

Educação Física Escolar e Educação para a Saúde

School Physical Education and Education for Health

FRANCISCO MARTINS DA SILVA¹

RESUMO

O trabalho aqui apresentado objetiva clarificar o papel que a Educação Física, enquanto processo educativo global, pode assumir na promoção e prevenção da saúde da população. O trabalho está estruturado em três partes com as seguintes abordagens: a primeira parte apresenta a concepção do autor sobre Educação Física, seu papel na escola e as várias orientações e concepções assumidas ao longo dos tempos. O segundo momento foi dedicado à explanação e clarificação de uma visão de saúde numa dimensão multidisciplinar além da apresentação de alguns dos grandes problemas atuais relacionados com a saúde, notadamente aqueles com maiores afinidades com as atividades físicas. Na terceira e última parte do trabalho estão apresentadas as possibilidades da relação entre as dimensões Saúde e Educação Física e enfatizadas as potencialidades desta como integrante do complexo de atividades que integram as profissões da saúde, privilegiando sua ocorrência no espaço e nas finalidades da instituição "escola".

DESCRIPTORIOS

Atividade Física e Saúde. Educação para a Saúde. Educação Física e Saúde.

SUMMARY

The work here presented has the objective of clarifying the role that the Physical Education, as a global educative process, may have in the promotion and prevention of the population's health. The work is structured in three parts with the following approaches: the first part presents the conception of the author about Physical Education, its role in school and the various orientations and conceptions accepted throughout time. The second moment is dedicated to explanation and clarification of a view in health at a multidisciplinary dimension beyond the presentation of some of the current problems related to health, notably those with greater affinity to physical activities. The third and last part of the work presents the possible relations between the Health and Physical Education dimensions; thus emphasizing the potentialities of those as integrating the activities compound which integrate the health professions, giving privilege to its occurrence in the space and in the "school" institution.

DESCRIPTORS

Physical Activity and Health. Education for Health. Physical education and Health.

1 Professor do Departamento de Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba.

O tema sugere a necessidade de abordar a relação entre Educação Física e Saúde de forma contextualizada e situada no espaço e possibilidades da instituição escola.

Falar da Educação Física é abordar uma temática ampla, abrangente e altamente significativa para a formação, desenvolvimento e promoção da Saúde do Homem moderno. A sociedade atual cada dia reconhece e valoriza a atividade física como uma prática necessária tanto ao atendimento de características e necessidades funcionais do organismo humano, quanto pela possibilidade de superação e compensação de dificuldades que o homem enfrenta diante de uma sociedade cada vez mais industrializada e automatizada. Onde o sedentarismo se apresenta como uma grande ameaça à saúde e ao bem-estar do ser humano.

A saúde há muito tempo defendida e estendida pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 1947) como o estado de completo bem-estar físico, mental e social do ser humano e não apenas a ausência de enfermidades, no que pese a sua permanência no mundo das idéias, pelo menos para uma grande parcela da população, constitui-se numa das mais significativas preocupações da humanidade, quer no plano individual quer no plano coletivo, dado os seus elevados reflexos sobre as condições de vida e sobrevivência do indivíduo.

No plano individual a saúde representada pelo bem-estar físico e emocional do ser humano, envolvendo também o seu enquadramento harmonioso com o meio sociocultural e o ambiente onde está inserido remete para as atitudes, o comportamento, os hábitos e o estilo de vida adotado e praticado. Portanto, um componente sociocultural com fortes e grandes ligações com a dimensão educacional. Por outro lado, a abordagem coletiva da saúde remete, principalmente, para as políticas públicas de saúde, envolvendo os programas e projetos governamentais. Essas ações, de cunho social medir-se-ão pelos efeitos e resultados que serão capazes de produzir na melhoria das condições de saúde da população e, portanto, do indivíduo como célula constituinte dessa população.

Este trabalho, desenvolvido em forma de ensaio, será apresentado em três partes com as seguintes abordagens: na primeira parte será apresentada a concepção do autor sobre Educação Física, seu papel na escola e as várias abordagens assumidas ao longo dos tempos. No segundo momento nos preocupa a explanação e clarificação de uma visão de saúde numa dimensão multidisciplinar além da apresentação de alguns dos grandes problemas atuais relacionados com a saúde, notadamente aqueles com maiores afinidades

The theme suggests the necessity of approaching the relation between Physical Education and Health in a contextualized way, situating it in the context of the school's space and possibilities.

To talk about Physical Education is to approach a vast theme, wide-ranging and highly significant for the formation, development and Health promotion of the modern man. The current society each day recognizes and values the physical activity as a needed practice for covering functional characteristics and needs that men face before a society increasingly industrialized and automated. So, sedentarity presents itself as a great threat to the health and human well-being.

Long before health be defended and extended, the World Health Organization (WHO, 1947) stated it as the state of full physical, mental and social well-being of the human being and not only the absence of infirmities; concerning its remaining in the world of ideas, at least to a great parcel of the population, it constitutes itself as a significant human concern, either in the individual plan or in the collective, given its elevated reflexes upon life conditions and the individual survival.

In the individual, health represented by the physical and emotional well-being of the human being, also involving his or her harmonious framing with the socio-cultural means and the environment where he or she is inserted remits to the attitudes, the behavior, the habits and the adopted and practiced life style. Therefore, it is considered a social and cultural component with strong and considerable connections to the educational dimension. On the other hand, the collective approach of health remits, mainly, to public health politics, involving governmental programs and projects. These actions, of social nature will be measured by the effects and results which will produce a bettering in the population's health conditions and, therefore, of the individual as a constituent cell of this population.

This work, developed in an essay format, is presented in three parts with the following approaches: in the first part, the author's conception about Physical Education is presented, its role in school and the various admitted approaches throughout time. In the second moment it was our concern to explain and clarify a view in health in a multidisciplinary dimension besides the presentation of some of the major current issues related to health, noticeably those with major affinity

com as atividades físicas. Por fim, serão apresentadas as possibilidades da relação entre saúde e educação física e enfatizadas as potencialidades da Educação Física como integrante do complexo de atividades que integram as profissões da saúde, privilegiando sua ocorrência no espaço e nas finalidades da instituição “escola”.

