

Investigação em Educação Física, Lazer e Saúde: reflexão sobre um seminário

O objectivo do presente texto é apresentar uma descrição sumária e reflexão crítica sobre o II Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde – Novos Modelos de Análise e Intervenção, que decorreu no Instituto de Estudos da Criança da Universidade do Minho de 1 a 4 de Junho de 2005.

Beatriz Pereira
Prof. Associada do Instituto
de Estudos da Criança
da Universidade do Minho
Artigo produzido para
Revista Desporto
© 2005

16

Contou com mais de 100 participantes e reuniu investigadores de várias instituições portuguesas de ensino superior, bem como de Espanha, Brasil, França, Holanda, Polónia e Índia. Participaram docentes com formações variadas, educadores de infância, professores do ensino básico – 1.º, 2.º e 3.º ciclo e do ensino secundário, em particular de Educação Física, alunos dos cursos de Mestrado em Estudos da Criança – especialização em Educação Física e Lazer e Promoção da Saúde e do Meio Ambiente. Estiveram presentes docentes e estudantes oriundos um pouco de todo o país, com predomínio do Norte.

Foi realizada uma reflexão sobre temáticas actuais que preocupam os técnicos e os docentes que trabalham nas áreas de Educação Física, Desporto e Saúde. Entendemos que são necessários novos olhares sobre a Educação Física, nomeadamente na vertente da Actividade Física, Saúde e Lazer.

A Educação Física, Lazer e Saúde, numa das suas vertentes, está associada à implementação da prática de estilos de vida saudáveis. As práticas de lazer activas devem substituir o crescente sedentarismo que é responsável, entre outros, pelas doenças cardiovasculares e pela obesidade que afecta, hoje, crianças nos jardins-de-infância e no ensino básico desde o 1.º ciclo, bem como os adultos. Os cuidados de saúde primários tornam-se especialmente



relevantes na prevenção destas situações, contribuindo também para a promoção da saúde.

Foram apresentadas 8 conferências temáticas, 48 comunicações, um *workshop* e 20 *posters*, num total de 77 apresentações. Procuramos, neste artigo, sintetizar apenas algumas apresentações enquadradas nas temáticas propostas, de forma a obter coerência interna. Muitas das apresentações não são aqui mencionadas, mas podem ser consultadas no CD-ROM «2.º Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde».

Foram objecto de reflexão, temas como os Valores e o Espírito Desportivo, a Formação de Professores em Educação Física e a Gestão Desportiva, a Promoção da Saúde, a Actividade Lúdica, a Aptidão Física e as Necessidades Educativas Especiais, dos quais apresentamos algumas sínteses.

No âmbito da temática da Formação de Professores, Carreiro da Costa, da Faculdade de Motricidade Humana, abordou o Processo de Bolonha e a revalorização da formação inicial em Educação Física. Segundo o autor, existe evidência suficiente para poder afirmar-se com alguma garantia que a simples alteração dos currículos e dos programas escolares não promove automaticamente uma mudança das práticas educativas maioritariamente vigentes nas escolas. O êxito das reformas curriculares depende, em última instância, das perspectivas pedagógicas partilhadas pelos professores e de como elas se concretizam nas suas práticas, no momento de interagirem com os alunos. Diz Carreiro da Costa que a implementação do Processo de Bolonha vem colocar novos desafios reformadores e criar novas oportunidades

O ÊXITO DAS REFORMAS CURRICULARES DEPENDE DAS PERSPECTIVAS PEDAGÓGICAS PARTILHADAS PELOS PROFESSORES E DE COMO ELAS SE CONCRETIZAM NAS SUAS PRÁTICAS.

para as instituições de formação repensarem e racionalizarem a formação inicial para o ensino da Educação Física.

Falou-se em seguida dos comportamentos de ensino de professores preparados por modelos de formação distintos. João Petrica, da Escola Superior de Educação de Castelo Branco, relatou os resultados de um estudo em que se pretendia saber se a aplicação de distintas formas, métodos ou processos de preparação de professores para a prática docente tinha traduzido, mais tarde, durante a prática pedagógica ou estágio, em diferenças significativas nos comportamentos relacionados com as principais funções de ensino dos professores a eles submetidos. Os resultados não indicam diferenças significativas, permitindo concluir que a formação de professores de Educação Física através dos modelos de preparação para a prática docente utilizados, em termos globais, não se traduz numa conduta comportamental diferente ao nível dos comportamentos de ensino evidenciados.

