## EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA

Renato Gagg Lourenço

(educador Físico)

1. Introdução

No passado, nossos ancestrais mantinham um estilo de vida extremamente ativo. Comparando-se com as gerações atuais nossos antepassados possuíam grande dificuldade em manter-se vivos. Para se alimentar necessitavam da caça de animais muitas vezes maiores e mais fortes, para se aquecer precisavam extrair a madeira para fogueira. Não existia veículo algum que os levasse a lugares mais longínquos. Sendo assim, parece correto afirmar que a história da humanidade nos traz fortes indícios de que o início da espécie foi repleto de movimentos, exercícios até então involuntários ou não programados. O correr, o saltar e o arremessar parece ter sido fortemente presente e necessário à evolução humana.  
  
Hoje em dia, os avanços tecnológicos facilitam cada vez mais a vida do homem que aos poucos vêm perdendo sua característica inicial de espécie ativa e rica em movimentos necessários para a sobrevivência. Exemplo disso, são as pessoas que percorrem distâncias curtíssimas a bordo de seus automóveis, deixando de caminhar ou correr. O trabalho manual e pesado vêm sendo substituído pelo simples apertar de um botão da máquina.  
  
Se por um lado, a tecnologia e a industrialização facilitam nossas vidas e contribuem para o progresso social e econômico da civilização, por outro nos colocam a mercê de uma série de fatores de riscos relacionados ao estado de saúde.  
  
Atualmente, em todo o mundo, discute-se sobre as altas taxas de mortalidade referente a doenças chamadas de crônico-degenerativas, como alguns tipos de câncer, dislipidemias e o diabetes mellitus (ROLLAND CACHERA et al., 1996; CERVATO et al., 1997; MONTEIRO et al., 2000; CARVALHO et al., 2001; FORNÉS et al., 2002 apud SOUZA, 2006) . Além disso, Guedes e Guedes (1995), caracterizam essas enfermidades como doenças hipocinéticas, de hipo+cinesia, sendo elas apresentáveis com maior freqüência em indivíduos com estilo de vida sedentário ou carente de atividades físicas. O termo apresentado pode ser traduzido da seguinte maneira: hipo..., prefixo de diminuição, grau inferior; cinesia, ciência do movimento, em suas relações com a educação, a higiene e a terapêutica (FERNANDES et al., 1992). Portanto, podemos entender as doenças hipocinéticas como as derivadas de falta ou diminuição dos níveis das atividades físicas, educacionais e suas relações com o ambiente. Em suma, o termo será apresentado no desenvolvimento deste trabalho como sinônimo das doenças crônico-degenerativas.  
  
Contrariando essa perspectiva, a Educação Física aparece como uma das variáveis na promoção da qualidade de vida e da saúde, tendo papel importante na atuação escolar (NAHAS, 2001). Abastecido por essa crença, a presente pesquisa pretende apontar o papel da educação física escolar na educação motriz dos indivíduos, ainda no ensino fundamental, de forma à prevenir que crianças se tornem adultos sedentários e tenhamos que remediar todos os incômodos que um estilo de vida carente de atividade física possa causar.  
  
Sendo assim, este trabalho tem o objetivo de discutir e entender o que é, e como se atinge a qualidade de vida, e assim, inferir a Educação Física escolar como variável importante na promoção dessa qualidade, e por consequência, da saúde.

2. Revisão de Literatura

Depois de identificada a problemática que incentivou esta produção e a tematização da qualidade de vida e seus fatores de promoção, faz-se necessário entender e definir esse termo em suas relações com a saúde e a educação física como forma de prevenção dos distúrbios hipocinéticos.

2.1 Qualidade de Vida

Presentemente fala-se muito em “qualidade de vida”, “qualidade em saúde”, e “qualidade de produtos” (CORRÊA; GONÇALVES, 2004). Podemos também, acrescentar “qualidade em educação”. Mas o que significa “qualidade”?  
  
