

# Os professores EF como promotores de AF: exemplos de processos de formação inicial/contínua

Marc CLOES

Département des Sciences de la Motricité  
Université de Liège

1<sup>st</sup> Congresso da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto  
Tomar - October 27, 2010

# Introdução

- ◆ Aumento da prevalência de obesidade
  - ◆ problemas de saúde → despesas de saúde
  - ◆ acções para limitar o fenómeno
- ◆ Ênfase no aumento da sedentarismo
  - ◆ Necessidade de uma acção multisetorial (OMS, 2001)
  - ◆ Papel central da escola (Pate et al., 2006)
  - ◆ Professor EF como pedra angular do processo (USDHHS, 1996, Tappe e Burgeson, 2004)

# Introdução

- ◆ Uma questão determinante
  - ◆ Os professores EF estão preparados para ser os esperado promotores AF?
- ◆ Resposta provisória (Valônia)
  - ◆ Os professores EF vêm principalmente do desporto
  - ◆ A FPEF tradicional está focado no desporto
  - ◆ Poucos alunos consideram que os professores EF tenham uma influência determinante na sua prática desportiva (Bodson e Zintz 2007)
  - ◆ Alguns alunos (adultos) consideram que os professores EF tiveram uma influência determinante no seu actual estilo de vida activo (Cloes et al., 2009;) Cabanas et al., 2005)

# Introdução

- ◆ Representações dos professores EF dos seus objectivos

	WAL (%)
Fitness	57.1
Saúde	54.3
Actividade dos Alunos	18.6
Integração	17.1
Técnicas desportivas	8.6
Educação	8.6
Respeito das regras	7.1
Brincar	7.1
Entraide	1.4

# Introdução

- ◆ Uma questão determinante
  - ◆ Estão os professores EF preparados para ser os esperados promotores AF?

A resposta será provavelmente  
"Talvez!"

# Conclusão desta parte introdutória

- ◆ Os professores EF precisam de apoio para tornar os jovens fisicamente activos e que adoptem um estilo de vida saudável
  - ❖ Propor aulas tradicionais EF não é suficiente
  - ❖ Prioridade 1 # = esclarecer as suas representações sobre AF
  - ❖ Prioridade 2 # = identificar e partilhar estratégias com o objectivo de definir as suas potenciais acções

## Metas desta apresentação

- ◆ Para ilustrar as acções destinadas a preparar professores EF para se tornarem eficazes como promotores de AF

## Princípios desta apresentação

- ◆ Envolver o público num processo baseado na troca de informações e na reflexão
- ◆ Usar as representações, experiência e imaginação do público como principal factor
- ◆ Abordagem voluntária construtiva e participante

# Quatro questões

- ◆ O que é Actividade Física?
- ◆ O que deve ser feito, finalmente?
- ◆ Como lidar com os argumentos contra a prática?
- ◆ O que podem fazer os professores EF?