Camilo Cunha, do Instituto de Estudos da Criança, reflectiu sobre as novas responsabilidades na formação e na ética profissional de professores. Segundo o autor, todas as éticas até hoje conhecidas sugerem que a condição humana determinada pela



AS PRINCIPAIS INFLUÊNCIAS E MOTIVAÇÕES QUE LEVAM À PRÁTICA DESPORTIVA NO GINÁSIO/ACADEMIA APRESENTAM TAMBÉM DIFERENÇAS QUANDO SE TEM EM CONTA AS VARIÁVEIS GÉNERO E IDADE DOS PRATICANTES.

18

natureza do homem e pela natureza das coisas era um dado intemporal. Fazer determinadas coisas e evitar outras, estipular regras de cumprimento e obediência era uma condição, um princípio moral. Com o desenvolvimento das sociedades constatou-se uma mudança na natureza da acção humana e consequentemente uma mudança na ética – novos objectivos de acção foram acrescentados ao material empírico, emergindo novas regras e condutas... Foi pegando nesta constatação de Hans Jonas que o orador desenvolveu a defesa de uma nova responsabilidade na formação ética profissional de professores ancorada agora no futuro.

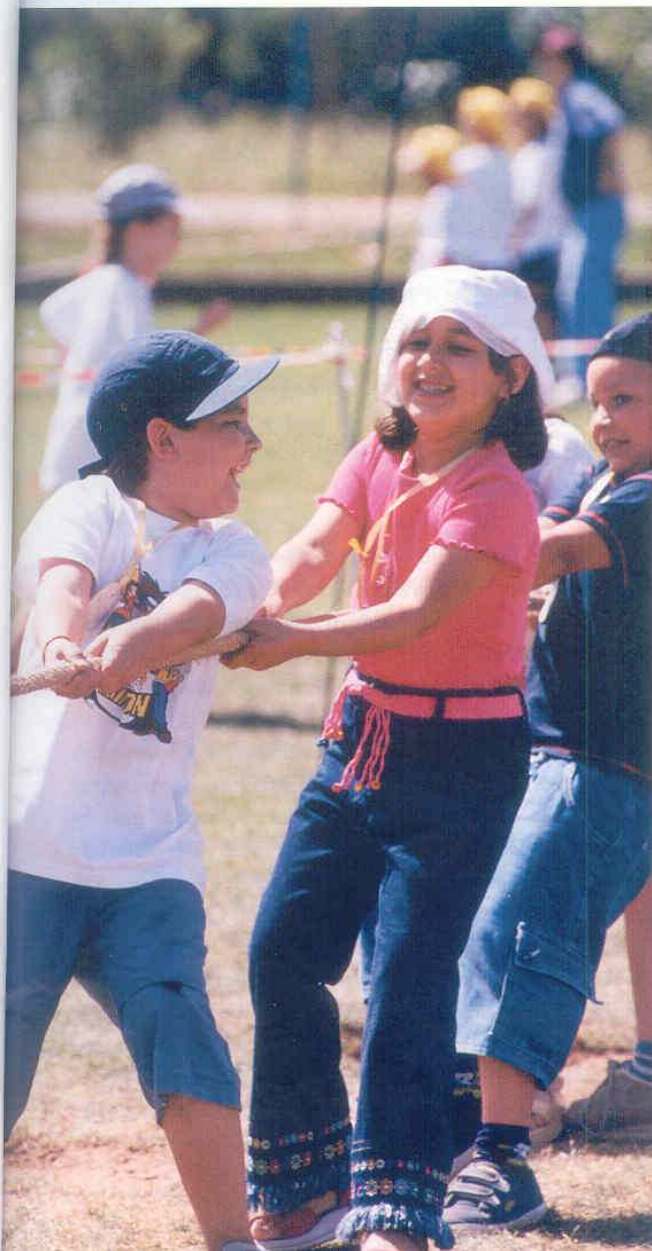
Na temática da Promoção da Saúde, Graça Carvalho, do Instituto de Estudos da Criança, discutiu cinco modelos de educação para a saúde e de promoção da saúde que têm vindo a ser desenvolvidos nas últimas décadas: médico, mudança de comportamento, educacional, centrado no cliente e mudança societal, no que diz respeito aos seus objectivos, ao tipo de actividades de promoção da saúde desenvolvidas, aos principais valores tidos em conta, bem como a exemplos concretos. Especial atenção foi dada à aprendizagem experiencial, onde a ênfase é posta nas estratégias de ensino e aprendizagem que motivem a reflexão e a consciencialização das questões de saúde, para que as pessoas possam assumir autonomia e adquirir competências para a tomada de decisões. Em vez de levar as pessoas a seguirem um dado programa que lhes é apresentado (mudança de comportamento), o objectivo, ou melhor, o desafio é, sobretudo, melhorar a Literacia para a Saúde, de forma que as pessoas saibam fazer escolhas informadas, e adquirir competências e a confiança necessária para pôr em acção as suas próprias escolhas, quaisquer que elas sejam. Desta forma, os valores, as crenças e as atitudes são tidos em conta no processo pessoal de «empowerment» (capacitação) para eficazes tomadas de decisão saudável, não só para com a sua própria saúde, mas também relevantes para conduzirem à criação de ambientes propícios à promoção de estilos de vida saudáveis para todos.

