



Antonio Heronaldo de Sousa
Reitor

Marcus Tomasi
Vice-Reitor

Alexandre Amorim dos Reis
Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação

Mayco Morais Nunes
Pró-Reitor de Extensão, Cultura e Comunidade

Amauri Bogo
Coordenador Editora da UDESC

Paulo Henrique Xavier de Souza
Diretor Geral
Centro de Ciências da Saúde e do Esporte

EDISON ROBERTO DE SOUZA
JUAREZ VIEIRA DO NASCIMENTO
EDSON SOUZA DE AZEVEDO
BEATRIZ OLIVEIRA PEREIRA
Organizadores

COLEÇÃO TEMAS EM MOVIMENTO

EDUCAÇÃO FÍSICA, LAZER E SAÚDE:

interfaces ao desenvolvimento humano

Volume 6

Florianópolis
2015

A **Coleção Temas em Movimento** é uma publicação da Editora da UDESC, composta por um conselho editorial interinstitucional, que objetiva divulgar as pesquisas realizadas sob diferentes perspectivas na área de Educação Física e Esportes, para aprofundar aspectos conceituais e metodológicos da profissão, bem como contribuir para a aproximação entre a comunidade científica e à prática pedagógica em diferentes contextos de intervenção.

Conselho Editorial

Adriana Coutinho Azevedo Guimarães - UDESC

Christi Noriko Sonoo - UEM

Flávio Medeiros Pereira - UFPEL

Joice Mara Facco Stefanello - UFPR

Luiz Sérgio Peres - UNIOESTE

Marcos Augusto Rocha - UEL

Viktor Shigunov - UFSC

Zenite Machado - UDESC

Edição revisada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 16 de dezembro de 1990.

E24 Educação física, lazer e saúde : interfaces ao desenvolvimento humano / Edison Roberto de Souza ... [et al.] organizadores. -- Florianópolis : Ed. da UDESC, 2015
560 p.: il. -- (Temas em movimento, v.6)

Inclui referências
ISBN: 978-85-8302-049-3

1. Desenvolvimento humano. 2. Bioecologia. 3. Professores de educação física – Formação. 4. Atividade física. 5. Saúde. 6. Lazer. 7. Qualidade de vida. I. Souza, Edison Roberto de.

CDU: 796.015

Catálogo na publicação por: Onélia Silva Guimarães CRB-14/071

Projeto gráfico, diagramação e capa

Rita Motta - Editora Tribo da Ilha

Impressão

Gráfica e Editora Copiart

Apresentação

Os dez anos do Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde (SIEFLAS), comemorados em agosto de 2014 em Florianópolis (SC), representou o coroamento de um movimento de profissionais, pesquisadores e estudantes que discutem a formação e o desenvolvimento humano.

A história do SIEFLAS resulta de um movimento idealizado pela Universidade do Minho, responsável pela realização de suas três primeiras edições (2003, 2005 e 2007) na Cidade de Braga, em Portugal. Em 2008, o evento alçou voos mais altos ao ser internacionalizado e realizado pela primeira vez no Brasil, na cidade de Curitiba (PR) sob a responsabilidade da Universidade Tecnológica Federal do Paraná. A partir da quarta edição, o evento passou a ser anual, alternando edições entre Portugal e Brasil. No ano de 2009, em Açores, sob a responsabilidade da Universidade de Açores. Em 2010, em Curitiba (PR), sob a organização da Pontifícia Universidade Católica do Paraná. Em 2011, novamente em Braga com o comando da Universidade do Minho. Em 2012, em

Sumário

- 41 **PARTE 1**
Desenvolvimento humano
- 43 A bioecologia do desenvolvimento humano e suas interfaces com a Educação Física
Lenamar Fiorese Vieira, Andressa Ribeiro Contreira, Marcus Vinícius Mizoguchi, Luciana Cristina Arantes da Costa e Patricia Carolina Borsato Passos
- 63 A bioecologia do desenvolvimento humano e o processo de formação esportiva
Alexandra Folle, Juarez Vieira do Nascimento, Alcyane Marinho e Valmor Ramos
- 89 A circunstância do jogo e o desenvolvimento da criança: estrutura para a ação de caráter relacional
Riller Silva Reverdito, Larissa Rafaela Gallati, Alcides José Scaglia, Carlos Eduardo Gonçalves e Roberto Rodrigues Paes
- 113 Desenvolvimento humano na escola dos magos do amanhã: trabalhando o físico nas redes virtuais
Francisco Antonio Pereira Fialho

- 133 Saúde e suas interfaces ao desenvolvimento humano
Tânia Rosane Bertoldo Benedetti, Aline Mendes Gerage, Helma Pio Mororó José e Simone Teresinha Meurer
- 157 Jogo e desenvolvimento humano: ferramenta de competências, saberes e valores
Edison Roberto de Souza e Alba Regina Battisti de Souza
- 179 Gaiolas douradas e almofadadas não fazem bem a ninguém
Rosana Coronetti Farenzena e Beatriz Oliveira Pereira
- 205 O desenvolvimento dos oito objetivos do Milênio-ODM campanha da ONU e PAF-SESI os agentes de transformação na busca por um mundo melhor
Amanda Soares, Rafaela Rebêlo Rodrigues, Maria de Lourdes Araújo, Sabrina Fernandes de Azevedo e Marina Marton Dantas Hoffmann
- 225 A carreira docente na dimensão de ciclos ou estágios de desenvolvimento profissional
Gelcemar Oliveira Farias, Juarez Vieira do Nascimento, Andreia Fernanda Moletta, Marília Garcia Pinto e Karla Costa de Liz