# 1) O que é a Actividade Física?

## ◆ Exemplos de actividades físicas

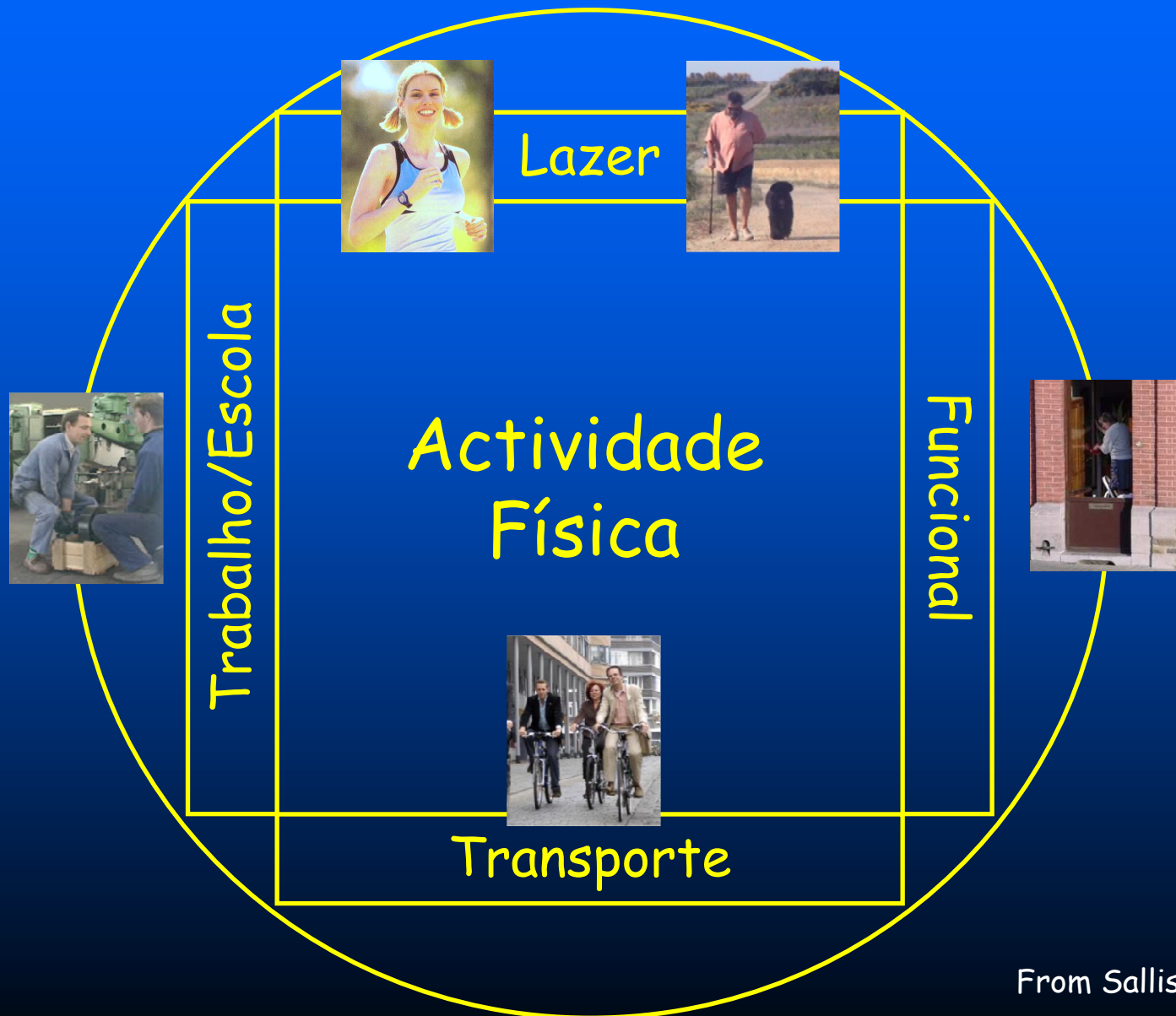
- ❖ Um jogo: mímica de alguns tipos de actividade física
- ❖ Basta levantar um braço e executem a actividade quando convidados
- ❖ Os outros identificam a actividade
- ❖ Eu escrevo o nome desta actividade numa tabela

# 1) O que é a *Actividade Física*?

- ◆ Exemplos de actividades físicas

--	--	--	--	--

# 1) O que é a Actividade Física?



From Sallis et al. (2006)

# 1) O que é a Actividade Física?

## ◆ Implicações

- ❖ Os professores EF necessitam de sublinhar que AF não é somente desporto
- ❖ Eles têm que ilustrar maneiras de estar activo fora da escola (alfabetização)
- ❖ Eles precisam de identificar a quantidade de actividade dos seus alunos e a sua evolução (responsabilidade)

## 2) O que deve ser feito, finalmente?

- ◆ Questionário - "perguntas para um campeão"
- ◆ Em uma das folhas de papel que você recebeu + escreva a idade, o género (F/M), o seu estatuto (aluno, professor EF, supervisor... ) + o seu nível habitual de AF (alto, moderado, fraco, nulo)

## 2) O que deve ser feito, finalmente?

- ◆ Irá responder a 10 questões simples
  - ❖ Registe a afirmação que considera correcta (Q1 to Q9)
  - ❖ Registe a sua resposta(Q10)

Sem batota !





# Questionário

## «Actividade Física e Saúde»

1) Entre 18 e 65 anos de idade, quantos minutos numa semana um indivíduo deve gastar em actividade física aeróbica de intensidade moderada?

60      90      120      150      180      210      240      270

2) Quantos minutos tem a duração mínima de uma intensidade actividade física aeróbica moderada, que tenha um efeito positivo sobre a saúde?