Educação Física escolar: múltiplas abordagens, várias possibilidades

A Educação Física como integrante do processo educacional que se desenvolve no interior da escola, em algumas ocasiões, tem sido apresentada como uma atividade nova e, por essa razão, ainda carente de sistematização e fundamentos teórico-metodológicos sólidos. Essa perspectiva utilizada como estratégia e argumento de justificação das fragilidades determinadas pela crise de identidade e legitimidade que a Educação Física contraiu e, até certo ponto, alimentou ao longo dos tempos, não está respaldada pelos dados e fatos que marcam a trajetória histórica da referida área do conhecimento.

Em verdade a Educação Física, como componente da formação escolarizada brasileira possui cerca de cento e cinquenta anos de história. A reforma Couto Ferraz, que estabeleceu o regulamento da Instrução Primária e Secundária do Município da Corte, em 1855 já incluía os exercícios ginásticos no currículo das escolas do município da corte, prática esta já adotada pelo colégio Pedro II, em 1852.

Essa questão vem se desenrolando ao longo desse século e meio de história com influências, tendências, providências e, principalmente, resultados nem sempre satisfatórios, de forma que, na atualidade ainda se discute sobre a importância da Educação Física na escola, seus pressupostos e procedimentos e que profissional deve ser responsável pela sua aplicação.

Uma coisa parece-me certa e consolidada: o reconhecimento da importância e da necessidade da presença da Educação Física na Escola, enquanto componente importante da formação do jovem. No entanto, uma constatação nos entristece e salta aos olhos de quem, de alguma forma, vive e se interessa pelos problemas da disciplina em referência, trata-se da questão da legitimidade no contexto escolar e sua conseqüente aceitação como área de conhecimento valorizada e privilegiada na formação do jovem.

Como já foi dito, a Educação Física tem se mantido e, até certo ponto alimentado uma crise de identidade

with physical activities. Finally, it presents possibilities of connexion between health and Physical Education, emphasizes the potentialities of the Physical Education as integrating the activities' complex which integrate the health professions, giving privilege to its occurrence in the space and the finalities of school as an institution.

School Physical Education: multiple approaches, various possibilities

The Physical Education as integrating of the educational process that is developed inside of the school, in some occasions, has been presented as a new activity and, for that reason, still in need of systematization and solid theoretical-methodological fundaments. This perspective utilized as strategy and argument of justification of the fragility determined by the crisis in identity and legitimacy that the Physical Education contracted and, until certain point, fed throughout time, is not supported by the data and the facts that mark the historical trajectory of the referred knowledge field.

Indeed Physical Education, as a component of the Brazilian school formation owns about one hundred fifty years of history. The school Reform established by “Couto Ferraz”, which determined the regulation of the Primary and Secondary Instruction in the Court, in 1855 already included the gymnastic exercises in the curriculum of the court town's schools, such practice adopted by “Pedro II School”, in 1852.

This matter has been unfolding throughout this century and a half of history with influences, tendencies, providences and, mainly, not always satisfactory results, in a way that, in the present, the importance of Physical Education in school is still discussed, its presuppositions and procedures and which professionals must be responsible for its application.

One thing that seems right and consolidated to me: the recognition of the importance and the need for Physical Education in the School, as an important component in the youth's formation. Although, one finding sadden us and appeals to the eyes of those who in some way live and interest themselves about the problems of the referred subject, that is the question of legitimacy in the school context and its consequent acceptance as a valued field of knowledge and important in the youth's formation.

As said before, the Physical Education has maintained and, to a certain point fed an identity crisis which compromises its credibility and consequently

que compromete a sua credibilidade e conseqüente legitimidade. Essa crise se nutre na indefinição e imprecisão da sua atuação e conseqüentemente, na imprecisão do tipo de contribuição que poderá e deverá prestar à formação escolarizada das crianças e jovens.

No que pese os avanços deste início de século onde se identifica um forte empenho da Educação Física na busca de oferecer às pessoas uma ação comprometida com a melhoria das suas condições individuais e sociais, infelizmente, ainda se convive com grandes e significativas fragilidades que, de alguma forma, se não impedem, pelo menos dificultam a credibilidade e legitimidade da Educação Física como área de conhecimento devidamente fundamentada e capaz de produzir significativas contribuições à formação e desenvolvimento humano.

Nessa linha de entendimento pode-se elencar, a título de exemplo, os seguintes fatores:

- Inexistência de locais e instalações minimamente adequadas para realização das aulas de Educação Física na quase totalidade dos estabelecimentos escolares do país.
- Absoluta precariedade de meios materiais para ministrar aulas.
- Inexistência de uma programação de qualidade que estabeleça os propósitos básicos da disciplina e seus conteúdos ao longo do processo de escolarização da criança e do jovem.
- A cada dia se permite e até se incentiva a substituição da Educação Física de formação por práticas alternativas, a título de atividades extraclases, sem nenhuma preocupação pedagógica.
- É grande o número de escolas onde não existe Educação Física e naquelas que existe é injustificável o número de alunos dispensados.
- Permanece atual a velha confusão entre tendências teóricas, orientações metodológicas e conteúdos da Educação Física, sem que se consiga operacionalizar propostas metodológicas capazes de integrar os vários conteúdos e atividades próprias da Educação Física no sentido de uma unidade não de procedimentos, mas de orientações e objetivos que, em geral, são muito amplos, numerosos e ambiciosos.
- Persiste e é preocupante o grande número de profissionais sem habilitação específica ou habilitados em outras áreas ministrando aulas de Educação Física.
- Como integrar as várias tendências e pers-

legitimacy. This crisis is nurtured in the undefinition and imprecision of its actuation and consequently, the imprecision of which kind of contribution it may and must provide for the school formation of children and youth.

In reference to the advances of the beginning of this century, where it is identified a strong effort in the Physical Education in the search for offering a committed action to people with a bettering of its individuals and social conditions, humanity still deals with great and significant fragility which, in a certain way, if not impedes, at least makes it hard for the credibility and legitimacy of the Physical Education as a field of knowledge properly grounded and capable of producing significant contributions to the formation and human development.

In this understanding line, it is possible to nominate, as an example, the following factors:

- Inexistence of places and minimally adequate installations for the realization of Physical Education classes in almost its totality of the schools of Brazil.
- Absolute precariousness of the material means to administer classes.
- Inexistence of a quality program which establishes the subject's basic purposes and its content all through the educational process of the children and the youths.
- The substitution of the Physical Education formation is daily allowed and even encouraged by alternative practices, entitled extra-class activities, without any pedagogical preoccupation.
- The number of schools in which Physical Education does not exist and in those where it exists is considerable and it is unjustifiable the number of students who are dispensed.
- Is up-to-date the old confusion between theoretical tendencies, methodological orientations and the Physical Education's contents and proper activities of the Physical Education in the sense of unity not only of procedures, but of orientations and objectives which, in general, are ample, numerous and ambitious.
- The great number of professionals without specific habilitation or habilitated in other areas administering Physical Education classes persists and is a preoccupation.
- How to integrate the various tendencies and

pectivas da Educação Física de forma a buscar na aptidão física, na educação do e pelo movimento, na educação para a saúde, no aprendizado e desenvolvimento de gestos e técnicas esportivas, os grandes e significativos efeitos que esses conteúdos e orientações poderão produzir no desenvolvimento e formação do cidadão?