Buscando no Dicionário Brasileiro Globo (Fernandes et al, 1992), encontra-se como significado de qualidade: Aquilo que caracteriza uma coisa; propriedade; modo de ser; disposição moral; caráter; aptidão e etc. Portanto, ao abordar um dos temas citados, refere-se a forma com que ele se apresenta. Sendo assim, quando o assunto é qualidade de vida, estamos nos referindo ao modo com que conduzimos nossa vida. Logo, o enfoque de discussão deve ser em caráter de melhoria desse modo.  
  
Manoel (2002), encara a qualidade de vida como algo muito complexo, não podendo ser analisada através de um enfoque singular, caso contrário compromete-se o entendimento do todo. Evidenciando-se um único elemento do sistema, a explicação se torna simplista, pois a modificação de um dos componentes pode originar mudanças drásticas e abrangentes ao sistema.  
  
A psicologia do esporte trabalha esses conceitos e define o assunto da seguinte maneira:   
  
A qualidade de vida reflete a satisfação harmoniosa dos objetivos e desejos de alguém; isso enfatiza a experiência subjetiva mais que as condições objetivas de vida. A qualidade de vida ou ”felicidade“ é a abundância de aspectos positivos somada a uma ausência de aspectos negativos. Ela reflete também o grau no qual as pessoas percebem que são capazes de satisfazer suas necessidades psicofisiológicas”. (BERGER; MCINMAN, 1993:729) apud (SAMULSKI, 2000:302)  
  
Mendes e Leite (2004) avaliam a qualidade de vida como uma condição inteiramente individual, pois depende do panorama e das expectativas de vida de cada ser. Assim, o que pode ser considerado por alguém como uma vida de boa qualidade, pode não satisfazer outras pessoas que sentem-se felizes de outra maneira.  
  
Semelhantemente, Samulski (2000) concluiu que a qualidade de vida é o resultado positivo do conjunto de condições subjetivas da vida de um indivíduo, considerando seu trabalho, sua vivência na sociedade, seu humor, sua saúde física e mental. Ele ainda certifica que o exercício físico influencia indiretamente a vida social das pessoas, e age diretamente na saúde física e no humor.  
  
Podemos então, considerar que a perspectiva da qualidade de vida vem substituindo gradualmente a relação atividade física e saúde, incorporando o discurso às Ciências do Esporte e à Educação Física. Essa relação positiva é estabelecida entre atividade física e melhores níveis de qualidade de vida (ASSUNPÇÃO et al, 2005).

2.1.1 Definição de Saúde

Considerando Fernandes et al (1992), podemos definir saúde como sendo o bom estado do indivíduo, cujas funções orgânicas, físicas e mentais se encontram em situação normal; boa disposição do organismo; força; robustez; vigor.  
  
Mendes e Leite (2004), acreditam que os vocábulos de saúde e qualidade de vida quase sempre se confundem, e apontam para a definição de saúde utilizada pela OMS como sendo uma condição de bem-estar não só do corpo, mas também espiritual, psicológico e social, compreendido entre boas relações com outras pessoas e com o meio ambiente, sendo que, segundo os autores, definiria bem a qualidade de vida.  
  
Já Bouchard et al (1990) apud Guedes e Guedes (1997), afirma que a saúde deve, acima de tudo, ser compreendida como um estado total de bem-estar físico, social e psicológico, e não somente como ausência de doenças.  
  
Efetivamente, existe maior conscientização para que se abandone o conceito empregado costumeiramente à saúde. Dentro desse entendimento, é visível que não basta apenas não apresentar nenhum quadro de enfermidade ou doença. É necessário apresentar indícios e evidências que afastem ao máximo os fatores de risco. Admitindo que as doenças hipocinéticas são resultantes de estágios mais avançados e que seus sintomas são quase sempre silenciosos, não se pode considerar, por exemplo, que um adolescente fumante possa se tornar um adulto saudável somente por não estar doente no momento. O mesmo acontece com crianças e adolescentes obesos; ou com problemas no desempenho motor; ou ainda, com índices de crescimento e desenvolvimento abaixo do esperado (GUEDES E GUEDES, 1997).