Ainda sobre a promoção da saúde, mais especificamente sobre as práticas e representações dos professores de Educação para a Saúde no 1.º ciclo do ensino básico, Dominique Berger, da Academia de Lyon, apresentou os resultados da aplicação de um questionário a uma amostra significativa de professores do 1.º ciclo em França, cujos objectivos eram os de avaliar as práticas de educação para a saúde declaradas pelos professores, conhecer as suas representações quanto ao seu papel na educação para a saúde dos seus alunos, identificar obstáculos à sua implicação em projectos de prevenção e propor meios de ultrapassar os obstáculos em termos de organização, informação e formação. São necessárias novas práticas para novos estilos de vida saudáveis, diz João Serrano, da Escola Superior de Educação de Castelo Branco, que analisou os resultados de um estudo com o principal objectivo de caracterizar a actividade física nos ginásios ou academias na cidade de Castelo Branco, e de conhecer as principais motivações e influências que levam as pessoas a praticar. A recolha dos dados foi efectuada através de um questionário aplicado a uma amostra de 124 frequentadores de ginásios. Concluiu-se que a grande maioria dos indivíduos que fizeram parte do estudo pratica actividade física duas ou mais vezes por semana no ginásio/academia, mostra-se satisfeita com as condições oferecidas pelas instituições, e pratica diversas modalidades, que variam de acordo com o género e com a idade. As principais influências e motivações que levam à prática desportiva no ginásio/academia apresentam também diferenças quando se tem em conta as variáveis género e idade dos praticantes.

Paula Botelho Gomes, da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, chamou a atenção para a importância da aula

de Educação Física, fundamentalmente para as raparigas, para a necessidade de os tempos de recreio se transformarem em momentos activos e lúdicos e, sumariamente, apresentou o projecto Mais Desporto na Escola (Associação Portuguesa A Mulher e o Desporto, 2004-06) cujo primeiro objectivo é a promoção da actividade física e do desporto nas raparigas, mas que abrange também os rapazes.