251 **PARTE 2**

Atividade Física e Saúde

- 253 Inatividade física, comportamento sedentário e saúde
Giovâni Firpo Del Duca, Leandro Martin Totaro Garcia, Leandro Fórniás Machado de Rezende, Grégoire Iven Mielke e Paulo Henrique de Araújo Guerra
- 277 A problemática da obesidade e da atividade física no desenvolvimento infantojuvenil: professores (in)capazes?
Maria Isabel Cabrita Condessa
- 299 Fatores ambientais e sociais associados com o comportamento em relação à atividade física em adultos: uma revisão
Joris Pazin, Maria de Fátima da Silva Duarte e Denize Pereira de Azevêdo Freitas
- 325 Exercício físico como estratégia de atenção à saúde cardiovascular e metabólica
Tales de Carvalho, Sabrina Weiss Sties, Almir Schmitt Netto, Ana Inês Gonzáles, Daiane Pereira Lima e Gabriela Maria Dutra de Carvalho
- 349 Análise do nível de aptidão cardiorrespiratória de praticantes de hidroginástica
Verónica Gabriela Silva Piovani, Daiana de Paula e Silva, Paulo Giovanni Serpa, Adriana Kochevka Marchese e Jorge Both

- 363 Métodos subjetivos de controle das cargas de treinamento e recuperação
Francine Caetano de Andrade Nogueira, Lélío Moura Lourenço, Danilo Reis Coimbra, Daniel Schimitz e Maurício Gattás Bara Filho
- 387 Prevenção da obesidade: o desafio de um projeto no século XXI
Amâncio Carvalho, Maria Emília Dinis, Maria Helena Meneses, Vanessa Monteiro e Maria Elisabete Espinheira
- 403 A natação e suas possíveis implicações na psicomotricidade infantil
Fernanda Costa Tupinambá, Edison Roberto de Souza, Raquel Wandscheer, Felipe Goedert Mendes e João Paulo Ramos
- 419 **PARTE 3**
Lazer
- 421 O lazer ou a celebração do lúdico primeiro
Antônio Camilo Cunha e Roselaine Kuhn
- 437 O lazer da cidade é mesmo indicador de desenvolvimento humano?
Leila Mirtes de Magalhães Pinto
- 455 Espaço pedagógico interdisciplinar para estimulação integral de crianças na educação infantil
Ademir De Marco
- 479 A avaliação do estágio supervisionado: considerações dos escolares sobre o lazer
Adrielle Lopes de Souza, Carla Elane Silva dos Santos, Brenda Paula França Pereira, Adriano Lopes de Souza e Ramon Missias Moreira
- 501 A Nintendo Wii® como estratégia para a melhoria do perfil psicomotor de crianças com PHDA
Maria Helena Mesquita, João Júlio Serrano, João Manuel Petrica e João Ribeiro
- 527 Karatê-Dô tradicional como instrumento socioeducativo: uma investigação de alterações comportamentais
Gilberto Gaertner, Julimar Luis Perreira e Rodrigo Moreira Teixeira
- 539 A contribuição do Karate-Do para a orientação e mobilidade da pessoa com deficiência visual
José Ribamar Ferreira Silva Junior, Sérgio Augusto Rosa de Souza e Paulo da Trindade Nerys Silva

non-occupational physical activity to abdominal obesity. **International Journal of Obesity**, v. 36, n. 1, p. 100-106, 2011.

SWARTZ, A. M.; SQUIRES, L.; STRATH, S. J. Energy expenditure of interruptions to sedentary behavior. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 8, p. 69, 2011.

TELAMA, R. Tracking of physical activity from childhood to adulthood: a review. **Obesity Facts**, v. 2, n. 3, p. 187-195, 2009.

TENÓRIO, M. C.; BARROS, M. V. G.; TASSITANO, R. M.; BEZERRA, J.; TENÓRIO, J. M.; HALLAL, P. C. Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 13, n. 1, p. 105-117, 2010.

TREMBLAY, M. S.; LEBLANC, A.; KHO, M. E.; SAUNDERS, T. J.; LAROUCHE, R.; COLLEY, R. C.; GOLDFIELD, G.; GORBER, S. C. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 8, p. 98, 2011.

VAN DER HORST, K.; PAW, M. J.; TWISK, J. W.; VAN MECHELEN, W. A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 39, n. 8, p. 1241-1250, 2007.

WARBURTON, D. E.; NICOL, C. W.; BREDIN, S. S. Health benefits of physical activity: the evidence. **Canadian Medical Association Journal**, v. 174, n. 6, p. 801-809, 2006.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks**. Genebra: World Health Organization, 2009.

WORLDHEALTHORGANIZATION. **Global recommendations on physical activity for health**. Genebra: World Health Organization, 2010.



A problemática da obesidade e da atividade física no desenvolvimento infantojuvenil: professores (in)capazes?

Maria Isabel Cabrita Condessa

Introdução

Ser ativo, em todas as idades, continua a ser um fator de referência para a promoção de saúde e bem estar. Contudo, a *sociedade* atual é marcada por um estilo de vida que induz a um comportamento mais sedentário, resultando na criação de hábitos que chocam com o desenvolvimento normal da própria espécie humana. Estas operações diárias alteram as condições de vida refletem-se silenciosamente nos órgãos e sistemas e, inevitavelmente, no corpo do indivíduo. Não só o aspeto corporal reflete estas mudanças, como a própria saúde física e psíquica o deixam transparecer logo desde a infância.

Atualmente, a educação é fruto de uma sociedade com um estilo de vida muito marcado pelo lei da oferta e do consumo excessivo

que afetam, de forma negativa, todos os cidadãos, o que se refletirá de uma forma muito marcada nas novas gerações.

Os elevados constrangimentos de tempo dos pais associados à elevada pressão tecnológica, de uma sociedade que induz ao gradual aumento de dependência de mobilidade por parte das crianças dos adultos. Nestes fatores de influência negativa conta-se o trabalho excessivo em tarefas que exigem pouco movimento, o estresse, a sedentarização dos tempos livres, o maior consumo de *fast food*. Estes são alguns dos fatores que estão a interferir de forma marcada e irreversível a qualidade de vida, e isso, porque limitam a capacidade do indivíduo para se mover e, consequentemente o seu bem estar e saúde.

