

## EDUCAÇÃO FÍSICA DE QUALIDADE VERSUS MERA ATIVIDADE FÍSICA

Por **Glenna DeJong, Ph.D.**, Vice-Presidente de Programas Educacionais, e **Lorin Sheppard, Ph.D.**, Diretora de Currículo e Instrução, Michigan Fitness Foundation

Programas de educação física de qualidade fazem muito mais do que manter crianças em atividade. Enquanto a *atividade física* (AF) é um comportamento que é importante para um estilo de vida saudável, *educação física* (EF) é uma área curricular que promove desenvolvimento do conhecimento, habilidades, níveis de aptidão física, e atitudes necessárias para levar uma vida fisicamente ativa, e portanto, saudável, tanto agora quanto no futuro. A National Association for Sport and Physical Education (NASPE) publicou os Padrões de Conteúdo para Educação Física (NASPE, 2004) na qual a atividade física, por si própria, compreende 17% (1 de 6 padrões) do conteúdo considerado importante para programas de EF de qualidade. Os outros cinco padrões de conteúdos contribuem de forma coletiva e importante para a formação da pessoa fisicamente educada, que é competente e confiante para ser fisicamente ativa fora de uma aula de EF.



**Figura 1.** Os quatro componentes da educação física de qualidade.

Da mesma maneira que um conjunto de tarefas não seria considerado um currículo de matemática de qualidade, um conjunto de atividades que faz os alunos se movimentarem não deve ser considerado um currículo de educação física de qualidade. Fazer os alunos participarem de jogos pode ser divertido para os alunos e mais fácil para professores do que implementar um verdadeiro currículo baseado em padrões, mas isto é o mesmo que permitir que os alunos joguem Yahtzee e supor que a falta de instrução e *feedback* por parte do professor resultará, contudo, em um aprendizado que atinge os padrões estaduais e nacionais de matemática.

Substituir currículos de EF por programas de AF pode ajudar alunos a acumular minutos de atividades físicas que variam de moderadas à vigorosas durante o dia escolar; entretanto, programas de AF durante o horário escolar não têm aumentado a disposição dos alunos para atividades fora da escola. Além do mais, substituir EF por AF pode aumentar a disparidade entre alunos proficientes e novatos por suprir alunos proficientes com uma prática adicional, enquanto os novatos lutam para desempenhar habilidades que eles podem nunca ter sido ensinados, podendo desempenhá-las incorretamente, isso se conseguirem desempenhar qualquer atividade. Em contrapartida, um currículo de EF verdadeiro fornece apoio para que alunos de todos os níveis aprendam, e lhes dá as ferramentas necessárias para que participem competentemente em uma ampla variedade de atividades, aumentando sua auto-eficácia e melhorando sua motivação para participar de atividades físicas de forma independente. Isto, por sua vez, aumenta os níveis gerais de condicionamento e reduz o risco de doenças relacionadas ao estilo de vida sedentário.

O **Physical Education Curriculum Analysis Tool (PECAT)**<sup>†</sup>, desenvolvido pelo Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (2006), descreve os quatro maiores componentes de um programa de educação física de qualidade: políticas e ambiente, currículo, instrução e avaliação do aluno. Destes componentes, o currículo é a base de um programa eficiente. Ele destaca a importância de políticas e ambiente, fornece o conteúdo que é a base para a instrução formal, e delinea os resultados nos quais os alunos serão avaliados.

Veja o site da NASPE ([www.aahperd.org/naspe](http://www.aahperd.org/naspe)) para informações sobre seus documentos publicados, que definem mais profundamente estas áreas específicas da educação física:

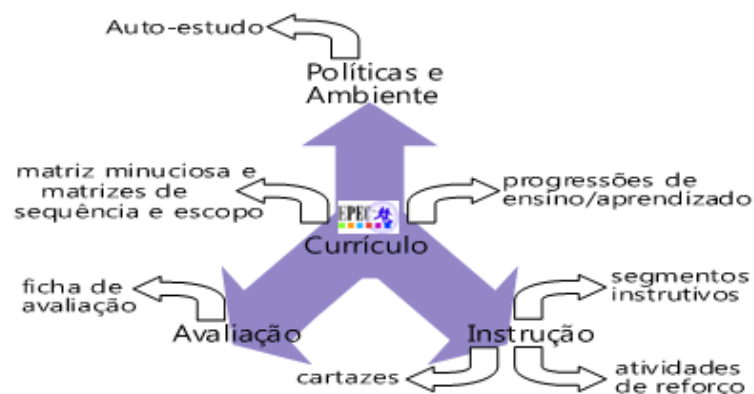
- Políticas e ambiente – Oportunidade para Aprender Padrões
- Currículo – Entrando no futuro: Padrões Nacionais para Educação Física
- Instrução – Práticas Apropriadas
- Avaliação do Aluno – Série de avaliação

## O EXEMPLARY PHYSICAL EDUCATION CURRICULUM (EPEC)



Em resposta à necessidade de um programa de educação física de qualidade, baseado em padrões, o **Michigan Fitness Foundation** desenvolveu o **Exemplary Physical Education Curriculum**. O EPEC é descrito pelo CDC como um currículo de educação física inovador com bases científicas sólidas, que prepara os alunos para serem ativos pelo resto de suas vidas (US DHHS, 2001). Diferentemente de outros currículos, o EPEC afasta a ênfase da

EF de simplesmente manter as crianças ocupadas, felizes e bem; ao invés disso, ensina "objetivos especificamente direcionados e altamente valiosos de uma forma sistemática para proporcionar uma mudança duradoura" (US DHHS, 2001). O EPEC foi desenvolvido baseado nos componentes de um modelo de programa de educação física de qualidade e os padrões nacionais de conteúdo para EF. Em 2002, o CDC também reconheceu o EPEC como uma iniciativa de saúde pública bem-sucedida com o *Award for Excellence in Prevention Research and Research Translation in Chronic Disease* – Prêmio de Excelência na Pesquisa Preventiva e Tradução de Pesquisa em Doença Crônica.