2      5      10      15      20      30      60      90

3) Qual é o número mínimo de oportunidades semanais durante as quais um adulto pode praticar actividades que permitam manter a força e a resistência musculares?

0      1      2      3      4      5      6      7



## Questionário

### «Actividade Física e Saúde»

4) No mínimo, quantos dias por semana devem os jovens dos 7 aos 18 anos ter períodos de 60 minutos de actividade física aeróbica com intensidade moderada ?

0    1    2    3    4    5    6    7

5) Qual será, em minutos, a maior duração de tempo de lazer que os jovens gastam diariamente em frente ao ecrã (TV/PC) ?

0    30    60    90    120    150    180    210

6) No mínimo, quantas vezes por semana devem os adultos realizar actividades de alongamento e relaxação ?

0    1    2    3    4    5    6    7





## Questionário «Actividade Física e Saúde»

7) Quantos passos deve um adulto acumular por dia ?

2.000 3.000 4.000 5.000 7.500 10.000 12.500 15.000

8) A partir de quantas horas por semana de intensidade elevada da actividade física, pode ser um perigo para a saúde ?

5 10 15 20 25 30 35 40



## Questionário «Actividade Física e Saúde»

9) Qual é, em minutos, a maior duração de tempo que um jovem passa sentado em outras aulas ?

15   30   45   60   75   90   105   120

10) Refere, pelo menos , um ou dois sinais (visíveis) que permitam considerar que um individuo está praticando uma actividade física vigorosa.



# Questionário

## «Actividade Física e Saúde»

### Correcção

- |                  |                              |   |
|------------------|------------------------------|---|
| 1) AF semanal    | 150'                         | 5 X 30'/semana                            |
| 2) AF Min        | 10'                          | Realmente pouco → fácil!                  |
| 3) Força         | 2 X/semana                   | Força e Resistência Muscular(porter, ...) |
| 4) AF Jovens     | 7 d/ semana                  | Actividade diária acumulando tudo!!!      |
| 5) Ecran /TV     | 120'/dia                     | Necessidade aumentar o lazer passivo      |
| 6) Flexibilidade | 5 j/semana                   | Alongamento e/ou relaxação (5-10')        |
| 7) Steps         | 10.000                       | 5km andar (AF natural)                    |
| 8) Limite        | 20 h/semana                  | Desporto em excesso é perigoso saúde      |
| 9) Sentado       | 120'                         | 10' intervalos 10' na escola ou em casa   |
| 10) Intensidade  | Respiração<br>e transpiração |   |

[www.monplannutrition.be/documents](http://www.monplannutrition.be/documents)

Os Livros

A actividade física na Belgique.

Documento de consenso científico

## 2) Então, o que deve ser feito ?



- ◆ Para promover e manter a saúde, todos os adultos saudáveis, com 18 a 65 anos, necessitam de AF aeróbica com intensidade moderada (endurance) no mínimo de 30 minutos em cinco dias por semana ou AF aeróbica com intensidade vigorosa no mínimo de 20 minutos em três dias por semana
- ◆ As combinações de AF com intensidade moderada e vigorosa podem ser executadas para este objectivo
- ◆ O tempo total de AF pode ser alcançado por acumulação de períodos de 10 minutos

De Bourdeaudhuij & Bizek (2008)

## 2) Então, o que deve ser feito ?



- ◆ Jovens (7 aos 18 anos) necessitam de participar em AF com intensidade moderada durante uma hora acumulada por dia
- ◆ Adolescentes devem fazer mais actividade intensa, duas vezes por semana, para melhorar ou manter a sua condição física

De Bourdeaudhuij & Bizek (2008)

- ◆ Periodos superiores a 2 horas sentados, devem ser evitados
- ◆ Tempo de lazer em frente ao ecran (tv/pc) devem ser limitados a 2 horas/dia

Ministry of Social Affairs and Health (2008)

## 2) Então, o que deve ser feito ?

Recordar estes números :

**30** (minutos por dia)

**10** (minutos na tarefa)

**5** (vezes por semana)

Fazer esforços musculares 3 X/semana  
Alongamentos e relaxação todos os dias

## 2) Então, o que deve ser feito ?

Um indivíduo fisicamente educado é reconhecido por ter aprendido o necessário para executar diversos tipos de AF, para participar regularmente nas AF, para ser fisicamente « fit », para saber as implicações e os benefícios do envolvimento nas AF, para valorizar as AF e o seu contributo para um estilo de vida saudável