A OCDE (2002) identificou que os *comportamentos de risco* que mais contribuem para a mortalidade e morbidade a nível mundial incidem no consumo insuficiente de frutas e vegetais, no elevado índice de consumo de tabaco, álcool e alimentos processados e na inatividade física. Como consequência surgem os maiores índices de doenças crónicas associadas, tais como, obesidade, diabetes tipo II, hipertensão, hipercolesterolemia, doenças cardiovasculares, osteoporose e *cancer*.

A problemática da inatividade nas crianças e jovens em idade escolar é cada vez mais atual e preocupante, existindo elevados padrões de comportamentos sedentários em crianças e adolescentes, muito relacionados com o "síndrome do écran", isto é, com a utilização excessiva de computadores, jogos digitais e, especialmente, da televisão. Estudos muito atuais, com resultados mais ou menos conclusivos, tentam encontrar uma relação entre o aumento verificado de comportamentos sedentários em crianças e adolescentes com as mudanças de tecido adiposo no corpo (TANAKA; REILLY; HUANG, 2014).

Por outro lado, a obesidade é, hoje, uma doença considerada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como a epidemia do século XXI, constituindo um dramático problema de saúde pública, quer nos países desenvolvidos, quer nos países em desenvolvimento. Face aos níveis assustadores que a obesidade infantil está a atingir, alguns investigadores são de opinião que a atual geração de crianças e jovens apresenta uma elevada probabilidade de vir a ter menos capacidades físicas e uma esperança de vida muito menor do que a dos seus pais.

A revolução demográfica constitui um dos fenómenos mais marcantes das sociedades contemporâneas. De 2001 a 2025 há a tendência para se inverter a curva com um a redução da taxa de natalidade e um acréscimo da população idosa, onde o reforço na educação daqueles que irão marcar o futuro é cada vez mais relevante, já que se prevê que continuando com os hábitos de vida atuais em 2025 haja um elevado acréscimo de indivíduos obesos, com todas as desvantagens que isso traz para a sua saúde, com um aumento de doenças e de lesões a nível de vários órgãos.

Antes de 1980, o problema era pouco conhecido e os dados mostram que até 30 anos atrás, apenas 10% das pessoas eram consideradas obesas. No entanto, de lá para cá, a doença tornou-se uma epidemia mundial. Presentemente, a OCDE (2014) adverte para o facto de em 10 anos, mais de dois terços da população mundial poderá sofrer de excesso de peso, com maior incidência para os indivíduos de sexo masculino. A obesidade poderá tornar-se "normal"!

A atividade física e a nutrição, de acordo com Santos, Moreira e Mota (2008), partilham as mesmas explicações metabólicas sobre o efeito que têm nas várias doenças crónicas, podendo influenciar o seu risco e a sua patogénese.

Como se sabe, não ter qualquer atividade física equivale a um risco próximo do atribuído ao tabagismo, à hipertensão arterial ou a taxas elevadas de colesterol

Apesar do aumento da longevidade ser uma característica dos nossos dias, há que melhorar a *qualidade de vida* para que haja bem estar, o que implica tomar as opções corretas nos momentos certos. Este estado reflete-se numa perspetiva de integridade bio-psico-social para o qual é importante criar hábitos de vida saudável.

Existem vários estudos que apontam para um gradual desinteresse de prática de AF ao longo da adolescência e uma maior adesão por parte dos jovens a comportamentos de risco, como a ingestão desajustada de macronutrientes, de álcool e drogas (MATOS; DINIZ, 2006; SANTOS; MOREIRA; MOTA, 2008).

Pensamos que os benefícios que uma prática de atividade física proporcionam a qualquer indivíduo em geral, e às crianças e jovens em particular, resultam de uma *boa adequação do tipo de atividades físicas* e da forma da sua realização a cada indivíduo em particular. Assim sendo, devemos (re)pensar os programas de intervenção físico-motora oferecidos nas escolas, que promovam atividade física moderada ou vigorosa, preferencialmente em práticas lúdicas e prazerosas.

Presentemente torna-se indispensável pensar a educação para uma cultura física mais ajustada à realidade do cidadão do século XXI e, também, às necessidades de desenvolvimento das crianças e jovens. para evitar que ao longo da vida o corpo se vá tornando um verdadeiro empecilho. Essa educação deve resultar de ações conjuntas com vários intervenientes sociais, onde o papel da escola se torna fundamental.

Individualmente, em equipas disciplinares e multidisciplinares, os professores e particularmente os professores de educação física devem intervir com urgência e eficácia. Uma vez que a Educação Física poderá ser um dos recursos privilegiados para intervir com jovens em situação de risco, de forma a prevenir ou diminuir os índices de obesidade, pretendemos com este estudo: *perceber qual o contributo da escola básica (fundamental) na prevenção e intervenção à obesidade junto das crianças e jovens* Nesse sentido, procura-se conhecer as práticas desenvolvidas pelos profissionais de educação, sobretudo os de educação física (EF), e de que forma é que a formação/ preparação dos professores pode ou não contribuir para ajudar a prevenir este grave problema da sociedade. Para esta análise iremos sobressair os resultados de alguns estudos efetuados na Região Autónoma dos Açores (RAA) e que envolvem a opinião de professores de EF de escolas básicas.

A atividade física na escola – vamos compensar os comportamentos sedentários e a obesidade

Pela relação indivíduo-sociedade, enquanto estrutura básica da existência humana, o homem demarca-se da sua dimensão biológica e constrói o seu futuro através da “educação”.

