

**COMO VAI SUA SAÚDE?
PRAZER, EU SOU A EDUCAÇÃO FÍSICA!**

*HOW IS YOUR HEALTH?
PLEASURE, I AM PHYSICAL EDUCATION!*

Júlio César dos Santos Paiva¹

RESUMO: O presente artigo busca fazer uma análise, reflexão e perspectivas sobre a educação física, atividade física, promoção da saúde para benefícios na saúde física e mental. Inicialmente, apresenta fatos preocupantes com relação a vida do ser humano dentro do aspecto da saúde mental e física, agravado pela pandemia da covid-19, logo após destaca-se a importância da educação física. Aborda-se a educação física e suas correlações com o corpo e a mente, trazendo um breve contexto histórico sobre a educação física e a atividade física. A educação física e sua relação com a saúde física. A educação física e sua relação com a saúde mental. A educação física e sua integralidade envolvendo o corpo e a mente. Finaliza-se na perspectiva de melhorias para a educação assim como para o componente curricular educação física.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Física; Promoção da Saúde; Atividade física.

ABSTRACT: This article seeks to make an analysis, reflection and perspectives on physical education, physical activity, health promotion for benefits in physical and mental health. Initially, it presents worrying facts regarding the life of the human being within the aspect of mental and physical health, aggravated by the covid-19 pandemic, soon after, the importance of physical education is highlighted. Physical education and its correlations with the body and mind are discussed, bringing a brief historical context on physical education and physical activity. Physical education and its relationship with physical health. Physical education and its relationship with mental health. Physical education and its integrality involving body and mind. It ends with the perspective of improvements for education as well as for the physical education curricular component.

KEYWORDS: Physical Education; Health Promotion; Physical Activity.

¹Formado em Educação Física pela Autarquia de ensino superior de Arcoverde (AESA). Mestrando do programa de pós-graduação em educação profissional e tecnológica (PROFEPT). E-mail: julio.paiva@aluno.ifsertao-pe.edu.br

1. CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Os estudos recentes mostram uma crescente tendência entre os jovens de dois aspectos preocupantes a incidência cada vez maior de obesidade, consequência de pouca atividade física combinada com alta ingestão calórica ou inatividade física. O outro fator refere-se a doenças mentais como, depressão e ansiedade.

Um fato agravante para esse transtorno, e que aumentou bastante em pouco tempo, foi a pandemia da Covid-19, como é revelado pelo jornal da USP (2021):

Estudo realizado pela Faculdade de Medicina da USP (FMUSP) mostra que 36% dos jovens no Brasil apresentaram sintomas de depressão e ansiedade durante a pandemia. O levantamento foi realizado on-line com cerca de 6.000 jovens na faixa etária de 5 a 17 anos.

Outro fato preocupante é o sedentarismo, diversos estudos mostram a relação entre a inatividade física e sua relação com algumas doenças,

Embora a maioria das doenças associadas ao sedentarismo somente se manifeste na vida adulta, é evidente que seu desenvolvimento se inicia na infância e adolescência; dessa forma, o estímulo à prática de atividade física desde a juventude deve ser uma prioridade para as políticas públicas educacionais, de saúde e lazer (HALLAL et al. Apud BOCCALETTO; MENDES; 2009, p.66). “

Diante dos fatos apresentados motiva-se cada vez mais estudos envolvendo a atividade física relacionados à saúde física e mental.

A educação física pode contribuir de forma significativa para a saúde e para o desenvolvimento pessoal dos estudantes. Participar das aulas de educação física vai além da prática de atividade física e do desenvolvimento de habilidades motoras, como correr e saltar, contribuindo para uma vida ativa e saudável. Por isso, é importante garantir que todos os estudantes tenham acesso e participem de mais e melhores aulas de educação física. (BRASIL. Ministério da saúde, 2021, p.34).