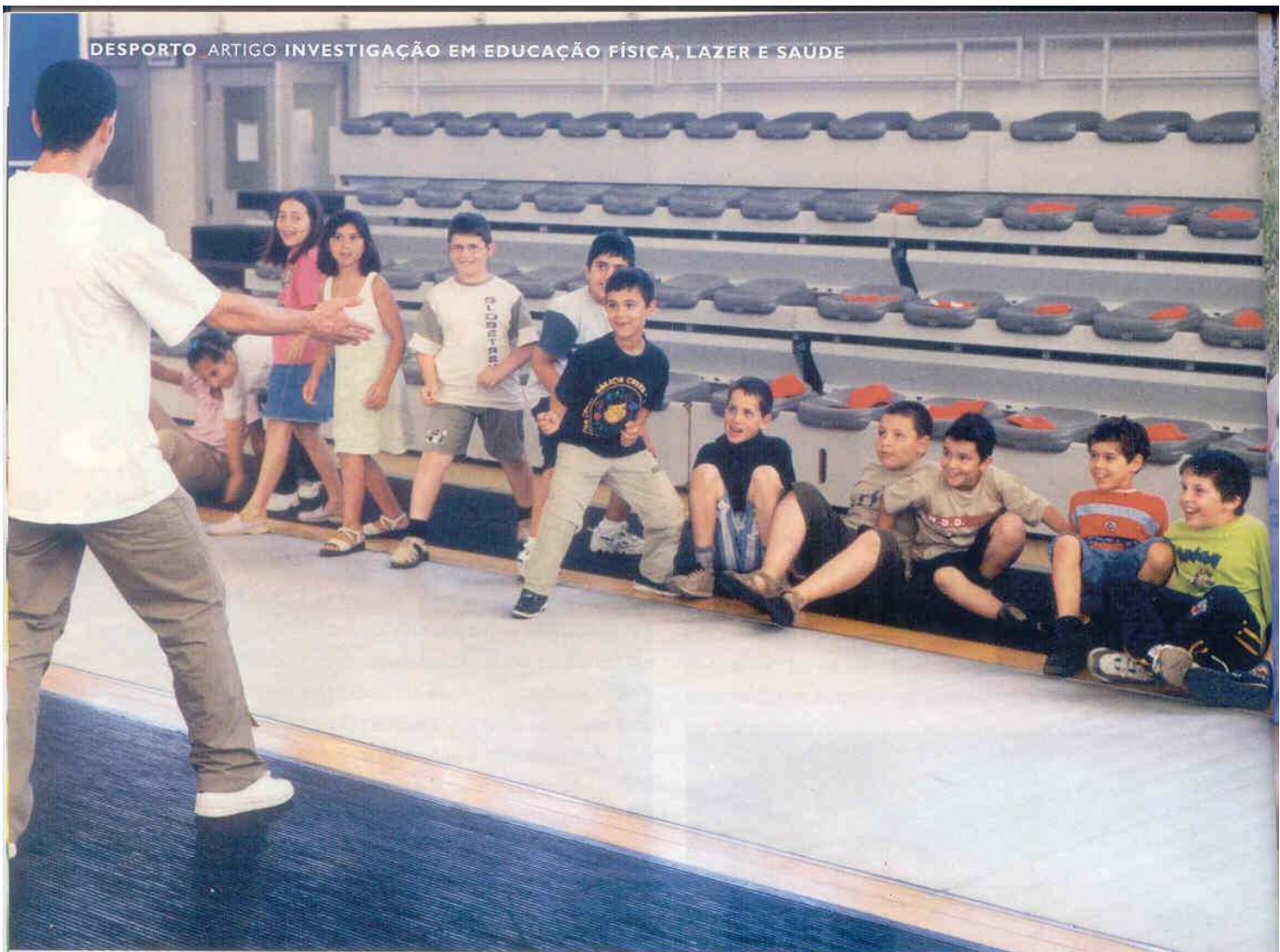
O CONFRONTO DO CORPO COM DINÂMICAS DO ESPAÇO IMPREVISTO E SELVAGEM FOI SUBSTITUÍDO POR CONFRONTOS EM ESPAÇOS ESTANDARDIZADOS, FORMATADOS E PREVISÍVEIS.



No âmbito da Actividade Lúdica, Beatriz Pereira, do Instituto de Estudos da Criança, reflectiu sobre os recreios escolares, valorizando o seu potencial educativo. Os recreios permitem a vivência de experiências enriquecedoras e são espaços fundamentais de desenvolvimento social, motor, intelectual e emocional das crianças. A autora apresentou uma proposta de requalificação dos recreios escolares, através da definição do que se entende por um recreio-modelo e da identificação dos critérios fundamentais de uma intervenção nesta área. Os recreios, para promoverem o desenvolvimento integral da criança, devem caracterizar-se pela diversidade na oferta de espaços, equipamentos e supervisão de qualidade. O recreio é um tempo e um espaço de aquisição de competências sociais que facilitam o jogo, como a cooperação, o conhecimento e a aceitação de regras. Outro factor a ponderar é a concepção arquitectónica do recreio, que nem sempre tem em consideração as necessidades de movimento das crianças, de espaço, de afectividade, de contacto com a natureza, de contacto com materiais diversos, a exploração do meio, o acesso ao jogo ou a determinados equipamentos e a liberdade de poder experimentar e transformar o meio e os materiais naturais.