Para Sérgio (1981) é no pluralismo da humanidade, onde são considerados o dualismo corpo-alma e natureza-sociedade, que a corporeidade obriga a razão a encontrar as suas raízes também elas apontadas no biológico, no físico e no motor. Contudo, para este autor o poder da educação e a influência do meio vencem os fatores hereditários, já que

toda a ação educativa tem de estar em conformidade com a realidade humana, simultaneamente biológica, psicológica e social.

Seguindo a perspectiva ecológica de desenvolvimento humano (BRONFENBRENNER, 1977, citado por CAMPOS DE CARVALHO, 2008:13-15), uma pessoa é um ser humano biopsicológico complexo, com unidade, que se constrói com o outro o mundo. O seu desenvolvimento ocorre todo o ciclo de vida, mediante processos, progressivamente mais complexos, através dos quais interage com o ambiente, produzindo mudanças na sua capacidade de descobrir, manter ou alterar as propriedades do ambiente, que por sua vez também exercem influência nas suas características pessoais.

Os processos de desenvolvimento das crianças e jovens, estão inicialmente inscritos numa vertente pessoal, sistema integrado de decursos evolutivos que se prendem inicialmente com a dimensão física (orgânicos, estruturais e motores) e psicológica (afetivos, cognitivos, emocionais e motivacionais); e, só posteriormente com uma vertente social, em que a cultura e o social se tornam reguladores dos significados das práticas de atividades físicas e desportivas realizadas. Só as interações entre a criança/ jovens e os contextos, que ocorrem regularmente e perduram durante períodos prolongados de tempo, terão impacto no seu desenvolvimento.

Estamos numa sociedade em que a escola poderá ajudar as famílias criando rotinas e hábitos às crianças e jovens que os ajudem a adotar um estilo de vida mais saudável, já que a educação aí delineada irá marcar o seu futuro, a sua qualidade de vida individual e comunitário, ajudando-o a viver uma vida que caminhe para a "excelência"

e onde a atividade física joga um papel fundamental na saúde e bem estar da população.

A escola assume então um papel essencial na promoção e manutenção de hábitos de vida da população, pois todos passamos pela escola e desde o ensino fundamental a disciplina de Educação Física está presente em todos os anos de escolaridade até à entrada para a universidade. A Educação Física, enquanto disciplina curricular, é encarada como um local ideal para a promoção da saúde e da atividade física regular, uma vez que é na idade escolar que muitos são confrontados com a oportunidade de participarem regularmente em atividades de natureza física e motora.

Desta forma, torna-se necessário proporcionar, oportunidades para realizarem exercícios físicos regulares, como meio de contacto com a natureza, de ocupação e aproveitamento ativo de tempos livres, de convívio social e desenvolvimento corporal.

Na escola devem-se proporcionar uma variedade de práticas, desde o simples recreio até às práticas físicas curriculares e extra curriculares, que possibilitem o acesso ao divertimento e à exploração de novas sensações de movimento, gerando igualdade de oportunidades e inevitavelmente educar para o reforço das atitudes positivas e de novos comportamentos desejáveis.

Através de um exercício de imaginação, atualização e consonância com os novos interesses desta população, a escola deverá enveredar progressivamente por uma "oferta" diversificada dos seus conteúdos e locais de ação, orientando as suas práticas para modalidades do tipo lúdico e divertido, de exploração da natureza e de aventura, sistemáticas e performativas, atléticas e desportivas.

A escola na prevenção e intervenção na inatividade e obesidade – e opinião de professores de Educação Física

Um contexto – que facilita, limita e ordena as condutas das crianças e jovens, assim como, a marcha de atividades realizadas – é influenciado: a nível macro, pela cultura e comunidade em que se insere e, a nível micro, pelos equipamentos, matérias e disposições dos ambientes de aprendizagem a que estão sujeitos. Neste sentido, consideramos que desde cedo, a escola básica (fundamental) tem um contributo quer na prevenção, quer na intervenção à obesidade e inatividade enquanto problema que contempla mais de 20% da população nos açores, incide muito na capacidade do(s) professor(es) para explorar e implementar práticas físico-motoras significativas para essas crianças.

A ambiência para a aprendizagem na educação básica é determinada pelas experiências de aprendizagem proporcionadas pela organização da prática, que por sua vez é condicionada pela escolha das atividades e das tarefas (natureza, estrutura, diversidade) realizada em função das mudanças desejadas no aluno (destrezas, atitude, adaptações às situações).

É um desafio para o professor adaptar os objetivos e as expectativas às características individuais de cada criança. Dentro desta ótica, Metzler (2005) sublinha a importância do professor ter capacidade para apreciar o desempenho dos seus alunos na realização de tarefas de aprendizagem através da observação de alguns dos seus comportamentos, tais como, o seu empenho na tarefa; a capacidade de realização do que lhe é pedido; o sucesso alcançado; a segurança oferecida na prática.

O conjunto de indivíduos sobre o qual iremos apresentar opiniões constituiu a amostra do nosso estudo, sendo eles, um grupo de cerca de meia centena de professores que lecionavam educação física nos açores, em escolas básicas dos três maiores concelhos da ilha de São Miguel (SM) (Ponta Delgada (PD) – 28,5% população SM; Ribeira Grande (RG) – 13,3% população SM; e, Lagoa (LG) – 6% população SM), entre 2006 e 2013. Este grupo de professores era na sua maioria licenciados ou mestres, com alguma experiência pois em média trabalhavam há pelo menos 5 a 10 anos.

Recorremos ao inquérito por questionário para a recolha da maioria da informação, que será aqui apresentada em dados quantitativos (%) e qualitativos (pequenos testemunhos).

Em PD um elevado número de professores da educação básica (77,8%) refere que tem entre 6% a 20% de alunos por turma com excesso de peso ou obesos, o que vai ao encontro dos estudos realizados quer por Maia et al. 2002, que relataram que cerca de 12% das crianças açorianas eram obesas, quer por Santos, Moreira e Mota (2008) que, aludiram que cerca de 33% dos jovens açorianos apresentavam excesso de peso ou obesidade.

