

# EDUCAÇÃO FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE: ESTRATÉGIAS DE ENSINO NÃO FORMAL PARA FORTALECER O ENSINO FORMAL

Luciana Santos Collier

*Doutoranda da Pós-Graduação em Ensino em Biociências em Saúde do Instituto Oswaldo Cruz/Fundação Oswaldo Cruz, Professora Assistente do Instituto de Educação Física da Universidade Federal Fluminense – Niterói, Rio de Janeiro.*

Dinair Leal da Hora

*Analista em Gestão em Saúde do Laboratório de Epidemiologia Clínica do Instituto de Pesquisa Clínica Evandro Chagas (IPEC)/Fundação Oswaldo Cruz. Docente do Programa de Pós-Graduação Educação, Comunicação e Cultura da Faculdade de Educação da Baixada Fluminense – Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ). Docente do Programa de Pós-Graduação em Pesquisa Clínica em Doenças Infecciosas do IPEC/Fundação Oswaldo Cruz.*

Claudia Teresa Vieira de Souza

*Pesquisadora Titular em Saúde Pública do Laboratório de Epidemiologia Clínica do Instituto de Pesquisa Clínica Evandro Chagas (IPEC) da Fundação Oswaldo Cruz. Docente do Programa de Pós-Graduação em Ensino em Biociências em Saúde do Instituto Oswaldo Cruz/Fundação Oswaldo Cruz. Docente do Programa de Pós-Graduação em Pesquisa Clínica em Doenças Infecciosas do IPEC/Fundação Oswaldo Cruz.*

**RESUMO:** O presente trabalho resgata uma discussão teórica e crítica da atuação dos professores de educação física no âmbito da promoção da saúde. Nosso objetivo foi buscar respostas para a seguinte questão norteadora: Como as práticas educativas em saúde podem ser construídas através de processos participativos compartilhados, enriquecendo a troca de saberes populares e científicos, para a compreensão do processo saúde-doença e cidadania? Apresentamos uma proposta de atividade pedagógica baseada na construção de conhecimento em saúde, operacionalizada em um espaço não formal de ensino. Essa atividade proporcionou uma vivência corporal que partiu da demanda coletiva, possibilitando maior integração dos participantes. A estratégia enriqueceu a troca de saberes entre os diversos atores sociais e resgatou alguns conceitos do processo saúde-doença e cidadania.

**PALAVRAS CHAVE:** educação física, promoção da saúde, ensino não formal, construção do conhecimento.

## MARCO TEÓRICO E OBJETIVOS

A prática regular de atividade física tem sido apontada pelas pesquisas da área da saúde como possibilidade de diminuição do risco dos indivíduos adoecerem podendo prevenir e tratar inúmeras doenças (Pitanga, 2002). Os exercícios físicos são fundamentais na manutenção dos níveis sanguíneos de glicose, colesterol e triglicérides; atuam na queima de gordura corporal; melhoram a disposição geral, a autoestima e amenizam a depressão e a melhoria da eficiência do sistema imunológico, o que pode

---

reduzir a incidência de alguns tipos de câncer e melhorar a resistência de pacientes portadores do vírus da imunodeficiência humana (Eidam et al., 2005).

Quint et al. (2005), acrescentam que o profissional da educação física é chamado a colaborar, especialmente por ser identificado como detentor de formação com dupla entrada, seja pelo viés da Educação, seja pela Saúde.

No campo da promoção da saúde, a educação física através de suas práticas e estratégias propicia o aumento do nível de consciência e informação dos indivíduos e coletividades para a tomada de decisões relacionadas à saúde (Farinatti e Ferreira, 2006). Todos devem ter oportunidade de conhecer e controlar os fatores determinantes da sua saúde, possibilitando a realização de seu potencial de saúde. Ambientes favoráveis, acesso à informação, habilidades para viver melhor, bem como oportunidades de fazer escolhas mais saudáveis, estão entre os principais elementos que favorecem a capacitação dos indivíduos (Buss, 2000).

No âmbito da saúde coletiva no Brasil, apesar do respaldo legal e científico, pouco tem se observado no sentido da efetiva participação deste professor na área da promoção da saúde. Tal atuação ainda se resume a práticas que não promovem conscientização nem reflexão de seus praticantes sobre o contexto de saúde em que vivem.