2. EDUCAÇÃO FÍSICA E SUAS CORRELAÇÕES COM O CORPO E A MENTE

2.1. Educação física e um breve contexto histórico sobre a atividade física

O princípio da humanidade sempre teve uma certa relação com a atividade física, seja no modo de sobrevivência, no caso do ato de caçar ou fugir dos predadores. No início das sociedades, Grécia e Roma antiga, como retratam diversas pinturas e esculturas, o culto ao corpo, o nobre guerreiro.

Chegando na idade média, escondem – se os corpos, o que prevalece é o ócio, o sedentarismo, não deixa de existir, lógico, os guerreiros para a busca de conquistar territórios e expandir determinadas nações, assim como ainda existe hoje, mas de uma forma diversificada.

No momento mais recente da história começa a partir da década de 60, busca-se a atividade física através de métodos aeróbicos, propagado pelo médico Doutor Keneth Cooper.

No final dos anos 60, sob influência dos trabalhos do DR. Keneth Cooper, os exercícios aeróbicos tiveram uma grande aceitação por parte da população brasileira sendo, inclusive, utilizado como meio de treinamento para atletas, particularmente do futebol profissional. (GUISELINI, 2006, p.1).

Neste momento a população praticante de atividade física dizia até meados da década de 90: - Vamos fazer cooper! quando iriam caminhar ou correr. Mas nestes primórdios existiram controvérsias, pessoas sem a devida orientação começaram a se lesionar ou até falecer devido a excessos, ou por falta de avaliação médica prévia.

A partir da década de 80, começa uma grande explosão sobre as práticas de atividade física de diversas formas, programas televisivos, filmes, seriados. Começaram a surgir diversos estudos que apresentava os seus benefícios.

No começo da década de 90, com início da tecnologia ocorre uma melhora nos equipamentos para se exercitar, roupas, calçados, máquinas, seja para a área escolar e não escolar, neste momento surgiu uma importância maior para o profissional de educação física e sua relevância para uma prática mais adequada.

A partir deste século, começa a propagação do chamado lazer passivo, com um acréscimo massivo da tecnologia em entretenimento como: computadores, notebooks, tablets, celulares tendo os principais alvos, crianças e adolescentes.

2.2. Educação física e sua relação com a saúde física

A atividade física nos traz diversos benefícios como: o controle do peso corporal, diminuição da incidência das doenças cardiovasculares, diabetes dentre outras. Inicialmente precisa -se entender uma diferenciação importante o que é atividade física assim como exercício físico.

Matsudo & Matsudo (2000) afirmam que os principais benefícios à saúde advindos da prática de atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. Os efeitos metabólicos apontados pelos autores são o aumento do volume sistólico; o aumento da potência aeróbica; o aumento da ventilação pulmonar; a melhora do perfil lipídico; a diminuição da pressão arterial; a melhora da sensibilidade à insulina e a diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo. Com relação aos efeitos antropométricos e neuromusculares ocorre, segundo os autores, a diminuição da gordura corporal, o incremento da força e da massa muscular, da densidade óssea e da flexibilidade. (ASSUMPCÃO, MORAIS, FONTOURA, 2002).

O movimento inicial é a atividade física, começar a modificação de certos hábitos e costumes, devido a vida moderna deixamos através das tecnologias de fazer certas atividades simples e tudo hoje é facilitado para se ter o menor esforço possível, alguns exemplos: escada rolante, elevador, controle remoto, carro, moto.

A atividade física é importante para o pleno desenvolvimento humano e deve ser praticada em todas as fases da vida e em diversos momentos, como ao se deslocar de um lugar para outro, durante o trabalho ou estudo, ao realizar tarefas domésticas ou durante o tempo livre. Os exercícios físicos também são exemplos de atividades físicas, mas se diferenciam por serem atividades planejadas, estruturadas e repetitivas com o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado, além de serem prescritos por profissionais de educação física. Todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico! (BRASIL. Ministério da Saúde, 2021, p.6).