2.1.2 Fatores de risco contra a saúde

A obesidade pode ser considerada como um dos maiores problemas hipocinéticos, sendo determinante para o indivíduo quanto aos seus fatores de risco, interferindo não só na qualidade, mas também na expectativa de vida (GUEDES; GUEDES, 2003). Souza (2006), afirma que esse quadro é causado por diversos fatores, como o gasto insuficiente de energia, a má alimentação, fatores ambientais e psicológicos estressantes e também a carga genética do indivíduo. Um sujeito obeso está predisposto a desenvolver alguns tipos de patologias endócrinas, metabólicas, respiratórias e cardiovasculares.  
Segundo os Indicadores e Dados Básicos, conhecidos como IDB Brasil 2005, o diabetes mellitus corresponde a 20,95 % das mortes no país. Doenças do aparelho circulatório apresentam quadro ainda pior, representando 46,48 % dos óbitos, enquanto as neoplasias malignas, ou tumores, do sistema respiratório são responsáveis por 9,19 % (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005). Isso nos mostra que as morbidades atreladas à obesidade e ao estilo de vida sedentário matam, no Brasil, mais do que os acidentes de trânsito ou qualquer outra causa, expressando cerca de 76,62 % das mortes, mais até do que as doenças transmissíveis.  
  
O Senso brasileiro estima que a população brasileira seja de 186.770.562 habitantes (IBGE, 2006). A Organização Mundial da Saúde (OMS) assegura que 8% dos homens e 18% das mulheres brasileiras acima de 15 anos são obesos, ou seja, 48.560.346 habitantes. A estimativa para 2015 é extremamente assustadora, sugerindo que 17% dos homens e 31,5 % das mulheres brasileiras estarão sujeitos à obesidade e seus fatores de risco (WHO, 2005).  
  
Já que todos os dados apontam para o crescimento no número de adultos obesos, hipertensos, diabéticos e etc, devemos procurar uma forma de prevenção para que as crianças de hoje contrariem essa expectativa, construindo um futuro mais saudável do que se espera.  
  
Refletindo sobre os números e fatos, fez-se necessário questionar o porquê dessas moléstias, e estudar, como e quanto, a Educação Física pode prevenir, de maneira ativa e educacional, o surgimento dos distúrbios hipocinéticos tão nocivos aos homens, promovendo uma maior qualidade de vida.

2.1.3 Multidisciplinaridade e qualidade de vida

Diante dos conceitos aplicados, podemos perceber que o tema é extremamente amplo e envolve aspectos multidisciplinares. Devemos então, rapidamente entender o significado da multidisciplinaridade.   
  
O Dicionário Interativo da Educação Brasileira (EducaBrasil, 2004) trata o contexto como sendo um conjunto de disciplinas trabalhando simultaneamente, sem expor as relações existentes entre elas. Na escola, representa a estrutura tradicional de currículo, fragmentado em várias matérias.   
  
Como já comentado, o assunto em tese possui uma multiplicidade de fatores e variáveis interferindo direta e indiretamente em seu fim. A variável comportamental e sentimental da qualidade de vida, e da saúde, é estudada pela psicologia que, dentre seus diversos autores, possui os que relacionam o exercício e a saúde com o bem-estar psicológico (SAMULSKI, 2000). Há ainda, os que classificam saúde mental como relacionada aos aspectos cognitivos, e saúde emocional como sendo de entendimento subjetivo, trabalhando com os aspectos do humor, bem-estar e seus opostos (HACKFORT, 1994 APUD SAMULSKI, 2000).   
  