NASPE (1992)



**Um estilo de vida activo =  
A verdadeira questão da educação**

### 3) Como lidar com os argumentos contra a prática de AF?

- ◆ As pessoas inactivas propõem muitos argumentos para se justificarem
- ◆ Os professores de EF devem utilizar outros argumentos para contrapor
- ◆ Os argumentos contra o estilo de vida activo serão apresentados
- ◆ É requerida contra-argumentação

OFSPO (2004)



# Argumento #1

É mais importante uma alimentação correcta do que fazer actividade física. De qualquer forma, uma dieta saudável é suficiente para garantir o seu bem-estar.



Uma dieta equilibrada contribui para a saúde. Mas, tem pouco impacto nas capacidades físicas do sistema musculo-esquelético, por exemplo, que diminui significativamente durante a inactividade. Uma dieta equilibrada juntamente com exercício adequado é a melhor garantia de saúde. É também a melhor forma de aumentar o bem-estar.

## Argumento #2

Eu faço trabalho manual. Na minha profissão tenho suficiente actividade física.



Os movimentos realizados no ambiente profissional são repetitivos e podem causar problemas. Nesse caso, é aconselhável treinar especificamente para suportar essa actividade profissional.

## Argumento #3

Em vez de ir transpirar , prefiro passar o meu tempo livre, descansando e vendo televisão.



Deve saber que actividade física moderada, como andar a pé e de bicicleta, tem uma influência positiva na saúde. É possível obter bons resultados sem grande transpiração. Quanto mais activo for, mais agradável é a actividade, pois o sentimento de fadiga diminui e aumenta o sentimento de bem-estar.

# Argumento #4

Eu sinto-me "fit" sem ser fisicamente activo



As doenças associadas à inactividade física (diabetes, doenças cardiovasculares) desenvolvem-se muito progressiva e silenciosamente até aos primeiros sintomas. O exercício melhora o bem-estar e a vigilância corporal, mesmo quando se é saudável.

# Combater as más representações

Más representações	Contra-argumentação
Actividade Física = <b>Desporto</b>	De facto, o desporto é somente uma das cinco categorias de AF. As outras são "lazer" (ir passar, jardinar), transporte activo (andar, bicicleta), actividades profissionais e actividades funcionais (trabalho doméstico)
Para AF ser eficaz necessita de ser <b>vigorosa</b>	Pelo contrário, a intensidade moderada (aumento da frequência respiratória e cardíaca como um ligeiro passeio) proporciona um melhor resultado na saúde : não é necessário ser um atleta para ser activo
AF necessita de <b>tempo</b>	Não, necessariamente ! É possível dividir a "dose diária" de AF em períodos de 10 minutos.
Só posso ser activo durante o <b>fim-de-semana</b>	Isto não é correcto, porque a adaptação corporal depende da repetição regular dos esforços
AF é <b>dispendiosa</b>	Muita AF não necessita de roupa especial, nem taxas; andar é o exemplo mais evidente

Cloes (accepté)

## 4) O que podem fazer os professores EF?

- ◆ Descrição do seu exemplo pessoal
- ◆ Pegue numa folha de papel que foi entregue + escreva a sua idade, género (F/M), estatuto (estudante, professor EF, supervisor ou orientador,...) + o seu nível usual de AF (elevado, moderado, fraco, nulo)

## 4) O que podem fazer os professores EF?

- ◆ Descreva uma actividade que tenha realizado com os seus alunos, na qual sentiu que teve um papel positivo para os tornar pessoas fisicamente educadas
  - ❖ 5 minutos
  - ❖ Refira somente factos

Nós nunca fazemos batota !