Para cumprir os objetivos que dela se espera e prestar, aos jovens em formação, as contribuições para as quais está vocacionada, faz-se necessário buscar a implementação de uma Educação Física que se assuma enquanto elemento fundamental da educação, resguardando e privilegiando o seu papel formativo.

O projeto formativo da escola precisa e deve reservar um espaço para a educação através das atividades físicas, onde o desporto, pela sua larga aceitação e elevado significado social, a ginástica pelo seu potencial formador e a dança, pela sua dimensão cultural e expressão artística, podem se constituir meios privilegiados da Educação Física, na busca dos seguintes objetivos:

- Desenvolvimento e cultivo de valores morais e normais de convivência humana, onde se destacam: a afetividade, a sociabilidade, o respeito ao próximo, a harmonia, a cooperação, o reconhecimento dos seus direitos e obrigações, a preservação do meio ambiente e do bem público etc.
- Preparação do homem para a ação individual e social, através da exploração e reconhecimento dos seus limites individuais e possibilidades grupais.
- Valorização e cultivo do corpo, enquanto conhecimento, expressão de sentimentos, possibilidades, limitações, buscas, desafios, instrumento de convivência consigo e com o mundo.
- Domínio dos gestos, princípios técnicos e regras básicas das principais práticas desportivas.
- Cultivo e valorização de um corpo são e equilibrado em relação ao meio.

Dessa forma, a atividade físico-desportiva, de cunho competitivo e recreativo, realizada sem apoio e orientação pedagógica, não pode ser considerada Educação Física.

A Educação Física é uma atividade que se orienta e se realiza na perspectiva da relação do corpo com a mente, no intuito de que o cérebro desenvolva a sua

perspectivas in Physical Education in a way to search for physical aptitude, in the education of and by the movement, the education for health, the learning and development of the actions and sport techniques, the great and meaningful effects that those contents and orientations are able to produce in the development and formation of the citizen?

In order to fulfill the expected goal and to provide youth in formation with the contributions to which they are vacationed, it is necessary to search for the implementation of a Physical Education that assumes itself as a fundamental element of education, protecting and giving privilege to its formative role.

The formation process of the school needs to reserve a space to the education through physical activities, where the sport, by its large acceptance and high social meaning, the gymnastics for its formative potential and the dance, by its cultural dimension and artistic expression, may be privileged means of Physical Education, in the search for the following goals:

- Development and cultivation of moral and normal values for the human coexistence, where outstands: the affection, sociability, the respect for others, harmony, cooperation, the recognition of its rights and obligations, the preservation of the environment and the public well being, etc.
- The preparation of men to individual and social actions, through the exploring and recognition of his individual limits and group possibilities.
- The valorization and cultivation of the body, such as knowledge, expression of feelings, possibilities, limitations, searches, challenges, and an instrument of self coexistence and coexistence with the world.
- The domain of the gestures, technical principles and basic rules of the main sports practice.
- The cultivation and valorization of a sound and balanced body in relation to the environment.

Thus, the physical and sportive activity, be it competitive or recreational, developed without support and pedagogical orientation, may not be considered Physical Education.

The Physical Education is an activity that is oriented and developed in the perspective of the relation with the body and the mind, with the intention of

capacidade de se adaptar e reagir de forma inteligente e adequada diante das informações, sensações e percepções que o corpo lhe transmite.

Esse entendimento impõe a necessidade de uma Educação Física que respeite as possibilidades e capacidades do praticante, garantindo-lhe a vivência e a experimentação de um que diferenciado de experiências psicomotoras, capazes de contribuir no desenvolvimento progressivo de suas capacidades.

Essa forma de entender a Educação Física diverge da perspectiva ainda reinante nos meios educacionais, onde é tratada, apenas, como um espaço de liberação de tensões, como uma sessão de animação ou de compensação das atividades intelectuais. É preciso praticar o entendimento de que a criança aprende experimentando com o seu corpo, precisa se movimentar e se exercitar para aprender, para saber, para conhecer e para crescer. Através do exercício a criança molda a sua personalidade, se comunica com os outros, conhece o mundo, se esterioriza e se expressa de forma livre e espontânea.

No que pese o entendimento da importância da atividade motora orientada para a formação da criança, o quadro da realidade brasileira, em geral, e paraibana, em particular, é ainda desanimador e, até certo ponto, comprometedor.

No sentido de iniciar um processo de reversão dessa situação, faz-se necessário, primeiramente, o reconhecimento e a aceitação, por parte dos órgãos centrais, das direções e equipes técnicas das escolas e, fundamentalmente, dos professores de Educação Física, da importância que a disciplina pode assumir e do papel que lhe está reservado no atual enquadramento sócio-político-pedagógico da educação brasileira.

Relação entre Educação Física e Saúde

A sociedade atual tem sido marcada por grandes e profundas mudanças resultantes do rápido e acentuado desenvolvimento científico e tecnológico, com fortes implicações para a integridade biopsicossocial do ser humano, onde se destacam as doenças ditas da civilização e o conseqüente crescimento das despesas decorrentes das providências tanto curativas e reabilitativas quanto preventivas.

Nos últimos anos o campo da promoção da saúde vem se deslocando progressivamente para o centro das atenções à saúde. Cada vez mais fica evidente que o modelo biomédico centrado, exclusivamente, no cuidado curativo não dá conta de enfrentar as doenças,

developing the brain's capacity to adapt and react intelligently and adequately before information, sensations and perceptions transmitted by the body.

This understanding imposes the need of a Physical Education that respects the possibilities and capacities of the practitioner, guarantying the living and trial of a different range of psychomotor experiences, capable of contributing in the progressive development of its capacities.