Outro fator variável de suma importância no trabalho de promoção da qualidade de vida é a nutrição. Autores e estudiosos mais antigos têm revisado e reeditado suas obras acrescentando os conceitos de saúde e bem-estar, acreditando que com o passar dos anos o tema se tornou enfático e a relação de exercício, nutrição e saúde, cada vez mais direta (KATCH; MCARDLE, 1996). Outrossim, Fajardo (1998) comenta a importância de um bom café da manhã para o bem-estar diário, e orienta que a ingestão calórica está diretamente ligada ao seu gasto. Indivíduos que se alimentam pela manhã, raciocínam melhor e mais rápido no decorrer do dia, sendo mais eficientes e produtivos no trabalho e nos estudos. O autor ainda salienta que é preciso saber quando, como e o que comer, confirmando a importância da nutrição para a saúde e a qualidade de vida.  
  
Já Assumpção et al (2005) levantam a questão social patente na discussão sobre a saúde e defende a contribuição das Ciências Humanas. Os autores deduzem que o assunto não deve ser tratado por variáveis exclusivamente biológicas, pois é preciso considerar os elementos culturais, sociais, políticos e econômicos, para então configurar o quadro do bem-estar. Da mesma forma, Filho et al (1997) já se preocupavam em entender os meandros causadores das doenças e os mecanismos que mantém a saúde, considerando que esses prodígios não se restringem às leis naturais, mas estão sujeitos a políticas de habitação, saneamento básico e emprego. Devido a esse objeto de enfoque, os autores aplicam a mesma importância, dada à realidade biológica, à histórico-social.  
  
Á seguir, estará em discussão a Educação Física e a importância de sua aplicação na escola, como variável promotora da qualidade de vida.

2.1.4 Atividade física, aptidão física e saúde na escola

Atividade física tem como definição qualquer movimento corporal, voluntário, produzido pela musculatura esquelética, que resulte em um gasto energético maior do que os níveis de inatividade (CASPERSEN et al, 1985 apud GUEDES; GUEDES, 1995; NAHAS, 2001). Porém, não se deve confundir o uso da denominação de atividade física com exercício físico, mesmo apresentando elementos em comum. O exercício é considerado uma subcategoria da atividade física, assim como as atividades relacionadas ao trabalho profissional, o trabalho doméstico, os momentos de lazer e as horas de sono, refeição e higiene. Dessas subcategorias da atividade física, apenas as atividades esportivas e os programas de condicionamento físico é que podem ser considerados exercícios físicos (GUEDES; GUEDES 1995). A definição de exercício, segundo Caspersen et al (1985) apud Guedes e Guedes (1995), é que toda atividade física programada, repetitiva, com estrutura e objetivos definidos em prol a manutenção ou melhoria de um ou mais componentes da aptidão física, é considerada exercício físico. O fato é que ambos, quando devidamente aplicados de forma progressiva demonstram relações positivas com a melhora na aptidão física (GUEDES; GUEDES, 1995).  
  
Nahas (2001), conceitua a aptidão física simplesmente como a capacidade de realizar atividades físicas, sendo essa uma característica que pode derivar de fatores de saúde, alimentação, fatores hereditários e principalmente da prática de exercícios físicos. Essa aptidão tem vital importância para a realização das atividades físicas, e também, para a manutenção e melhora da saúde. O autor traz ainda em seu trabalho, a definição dos componentes da aptidão física fundamentados na década de 1970, pela Aliança Americana para a Saúde, Educação Física, Recreação e Dança (AAHPERD). Os componentes são: Agilidade, Equilíbrio, Velocidade, Resistência Anaeróbia, Força e Resistência Muscular, Flexibilidade, Resistência Aeróbia e Composição Corporal, sendo que os quatro últimos itens são os componentes relacionados à promoção da saúde e, por consequência, melhora da qualidade de vida.   
  
Embasados no conceito proposto pela OMS (1978), que entende aptidão física como a capacidade de realizar trabalho muscular de modo satisfatório, Guedes e Guedes (1995) afirmam que o indivíduo que apresenta boas condições de desempenho motor, quando submetido a uma posição de esforço físico, está apto físicamente.  
  