**Figura 2. Os componentes e subcomponentes do epec:**

Os vários componentes e subcomponentes do EPEC se correlacionam para formar um sistema de distribuição de educação altamente eficaz (veja figura 2). O currículo do EPEC é delineado em uma

matriz minuciosa (i.e., o que é ensinado, onde é ensinado, e quanto tempo é ensinado a cada nível de grau) e matrizes de escopo e série (i.e., os detalhes específicos do que é ensinado em cada lição). As progressões de Ensino/Aprendizado (TLPs – Teaching/Learning Progressions) fornecem descrições detalhadas de cada passo apropriado para o desenvolvimento e aprendizado sequencial de um objetivo. As fichas de avaliação condensam cada passo da TLP nos critérios essenciais de avaliação. Estes critérios e palavras/frases indicativas são usados nos segmentos instrutivos como a base para a explicação e demonstração. Cartazes de acompanhamento são construídos a partir das fichas de avaliação para que alunos saibam exatamente o que é esperado deles. Atividades de reforço adicionam ideias divertidas para dar suporte ao aprendizado em cada TLP.

(FIGURA 2 – os componentes e subcomponentes do epec: políticas e ambiente, matriz minuciosa e matrizes de sequência e escopo, progressões de ensino/aprendizado, currículo, AVALIAÇÃO – ficha de avaliação, INSTRUÇÃO – segmentos instrutivos, atividades de reforço, cartazes)

Enfim, a educação deve ser direcionada aos ganhos dos alunos, e a implementação do EPEC tem produzido resultados impressionantes com os alunos através de uma variedade de resultados da EF. Em um estudo multi nível, Kulinna et al. Usou uma técnica de modelagem hierárquica linear para descobrir que os alunos que aprenderam através do EPEC mostraram ganhos substanciais em resultados direcionados para a saúde, corroborando “a eficiência do EPEC em aumentar o condicionamento físico, desenvolvimento das habilidades motoras (i.e. arremesso), e comportamentos pessoais/sociais (Kulinna et al. 2006).

Outros estudos e organizações, inclusive o CDC, têm também notado a influência positiva dos EPECs no condicionamento de alunos (DeJong, 2001; US DHHS, 2001), e têm isolado o EPEC como um dos fatores principais. Por exemplo, comparando-se programas EPEC a programas não-EPEC, “alunos ensinados pelo [EPEC] obtiveram resultados de condicionamento significativamente maiores” (Kulinna et al. 2000).

A eficiência do EPEC foi demonstrada mais além em um estudo concedido de PEF onde várias escolas de Detroit monitoraram os níveis de condicionamento e atividade física usando pedômetros e softwares baseados na internet. Os resultados superaram com grande vantagem as projeções com resultados de resistência cardiorrespiratória 41% maiores e níveis de atividade física (dentro e fora da escola) 25% maiores (McCaughtry, 2005).

O objetivo do EPEC, entretanto, não é simplesmente aumentar a atividade física e o condicionamento, mas também ensinar. Para um programa de EF influenciar positivamente alunos não só no presente, mas também por todas suas vidas, ele deve equipá-los com as habilidades, o conhecimento e atitudes para serem fisicamente ativos além do ambiente de sala de aula.

Dentre a população em sua maioria minoritária (80%) envolvida no estudo concedido de PEF de Detroit, o conhecimento de condicionamento e atividade física

dos alunos aumentou (Kulina et al, 2005), e a auto-eficácia para uma variedade de resultados direcionados à saúde aumentou não apenas entre os alunos (Martin et al, 2005), mas também entre os professores (McCaughtry, 2005). Outros estudos indicaram que a implementação do EPEC tem efeitos positivos além do aumento da atividade física e do condicionamento, sugerindo que “o EPEC foi mais eficiente do que currículos de EF alternativos em aumentar a auto-eficácia específica da habilidade motora, melhorando o desempenho da habilidade motora, e aumentando os níveis de atividade física auto-relatados” (Russel et al., 2006).

### **Resumo**

Agora mais do que nunca, nossas crianças e jovens precisam ter acesso a programas de educação física de qualidade. Tais programas fornecem aos alunos a oportunidade de aprender, e são baseados em um currículo sadio, em instrução e avaliação. Eles fazem muito mais do que manter as crianças ativas por fazê-las pular e arremessar; eles na verdade ensinam aos alunos a pular e arremessar ao mesmo tempo que são fisicamente ativos, preparando-os portanto para atividades futuras. O EPEC foi desenvolvido com estes princípios em mente. Para mais informações e para baixar materiais de amostra, visite [www.EPEC4kids.com](http://www.EPEC4kids.com).

### **Referências**

† O PECAT está disponível de graça online ([www.cdc.gov/healthyyouth/pecat](http://www.cdc.gov/healthyyouth/pecat)) e é uma excelente fonte para avaliar currículos de EF tanto pela abrangência quanto utilidade.