This way of understanding the Physical Education diverge of the still prevalent perspective in the educational means, where it is treated only as a space for liberation of tensions, as a session of excitement or of compensation for the intellectual activities. It is necessary to keep the understanding that the child learns by experimenting with his or her body, he or she needs to move and exercise to learn, to know, to cognize, and to grow. Through exercising the child molds his own personality, communicates with the other, discovers the world, externalizes him or herself and expresses him or herself freely and spontaneously.

Concerning the understanding of the importance of the oriented motor activity to the formation of the child, the framework of the Brazilian, in general, and the one of Paraíba in particular is still unexciting and even, to a certain degree, compromising.

In an effort to initialize a process of reversal of the current situation, it is necessary, firstly, that the central organs, the directions and technical staff of the schools and above all the teacher of Physical Education recognize and accept the importance that the discipline can assume and the reserved role to it in the current socio-political and pedagogical framework of the Education in Brazil.

Relation between Physical Education and Health

Contemporary society has been marked by great and profound changes resulting from the fast and accentuated development of science and technology, with strong implications for the biological and psychosocial integrity of the human being where diseases said to be of the civilization and the constant growing of costs originated from both curative and rehabilitative and preventive actions outstand.

Over the last years, the health promotion field has moved progressively to the center of the attentions in health. It is each time more evident that the biomedical model, exclusively centered in the healing care does not cover all diseases, much less to promote health. At

muito menos de promover a saúde. Ao mesmo tempo há indicações de que o sedentarismo, o stress, os vícios, a violência e outros males sociais causam mais danos à saúde das pessoas do que os de natureza biológica. Hoje não existem dúvidas de que atuar exclusivamente nas conseqüências das enfermidades é pouco efetivo, tardio e excessivamente caro.

A concepção de saúde se amplia e cada vez se aproxima do conceito de qualidade de vida, considerada num conjunto de fatores relacionados com o bem-estar e o atendimento das necessidades básicas do ser humano, definida como “a condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e sócio-ambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano” (NAHAS, 2001).

Buscar a saúde pressupõe o amplo sentido da cidadania assumindo a responsabilidade individual e, de maneira participativa, a da comunidade, de forma que a promoção da saúde desloca-se para a perspectiva de atuar de maneira a prevenir as doenças reduzindo os fatores de risco.

Os avanços das técnicas da medicina e dos fármacos permitiram aumentar a esperança média de vida e até erradicar ou pelo menos, controlar um grande número de doenças e de incômodos ao bem-estar físico e emocional do homem, no entanto, os problemas da saúde se modificaram substancialmente na sua relação causa-efeito. Os fatores de risco para as doenças cardio-vasculares, por exemplo, incluem o fumar, o sedentarismo, a obesidade, o stress emocional e as dietas ricas em gorduras saturadas (POWER e COL, 1986).

Há indicações de que a obesidade provoca ou agrava doenças como infarto do miocárdio, derrame, gota, diabetes, câncer, hipertensão, depressão, colesterol, doenças articulares, arteriosclerose precoce e que o estilo de vida já é responsável por cerca de 54% dos riscos de morte por cardiopatias e 50% das mortes por acidente vascular cerebral (O GLOBO, 05/08/2001).

A situação torna-se ainda mais preocupante ao se identificar que fatores de risco relacionados com os hábitos de vida começam a incidir fortemente nas idades infantis e juvenis, antecipando o surgimento de pessoas mais jovens acometidas por patologias que há algumas décadas eram exclusivas dos mais velhos. O cardiologista Marco Aurélio afirma que as cardiopatias que antes atingiam apenas as pessoas com mais de 50 anos, agora já lhe trazem pacientes de 30 anos (O NORTE, 09/09/2001).

Dados da OMS indicam que em 2000 a população mundial de obesos já era maior do que a de desnutridos e que temos ao mesmo tempo, crianças obesas e mal

the same time there are indications that sedentarity, stress, addiction, violence and other social ills provoke more harm to the health of the people than those of biological nature. There are no doubts today that acting exclusively in the consequences of the infirmities is little effective, late and excessively expensive.

The conception of health is expanded and each time comes closer to the concept of life quality, considered in a set of factors related to the well-being and the meeting of the human basic needs, defined as “the human condition resulting of a set of individual parameters and socio-environmental, changeable or not, which characterize the conditions in which the human being live” (NAHAS, 2001).

The search for health presupposes the wide sense of citizenship taking on the individual responsibility and, in a participative way, which of the community, in a way that the promotion of health dislocates to the perspective of actuating in order to prevent diseases, thus reducing risk factors.

The advance of the techniques of Medicine and of the drugs allowed the increasing of the average life expectancy and even the eradication or at least, the control of a great number of diseases and discomfort to the physical and emotional well-being of men, however, health problems changed substantially in its cause-effect relation. The risk factors to cardio-vascular diseases, for example, include smoking, sedentarity, obesity, emotional stress and high-saturated fat diets. (POWER and COL, 1986).

There are indications that the obesity provokes or aggravates diseases such as myocardial infarctions, strokes, blobs, diabetes, cancer, hypertension, depression, cholesterol, articulation diseases, premature arteriosclerosis and that the life style is already responsible for about 54% of the risks of death for cardiopathies and 50% of the death for cerebral vascular accident (O GLOBO, 08/05/2001).

The situation becomes even more critical when risk factors related to life habits are highly incidental in children and youths, anticipating the emergence of younger people affected by pathologies which, some years ago, used to be exclusively present in the older people. The cardiologist “Marco Aurélio” affirms that the cardiopathies which previously reached people above the age of 50 only, now bring him patients of 30 years old. (O NORTE, 09/09/2001).

OMS data indicate that in 2000 the world population of obese was already superior to that of malnourished and that of obese and malnourished kids at the same time. In relation to Brazil, it is estimated that

nutridas. Em relação ao Brasil estima-se que cerca de 20% dos jovens enfrentam problemas de obesidade e as conseqüências físicas e psicológicas inerentes ao problema (O GLOBO, 05/08/2001).

Pelo exposto, fica evidenciado que a doença e a conseqüente ausência de saúde não é um fenômeno exclusivamente biológico, mas, também, influenciado por fatores comportamentais sociais e políticos, portanto, socialmente construído.

GROS (1992), entende que a saúde do homem se constitui num dos domínios do conhecimento em que há uma proximidade muito grande entre os campos biológicos e sociais. Efetivamente uma análise exclusivamente biológica ou, por outro lado, exclusivamente social ou cultural não abarca a totalidade do problema. Nesse sentido, MALINA (1992), defende a existência de uma abordagem biocultural para o problema da saúde do homem, enquanto alternativa para uma compensação mais vasta e abrangente do problema.