Portanto, aptidão física ligada à saúde nada mais é do que a aptidão para a vida, incluindo elementos fundamentais para uma vida ativa, afastando-se dos fatores de risco das doenças hipocinéticas (NAHAS, 2001). Além disso, Pate (1988) apud Guedes e Guedes (1995) acrescenta que a aptidão física relacionada à saúde é a capacidade de realizar, com vigor e energia, as atividades do cotidiano, e confirma que bons níveis de aptidão física relaciona-se diretamente com baixo risco de desenvolvimento prematuro das doenças hipocinéticas. Guedes e Guedes (1995) salientam que a prática da atividade física influencia os níveis de aptididão física e vice-versa, além de estarem diretamente ligados ao estado de saúde recíprocamente. Parece claro afirmar, então, que um indivíduo que pratica atividades físicas regulares tenha uma boa aptidão física e que por isso será saudável. Estando ele saudável e apto físicamente, poderá desempenhar cada vez mais e melhor suas atividades. Guedes e Guedes (2003), colocam a atividade física como opção para quem se dispõe a controlar o peso corporal. Nahas (2001), considera a inatividade física uma das principais causadoras da morbidade mundial e discute a educação física na escola como base para a promoção de um estilo de vida ativo e saudável, ratificando a disciplina como uma das variáveis mais importantes na educação para melhores índices de qualidade de vida.  
  
Supõe-se que na escola, os programas tradicionais de Educação Física geram por si só a melhora nos níveis de aptidão física, porém o uso de esportes formais, muitas vezes aplicados como conteúdo exclusivo e indiscriminado, pode acarretar desinteresse, ou mesmo a exclusão, dos menos habilidosos, ou dos menos aptos, menos dotados genéticamente, sendo esse grupo o que mais necessita dos benefícios da atividade física regular (NAHAS, 2001). Entretanto, até mesmo pesquisas mais antigas confirmam os benefícios dos programas de Educação Física escolar, no aumento do aproveitamento e aptidão física dos alunos. Nos anos 50, em Vanvres, cidade francesa, foi realizado um experimento denominado como educacional, pedagógico e esportivo, onde uma tuma de formandos, estudantes do período da manhã, realizavam exercícos programados no período da tarde, sendo que após as aulas de Educação Física era servida uma refeição nutritiva, para a reposição das energias gastas em atividade. A carga horária da época foi reduzida de vinte e sete horas e meia de estudo semanal, para vinte horas e quinze minutos, devido o encaixe dos programas de atividades físicas e exercícios. Ao final do ano letivo, os alunos foram avaliados e percebeu-se que mesmo com a diminuição da carga horária, o aproveitamento da classe experimental foi igual ao das demais turmas, consideradas normais. Além de desenvolverem seu plano intelectual, pois atingiram bom aproveitamento em menor tempo de estudo, desenvolveram no plano físico resultados extremamente positivos em termos de aptidão física, postura, atitudes mais firmes e maior capacidade atlética, inclusive com diminuição do absenteísmo estudantil por motivo de doenças. No plano psíquico, o experimento produziu estudantes mais calmos e atentos, diminuição da agressividade e maior compreensão dos conteúdos aplicados em sala de aula (FAJARDO, 1998).  
  