Precisa -se entender que o nosso corpo é feito para se movimentar e assim usufruir dos benefícios que isto traz, invés de utilizar sempre o elevador desça um andar antes e utilize os degraus para subir, aumentando assim, gradativamente o número de degraus. Vá a pé com destino a padaria que você frequenta deixando de lado o carro ou a moto.

A educação física escolar dentro de sua matriz curricular que é apresentado em diversos documentos como: BNCC, OTM, base curricular de Pernambuco nos apresenta os seguintes conteúdos: Ginástica, jogos e brincadeiras, lutas, esporte, dança.

Tendo em vista toda essa reflexão sobre os fundamentos teórico-metodológicos, é que iremos elencar as competências que serão construídas no decorrer da Educação Básica, na disciplina Educação Física. Elas centram seu interesse em conhecimentos relacionados à Cultura Corporal, atrelados sempre a aspectos de reflexões acerca da Ética, Meio-Ambiente, Orientação Sexual, Pluralidade e Saúde. (PERNAMBUCO. BCC – Educação Física, 2006, p.61).

Dentro destes conteúdos que são abordados nas aulas de educação física, os mesmos tem sua vinculação aos aspectos da saúde, como bem apresentado no documento citado, cabe aos profissionais de educação física fazer isto uma prática diária nas aulas ministradas devido ao contexto atual apresentando, devido ao aumento substancial da inatividade física.

2.3. Educação física e sua relação com a saúde mental

A sociedade contemporânea infelizmente vê cada vez mais aumentar a ocorrência de doenças do transtorno mental, depois do período de isolamento social aconteceu um aumento substancial, principalmente entre crianças e adolescentes.

A qualidade de vida de um indivíduo perpetua diante de diversos fatores intrínsecos e extrínsecos do ser humano, desde o sedentarismo e os maus hábitos até fatores hereditários. Mas um dos aspectos mais discutidos ultimamente, para que um indivíduo possa desenvolver uma má qualidade de vida são os seus níveis de estresse, ansiedade, juntamente com fatores emocionais. Estes influenciam diretamente no cotidiano da nossa população contemporânea. (NUNOMURA, TEIXEIRA, CARUSO, APUD BEZERRA et al 2019).

De acordo com esse relato observamos como fator preponderante para esse aumento de doenças mentais como fator extrínseco foi a pandemia da covid -19, quem já tinha uma certa predisposição, veio a manifestar neste período turbulento, além disso, ocorreu uma diminuição da atividade física por estarem presos em casa, assim como a tensão devido a sua vida em perigo bem como a de entes queridos.

As pessoas mais ativas fisicamente têm menos propensão para as doenças mentais, o funcionamento cognitivo é bem melhor. Podendo ser um atenuante para os efeitos da pandemia.

Dados epidemiológicos sugerem que pessoas moderadamente ativas têm menores riscos de serem acometidas por distúrbios mentais do que as sedentárias, mostrando que a participação em programas de exercícios físicos exerce benefícios na esfera física e psicológica e que indivíduos fisicamente ativos, provavelmente, possuem um processamento cognitivo mais rápido. (NAZARÉ et al, 2011).

Revista Interdisciplinar

As demandas do mundo atual, impactam diretamente na saúde mental dos jovens, são diversos os fatores: transição para a vida adulta, emprego, vestibular, família desestruturada, padrões estabelecidos, e que por consequência devem ser seguidos, principalmente difundidos pelas redes sociais.

Levando em consideração, os vários motivos que podem ocasionar no desenvolvimento da ansiedade em alunos/as do ensino médio, um dos períodos do ensino que mais podem adquirir esse tipo de transtorno, são os/as alunos/as finalistas do terceiro ano. O fato de nesta fase da vida os alunos sofrerem cobranças dos pais para tirarem notas boas, para concorrerem à vaga para o vestibular, a sobrecarga de matérias que incluem assuntos para o Enem, a primeira vaga no mercado de trabalho, as mudanças da fase de adolescência para a vida adulta são situações vivenciadas pelos adolescentes. (SILVA; PIRES, p.14. 2023).