Dessa forma, faz-se necessário quebrar o elo estrito e hermético que liga fortemente a saúde aos referenciais de natureza biológica, predominantemente curativos e preventivos. A orientação com base em referenciais exclusivamente médicas, de natureza curativa ou preventiva, embora aumente o domínio sobre os fatores de risco e os procedimentos intervencionistas, não permite que estes sejam integrados como forma de comportamento e, portanto, como parte da cultura humana com certo grau de permanência e durabilidade.

Sem desconsiderar e nem subestimar as grandes e significativas contribuições da área médica, a educação da saúde é, em grande parte, um problema didático orientado para a transformação dos conhecimentos existentes em atitudes e comportamentos integrados à práxis da vida cotidiana.

Essa idéia reforça a necessidade de uma ação referenciada à saúde na interação de um complexo multifatorial e dimensão multidisciplinar. De fato, há um conjunto diferenciado de áreas científicas que se preocupam com a promoção da saúde. No entanto, freqüentemente as suas ações e procedimentos orientam-se por esquemas isolados que atingem apenas parte do problema.

Parece-nos pertinentes e oportuno exprimir com certo nível de firmeza a necessidade de uma interação dos esforços nas diferentes áreas do conhecimento, de forma a restringir os riscos de inoperância das ações desenvolvidas.

Nessa perspectiva, a saúde sai do plano, exclusivamente biológico e médico-curativo para se construir, também, numa importante e significativa dimensão do

around 20% of the youth face obesity problems and the physical and psychological consequences to the problem (O GLOBO, 08/05/2001).

The exposed evidences that the disease and consequent absence of health is not an exclusively biological phenomenon, but is also influenced by social and political behavioral factors, therefore, socially built.

GROS (1992) understands that human's health is constituted in one of the knowledge domains in which there is a very large proximity between the biological and social fields. Effectively, an analysis that is only biological or, on the other hand, exclusively social or cultural do not cover the totality of the problem. Accordingly, MALINA (1992) defends the existence of a bio-cultural approach to human health problem, as an alternative for a wider compensation and comprehension of the problem.

Thus, it is necessary to break the strict and tight link that strongly connects health to the references of biological nature, predominantly healing and preventive. The orientation based exclusively on medical references, of healing or preventive nature, though it increases the domain over the risk factors and the interference procedures, do not allow that these be integrated as component and therefore, as part of the human culture with a permanence and durability level.

Without considering or underestimating the great and significant contributions to the medical field, the health education is, in great part, a didactic problem oriented to the transformation of the existent knowledge in attitudes and behaviors integrated to the praxis of quotidian life.

This idea reinforces the need for an action referenced to health in the interaction of a multifactorial complex and multidisciplinary dimension. In fact, there is a set of different scientific fields which are concerned about the promotion of health. However, its actions and procedures are often oriented by isolated schemes which reach only part of the problem.

It seems pertinent and opportune to express the need for an interaction of efforts in the different knowledge fields, in order to restrict the risks of ineffectiveness of the developed actions.

In this perspective, health comes out of the exclusively biological and medical healing plan to build up in an important and significant dimension of the socio-

processo sócio-educativo e cultural a que o homem deve ser submetido.

Compreender e valorizar a saúde na sua dimensão educacional implica na busca e utilização de procedimentos orientados para as alterações de comportamentos. Nesse sentido, não se deve restringir a ação educacional apenas à aquisição de informações e conhecimentos, mas integrar medidas que favoreçam a conjugação de informações e atitudes diante da vida e do mundo.

As estratégias de ações e motivações para alteração dos padrões normais devem ser valorizadas, enquanto linha de orientação, relativamente às estratégias de informação e esclarecimento que elevam o conhecimento racional sobre as questões da saúde, mas não repercutem na concepção de vida e, conseqüentemente, produzem poucos efeitos nas atitudes, nos hábitos e no comportamento.

Faz-se necessário rever e ampliar os conceitos e a compreensão da saúde, de forma a envolvê-la com questões relacionadas ao estilo de vida, às atitudes perante a vida e o mundo. Nesse entendimento a saúde é, também, resultado de uma tomada de decisão, podendo ser controlada predominantemente por alterações do comportamento.

A busca da qualidade de vida, como resultado de uma boa condição de saúde e expressão de um estilo de vida conscientemente assumido, deve ser encarada como um dos objetivos de vida do sujeito, cuja consecução implica, seguramente, na exigência de um processo educacional onde a educação da saúde, traduzida nos comportamentos observáveis dos sujeitos, seja uma realidade valorizada efetivamente concretizada.

A proliferação de indivíduos que fuma, consomem bebidas alcoólicas em excesso, têm uma alimentação pouco racional, levam uma vida sedentária etc., facilmente nos leva a constatar que, pelo menos por essas pessoas, a saúde é ainda bem pouco relevante ou não se conhece os efeitos deletérios dessas atitudes sobre a saúde.

Estudo recente realizado em onze países, inclusive o Brasil, perguntou a crianças em idade escolar se elas comem o que querem na escola: 68,8% responderam positivamente. Sabendo-se o que se oferece e o que as crianças gostam de comer nos intervalos, é fácil deduzir a qualidade dessa parte da alimentação das crianças e a educação que as escolas estão oferecendo.

No que pese o conhecimento generalizado dos efeitos negativos da obesidade sobre a saúde, esse problema vem crescendo acentuadamente entre as crianças e jovens, mesmo sabendo-se que as causas

educativas e culturais a que os humanos devem ser submetidos.

Compreender e valorizar a saúde em sua dimensão educacional implica na busca e utilização de procedimentos orientados para as alterações de comportamentos. Assim, a ação educacional não deve ser restrita à aquisição de informações e conhecimentos, mas integrar medidas que favoreçam a conjugação de informações e atitudes antes da vida e do mundo.

As estratégias de ações e motivações para a alteração dos padrões normais devem ser valorizadas, enquanto linha de orientação, relativamente às estratégias de informação e esclarecimento que elevam o conhecimento racional sobre as questões da saúde, mas não repercutem na concepção de vida e, conseqüentemente, produzem pouco efeito nas atitudes, hábitos e no comportamento.

É necessário revisar e expandir os conceitos e a compreensão da saúde, de forma a envolvê-la com questões relacionadas ao estilo de vida, às atitudes perante a vida e o mundo. Nesse contexto, a saúde é também resultado de uma decisão que pode ser controlada predominantemente por mudanças no comportamento.