Os resultados do estudo indicam que os fatores externos ou condições do ambiente são considerados maiores responsáveis pelo problema da obesidade, mais relevantes do que os fatores genéticos. A família, a comunidade e a educação são os três macro sistemas referidos como mais relevantes por todos os professores (Fig.1).

Papel dos Fatores Externos na Obesidade de Crianças/ Jovens

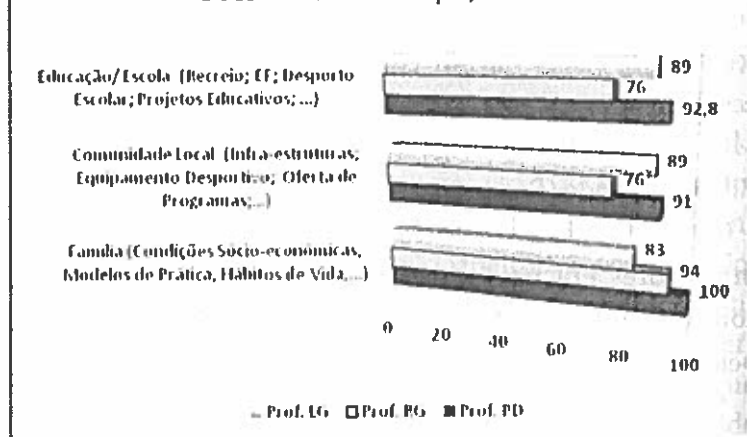


Figura 1 – Opinião de professores que lecionam EF em escolas básicas, sobre o papel dos fatores externos na obesidade de crianças e jovens – análise dos três concelhos de SM.

Para além das condições sócio económico e do meio em que se integra a família, que se reflete nos hábitos alimentares, na adesão a um tipo de vida mais ativo, a oferta comunitária de recursos e de programas adequados para a promoção de atividades culturais e desportivas adequadas à promoção da saúde e do convívio, a escola é apontada por todos os professores como um local privilegiado para realizar atividade física e, assim, promover o desenvolvimento multidimensional da criança, quer nos tempos de recreio, quer em práticas da educação física e desporto escolar, contribuindo desde cedo para a sua saúde e bem estar físico e psicológico.

Estes dados vão de encontro aos argumentos apresentados por Mourão-Carvalho (2008) e Mota et al. (2002) que referem que o nível sócio económico, o local onde vivem zonas rural ou urbana, interferem na adesão

à atividade física e a programas de atividades físicas desportivas. Na Carta da Condição Física da RAA (SANTOS; MOREIRA; MOTA, 2008), embora a ilha de SM não seja a que apresenta uma situação mais grave, verifica-se uma agravante redução de adesão à atividade física na adolescência. Já em 1994, Dishman referia que existem condições que facilitam ou desencorajam hábito e da intenção para a prática na atividade física.

Neste sentido, verificamos a importância da escola e das suas práticas a este nível. que na sua maioria os professores relevam a importância da Atividade Física praticada na escola para o reforço de capacidades físicas e coordenativas; no combate aos comportamentos de risco, na determinação e controlo da composição corporal (massa muscular e massa adiposa) e do peso; no aumento de prática de atividades diárias “lazer ativo” e consequentemente da promoção de hábitos de vida saudável na população infantojuvenil (Fig. 2).

A importância da Intervenção da Escola, pela promoção Atividade Física e...

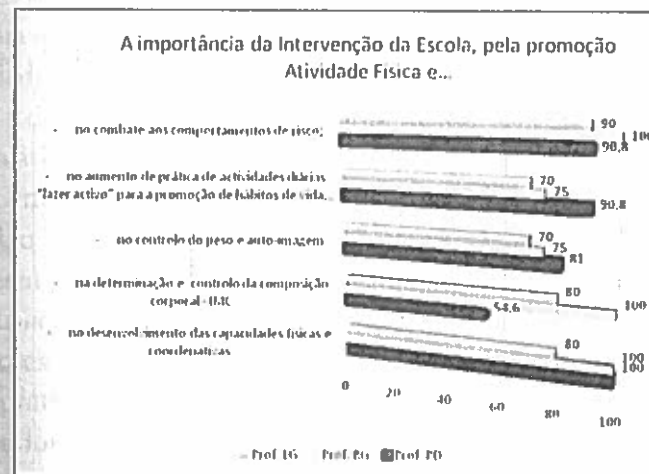


Figura 2 – Opinião dos professores que lecionam EF em escolas básicas, sobre a importância dada à prática de AF na escola – análise em três concelhos de SM.

Podemos ainda concluir que 45,4% destes professores dão muito importância ao papel da educação física no controlo do peso dos alunos e na determinação do índice de massa corporal. Destes, todos controlam estes valores no início do ano, apenas 60% o fazem no final e 40% ao longo do ano. Além do mais, a maioria dos professores avaliam a condição física dos seus alunos no 1º e 3º período mas não realizam o controlo regular da frequência cardíaca. Alguns referem avaliar a condição física dos seus alunos a partir do FITNESSGRAM, para poder ajustar melhor as práticas às suas reais capacidades.

Os professores das escolas dos três concelhos, pese embora a situação de não se sentirem muito preparados para intervir têm uma atitude de algum investimento nos alunos obesos e mais inativos, como se pode verificar nos resultados obtidos (Fig. 3). Grande número procura individualizar o trabalho a desenvolver com estes alunos, adequando as cargas físicas e as atividades, com valores de (maior realce para os professores de PD (91% do total), que são também os que referem adaptar a avaliação a estas crianças e jovens.