Então são as diversas responsabilidades que se apresentam em tão pouco tempo, são jovens que estão ainda em processo de formação, seja biológico, valores sociais, e no mundo cada vez mais conectado, dinâmico e acelerado, a pressão por definições se apresentam de certa forma exageradas.

A atividade física regular é um fator chave de proteção para prevenção e o controle das doenças não transmissíveis (DNTs), como as doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e vários tipos de cânceres. A atividade física também beneficia a saúde mental, incluindo prevenção do declínio cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade; e pode contribuir para a manutenção do peso saudável e do bem-estar geral. (OMS,2020.)

2.4. Educação física e sua integralidade (corpo e mente)

Os seres humanos são seres complexos e seu corpo integrado em diversos sentidos, quando sua saúde física não está bem, isto reflete na sua saúde mental e vice-versa. Nossos corpos interagem de diversas formas, quando nossa saúde mental não se encontra bem, o corpo reage de alguma forma.

“O diretor-geral da OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus, disse: ‘todos conhecemos alguém afetado por transtornos mentais. A boa saúde mental se traduz em boa saúde física...’ (OPAS,2022).

O indivíduo necessita está bem, em sua plenitude, seja mentalmente, fisicamente, socialmente, espiritualmente. A partir de que este ser humano está dividido, fragmentado podemos dizer que está uma pessoa unilateral, mas se está bem em todas as suas capacidades, consciente e não alienado, crítico dentro do seu contexto social podemos dizer que se busca um ser onilateral.

Frente à realidade da alienação humana, na qual todo homem, alienado por outro, está alienado da própria natureza, e o desenvolvimento positivo está alienado a uma esfera

restrita, está a exigência da onilateralidade, de um desenvolvimento total, completo, multilateral, em todos os sentidos, das faculdades e das forças produtivas, das necessidades e da capacidade da sua satisfação. (MANACORDA,2007, p.87).

As falas apresentadas nos trazem que necessitamos estar bem em todos os sentidos, assim, dificilmente seremos alienados pelo o outro, ou como está na atualidade, as mídias digitais buscando nos influenciar de diversas maneiras, muitas vezes de forma equivocada.

É importante salientar que, além dos benefícios fisiológicos decorrentes da corrida, como o coração mais saudável, maior resistência à fadiga, diminuição da gordura, diminuição da pressão arterial, os praticantes dos aeróbios, em inúmeros relatos, faziam referência a outras mudanças, além das fisiológicas, como ‘ uma sensação agradável que sentiam durante e após a corrida; o cansaço físico era recompensado pela sensação de alegria, diminuição do estresse, maior disposição e energia para trabalhar, pelo conhecimento de novas pessoas...’, ou seja, tinham uma sensação de bem-estar geral [...] (GUISELINI, 2006, p.99).

O autor nos traz um exemplo sobre a experiência da prática de atividade física que se reproduz como benéfica, não só para o corpo, mas para o contexto social, para a nossa saúde mental, afirmando assim, como somos seres integrados, não divididos, não dicotômicos.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Espera-se ganhos para a área educacional, especificamente com o componente curricular educação física. Necessita ter um olhar especial e atento para as instituições de ensino pois são diversos os problemas e pouco se faz para solucionar.

O referido trabalho busca corroborar para melhorias na saúde física e mental, assim como tantas outras pesquisas, como a prática de atividade física é importante para a solução de diversos problemas, em específico sobre a obesidade e os transtornos mentais e suas consequências para a saúde da população.

Como citado pela OMS (2020) “Em pelo menos 3 dias da semana atividades aeróbicas de moderada a vigorosa intensidade, assim como aquelas que fortalecem os músculos e ossos devem ser incorporadas.”



Revista Interdisciplinar

Mediante o relato apresentado de um órgão referência a nível mundial, diante desta constatação é preciso existir um diálogo entre saúde e educação, e assim, uma política pública para o aumento das aulas de educação física de duas para três aulas por semana tendo em vista os diversos problemas que os jovens vem passando ultimamente com relação a sua saúde mental e física.