O cenário descrito sugere modificações no processo de formação do professor de educação física com vistas a atuar na promoção da saúde. A realidade aponta para a necessidade de se incorporar metodologias inovadoras, com práticas pedagógicas críticas, reflexivas e transformadoras, baseadas na dialética da ação-reflexão-ação, ultrapassando os limites do treinamento puramente técnico. (Mitre et al., 2008). Invocando Freire (2006), as metodologias ativas devem ser priorizadas, utilizando experiências práticas como ferramentas estratégicas importantes, alicerçadas no princípio da autonomia.

Nesta perspectiva foi realizada uma estratégia de ensino não formal, para proporcionar à formação do professor de educação física uma ruptura com as grades disciplinares. As atividades transversais e de experiências interdisciplinares auxiliam na formação de um profissional de saúde capaz de prestar cuidado integral a indivíduos e coletividades, a partir de sua habilidade de «escuta, acolhimento, construção de vínculos e responsabilização» (Albuquerque et al., 2009).

Enfim, a nossa proposta é apresentar neste manuscrito uma iniciativa que se propõe a incentivar a promoção da saúde, contemplando questões de acesso ao conhecimento científico e cultural em saúde e ambiente, para a qualidade de vida da população, inserindo o professor de educação física em atividades não formais de ensino.

A fim de contribuir para a produção do conhecimento sobre estratégias de ensino e aprendizagem em educação física, nosso objetivo foi buscar respostas para a seguinte questão norteadora neste trabalho: Como as práticas educativas em saúde podem ser construídas através de processos participativos compartilhados, enriquecendo a troca de saberes populares e científicos, para a compreensão do processo saúde-doença e cidadania?

Desta forma vislumbramos uma atuação da educação física na saúde coletiva que supere as formulações hegemônicas de atividade física, e que possam anunciar uma perspectiva superadora «resguardando e valorizando o interesse público através do trabalho como educadores em saúde que defendem o direito à vida em todas as suas formas de expressão» (Quint et al., 2005).

## METODOLOGIA

Desde 2011 o Laboratório de Epidemiologia Clínica do IPEC/Fiocruz, vem desenvolvendo o projeto *«Determinantes Sociais da Saúde no âmbito da Epidemiologia Social: desdobramentos de promoção da saúde no acesso ao conhecimento científico»*, cujos objetivos são desenvolver ações de promoção de saúde e

---

mobilização junto aos pacientes do IPEC e seus amigos/familiares para a tomada de consciência sobre a importância entre saúde e condições de vida, um exercício de cidadania. Este projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (nº. protocolo 0040.0.009.000-11).

Em setembro de 2012, a autora principal deste trabalho, professora de educação física, foi convidada pela coordenação do projeto para participar da reunião da Associação de Pacientes do IPEC, pois havia o interesse deste grupo em ter informações sobre a prática de atividades físicas, seus riscos e benefícios, etc.

Durante a reunião surgiu a motivação do grupo em realizar uma caminhada ecológica na pista Claudio Coutinho, na Praia Vermelha, com posterior alongamento, conduzida pela professora de educação física e viabilizado pela coordenação do projeto.

A estratégia utilizada para a construção da atividade se baseou na proposta de interação dialógica (Osborne, 2007), onde a interação dos indivíduos, que diferem significativamente em seus conhecimentos, habilidades e capacidades, mas reconhecem e respeitam uns aos outros, por sua natureza social, promovem uma atmosfera de reciprocidade e de apoio, fundamental para a educação em saúde. De acordo com a perspectiva Vygotskyana «o conhecimento e o entendimento, inclusive o entendimento científico, são construídos quando os indivíduos se engajam socialmente em conversações e atividades sobre problemas e tarefas comuns» (Driver et al., 1999).

Para a realização da atividade foi disponibilizado um ônibus que saiu do *campus* da Fiocruz para a Praia Vermelha, com aproximadamente 37 participantes incluindo pacientes seus familiares/amigos e trabalhadores do IPEC, a referida professora de educação física, coordenação e equipe do projeto. Durante o trajeto que durou aproximadamente, 40 minutos, foram distribuídos um lanche, e um «*kit caminhada*» com: mochila (melhoria da postura durante a caminhada), toalha (secar o suor excessivo) e *squeeze* com água mineral (hidratação) para todos os participantes. Obtivemos financiamento da Fundação de Apoio à Pesquisa Carlos Chagas Filho/Faperj para a realização desta atividade.