A busca da qualidade de vida, como resultado de uma boa condição de saúde e expressão de um estilo de vida conscientemente assumido, deve ser encarada como um dos objetivos de vida do indivíduo, cuja consecução implica, seguramente, na exigência de um processo educacional onde a educação da saúde, traduzida nos comportamentos observáveis dos indivíduos, seja uma realidade valorizada efetivamente concretizada.

A proliferação de indivíduos que fumam, consomem bebidas alcoólicas em excesso, têm uma alimentação pouco racional, levam uma vida sedentária etc., facilmente nos leva a constatar que, pelo menos por essas pessoas, a saúde é ainda bem pouco relevante ou não se conhece os efeitos deletérios dessas atitudes sobre a saúde.

Estudo recente desenvolvido em onze países, inclusive o Brasil, perguntou a crianças em idade escolar se elas comem o que querem na escola: 68,8% responderam positivamente. Sabendo-se o que se oferece e o que as crianças gostam de comer nos intervalos, é fácil deduzir a qualidade dessa parte da alimentação das crianças e a educação que as escolas estão oferecendo.

No que pese o conhecimento generalizado dos efeitos negativos da obesidade sobre a saúde, esse problema vem crescendo acentuadamente entre as crianças e jovens, mesmo sabendo-se que as causas

mais comuns do problema são: a redução da atividade física, o aumento do tempo frente à televisão, o videogame ou o computador e o consumo excessivo de alimentos industrializados. Portanto, fatores relacionados, predominantemente, ao estilo de vida.

Na realidade, parecem existir evidências segundo as quais, as alterações comportamentais requerem mais tempo e esforço do que as cognitivas, uma vez que o problema situa-se na confluência entre as motivações intrínsecas e extrínsecas. Por essa razão, é fundamental a busca de compreensão deste fenômeno, onde o processo educacional, na perspectiva de formação de hábitos, deve se preocupar em descobrir e valorizar as experiências e procedimentos de maior impacto e significado para o sujeito, nas diferentes fases do desenvolvimento, para que os alicerces de uma motivação intrínseca sejam firmemente estruturados.

Dessa forma, uma das grandes e significativas tarefas da educação da saúde parece ser contribuir para a construção de uma consciência individual e de uma motivação interior, voltada para a valorização de um modo de vida favorável a uma melhor condição de saúde.

A escola como expressão máxima do comprometimento social a educação da população deve responsabilizar-se, também, pela educação da saúde, mesmo reconhecendo que no contexto atual não possui o monopólio das influências educativas das crianças. Em muitas circunstâncias, inclusive, não se apresenta apta para solucionar a diversidade de questões e problemas que lhes são afetos.

Mesmo assim, como instituição reconhecida e valorizada socialmente, constitui-se no principal, mais aparelhado e sistematizado instrumento de que dispõe a sociedade para educar os seus integrantes, sendo, dessa forma, o local mais apropriado para o desenvolvimento de programas educacionais globais, incluindo-se aí a educação da saúde, conforme princípios descritos anteriormente.

Embora não exista, ainda, evidências definitivas acerca da relação entre um aumento da atividade física habitual e os benefícios esperados para a saúde, há, com certeza, um conjunto de informações, suficientemente importantes e convincentes para admitir que estilos de vida ativos, em conjugação com outros comportamentos positivos podem trazer grandes e significativos benefícios para a saúde.

Uma das justificativas da importância da Educação Física reside na possibilidade de uma atividade física regular durante a infância e a juventude favorecer os hábitos de atividade física dos adultos, conseqüentemente, influenciando a população para adotar estilos

knowing that the more common causes of the problem are: physical activity reduction, increase of time in front of the television, video games or the computer and the excessive consume of industrialized food. Therefore, facts predominantly related to the life style.

In reality, it seems there is evidence based on which behavioral alteration require more time and effort than the cognitive, once the problem is situated in the confluence among the intrinsic and extrinsic motivations. For that reason, the search for comprehending this phenomenon is fundamental, where the educational process, in the perspective of habit development, must care about discovering and valuing the experience and procedures of greater impact and meaning to the individual, in the different phases of the development, so that the foundation of an intrinsic motivation is firmly structured.

Thus, one of the grand and meaningful tasks of the education for health seems to contribute to the construction of an individual conscience and of an interior motivation, focused on the valorization of a life style that favors a better health condition.

School as a maximum expression of social commitment to the Education of the population must be responsible, also for the Education of health, even recognizing that in the current context does not possess a monopoly of the educative influences of children. In many circumstances, it does not present itself ready to provide solution to the diversity of questions and issues that are shown.

Even so, as a recognized institution and socially valued, it is constituted as the most able and systematized instrument which the society possesses to educate its members, thus being the most appropriate local to the development of global educational programs, including the education of health, according to the previously described principles.

Although there is still no evidence concerning the relation between the increase of the habitual physical activity and the expected benefits to health, there is surely considerable information, sufficiently important and convincing to admit that active life styles, in conjugation with other positive behaviors may bring great and meaningful benefits to health.

One of the justifications of the importance of Physical Education resides in the possibility of a regular physical activity during infancy and youth favoring the adult physical habits, consequently, influencing the

de vida mais ativos. Dessa forma não se pode desprezar o papel da Educação Física no contexto escolar no momento em que a sociedade se vê confrontada com um espectro largo de doenças que de alguma forma, guardam alguma relação com o sedentarismo.

Várias são as justificativas para o fomento das atividades físicas da população em geral e das crianças em particular, sejam relacionadas com o seu bem-estar físico e mental como as relacionadas com a redução dos riscos de doenças. Os efeitos benéficos (preventivos e terapêuticos) da atividade física, onde se destaca a minimização dos fatores de risco (por exemplo a obesidade ou a hipertensão), constituem-se nos principais argumentos que justificam a interação entre saúde e Educação Física.

Ao se privilegiar a promoção da saúde e o momento da aptidão física como objetivos primordiais da Educação Física tem-se justificativas suficientes para inclusão da referida área de conhecimento nos programas curriculares, possibilitar a promoção de atividades físicas regulares uma vez que, um grande número de crianças na idade escolar, participa das suas aulas e, portanto, são confrontadas com um conjunto de oportunidades de natureza motora, onde são veiculadas informações e experiências sobre os efeitos do exercício físico e sua relação com a saúde do praticante, o cultivo de hábitos saudáveis e a criação de um potencial para a realização de atividades físicas.