Questionando a independência de mobilidade de crianças e jovens no meio urbano e registando a diminuição do jogo de actividade física e o aumento de actividades sedentárias, Carlos Neto, da Faculdade de Motricidade Humana, sublinhou que a identidade da infância não é compatível com uma ideia de um intelecto activo num corpo passivo. Uma maior margem de risco em exploração e descoberta (jogo e aventura corporal) é o melhor caminho para mais segurança e resistência aos fenómenos de marginalidade e risco social na infância e na adolescência. As condições de vida actuais das crianças e dos jovens no meio urbano implicam o desenvolvimento de pesquisas mais específicas sobre as oportunidades de independência de mobilidade e da lista de constrangimentos arquitectónicos e sociais a que estão sujeitos no dia-a-dia. O confronto do corpo com dinâmicas do espaço imprevisito e selvagem foi substituído por confrontos em espaços estandardizados, formatados e previsíveis. O risco do corpo na utilização do espaço da natureza no passado está hoje configurado a «culturas rígidas de ecrã» e a um «corpo normativo e regulamentado» na escola, no clube e na academia. Repor o corpo em acção (estilo de vida activo) implica a existência de conhecimentos inovadores, multidimensionais e de políticas de harmonização entre a família, a escola e a comunidade.

Sobre o *bullying* entre crianças do 1.º ciclo, Ana Paula Cunha relatou os resultados de uma investigação em que se conclui que o recreio é o espaço físico mais referenciado pelos alunos como o local de maior incidência de vitimação. Os rapazes apresentam níveis mais altos de vitimação total e persistente do que as raparigas; os rapazes apresentam níveis mais altos de agressão total do que as raparigas, mas, quanto à agressão persistente, ambos os géneros apresentam valores muito idênticos, sendo a percentagem das raparigas ligeiramente superior à dos rapazes. No que concerne à eficácia de um programa de intervenção no recreio, as conclusões do estudo sugerem uma redução significativa dos



OBSERVOU-SE QUE NA LUTA A SÉRIO AS CRIANÇAS EVITAM LUTAR NO CHÃO; QUANDO TAL ACONTECEU, A LUTA TERMINOU NO LOCAL DO IMPACTO; NA LUTA A BRINCAR, AS CRIANÇAS USAM TODO O CORPO, MAS NA LUTA A SÉRIO USAM PRINCIPALMENTE AS MÃOS; NA LUTA A SÉRIO, AS CRIANÇAS PROCURAM MANTER A DISTÂNCIA ENTRE ELAS E ATINGIR OS OUTROS SEM SEREM TOCADAS.

níveis de vitimação total e persistente, comparando o recreio livre com todos os outros, sendo o recreio com supervisão e materiais aquele que apresenta menor percentagem de alunos vitimados; verificou-se uma redução significativa dos níveis de agressão total e persistente, comparando o recreio livre com todos os outros, sendo o recreio com materiais aquele que apresenta menor percentagem de alunos que afirmam agredir outros; para todos os tipos de recreio, com excepção do recreio livre, verificaram-se diferenças significativas nos níveis de agressão total entre os géneros, apresentando os rapazes níveis mais altos. O recreio preferido pela maioria dos alunos, para ambos os géneros, foi o recreio com materiais.