Essa dinâmica proporcionou uma vivência corporal que partiu da demanda coletiva, possibilitando maior integração do grupo, além de constituir uma experiência de percepção corporal e reflexão orientada para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida dos pacientes. A estratégia possibilitou o enriquecimento da troca de saberes entre os diversos atores sociais envolvidos na atividade, e resgatou alguns conceitos do processo saúde-doença e cidadania.

## RESULTADOS

A escolha das atividades foi bastante enriquecedora, possibilitando tanto o entrosamento do grupo entre si, quanto com a professora de educação física, além dos seus benefícios ampliados para a saúde, como o contato com a natureza. Durante a caminhada na trilha o grupo se mostrou muito satisfeito e entusiasmado em participar das atividades. Vários subgrupos foram se formando no percurso e pudemos observar a integração entre os diversos participantes, que tiraram muitas fotos; observaram a paisagem, brincaram com os animais nativos, como aves exóticas e micos (espécie de primata); subiram nas pedras, sempre com muita alegria e motivação. Todos se mostraram sensibilizados e valorizaram a importância da preservação ambiental para a saúde, uma oportunidade que todo cidadão deveria ter, ou seja, educação para a sustentabilidade ambiental.

A professora de educação física aproximou-se propositalmente dos subgrupos durante o percurso da trilha ecológica, trocando ideias, colhendo as impressões, e fornecendo orientações variadas e respeitando os limites de cada um quanto à caminhada. A maioria dos participantes relatou a falta de oportunidade em realizar este tipo de atividade. Muitas vezes porque a doença lhes tira a motivação,

---

mas muito mais pela falta de opção de locais propícios à prática de caminhada perto de sua moradia ou local de trabalho, ou por ausência de alguém que lhes oriente ou acompanhe.

No retorno da caminhada concentrarmos o grupo na praça da Praia Vermelha, formamos um grande círculo, de mãos dadas para a realização de alguns exercícios respiratórios e de relaxamento/alongamento. O objetivo da proposta era, prioritariamente, a integração do grande grupo que se formou, sem deixar de lado a necessidade do alongamento/relaxamento pós-atividade física. Os movimentos foram simples visando a volta à calma e a percepção corporal relacionada ao grupo. Para encerrar fizemos um «Nó Humano», uma atividade cooperativa (onde a ajuda mútua é fundamental para a realização da atividade) com vistas a aproximar ainda mais os participantes.

Através de um enfoque multidisciplinar as atividades buscaram olhar além da capacidade física dos participantes, mas amenizar possíveis angústias e sofrimentos por meio do diálogo e interação dos grupos; ajudar os participantes a descobrirem suas potencialidades oferecendo oportunidade de experimentar diversos movimentos corporais; conhecer pontos turísticos da cidade, apreciar animais e plantas nativos, observar o mar e melhorar o seu convívio social. Nesta perspectiva a educação física objetiva trabalhar além do enfoque meramente recreativo ou de treinamento motor, propiciar ao indivíduo vivências fora do contexto da doença, possibilitando melhoria na qualidade de vida, priorizando a pessoa e não a patologia, reforçando a vontade do sujeito em retornar ao processo natural de viver.

Neste contexto a promoção da saúde é encarada como uma forma de incentivo à transformação social, capacitando os indivíduos a se unirem a fim de buscar soluções para os problemas de ordem biológica, psicológica e social, segundo suas próprias necessidades e expectativas (Farinatti & Ferreira, 2006).

Esta atividade se constituiu numa possibilidade de ampliação das experiências pedagógicas do ensino formal, ou seja, uma alternativa para a ampliação da atuação do professor de educação física no campo da saúde coletiva (Bagrichevsky e Estevão, 2008).

Mortimer (2002) corrobora esta discussão reforçando que as propostas educativas deveriam se preocupar mais com os problemas reais da comunidade e não criar problemas hipotéticos.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A estratégia pedagógica apresentada faz parte de um estudo piloto que promove a reflexão sobre melhorias na formação de professores de educação física e em sua atuação, no sentido de se tornarem capazes de desenvolver ações de educação e promoção da saúde. Esta iniciativa contribuiu para a conscientização dos indivíduos sobre os aspectos relativos à promoção da saúde, bem como autonomia na construção de novos conhecimentos e atividades com base nas possibilidades e necessidades de saúde.

