dos vícios como álcool, drogas, etc (3,5%). (Gráfico 4)

Os poucos que apontaram para a necessidade da compreensão do aspecto multifatorial (8%) não aprofundaram a discussão, deixando transparecer a falta de argumentos teóricos que pudessem embasar a sua futura prática pedagógica, com vista a trabalhar esses conteúdos visando uma desmistificação dessa relação.

Gráfico 3

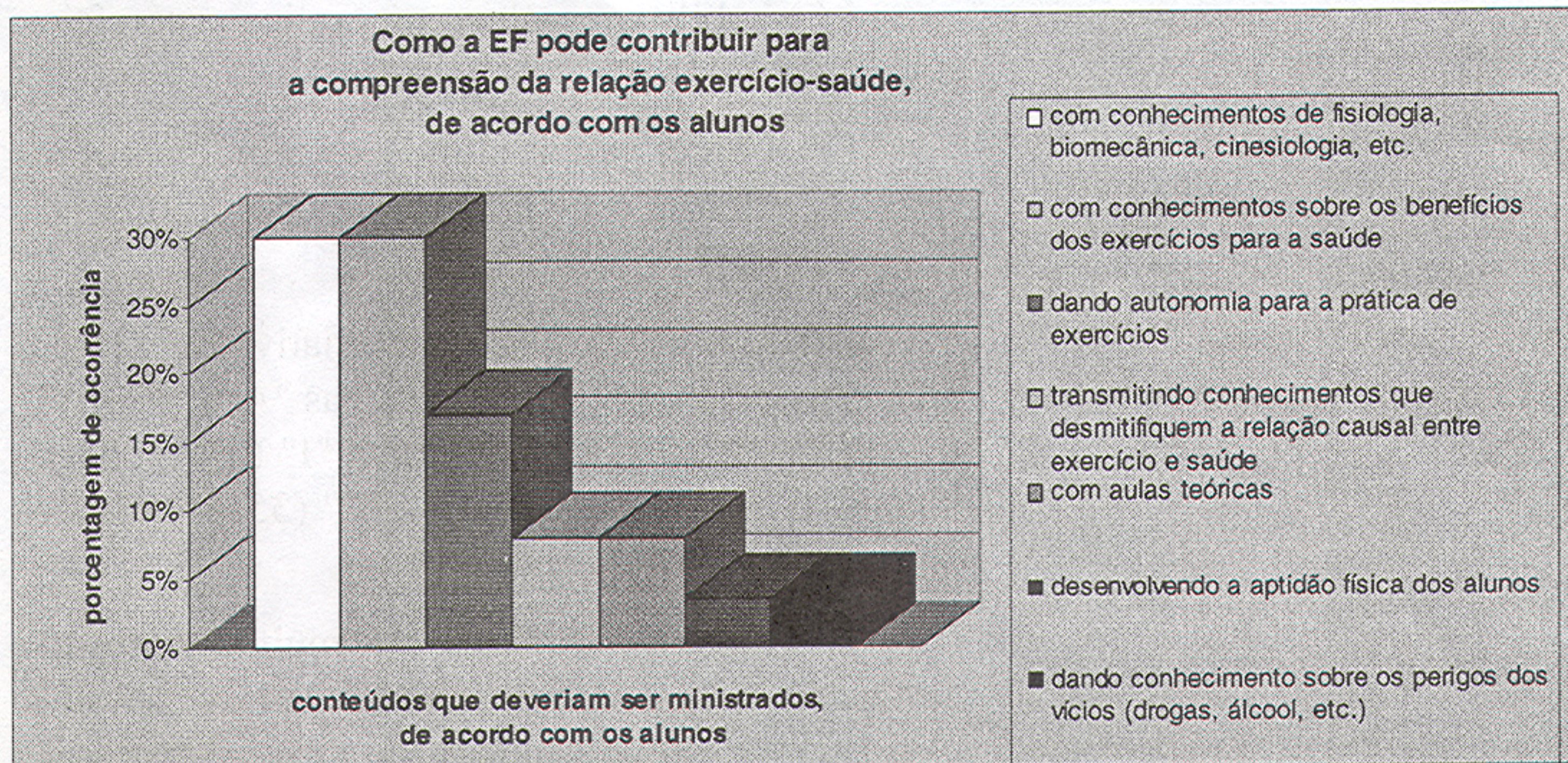
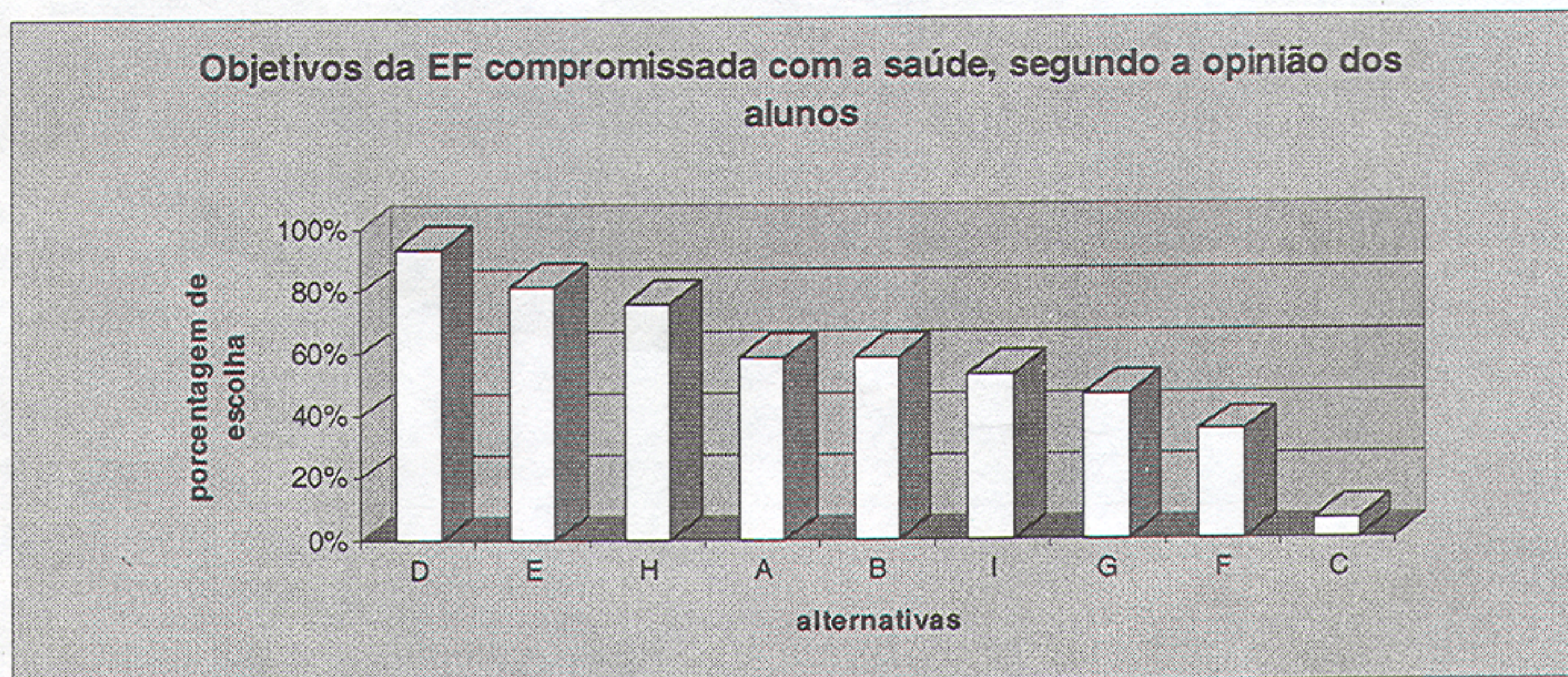


Gráfico 4

Questão 14

Leia com atenção as alternativas abaixo e marque a(s) que você considera CORRETA(S). Justifique a(s) questão(ões) que você NÃO marcou.