Ainda sobre a questão da violência, Amália Marques observou crianças do 1.º ciclo no recreio para distinguir a luta a sério dos jogos de luta, indicando que a maior parte dos incidentes de luta a sério aconteceu durante os jogos de futebol, e a maior parte dos jogos de luta aconteceu durante os jogos de actividade física. Observou-se que na luta a sério as crianças evitam lutar no chão; quando tal aconteceu, a luta terminou no local do impacto; na luta

a brincar, as crianças usam todo o corpo, mas na luta a sério usam principalmente as mãos; na luta a sério, as crianças procuram manter a distância entre elas e atingir os outros sem serem tocadas. No painel dedicado ao Espírito Desportivo, Rui Garcia, da Faculdade de Ciências do Desporto, procurou mostrar as relações existentes entre Desporto e Educação a partir, ou através, da antropologia. O autor defendeu que o fundamento e a finalidade do desporto, em qualquer das suas variadas formas, é o próprio Homem, pelo que este se assume como a medida de todas as coisas. Num segundo momento da intervenção apresentou uma «definição» de desporto contextualizada ao Homem que o pratica, afirmando a necessidade de subordinar essa actividade, onde se inclui a Educação Física e o denominado Desporto Escolar, ao ser humano, valorizando o praticante em detrimento do praticado. O terceiro tema de intervenção abordou a educação, mostrando-se que esta cada vez mais diz respeito ao Homem na sua globalidade e não é apenas restrita a uma idade, tentando-se depois uma leitura do desporto através deste paradigma antropológico proposto pelo modelo da Escola Cultural.



Acerca dos valores no desporto, Paula Queirós, da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, propõe um novo enquadramento axiológico na participação de crianças e jovens no desporto, que deve reflectir sobretudo uma elevada significação existencial para todos aqueles e aquelas que nele participam, para que as crianças e os jovens de hoje, que serão o futuro do desporto, vivam um desporto com valores, pedagógico e cultural.

Estudando o papel da prática desportiva na promoção do espírito desportivo, Paulo Costa relatou os resultados da aplicação de um questionário a uma amostra de 1812 praticantes e não praticantes desportivos. Concluiu que o conceito de espírito desportivo é influenciado de forma significativa pelas variáveis género, escalão etário, escolaridade (2.º e 3.º ciclos) e tipo de prática desportiva. Relativamente às intenções de assumir comportamentos característicos do espírito desportivo, as variáveis género, escalão etário e escolaridade apresentam diferenças significativas. Em relação aos agentes de socialização, verificou que os treinadores, os companheiros de equipa e os pais são os que mais influências exercem no comportamento desportivo das crianças e dos jovens.

Na temática da Aptidão Física, Vítor Pires Lopes, da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Bragança, registou a associação forte e consistente entre actividade física, aptidão física e saúde, sublinhou a importância da actividade física na redução dos factores de risco de doenças cardiovasculares, obesidade, hipertensão, osteoporose, níveis elevados de colesterol e depressão, e destacou a relevância da implementação de pro-

gramas de promoção da saúde através da prática regular e sistemática da actividade física em crianças e jovens, partindo do pressuposto de que, uma vez adquiridos, os hábitos se mantêm estáveis ao longo da vida dos sujeitos.

Finalmente, no âmbito das Necessidades Educativas Especiais, Andrzej Szczygieł, da Academia de Educação Física de Cracóvia, comparou a mobilidade e a anatomia da coluna vertebral de crianças com defeitos de postura com as de crianças saudáveis, sugerindo ainda exercícios que parecem melhorar os efeitos da fisioterapia em crianças com defeitos de postura. Analisou também a postura física de crianças com vários tipos de deficiência mental. Os resultados do exame de 104 crianças indicaram que, quanto maior a deficiência mental, pior é a postura física, pelo que é necessária educação física específica e fisioterapia em vários tipos de deficiência mental.

Em síntese, a avaliação realizada informalmente foi muito positiva. A divulgação do seminário foi realizada através de: a) da página na Internet www.iec.uminho.pt e por correio electrónico; b) de um cartaz de divulgação, mas com toda a informação necessária para as escolas; c) de um prospecto de divulgação do seminário com os conferencistas e os principais oradores e as respectivas temáticas; d) de um livro com o programa e os resumos; e) de um CD-ROM com os textos completos das comunicações, o programa e os resumos.

Pensamos que foi possível levar a bom termo este evento devido a muitas colaborações voluntárias e a um bom funcionamento da equipa. □