Por outro lado, Farinatti (1995), considerando aspectos fisiológicos da criança, coloca em dúvida o aproveitamento dos programas de Educação Física escolar, como forma de melhorar os elementos da aptidão física. Romet (1981) apud Farinatti (1995), considera que as crianças tenham um impulso natural para serem ativas, não precisando de exercícios adicionais. Analisando o consumo de oxigênio (VO2 máx.) em criaças de 12 anos, observou-se que os mesmos só atingiam seu consumo acima de 70% de sua capacidade máxima por pequenos 20 minutos, considerado pouco tempo para um trabalho de treinamento da aptidão (ARMSTRONG et al., 1990 apudFARINATTI, 1995). Ainda, observa-se o insucesso da tentativa de aumentar as sessões de Educação Física escolar para crianças do 1° grau, onde as aulas tiveram pouco propósito em termos de treinamento físico (CALLESSEN et al., 1986 apud FARINATTI, 1995). Autores contemporâneos ao fracasso dessa tentativa associaram o resultado à elaboração equivocada dos programas de educação física, e a pouca participação dos alunos. Em crítica, consideraram que as atividades muitas vezes eram inadequadas à faixa etária, sendo que a criança se apresentava ativa por pequeno período durante as aulas, havendo um mau aproveitamento do tempo decorrente das mesmas (BAILEY, 1974; VARSTALA, 1979; SHEPHARD, 1982; KOFSKY et al., 1983 apud FARINATTI, 1995). Até mesmo um autor atual como Machado (2006) critica a preparação do profissional de Educação Física enquanto professor escolar, e enfatiza que, para que a Educação Física se transforme em ferramenta para mudanças sociais e de produção do bem-estar, é necessário que se reorganize seus métodos e conteúdos.  
  
Todavia, Neto (1997) coloca como obstáculo para a prática da atividade física espontânea das crianças, alguns fatores sociais como as desordens atuais das grandes metrópoles. Os Videogames e a falta de áreas livres acabam induzindo aos hábitos do sedentarismo. Ele assegura ser de extrema necessidade a prática de atividades físicas regulares, portanto, sendo importante a inclusão de programas adicionais que as proporcione.  
  
NAHAS (2001) acredita que a Educação Física Escolar deva servir de base educacional para uma vida mais ativa, utilizando conteúdos crescentes e proporcionando o conhecimento dos conceitos em torno da aptidão física e da saúde, considerando que o indivíduo levará o entendimento dos mesmos para o resto da vida. É importante atender não só as necessidades atuais, mas também, as futuras. Os conteúdos, além de ensinar como realizar, e porquê realizar, devem desenvolver um mínimo de habilidade motora, trazendo ao educando a sensação de competência, motivando-os a participar. A presença do lúdico também tem importãncia, uma vez que proporciona aos educandos prazer pela atividade proposta. Winnicott (1975) apud Queiroz e Martins (2002), fala da importância do brincar, por parte da criança como forma de se conhecer e se comunicar, sendo isso um fenômeno universal e próprio da saúde.  
  
Essa abordagem, por parte da Educação Física escolar, é essencial para a formação de um estilo de vida ativo. Se a disciplina consistisse em prover exercícios para crianças, colocando-as a praticar apenas por praticar, a preparação dos professores seria diferente, deixando de justificar a existência de uma disciplina escolar para fins de melhora na aptidão física. Principalmente considerando que a prática dos esportes, com fim e si próprio, pode ser trabalhado fora das escolas (NAHAS, 2001).

2.2 Educação física no ensino fundamental e suas relações com a qualidade de vida

A área de trabalho da Educação Física é fundamentada no conhecimento e nas percepções que envolvem corpo e movimento. Porém, uma análise mais crítica e atual busca superar essa concepção e pede a consideração, também, das dimensões cultural, social, política e afetiva, presentes nas pessoas que convivem em movimento, como cidadãos. Foi pensando a Educação Física como disciplina complexa, que os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) distinguem o organismo de corpo. O primeiro estritamente fisiológico, e o segundo que se relaciona dentro do contexto sociocultural (Brasil, 2001).  
  
Atualmente existem várias opiniões que visam afastar o modelo antigo, fazendo surgir novas abordagens. Segundo os PCNs, as abordagens que ganharam maior repercussão a partir da década de 70, foram as denominadas de psicomotora, construtivista, desenvolvimentista e crítica (BRASIL, 1998). Uma abordagem mais recente, segundo Darido e Rangel (2005) é denominada como Saúde Renovada. Essa abordagem, possui um modelo linear ao enfoque deste trabalho, sendo relacionada à aptidão física em pról à saúde. Tem por objetivo informar, promover a prática programada de exercícios físicos, mudar atitudes dos educandos e a não-exclusão (BRASIL, 1999 apud DARIDO; RANGEL, 2005).  
  