A.() Os resultados no teste de Cooper expressam a condição de saúde do aluno.

B.() Os indivíduos que praticam exercícios regularmente levam uma vida saudável.

C.() A prática regular de exercícios físicos impede o aparecimento de doenças.

D.() Os atletas são pessoas saudáveis.

E.() Muitas doenças decorrem da falta de exercícios físicos, dependendo só das pessoas a adoção de um estilo de vida ativo para evitá-las.

F.() Quanto MAIOR a prática de exercícios físicos, MAIORES são os seus benefícios para a saúde.

Quando foram requisitados a apontar as alternativas corretas e justificar as incorretas,

* 94% discordaram da alternativa "A", justificando que o teste de Cooper expressa somente o estado de uma condição física.

* 30% concordaram com a alternativa "B", enquanto 70% discordaram. Dos alunos que discordaram, 66,5% afirmaram que uma vida saudável envolve mais do que a prática de exercícios físicos, porém não aprofundam a discussão, 25% apontaram a importância da orientação do exercício, enquanto 8,5% afirmaram que o indivíduo pode apresentar alguma doença mesmo praticando o exercício.

* 94% discordaram da alternativa "C", justificando que os exercícios apenas previnem as doenças (66,5%), que a saúde é multifatorial (27,5%) e que os atletas apresentam uma série de lesões (7%). No entanto, 6% dos alunos concordaram com a alternativa, achando que os exercícios impedem o aparecimento das mesmas, admitindo, com isso, o conceito de saúde como 'estado de ausência de doenças'.

* 76% discordaram da alternativa "D", justi-

ficando que os atletas não são pessoas saudáveis devido ao grande número de lesões a que eles são expostos (57%), que eles não têm um bem-estar físico, mental e social (21,5%). Porém, 24% acham que os atletas são pessoas saudáveis, não justificando a sua alternativa.

* 82% dos alunos concordaram com a alternativa "E". Isso confirma que, na realidade, a grande maioria dos alunos admitem uma relação causal entre o exercício e a saúde, uma vez que ignoram o aspecto multifatorial da saúde na resposta a esta questão. Acima de tudo eles se contradizem com um dos itens anteriores, onde afirmam que a saúde não é capaz de evitar as doenças mas sim prevenir as mesmas. Apenas a minoria, 18% dos alunos, discordaram da alternativa, afirmando que esta forma de pensar contribui para a culpabilização da vítima, ou seja, a responsabilidade sobre o seu status de saúde, é exclusiva do indivíduo e não dos inúmeros fatores externos a ele que influenciam direta ou indiretamente a sua saúde.

* 35% concordaram da alternativa "F", admitindo a relação causal entre o exercício e a saúde, enquanto 65% dos alunos discordaram, afirmando que a idéia de 'quanto mais melhor' não se aplica aos exercícios físicos (89%), o indivíduo deve ter consciência de que a saúde é multifatorial (5,5%), e que uma quantidade exagerada de exercícios físicos não terá, necessariamente benefícios para a saúde, uma vez que aumenta os riscos de lesões por desgaste de estruturas tais como: ligamentos; tendões, etc (5,5%). (Tabela 6)

Questão 15

João, 40 anos, possui o 1º grau incompleto, é balconista, residente no subúrbio da cidade do Rio de Janeiro (distante do trabalho), e trabalha diariamente de 8 às 18 horas (às vezes faz horas-extras). Por recomendação médica, ele pretende iniciar um programa de exercícios visando a melhoria de sua saúde. O que você diria ao João para subsidiar sua prática de exercícios? Justifique.