Contudo, uma vez que não cabe exclusivamente à escola o papel de oferecer todas as possibilidades de atividades físicas à criança e, por outro lado, à educação da saúde não se consolida ou se limita, exclusivamente, a uma disciplina, impõe-se a necessidade de definir os limites e as responsabilidades da Educação Física, enquanto estrutura potencialmente disponível para educação da saúde. Nesse sentido emergem dois grandes objetivos que podem ser perseguidos pela Educação Física Escolar: aumentar a probabilidade das crianças se tornarem habitualmente ativas. Os quais, na visão de FOX (1991) podem ser desdobrados em duas orientações vinculadas à preocupação da educação para a saúde: a concepção preventiva e a concepção de promoção do bem-estar.

Na concepção preventiva, a convicção de que a inatividade física, em certos casos, pode aumentar os fatores de risco para determinadas doenças é evidenciada por numerosas investigações. Muitas patologias, principalmente as doenças cardiovasculares, a obesidade, a osteoporose, a diabetes apresentam uma grande associação com a hipocinesia. Uma série de evidências científicas indica que um determinado nível de atividade

população to adopt more active life-styles. Thus, one should not despise the hole of Physical Education in the school context in the moment society sees itself confronted with a wide spectrum of illnesses which in a way is related to sedentarity.

There are many justifications for the fomentation of the population's physical activities in general and of children in particular, being related to their physical and mental well-being as associated to the disease reduction. The beneficial effects (preventive and therapeutic) of the physical activity, where outstands the minimization of risk factors (for example the obesity or the hypertension), constituting the main arguments which justify the interaction between health and Physical Education.

At the moment the promotion of health is privileged and the moment of physical aptitude as primitive objectives of the Physical Education has enough justifications for the inclusion of the referred knowledge area in the curricular programs, to make it possible the promotions of regular physical activities once a great number of children in school age take part in its classes and therefore are confronted with a set of opportunities of motor nature, where information and experiences are conveyed about the effects of physical exercises and its relation with the practitioner's health, the cultivation of healthy habits and the creation of opportunities for the realization of physical activities.

Nevertheless, once it is not only the school's concern to offer all the possibilities in physical activities to children and, moreover, the education of health does not consolidate or limits itself exclusively to a discipline; imposes the need to define the limits and the responsibilities of the Physical Education as a health structure. In this sense, two large objectives that may be pursued by the School Physical Education emerge: the increase of the probability of children to become habitually active. Which in FOX's view (1991) may be unfolded in two orientations bound to the preoccupation of health to health: the preventive conception and the conception of promotion of the well-being.

In the preventive conception, the conviction that physical inactivity may increase the risk factors to some diseases in certain cases is evidenced by numerous investigations. Many pathologies, mainly cardiovascular, the obesity, the osteoporosis, the diabetes presents a significant association to hypokinesia. A series of

física, mantido por longo período de tempo pode agir como uma função preventiva de certas patologias, pela redução dos fatores de risco a elas associados. CURETON (1987) refere o fato de estudos desenvolvidos com crianças terem indicado que as mais ativas tinham tendências para serem mais magras e uma melhor relação entre HDL e LDL. No que pese a existência de um conjunto de fatores favoráveis ao sedentarismo, impondo limitações às necessidades naturais de movimento das crianças, restringindo suas vivências e as possibilidades de relação com o seu corpo e com os outros, a escola, em geral e a Educação Física em particular podem comportar mecanismos importantes no sentido da manutenção e prevenção da saúde.

A concepção de bem-estar, nesta orientação, sugere que, do ponto de vista da saúde, os programas de Educação Física escolar preparem a criança para um modo de vida ativo, através de um processo educativo que passe pelo aumento do conhecimento de fatores que influenciam a saúde e desenvolva saberes e estratégias que permitam alterações favoráveis para uma melhor condição de saúde.

Além dos aspectos ligados à prevenção das doenças é considerado, hoje em dia, de uma forma extensa na literatura, que a participação em atividades físicas de natureza lúdica e recreativa desempenha um papel importante num contexto de promoção da saúde. Nesse sentido, o aumento da atividade física das crianças é mais importante do ponto de vista da saúde (educação da saúde) do que no sentido do aumento da aptidão física ou do rendimento.

A simples utilização da atividade desportiva como indutor de benefícios para a saúde, quando as prioridades se orientam no sentido da maximização das atividades vigorosas e aumento dos níveis de aptidão, levanta alguns dilemas associados à necessidade de se equacionar outros objetivos para a disciplina, que sejam capazes de superar os aspectos meramente funcionais do desenvolvimento orgânico. Com alguma dose de inconsistência, grande parte das investigações sustenta a ineficácia dos programas habituais de Educação Física, naquela perspectiva.

Contudo, parece existir uma atitude mais ou menos generalizada de que a atividade e o exercício desenvolvidos na infância influenciam os hábitos da idade adulta, diminuindo a inatividade naquele escalão etário.

Apesar das dúvidas colocadas, a escola pode assumir efetivamente um papel decisivo para a manutenção futura de um determinado nível de atividade, atuando simultaneamente com um caráter de natureza preventiva. Para isso faz-se necessário garantir estratégias que permitam ao aluno encontrar as bases de

evidências indicadas que um certo nível de atividade física, mantido por um longo período de tempo pode ter uma função preventiva em algumas patologias, ao reduzir os fatores de risco associados a elas. CURETON (1987) refere o fato de estudos desenvolvidos com crianças terem indicado que as mais ativas tinham tendências para serem mais magras e uma melhor relação entre HDL e LDL. No que pese a existência de um conjunto de fatores favoráveis ao sedentarismo, impondo limitações às necessidades naturais de movimento das crianças, restringindo suas vivências e as possibilidades de relação com o seu corpo e com os outros, a escola, em geral e a Educação Física em particular podem comportar mecanismos importantes no sentido da manutenção e prevenção.

A concepção de bem-estar, nesta orientação, sugere que, do ponto de vista da saúde, os programas de Educação Física escolar preparem a criança para um modo de vida ativo, através de um processo educativo que passe pelo aumento do conhecimento de fatores que influenciam a saúde e desenvolva saberes e estratégias que permitam alterações favoráveis para uma melhor condição de saúde.

Além dos aspectos ligados à prevenção das doenças, é conhecido que a participação em atividades físicas de natureza lúdica e recreativa desempenha um papel importante num contexto de promoção da saúde. Nesse sentido, o aumento da atividade física das crianças é mais importante do ponto de vista da saúde (educação da saúde) do que no sentido do aumento da aptidão física ou do rendimento.