Partindo da abordagem de Saúde Renovada na Escola, nos aprofundaremos na questão, dos objetivos da educação física em meio ao ensino fundamental, e os poderes da disciplina na formação de cidadãos fisicamente ativos e distantes dos fatores de risco.

2.2.1 Objetivos gerais do ensino fundamental

Dentre os diversos objetivos do Ensino Fundamental, justificados pelos PCNs (Brasil 2001), destacamos o fragmento que direciona o foco ao desenvolvimento, do educando, frente ao conhecimento intrínseco de si mesmo, a confiança em suas capacidades físicas, afetivas, cognitivas, éticas e estéticas, além de sua inserção social e a inter-relação com o meio, agindo com tenacidade à procura do exercício da cidadania.  
  
Apesar dessa fração de objetivos instituídos, apontar diretamente, entre diferentes atos, para o desenvolvimento das capacidades físicas da criança e do adolescente, outro trecho dos PCNs deixa ainda mais claro a participação da educação física atrelada à saúde:  
  
"...conhecer e cuidar do próprio corpo, valorizando e adotando hábitos saudáveis como um dos aspectos básicos da qualidade de vida e agindo com responsabilidade em relação à sua saúde e à saúde coletiva;" (BRASIL, 2001:8).  
  
  
Na sequência, os mesmos PCNs indicam a utilização da linguagem corporal, como forma de expressar, produzir e comunicar idéias, provando a importância da educação física nos quatro ciclos do Ensino Fundamental, já que a mesma é fudamentada no conheimento e nas percepções que corpo e movimento envolvem (BRASIL 2001).

2.2.2 Objetivos da educação física no ensino fundamental

Abordando especificamente a aptidão física, propõe-se que a Educação Física escolar deve oferecer ao aluno parâmetros para a elaboração de conhecimentos sobre atividade física para o bem-estar e a saúde (DARIDO; RANGEL, 2005; NAHAS, 2001).  
  
Os PCNs indicam, que de uma forma crescente, partindo do inicio do primeiro, ao final do quarto ciclo (1ª a 9ª série) do Ensino Fundamental, espera-se atingir através das aulas de Educação Física, que o aluno reconheça a si próprio e sua relação com o ambiente, que ele adote hábitos saudáveis, que ele conheça a amplitude dos padrões de saúde, beleza e estética (BRASIL, 2001).

3. Metodologia

Este trabalho utilizou a metodologia da revisão de literatura, e utilizou para esse fim livros da área de Educação Física, Saúde Coletiva, Psicologia do Esporte e Nutrição, constantes do acervo da biblioteca do Centro Universitário Nove de Julho (Uninove), e da Universidade de São Paulo (USP). Foram utilizados também artigos científicos de internet, pesquisados através da biblioteca científica do Portal da Educação Física; dados estatísticos fornecidos pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e pelo Instiuto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE). A coleta dos dados foi realizada durante o ano letivo de 2006 e inicio de 2007, compreendendo seus dois primeiros meses. Os autores citados na revisão bibliográfica trazem experiências estudas no Brasil e fora dele, desde a época de 50 até os dias atuais, sendo que o autor mais antigo, revisado neste trabalho, apresenta estudos de 1992.

4. Discussão

O enfoque de discussão é a melhoria da qualidade de vida através dos programas de educação física escolar. Considerando Nahas (2001), a educação física pode e deve ser trabalhada no âmbito escolar com o objetivo de educar os indivíduos para um futuro saudável, compactuando com os PCNs (2001) que mostram tanto em seus objetivos gerais, quanto nos objetivos da disciplina em questão, que o aluno deve concluir o Ensino Fundamental com conhecimentos amplos sobre as questões de saúde e cidadania. Porém, o próprio Nahas, levanta o cuidado que se deve tomar com a aplicação dos esportes com fins próprios e de rendimento, para que se evite a exclusão dos indivíduos menos dotados de um bom acervo motor, assunto abordado também por Darido e Rangel (2005), que defendem uma abordagem geral, da concepção de movimento, corpo, cidadania, cultura e saúde, direcionada aos PCNs.  
  