Neste sentido, Rocha e Centurião (2007) discutem a compreensão da saúde como socialmente determinada e entendem que o processo saúde-doença está além das causas orgânicas, faz-se necessário pensar numa forma de integração «entre os conhecimentos científicos e empíricos, aos demais saberes contidos nas vivências e interações estabelecidas com a população em nossa prática cotidiana».

A saúde sob este prisma tem como foco os sujeitos em seus espaços de vida, explica a qualidade de vida não apenas no viés biológico, mas como um direito universal e socialmente construído, devendo estar ao alcance de todas as pessoas indistintamente (Brasil, 2005).

Assim, a inserção da Educação Física no campo da saúde coletiva se dá por meio da compreensão dos diversos aspectos multifatoriais e da dinamização das ações de educação em saúde. Isso está ligado diretamente com a conscientização individual e coletiva, visando dar condições de autonomia aos sujeitos em suas práticas cotidianas (Luz, 2007).

---

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albuquerque, V.S. et al. (2009) Discipline curricula in the health area: an essay on knowledge and power. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, v.13 (31), pp.261-272.
- Bagrichevsky, M. & Estevão, A. (2008) Perspectivas para a formação profissional em educação física: o SUS como horizonte de atuação. *Arquivos em movimento*. 4(1), pp. 128-143.
- Buss, P.M. (2000) Promoção da saúde e qualidade de vida, *Ciência & Saúde Coletiva* 2000, 5(1), pp. 163-177.
- Brasil (2005) Programa Nacional de Reorientação da Formação Profissional em Saúde (Pró – Saúde). Brasília/DF: Ministério da Saúde.
- Driver et.al, (1999) Construindo o conhecimento científico na sala de aula. Química Nova na escola [on line]. Vol.9 (31), pp.31-40. Disponível em: <http://qnesc.sbn.org.br/online/qnesc09/aluno.pdf> . Acesso em 21 de janeiro de 2013.
- Eidam, C.L. y Lopes, A.S. (2005) Prescrição de Exercícios Físicos para Portadores do Vírus HIV. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. v. 13 (2), pp.7-15.
- Farinatti, P.T.V. y Ferreira, M.S. (2006) Saúde, Promoção da Saúde e Atividade Física: conceitos, princípios e aplicações, Rio de Janeiro: EdUERJ.
- Freire, P. (2006) *Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo, Paz e Terra, 33<sup>a</sup> edição.
- Luz, M.T. (2007) Educação física e saúde coletiva: papel estratégico da área e possibilidades quanto ao ensino na graduação e integração na rede de serviços públicos de saúde. In *Educação física e saúde coletiva: políticas de formação e perspectivas de intervenção*. Fraga & Wachs, Porto Alegre: Editora da UFRGS.
- Pitanga, F. J. G. (2002) Epidemiologia, atividade física e saúde. *Revista Brasileira de Ciência do Movimento*, v. 10 (3), pp. 49-54.
- Mitre, S.M. et al, (2008) Metodologias ativas de ensino-aprendizagem na formação profissional em saúde: debates atuais. *Ciência & Saúde Coletiva*, 13(2), pp.2133-2144.
- Mortimer, E.F. (2002) Uma agenda para a pesquisa em educação em ciências. *Revista Brasileira de pesquisa em educação em Ciências*, v. 2(1), pp.36-59.
- Osborne, J. (2007) Towards a more social pedagogy in science education: the role of argumentation. *Revista Brasileira de pesquisa em educação em Ciências*, v. 7 (1).
- Quint, F.O. y Matiello Junior, E. (2005) Reflexões sobre a inserção da Educação Física no Programa Saúde da Família. *Revista Motrivivência*, Ano XVII(24), pp. 81-95.
- Rocha,V.M. & Centurião, C.H. (2007) Profissionais da saúde: formação, competência e responsabilidade social. *Educação física e saúde coletiva: políticas de formação e perspectivas de intervenção*. Fraga & Wachs (orgs.), Porto Alegre: Editora da UFRGS.