Visa-se gerar uma aprendizagem significativa e uma mudança de comportamento dos jovens, quem já é ativo fisicamente que mantenha -se, mas o inativo que mude seu estilo de vida colhendo melhorias para a sua saúde e um bem-estar geral. O título apresentado mostra que devemos sempre nos perguntar como estamos, seja conosco mesmo e com o próximo, nossa saúde física e nossa saúde mental.

Espera-se uma mudança dentro do aspecto cultural na sociedade contemporânea, ao invés de uma cultura medicamentosa, gere uma sociedade da saúde preventiva dentro deste contexto está a adoção de atividade física.

A resposta nos traz a educação física que é um dos atores dentro da área da saúde buscando atingir melhorias dentro da conjuntura corporal englobando o aspecto mental, precisa-se conhecer mais a educação física e seu importante papel na sociedade.

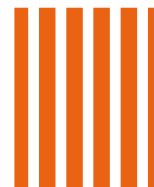
Almeja que os profissionais da educação sejam mais valorizados e que fique em evidência o quanto são importantes para a vida de tantas crianças e jovens, destacando o profissional de educação física que trabalha o ser de maneira integral: corpo, mente, social, afetivo.

REFERÊNCIAS

Pandemia é responsável por cerca de 36% dos casos de depressão em crianças e adolescentes. jornal.usp.br. 2021. Disponível em: [Pandemia é responsável por cerca de 36% dos casos de depressão em crianças e adolescentes – Jornal da USP](#) . Acesso em: 20/06/2023.

BOCCALETTO, E. M. A.; MENDES, R. T. **Alimentação, atividade física e qualidade de vida dos escolares do município de Vinhedo/SP** / (organizadores). -- Campinas: IPES, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico]** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.





Revista Interdisciplinar

GUISELINI, M. **Aptidão física saúde bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos** – 2.ed. – São Paulo: Phorte,2006.

PERNAMBUCO. **Base Curricular Comum para as Redes Públicas de Ensino de Pernambuco – Educação Física.** Recife: 2006.

BEZERRA, M.A.A., JULIÃO, J.F., BEZERRA, G.G.O., LOPES, C.R., BOTTCHEER, L.B. **Ansiedade, estresse e níveis de atividade física em escolares.** Revista interdisciplinar encontro das ciências V.2, N.1. p. 462 - 475 | Jan-Abr. 2019.

SILVA, A.C.A., PIRES, G.C.S. **A relevância da educação física escolar para a saúde mental de escolares do Ensino Médio: uma revisão de literatura sobre o transtorno de ansiedade. 2023.** TCC de graduação – Licenciatura plena em educação física. Universidade Federal do Amazonas, Paritins,2023.

Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. 2020.Disponível em: [9789240014886-por.pdf \(who.int\)](https://www.who.int/publications/m/item/9789240014886-por). Acesso em: 20/06/2023.

OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção.2022. Disponível em: [OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde \(paho.org\)](https://paho.org/pt-br/2022/06/oms-destaca-necessidade-urgente-de-transformar-saude-mental-e-atencao/) Acesso em: 20/06/2023.

MANACORDA, M. A. **Marx e a pedagogia moderna / Mario Alighiero Manacorda;** [tradução Newton Ramos de Oliveira]. - Campinas, SP: Editora Alínea, 2007.

NAZARÉ, O. E., DE AGUIAR, R. C., DE ALMEIDA, M. T. O., ELOIA, S. C., LIRA, T. Q., **Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental Saúde Coletiva**, vol. 8, núm. 50, 2011, pp. 126-130 Editorial Bolina São Paulo, Brasil.

ASSUMPCÃO, L. O., DE MORAIS, P. P., FONTOURA, H. **Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas Introdutórias.** Revista Digital, v. 8, n. 52, p. 1-3, 2002.