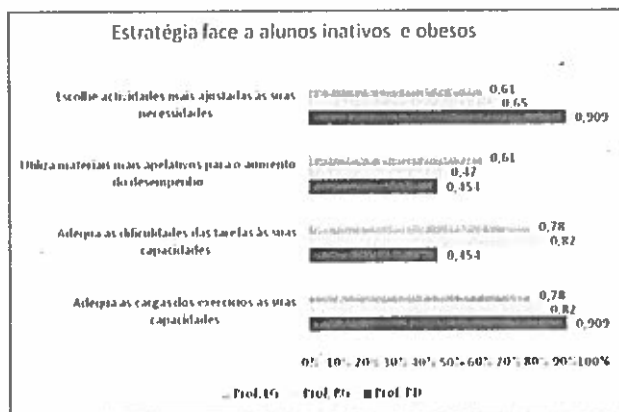


Figura 3 – Opinião dos professores que lecionam EF em escolas básicas, sobre a sua estratégia face a alunos inativos e obesos – análise três concelhos de SM.

Assim, as atividades devem ser programadas tendo em conta as potencialidades e limitações dos alunos e serem realizadas de maneira constante, progressiva e regular, escolher materiais que despertem mais a atenção, diversificar o material e atividades mais lúdicas de forma a irem de encontro as necessidades das crianças e jovens. Devem igualmente promover as aprendizagens, a relação com os colegas e a realização pessoal. Deste modo os professores, enquanto verdadeiros agentes de mudança podem criar competências para intervir eficazmente, de forma a reforçar nessas crianças e jovens uma atitude positiva e uma motivação acrescida para com a atividade física. Se, por um lado, têm o papel de informar, por outro, devem recorrer a estratégias inovadoras, que possibilitem o recurso a uma diversidade de atividades, que possibilite o empenho ativo, sejam realizadas ao ar livre e tenham uma forte componente lúdica.

Os professores das escolas dos nossos estudos têm a ideia que um programa curricular e extracurricular de atividade física tem uma forte importância na promoção da EF e do exercício físico. Contudo, nestas escolas a maioria das atividades extracurriculares oferecidas nas escolas recai em jogo pré e desportivos, como por exemplo, o futebol, o hóquei, o basquetebol e o ténis. Poucas escolas oferecem ginástica, dança e natação e atividades de ar livre. Pacheco e Condessa (2012) referem que quando os estudantes chegam ao final da escolaridade demonstram que as práticas deveriam ser mais diversificadas mas também selecionadas de forma a serem mais do agrado e possibilidade dos estudantes.

Compete, portanto à escola e aos seus intervenientes de ensino influenciar, socializando os adolescentes no

sentido de adquirirem hábitos de vida saudáveis que permaneçam ao longo da sua existência, como é, por exemplo, a prática de atividades físicas/desportivas. É necessário que se verifique uma influência do professor de EF e não só, mas podendo estes agentes de educação, serem apontados como um forte motivo para os jovens praticarem atividades físicas de lazer através da sua função de motivação desportiva (MOTA et al. 2002).

Outro aspeto, que consideramos aqui fundamental de analisar, é o facto destes professores, na sua maioria, embora fossem todos licenciados em educação física, consideram que não possuem uma formação específica em trabalho com alunos obesos (81,8%). Pelos seus comentários, verificamos ainda que acham a sua formação inicial não os preparou (81,8%) para trabalharem com estes alunos, e desta forma, darem o seu melhor contributo nas atividades promovidas na escola. Sardinha (2003) reconhece que a preparação e formação adequada de professores para lidar com o objetivo da promoção da AF e da saúde são apontadas como uma das prioridades de desenvolvimento da EF.

Por outro lado, a formação contínua oferecida aos professores de educação física da RAA, incidiu muito pouco nestas temáticas muito específicas da área, verificando-se que em média houve apenas 2,4% dos professores realizaram formações na área da Capacidade Física/Saúde e Bem Estar e 6,4% dos professores em Metodologia de Ensino de Modalidades. (NEVES; CONDESSA, 2012), duas áreas fundamentais para trabalhar com crianças e jovens com estas características.

Seria benéfico que os professores, em departamento escolar, definissem quais as reais necessidades para a

sua formação, ampliando a sua eficiência através de uma formação mais orientada para estas e outras prioridades. Uma sugestão é existir um esquema de autoformação, realizada a partir de momentos de reflexão e partilha no seio de cada instituição, pois para Nóvoa (1999) os professores têm de ser capazes de refletir sobre a sua própria profissão, de encontrar modelos de formação e de trabalho que dignifiquem o seu desempenho. Contudo, nas escolas dos concelhos de RG e LG apenas 50% dos professores dizem participar nessas reflexões, apesar de terem a oportunidade de tempo e lugar ideal para as realizarem.

Várias foram as estratégias refletidas pelos inquiridos, desde mudar as práticas nas escolas, aumentar a carga horária de educação, propiciar outros momentos de atividade física (recreio, desporto escolar), criar bons momentos de atividade para os alunos com problemas, valorizar os espaços físicos e os equipamentos, melhorar a formação dos professores para sensibilizar mais e melhor para o controlo e avaliação de parâmetros fundamentais e, por fim, envolver toda a comunidade e a família num projeto educativo de escola que fosse integrador e multidisciplinar.

Proposta de um projeto de intervenção para a obesidade

A sugestão dos professores, com a proposta concreta de a criação de um projeto inovador na RAA e que envolva toda uma equipa multidisciplinar na escola, estabelecendo parcerias com a família e a comunidade, será agora aqui apresentada como um projeto a desenvolver no futuro.

Partindo do objetivo de ajudar a criar um ambiente de práticas integradas nas escolas, orientado para crianças

e jovens em situação de pré-obesidade ou obesidade (Índice de Massa Corporal superior a 25), promovendo nestes um estilo de vida mais saudável e a prevenção de doenças associadas.