A simples utilização da atividade desportiva como indutor de benefícios para a saúde, quando as prioridades se orientam no sentido da maximização das atividades vigorosas e aumento dos níveis de aptidão, levanta alguns dilemas associados à necessidade de se equacionar outros objetivos para a disciplina, que sejam capazes de superar os aspectos meramente funcionais do desenvolvimento orgânico. Com alguma dose de inconsistência, grande parte das investigações sustenta a ineficácia dos programas habituais de Educação Física, naquela perspectiva.

Contudo, parece existir uma atitude mais ou menos generalizada de que a atividade e o exercício desenvolvidos na infância influenciam os hábitos da idade adulta, diminuindo a inatividade naquele escalão etário.

Apesar das dúvidas colocadas, a escola pode assumir efetivamente um papel decisivo para a manutenção futura de um determinado nível de atividade, atuando simultaneamente com um caráter de natureza preventiva. Para isso faz-se necessário garantir estratégias que permitam ao aluno encontrar as bases de

apoio à manutenção da sua saúde no futuro, confrontando-as com a realidade concreta do cotidiano. Para isso a escola precisa garantir informações e conferir os meios que assegurem ao sujeito capacidades mínimas para, no futuro, assumir com um mínimo de discernimento, atitudes relacionadas com a manutenção da saúde.

A educação Física e a Educação da Saúde trabalham sobre tópicos comuns, significando que devem ter uma orientação recíproca. Por outro lado, ambas têm o seu próprio significado, o que quer dizer que as aulas de educação física têm de influenciar a aprendizagem de habilidades e permitir o desenvolvimento de capacidades. Nesse sentido e em nível de conclusões, serão elencados alguns desafios que devem ser perseguidos e ao mesmo tempo poderão servir de orientações para os programas de Educação Física Escolar.

- Fornecer oportunidades aos alunos para serem ativos, aumentando a quantidade de experiências de atividades físicas em aula. A Educação Física precisa justificar sua inclusão nos currículos escolares pelos seus resultados. Para isso deve fornecer aos alunos benefícios válidos e concretos a curto e longo prazos, tendo em vista a sua aptidão e a saúde.
- Ordenar as experiências educativas de forma a contribuir para a escolha de um estilo de vida ativo na idade adulta. Para isso faz-se necessário o emprego de estratégias capazes de fomentar as potencialidades de cada aluno na sua realidade biopsicossocial, implicando no respeito às potencialidades e dificuldades dos alunos.
- Fornecer conhecimentos e possibilitar vivências de uma variedade de atividades físicas, centradas num sólido conhecimento das habilidades desportivo-motoras capazes de contribuir, positivamente, para a participação nas práticas físicas tanto no presente quanto no futuro.
- Aumentar os incentivos orientados para as motivações intrínsecas, entendendo que a motivação para as atividades é, possivelmente, o aspecto mais decisivo para uma prática regular de atividade física.
- Fornecer uma perspectiva de sucesso, encorajando os alunos a procurarem soluções para situações negativas ou de fracasso.
- Fornecer as razões e motivos convincentes para ser ativo, para isso os programas devem enfatizar os benefícios derivados da prática regular de atividade física para que o aluno, de forma consciente, possa assumir esses valores e adotar o comportamento esperado.

support bases for the maintenance of health in the future, confronting with the concrete daily reality. For this, the school needs to guarantee information and confer the means that assure the individual with the minimum capacities so that, in the future, will assume with a minimum of discernment, attitudes related to the maintenance of health.

The Physical Education and the Education for Health work with common topics, meaning that there must be a reciprocal orientation. On the other hand, both have its own meaning, what means that the physical education classes have to influence the learning of abilities and to allow the development of the capacities. In this sense and conclusion level, some challenges that must be pursued will be presented and at the same time will serve as orientation for the School Physical Education programs:

- Offering the students the opportunities to be active, increasing the amount of experience with in-class physical activities. The Physical Education needs to justify its inclusion in the school's curriculum by its results. Therefore, it must provide the students with valid and concrete benefits at a short or long period of time, having in mind their aptitude and health.
- Disposing the educative experiences as a way to contribute for the choice of an active life style in adulthood. For so, it is necessary to employ strategies capable of promoting the potentialities of each student in his biological, psychological and social reality, implying the respect to the potentialities and difficulties of the students.
- Providing knowledge and making it possible to experience a variety of physical activities, centered in a solid knowledge of the sport and motor's abilities capable of contributing, positively, for the participation in the physical practices in the present and future.
- Increasing the oriented incentives to intrinsic motivations, understanding that the motivation to the physical activities is possibly the more decisive aspect for a regular practice of physical activity.
- Providing a success perspective, encouraging the students to look for solutions for negative situations or of failure.
- Providing convincing reasons and motives to be active, for that the programs must encourage the benefits from the regular practice of physical activity so that the student become consciously able to take on these values and to adopt the expected behavior.

REFERÊNCIAS**References**

1. CURETON KJ. Commentary on children and Fitness: a public health perspective. *Rev Quartely Exerc Sport* 58(4):3125-3200, 1987.
2. FOX KR. Motivating Children for Physical activity: Towards a healthier future. *JOPERD* 62(7):34-43, 1991.
3. GROS F. *A herança do gene. Questões da ciência*. Lisboa: Terramar, 1992.
4. MALINA RM. Finesse and performance: adult health and the culture of youth. *Am Academy Phys Educ Papers* s.v.(24):30-38, 1992.
5. NAHAS MV. *Atividade física, saúde e qualidade de vida*. Londrina: Mediograf, 2001.
6. Organização Mundial de Saúde – WHO, 1947.
7. POWELL KE, CHRISTENSON GM. The status of the 1990 objectives for physical activity and exercise: a summary. *Public Health Rep* 101(s.n.): 15-21, 1986.
8. POLLOCK ML, WILMORE JH. *Exercícios na saúde e na doença*. Rio de Janeiro: MEDSI, 1993.
9. GUEDES DP, GUEDES JE. *Crescimento, composição corporal e desenvolvimento motor de crianças e adolescentes*. São Paulo: Baleeiro, 1997.

CORRESPONDÊNCIA
Correspondence

Francisco Martins da Silva
Rua Maria Helena Rocha, 113 – Apto. 1101 – Bessa
58037-000 João Pessoa – Paraíba – Brasil

E-mail
fmsilva@nutecnet.com.br
rebrasa@ccs.ufpb.br