Apesar de Farinatti (1995) questionar os benefícios da Educação Física escolar em termos de benefícios à aptidão física, a maioria dos autores ressaltam a importância da prática de atividades físicas regulares para a manutenção e desenvolvimento da aptidão física, além de interferir diretamente nos aspectos de saúde e vice-versa (GUEDES; GUEDES, 1995; NETO, 1997; NAHAS, 2001).  
  
Neto (1997), mostra bom discernimento ao comentar sobre os fatores sociais que envolvem as grandes cidades e que limitam as crianças quanto à prática de atividades informais, mas de devido gasto energético. Os estudos comentados e citados por Farinatti (1995) foram, em sua maioria, desenvolvidos durante as décadas de 70 e 80 e por isso não devem coincidir com a atual realidade mundial, contrastando, por exemplo, com o paradoxo social que o Brasil enfrenta nos dias de hoje, onde o governo, através de programas contra a fome, comentados por Souza (2006), tenta acabar com a desnutrição, principalmente infantil, no nordeste do país, enquanto as metrópoles são invadidas pelas redes de fast-foods que influenciam a má alimentação de jovens obesos. Recentemente, em 2006, a mídia brasileira notificou o país sobre seguidas mortes provindas de casos de anorexia, entre adolescentes do sexo feminino, sendo que todas elas tinham como profissão a carreira de modelo. As questões são: não seria realmente emprego da Educação Física escolar, por sua relação com os jovens, educar, orientar e discutir essas questões? Não são todas relacionadas à cultura corporal, à saúde, à qualidade de vida ética e estética? Se a função inicial da disciplina seria tratar dos assuntos pertinentes ao movimento e ao corpo, porque não entrar nesse debate dentro da escola?  
  
Todavia, é bem provável que os professores ainda não tenham essa percepção e resistam ao uso dessa abordagem, ainda aplicando velhos métodos, como as aulas puramente esportivas, sem um cunho educativo para a prática diária.

5. Considerações finais

Ao final da discussão, chegamos à conclusão de que a educação física escolar tem importância na educação das crianças de hoje. Embora seja apenas uma das variáveis que podem e deveriam ser trabalhadas na escola, como a psicologia e a nutrição. A pesquisa deixa clara a relação da Educação Física escolar com a qualidade de vida e seus métodos de promoção, embora não seja, ainda, totalmente aplicada na realidade, ficando em muitos casos apenas na teoria.  
  
Com essa pesquisa, espera-se que o assunto possa sera profundado, difundido e aplicado pelos profissionais da educação escolar, como forma de prevenir a presença futura das doenças hipocinéticas, educando a sociedade em geral, para um estilo de vida mais ativo e longe dos fatores de riscos.

6. Referências bibliográficas

ASSUMPÇÃO, L. O. T; MORAIS, P. P.; FONTOURA, H. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida: notas introdutórias. In OLIVEIRA, J. R. Saúde e atividade física: algumas abordagens sobre atividade física relacionada à saúde. Rio de Janeiro: Shape, 2005. P.31-49  
  
BRASIL. Parâmetros curriculares nacionais: educação física / Ministério da Educação. Secretaria da Educação Fundamental. 3ª ed. Brasília: A Secretaria, 2001  
  
CORRÊA, C. R. S.; GONÇALVES, A. Saúde coletiva, atividade física e qualidade de vida. In GONÇALVES, A. Conhecendo e discutindo saúde coletiva e atividade física. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004. p. 3-15  
  
DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005  
  
FAJARDO, A. Qualidade de vida com saúde total. 7ª ed. São Paulo: Sociedade Brasileira de Nutrição e Qualidade de Vida, 1998  
  
FARINATTI, P. T. V. Criança e atividade física. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1995