Em função do Programa Nacional de Educação Física para o Ensino Básico, pretendemos desenvolver os seguintes objetivos específicos:

- Sensibilizar os encarregados de educação e a comunidade para a problemática da obesidade.
- Informar e incentivar a hábitos saudáveis de nutrição e atividade física;
- Assegurar que as crianças e jovens sejam submetidas a um aumento da atividade física habitual;
- Desenvolver estratégias para manter uma frequência e participação elevadas - atividade física moderada ou intensa;
- Manter as crianças e jovens ativas e motivadas;
- Promover práticas físicas diversificadas, lúdicas e ajustadas.

A equipa de participantes será composta por: professores (educação física, professor de ciências, ...), um nutricionista, um psicólogo, um técnico de saúde; o diretor de turma, os encarregados de educação, as crianças/jovens e o(s) investigador(es).

Este projeto pressupõe várias metodologias iniciando com reuniões da equipa, criando-se metodologias colaborativas e fóruns de informação, debate e reflexão sobre as temáticas e as estratégias a implementar.

Na tabela seguinte poderemos verificar os principais papéis que cada um dos intervenientes neste projeto terá de desenvolver de forma a garantir o sucesso do mesmo.

Tabela 1 – Papéis dos Intervenientes no Projeto “Bora lá Mexer”

Intervenientes	Tarefas
Professores (Educação Física, Ciências, 1. Ciclo, ...)	<ul style="list-style-type: none"> - Coordenar o projeto - Planificar e conduzir as sessões de AF - Orientar os alunos participantes - Dar esclarecimento s dúvidas de alunos e EE - Analisar as sugestões e orientações dos alunos e EE - Realizar as avaliações do IMC - Fazer a avaliação intercalar e final do projeto
Crianças/ Jovens	<ul style="list-style-type: none"> - Participar ativamente nas sessões de AF - Pesquisar sobre a problemática da obesidade e inatividade física; - Apresentar resumos da pesquisa consultada; - Dar sugestões sobre as modalidades que gostariam de ver abordadas; - Apresentar uma proposta de alimentação ao nutricionista; - Manter um registo diário da sua alimentação; - Avaliação intercalar e final do projeto.
Técnico de Saúde	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliar inicialmente os alunos; - Medir os valores de glicose, colesterol e tensão arterial; - Dar preleções aos EE e alunos; - Esclarecer as dúvidas de alunos e pais; - Fazer uma avaliação intercalar e final do projeto.
Nutricionista	<ul style="list-style-type: none"> - Fazer a avaliação inicial dos alunos; - Verificar os hábitos alimentares e a sua correção; - Dar uma preleção aos pais e alunos; - Esclarecer dúvidas ao alunos e EE; - Avaliação intercalar e final do projeto.
Pais	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação inicial do projeto; - Apresentar sugestões e dúvidas nos seminários; - Acompanhar os seus educandos em casa; - Modificação dos hábitos alimentares; - Avaliação intercalar e final do projeto.
Diretores de turma	<ul style="list-style-type: none"> - Envio das cartas aos pais; - Esclarecimento de dúvidas sobre o projeto.
Professores de Investigação e Apoio Multidisciplinar	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de projetos subordinados à temática; - Envolver todos os alunos para a problemática.

Para o desenvolvimento das sessões suplementares da AF serão utilizados os espaços da escola e sempre que possível serão realizados passeios pedestres em percursos no espaço imediato à escola e em trilhos adequados. Serão criadas gincanas para a realização de jogos e serão implementadas sessões de iniciação ao folclore regional, de dinamização de jogos de recreio, entre outras atividades, como as já verificadas para o desporto escolar.

Considerações finais

Na atualidade a escola têm uma forte importância na promoção da AF junto da população infantojuvenil, através dos seus programas curricular/extracurricular de AF e da participação de profissionais da educação, como os professores da EF.

Embora a escola seja um espaço de eleição para a prática da atividade física nas camadas mais jovens, a reflexão sobre a temática da promoção de saúde para crianças inativas e obesas não é efetuada com a profundidade e frequência que deveria ser nos departamentos e grupos disciplinares, com níveis elevados de participação dos professores de EF.

Podemos ainda concluir que os professores inquiridos deram muita importância ao papel da Educação Física no controlo de parâmetros avaliativos dos alunos: peso, composição corporal, na capacidade de ser ativo e adesão às práticas físico-motoras.

Existem aspetos que deverão ser análise profunda nas escolas, como a formação dos professores, sobretudo na área da saúde e de metodologias adequadas, e na

adequação dos programas curricular/extracurricular de atividade física.

Os professores enquanto agentes de mudança devem estar atentos aos interesses, valores e motivos que caracterizam a época em que vivem, sugerindo uma intervenção adequada para a capacitação das crianças e jovens na escolha de uma atitude positiva para com as atividades físicas.

Contudo, é fundamental haver uma envolvimento de vários setores da sociedade, tais como o governo, as escolas, as associações municipais e as famílias numa perspectiva de promoção de saúde através da proposta de projetos futuros, com efeitos amplamente reconhecidos por todos esses setores.

Referências

- CALE, L. Physical activity promotion in secondary schools. **European Physical Education Review**, v. 6, n. 1, p. 71-90, 2000.
- CAMPOS-DE-CARVALHO, M. A Metodologia do Experimento Ecológico. In: PINHEIRO, J.Q.; GUNTHER, H. **Métodos de Pesquisa nos Estudos Pessoa-Ambiente**. 1 ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2008. p. 11-52.
- CONDESSA, I. A Actividade Curricular e Extra Curricular nas Escolas do 1º Ciclo de Ponta Delgada. In.: PEREIRA, B.; CARVALHO, G. 2º Seminário Internacional de Educação Física e Saúde. Novos modelos de análise e Intervenção. **Proceedings**. Braga: IEC - UM, 2005.
- CURTER-SMITH, M.; CHEN, W. Health-Related Fitness in Secondary School Physical Education: A Descriptive-Analytic Study. **Educational Studies**, v. 21, n. 1, p. 55-67, 1995.