Quando questionados a montar uma possível rotina de exercícios para um proletário, recomendado por um médico a iniciar um programa de

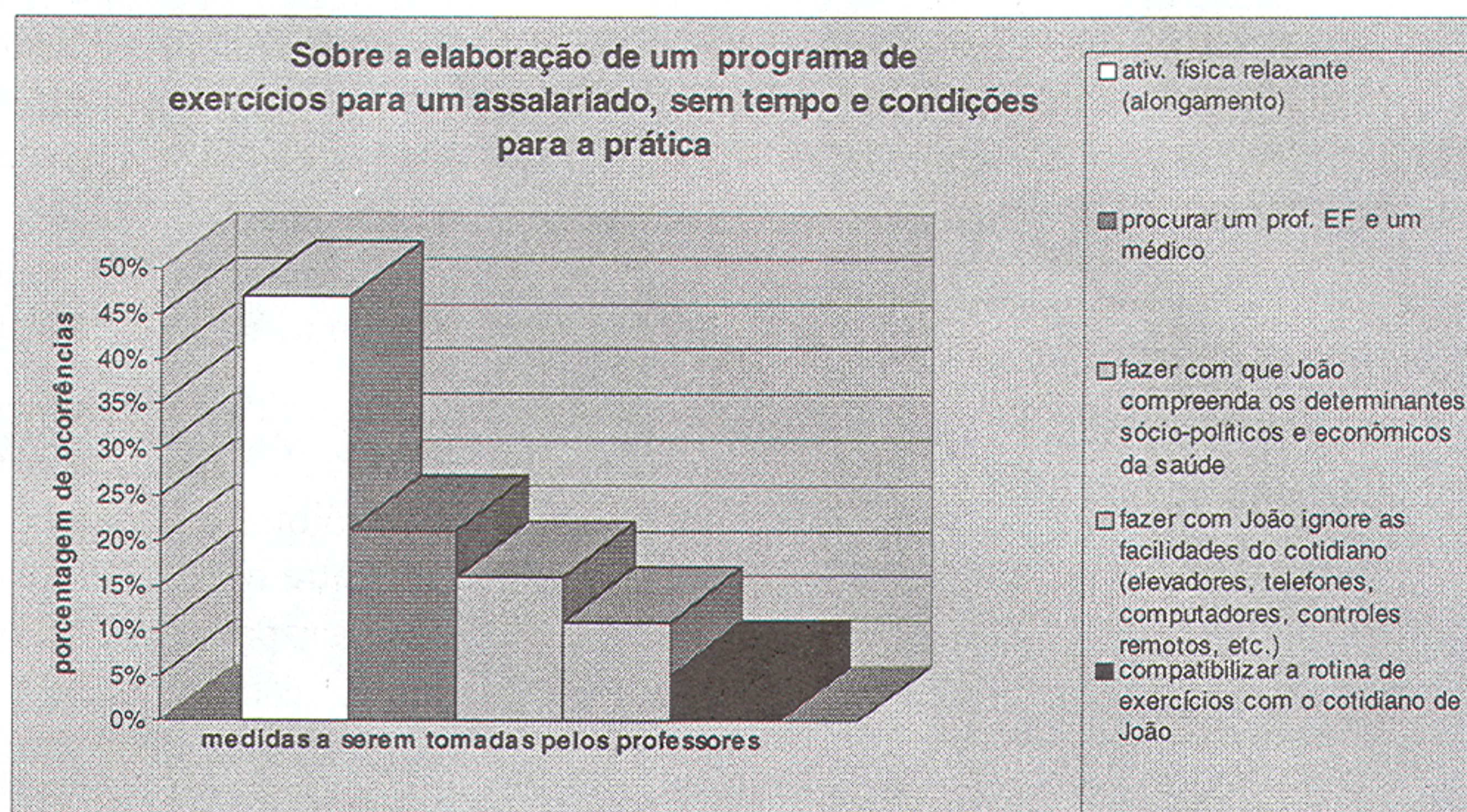


Gráfico 5

exercícios, 47% recomendariam uma atividade relaxante - alongamento - que ele se identificasse e sentisse prazer em praticar; 21% acham que João deveria procurar um profissional de E.F. e um médico para exames; apenas 16% fariam com que João compreendesse os determinantes sociais, político e econômicos da saúde; 11% diriam para que João ignorasse as facilidades do cotidiano, como elevadores, computadores, telefones, controles remoto etc.; apenas 5% dos alunos apontaram a necessidade de compatibilizar os exercícios com o cotidiano de João, levando em conta, por exemplo, a distância de sua casa para o trabalho. (Gráfico 5)

Observa-se que a maioria dos alunos parecem preocupados, em um primeiro momento, em recomendar um esquema de exercícios para João,

e não em discutir os determinantes sociais, políticos e econômicos que impedem a sua prática regular de exercícios e influenciam em seu status de saúde, admitindo, com isso, a relação causal entre o exercício e a saúde.

CONCLUSÕES

Os dados obtidos após análise dos questionários permitem afirmar que uma grande parcela dos alunos admitem uma relação causal entre o exercício físico e a saúde; desconsideram ou não aprofundam a relação dos determinantes sociais, político e econômicos da saúde; e limitam-se a relacionar a Educação Física Escolar com a saúde somente via aptidão física.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDREWS, J. Educação para um estilo de vida ativo no século XXI. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Caetano do Sul, v.4, n.4, p.43-59, 1990
- ARMSTRONG, N. et al. Health-Related Physical Activity in the National Curriculum. **The British Journal of Physical Education**, v.21, p.225,1990.
- BARBANTI, V. J. **Aptidão Física Relacionada à Saúde**. Campinas: SEED/MEC, 1983.
- BÖHME, M. T. Aptidão Física-Aspectos Teóricos. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.7, n.2, p.52-65, 1993.
- BOUCHARD, C. et al. (Eds.). **Exercise, Fitness, and Health**. Champaign: Human Kinetics, 1990.

