



EDUCAÇÃO FÍSICA COMO ALTERNATIVA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

Ellen Correia Fonseca de Oliveira (1); Silvia Cláudia Ferreira de Andrade(1);

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia, ellencorreia.ef@hotmail.com

O conceito de saúde foi se modificando no decorrer dos anos, pois inicialmente entendia-se saúde como sendo o estado de ausência de doença, no qual o centro das atenções era a patologia em si, com o passar do tempo ocorreu um desenvolvimento conceitual com a reformulação de sua proposta bem como o seu conceito (OMS, 1948). Na atualidade, saúde é dita como um fenômeno especificamente biopsicossocial, pois um estado de completo bem estar físico, mental e social, traz a noção que se entende a saúde como um processo continuado e interdependente de preservação da vida, o que tange a dimensão social. Faz-se necessário o desenvolvimento de ações de educação em saúde em uma perspectiva dialógica, emancipadora, participativa, criativa e que contribua para a autonomia do indivíduo, no que diz respeito à sua condição de sujeito de direitos e autor de sua trajetória de saúde e doença. A educação para a saúde significa a formação de atitudes e valores que levam o indivíduo ao comportamento inteligente, a fim de reverter em benefício à sua saúde e a dos outros, onde o profissional não se limita passar conhecimentos, e sim se preocupa em motivar o indivíduo para aprender, analisar, avaliar as fontes de informações, em torná-la capaz de escolher, de modo inteligente, seu comportamento com base no conhecimento adquirido (MARCONDES, 1997). Nesta perspectiva, a educação física, pode influenciar seus discentes para a aquisição de hábitos saudáveis, como a atividade física voltada para a promoção da saúde, que contribui para a diminuição das estatísticas das doenças crônicas não transmissíveis. Enfim, a conscientização e o estímulo sobre a adesão a um estilo de vida mais ativo, desde cedo representam valioso instrumento para a melhoria dos padrões de saúde (MIRANDA, 2006). A educação física é fundamental na formação básica do ser humano, devido sua atuação voltada para o conhecimento do seu próprio corpo, de suas possibilidades de ação e limitações. A relevância do tema se dar pela implicação da Educação em Saúde como prática coletiva, referindo-se a um processo de contribuição para a formação e desenvolvimento da consciência crítica das pessoas, a respeito de seus problemas de saúde, que visa estimular a conscientização, para organização de ação, em busca de prevenção e promoção da saúde individual e coletiva.



Segundo Vasconcelos (2008, p. 28), “a educação em saúde é o campo de prática e conhecimento do setor saúde que tem se ocupado mais diretamente com a criação de vínculos entre a ação médica e o pensar e fazer cotidiano da população”. Educação em saúde é uma prática social, centrada na problematização do cotidiano, na valorização da experiência de indivíduos e grupos sociais e na leitura das diferentes realidades. A educação em saúde existe para permitir que a comunidade participe com efetividade, interaja com o sistema de saúde, através da mediação dos saberes científicos dos profissionais da saúde e educadores, onde os mesmos atuam como transmissores de conhecimentos, com vistas a promover a compreensão do processo saúde-doença da vida cotidiana das pessoas. De acordo com Alves (2005, p. 31) “é a partir do diálogo e intercâmbio de saberes técnico-científicos e populares, profissionais e indivíduos podem construir de forma compartilhada um saber sobre o processo saúde-doença”. Diante do exposto torna-se evidente que a educação em saúde é essencial na formação de cidadãos, de forma integrada, seja no combate de doenças ou na promoção de saúde, deste modo, a educação em saúde, torna-se imprescindível nas práticas educativas. Portanto, o presente trabalho objetiva relatar as contribuições da disciplina de Educação Física como alternativa de promoção da saúde para melhoria da qualidade de vida dos discentes do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – IFPB do Campus Santa Rita. O trabalho foi iniciado no mês de março do decorrente ano, durante as aulas de Educação Física que eram realizadas 2 vezes por semana com duração de 50 minutos, sendo práticas e teóricas (rodas de diálogos) com 140 alunos, divididos em 4 turmas, sendo 2 turmas do 1º e 2 turmas do 2º ano do ensino médio integrado dos cursos de Informática e Meio Ambiente . Para a realização desse trabalho foram abordados vários temas relacionados à saúde e bem estar do individuo, tais como: capacidades físicas; composição corporal; conceitos e discussões sobre atividade física e exercícios físicos; benéficos da prática regular de atividade física; qualidade de vida; sedentarismo; alimentação saudável; doenças e agravos não transmissíveis; tabagismo; estímulo a cultura de paz e álcool e outras drogas. Podemos destacar duas temáticas que foram mais abordadas no decorrer do processo ensino-aprendizagem: práticas físicas e alimentação saudável. A partir dos temas abordados foi possível perceber através de observações registradas durante as aulas e dos relatos dos estudantes uma mudança nos seus estilos de vida, pois foi visto um novo olhar para sua própria saúde e a conscientização do autocuidado instrumentalizando-os a construção de hábitos saudáveis.



A partir desse estudo, é possível constatar a importância de incentivar ações sócio-educativas e culturais a serem desenvolvidas no âmbito da alimentação saudável e na prática da atividade física nas instituições de ensino, articuladas com as políticas públicas de promoção à saúde.

Palavras- chave: Promoção da saúde; Educação Física; Educação em Saúde

Referências

ALVES, Vânia Sampaio. **Um modelo de educação em saúde para o Programa Saúde da Família: pela integralidade da atenção e reorientação do modelo assistencial.** Interface – Comunic. Saúde, Educ. v. 9, n. 16, p. 39-52, 2005.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde.** Brasília, 2006

MARCONDES, Ruth Sandoval. **Educação em saúde na escola.** *Rev. Saúde Pública* [online]. 1972, vol.6, n.1, pp.89-96. ISSN 1518-8787.

MIRANDA, M. J. **Educação Física e saúde na Escola.** Estudos, Goiânia, v. 33, n.7/8, p. 643-653, jul./ago. 2006

OMS, ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Conceito de Saúde segundo OMS/ Who.** Site C.E.T.I. (Câmara dos Especialistas das Terapêuticas Integrativas). Disponível <http://cemi.com.pt/2016/03/04/conceito-de-saude-segundo-oms-who/acesso:4> de mar de 2016.

VASCONCELOS, Eymard Maurão. **Educação popular e a atenção à saúde da família.** 4 ed. São Paulo: Hucitec, 2008.

VASCONCELOS, Mara; GRILO, Maria José Cabral, SOARES, Sônia Maria. **Práticas pedagógicas em atenção à saúde: tecnologias para abordagem ao indivíduo, família e comunidade.** Belo Horizonte, Mg: Editora UFMG, NESCON/UFMG, 2009.