DISHMAN, K. R. Consensus, Problems, and Prospects. In: DISHMAN, K.R. (Ed.). **Advances in Exercise Adherence**. Champaign: Human Kinetics, 1994. p. 1-28.

FERNANDES, S.; PEREIRA, B. A prática desportiva dos jovens e a sua importância na aquisição de hábitos de vida saudáveis. In: PEREIRA, B.; CARVALHO, G. (Orgs.). **Atividade, Física Saúde e Lazer: Modelos de Análise e Intervenção**, Porto: LIDEL, 2006. p. 39-48.

MAIA, J. A. R.; LOPES, V. P. **Estudo do crescimento somático, aptidão física, atividade física e capacidade de coordenação corporal de crianças do 1º ciclo do ensino básico da Região Autónoma dos Açores**. Ponta Delgada: Região Autónoma dos Açores, Universidade do Porto. Porto, 2002.

MARTINS, J. **Estudo Longitudinal da Aptidão Física e Saúde e a Influência dos Factores Sócio-Económicos, Obesidade e Comportamentos Sedentários das Crianças do Primeiro Ciclo do Ensino Básico**. Tese (Doutorado em Educação Física). Faculdade de Desporto, Univrsidade do Porto, 2005.

MATOS, M. G.; DINIZ, J. A. Portuguese adolescents: active lifestyles and health. In: DINIZ, J. A.; CARREIRO DA COSTA, F.; ONOFRE, M. (Ed.). **Active lifestyles: the impact of education and sport. AIESEP 2005 WORLD CONGRESS. Proceedings**. Lisboa: FMH-UTL, 2006. p. 57-68.

MCKENZIE, T. L. Health- Related Physical Education: Physical Activity, Fitness, and Wellness. In: SILVERMAN, S.; ENNIS, C. (Eds.), **Students Learning in Physical Education: Applying research to enhance instruction**. 2nd Ed. Champaign: Human Kinetics, 2003, p. 207-226.

MENDES, C. S. Como Promover a Saúde na Escola? **Nursing Review**, n. 190, p. 27-29, 2004.

METZLER, M.W. **Instructional Models for Physical Education**. 2nd Ed. U.S.A.: Holcomb Hathaway, 2005.

MOTA, J.; SALLIS, J. **Atividade Física e Saúde: Factores de Influência da Atividade Física nas Crianças e nos Adolescentes**. Porto: Campo das Letras, 2001.

MOURÃO-CARVALHAL, I. O papel da actividade física no combate à obesidade. In: PEREIRA, B.; CARVALHO, G. (Orgs.). **Atividade Física, Saúde e Lazer: A Infância e Estilos de Vida Saudáveis**. Porto: LIDEL, 2008. p. 287-297.

NEVES, J.; CONDESSA, I. A formação de professores de educação física da RAA – Análise de um período de formação. In: CONDESSA, I. C.; PEREIRA, B. O.; CARVALHO, G. **Atividade Física, Saúde e Lazer: Educar e Formar**. Braga: CIEC, 2012. p. 189-200.

PACHECO, C.; CONDESSA, I. A educação física no ensino secundário: compreender as atitudes para pensar a mudança. Um estudo de caso. In: CONDESSA, I. C.; PEREIRA, B. O.; CARVALHO, G. **Atividade Física, Saúde e Lazer: Educar e Formar**. Braga: CIEC, 2012. p. 147-158.

PEREIRA, B. Jogos e brinquedos nos recreios das escolas. In: PEREIRA, B.; CARVALHO, G. (Org.) **Atividade Física, Saúde e Lazer: A Infância e Estilos de Vida Saudáveis**. Porto: LIDEL, 2008. p. 3-13.

ROSSETTI-FERREIRA, M. C.; AMORIM, K. S.; SILVA, A. P. S. **Rede de Significações e o estudo do Desenvolvimento Humano**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

SANTOS, R.; MOREIRA, P.; MOTA, J. **Carta de Condição Física dos Cidadãos da Região Autónoma dos Açores**. Porto: U. Porto e DRD, 2008.

SARDINHA, L. Vinho Novo em Odres Velhos: Novamente a Necessidade do Reforço da Formação Desportiva e da Actividade Física das Crianças e dos Adolescentes. In: SARDINHA, L. **O Desporto para Além do Óbvio**. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal. 2003.

SÉRGIO, M. **Filosofia das Actividades Corporais**. Lisboa: Compendium, 1981.

SOUZA, V. A Importância da Educação Física Escolar. **EDUCERE - Revista da Educação**, v. 9, n. 1, p. 81-97, 2000.

TANAKA, C.; REILLY, J.J.; HUANG, W.Y. Longitudinal changes in objectively measured sedentary behavior and their relationship with adiposity in children and adolescents: systematic review and evidence appraisal. **Obesity Reviews**. v. 15, n. 10, p. 791-803, 2014.

WORLD HEALTH ORGANIZATION - **The World Health Report 2002: Reducing Risks, Promoting Healthy Life**. Geneva: WHO. 2002.

Fatores ambientais e sociais associados com o comportamento em relação à atividade física em adultos: uma revisão

Joris Pazin

Maria de Fátima da Silva Duarte

Denize Pereira de Azevêdo Freitas

Introdução

A atividade física tem sido apontada como um importante componente do estilo de vida saudável devido aos benefícios para a saúde (U.S. *Department of Health and Human Services - Centers for Disease Control and Prevention*, 1996; PATE; BLAIR, 1995). Entretanto, em muitos países e no Brasil, especificamente, uma grande proporção da população não é suficientemente ativa (MATSUDO et al., 2002; AINSWORTH et al., 2003; MONTEIRO et al., 2003; COSTA et al., 2005) e o aumento da prevalência de inatividade física tem sido motivo de