- BRASIL. Decreto nº 69450 de 1º de novembro de 1971. Regulamenta o artigo 22 da Lei nº 4024, de 20 de novembro de 1961, e a alínea c do artigo 40 da Lei nº 5540, de 28 de novembro de 1968 e dá outras providências. **Diário Oficial [da República Federativa do Brasil]**, Brasília, 3 nov. 1971.
- CORBIN, C. & PANGRAZZI, R. Physical Fitness: Questions Teachers Ask. **JOPERD**, Virgínia, v.64, n.7, p. 14-19, 1993.
- CORBIN, C. & FOX, K. A Aptidão para Toda a Vida. **Revista Horizonte**, Lisboa, v.II, n.12, p.205-208, 1986.
- _____. Aptidão Cardiovascular e o Currículo. **Revista Aptidão Física e Saúde**, São Paulo, v.1, n.1, p.74-84, 1988.
- FARIA JÚNIOR, A. G. de. **Educação Física, Desporto e Promoção da Saúde**. Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras, 1991a.
- _____. Exercício e Promoção da Saúde. **Revista Horizonte**, Lisboa, v.7, n.44, p.73-76, 1991b.
- FARIA JÚNIOR, A.G. de & RIBEIRO, M. G. C. **Idosos em Movimento: Mantendo a Autonomia**, Rio de Janeiro, UNATI/UERJ, 1995.
- FARINATTI, P. T. V. Educação Física Escolar e Aptidão Física: Um Ensaio sob o Prisma da Promoção da Saúde. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, Santa Maria, v.16, n.1, p. 42-48, 1994.
- FERREIRA, M. S. **Atletismo e Promoção da Saúde nos Livros-Texto Brasileiros**. Dissertação de Mestrado, Rio de Janeiro: UFRJ, 1993.
- _____. Exercício e Saúde. **Folha de São Paulo**, São Paulo, ago.1994. Cad. Cotidiano, p.3, c.5.
- FOCESI, E. Educação em Saúde na Escola. O Papel do Professor. **Revista Brasileira de Saúde Escolar**, Campinas, v.1, n.2, p. 4-8, 1990.
- GAYA, A. Educação Física: educação e saúde? **Revista da Educação Física da UEM**, Maringá, v.1, n.1, p.36-38, 1989.
- GHIRALDELLI JÚNIOR, P. **Educação Física Progressista**. 4.ed. São Paulo: Edições Loyola, 1992.
- GONÇALVES, A. Saúde e América Latina-Contribuições e Metodológicas. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Santa Maria, v.11, n.1, p. 14-18, 1989.
- GOODWIN, S. Health and Physical Education-Agonists or Antagonists? **JOPERD**, Virgínia, v.64, n.7, p.74-78, 1993.
- HARRIS, J. A Heath Focus in Physical Education. In: ALMOND, L. (ed.). **The Place of Physical Education in Schools**. London. Koogan Page, 1989. cap.7, p.129-138.
- HASKELL, W. et al. Physical activity and exercise to achieve health-related physical fitness components. **Public Health Reports**, Washington, v.100, n.2, p. 202-212, 1985.
- KUJALA, U.M. et al. Knee Injuries in Athletes: Review of Exertion Injuries and Retrospective Study of Outpatient Sports Clinical Material. **Sports Medicine**, New Zealand, v.3, n.6, p. 447-460, nov./dec. 1986.
- Mc'SWEGIN, P. & PEMBERTON, C. Sedentary Living: A Health Hazard.; **JOPERD**, Virgínia, v.64, n.5, p. 27-31, 1993.
- MEDINA, J. P. S. **A Educação Física cuida do corpo ... e "mente"**. 9. ed. São Paulo: Papyrus, 1992.
- MEEUSEN, R. & BORMS, J. Gymnastics Injuries. **Sports Medicine**, New Zealand, v.13, n.5, p.337-356, may 1992.
- NAHAS, M. V. **Fundamentos da Aptidão Física Relacionados à Saúde**. 2.ed. Florianópolis: Editora da UFSC, 1989.
- NAHAS, M. & CORBIN, C. Aptidão Física e Saúde nos programas de Educação Física: desenvolvimentos recentes e tendências internacionais. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Caetano do Sul, v.6, n.2, p.47-58, 1992.
- NAHAS, M. V. et al. Crescimento e Aptidão Física Relacionada à Saúde em escolares de 7 a 10 anos - Um estudo longitudinal. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, Santa Maria, v.14, n.1, p.7-16, 1992.

- NAHAS, M.V. & STORCHI, C. A prática espontânea de atividades físicas nas ruas de Florianópolis, S.C.: Diagnóstico preliminar com indivíduos de meia idade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Caetano do Sul, v.6, n.1, p. 7-13, 1992.
- OLIVEIRA, P. R. de. A Educação Física e falta de Saúde: Tabagismo, Drogas, Alcoolismo, Deficiência Física e Reabilitação. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v.1, n.0, p.33-35, 1989.
- RIDDOCH, C. & BOREHAM, C. The Health Related Fitness Activity of Children. **Sports Medicine**, New Zealand, v.19, n.2, p.86-99, 1995.
- SILVA, A. B. da. Dez mandamentos para preservar a saúde pela atividade física. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, ano 1, n.1, p.18-19, 1986.
- STUECK, P. M. & STEINHARDT, M. A. Aptidão Pessoal. **Revista Aptidão Física e Saúde**, São Paulo, v.1, n.2, p.16-28, 1988.
- SWARD, L.. The Toracolombar Spine in Young Elite Athletes: Current Concepts on the Effects of Physical Training. **Sports Medicine**, New Zealand, v.13, n.5, p.357-364, May 1992.

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA:

Vagner Raso

Fone (011) 274-4627 / 6914-0710

Rua Cananéia, 43 - Vila Prudente

03132-040 - São Paulo