## Resultados & Discussão

<i>Categories</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Actividades de resistência	46	14.5
Actividades diversificadas	41	12.9
Objectivo "brincar" ("fun")	38	11.9
Evolução dos estudantes	36	11.3
Benefícios para a saúde ,devido às AF	35	11.0
Actividades desportivas fora da escola	29	9.1
Comportamento do professor	29	9.1
Justificação da EF	29	9.1
Iniciação a desportos inabituais	20	6.3
Questionário sobre as preferências dos alunos	8	2.5
Respeito das "boas maneiras"	5	1.6
Curriculo dos estudantes (portfolio)	2	0.6
Total	318	100.0



# Resultados & Discussão

<i>Categories</i>	N	
Actividades de resistência	46	
Actividades diversificadas	41	
Objectivo "brincar" ("fun")	38	
Evolução dos estudantes	36	
Benefícios para a saúde ,devido às AF	35	
Actividades desportivas fora da escola	29	
Comportamento do professor	29	
Justificação da EF	29	
Iniciação a desportos inabituais	20	
Questionário sobre as preferências dos alunos	8	
Respeito das "boas maneiras"	5	1.6
Curriculo dos estudantes (portfolio)	2	0.6
Total	318	

❖ Os incidentes críticos dos professores evidenciam o seu interesse nas acções que possam

- ⇒ motivar alunos para serem activos, aumento tempo na tarefa ou em espera
- ⇒ encorajar os alunos a estarem disponíveis para uma atitude mais positiva com a AF

❖ Gostar EF pode ser o primeiro passo na direcção de um estilo de vida activo ao longo da vida

# Resultados & Discussão

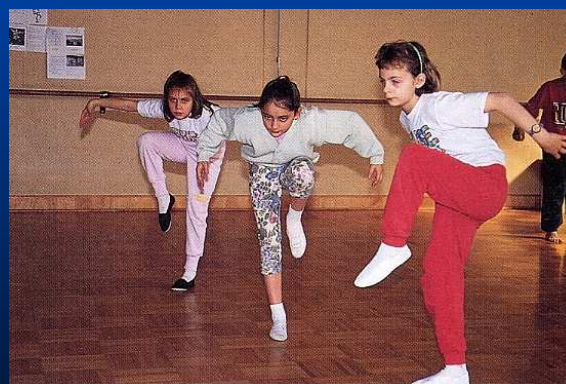
<i>Categories</i>	<i>N</i>	
Actividades de resistência	46	
Actividades diversificadas	41	
Objectivo "brincar" ("fun")	38	
Evolução dos estudantes	36	
Benefícios para a saúde ,devido às AF	35	
Actividades desportivas fora da escola	29	9.1
Comportamento do professor	29	9.1
Justificação da EF	29	9.1
Iniciação a desportos inabituais	20	6.3
Questionário sobre as preferências dos alunos	8	2.5
Respeito das "boas maneiras"	5	1.6
Curriculo dos estudantes (portfolio)	2	0.6
Total	318	

❖ Mais algumas categorias específicas  
 ❖ O "marketing" da EF e da AF deve ser realizado também fora do ginásio  
 ⇒ Colaboração com outros parceiros educativos para acções integradas que não foram mencionadas

## Conclusão

- ◆ Os professores de EF necessitam de ter mais atenção sobre o seu papel na promoção de estilos de vida activa
- ◆ Os formadores de professores de EF necessitam de desenvolver actividades originais que possam ajudar os praticantes a desenvolver as suas próprias acções no terreno
- ◆ Existem estratégias e podem ser partilhadas
- ◆ Não hesitem a usar as que aqui foram experimentadas hoje

Obrigado pela  
vossa atenção !



# Referencias Bibliográficas

- Bodson, D. & Zintz, T. (2007). *Rapport sur les pratiques sportives des jeunes de 6 à 18 ans en Communauté française (2006-2007)*. Convention de recherche commanditée par le Ministre des Sports. Louvain-la-Neuve: Université Catholique de Louvain.
- Cloes, M. (2011). La Wallonie en mouvement : vers une culture sportive et de l'activité physique ? In, M. Germain (Ed.), *L'état de la Wallonie - 2010*. Louvain-la-Neuve.
- Cloes, M., Del Zotto, D., & Motter, P. (2009). What Wallonian PE teachers do to promote a lifelong active lifestyle in their students? An analysis based on critical incidents technique. In, T. Rossi, P. Hay, L. McCuaig, R. Tinning & D. Macdonald (Eds). *Proceedings of the 2008 AIESEP World Congress «Sport pedagogy research, policy and practice: International perspectives in physical education and sports coaching. North meets South, East meets West»*, Sapporo, January 21-25 {cd-rom - ID: 72}. Brisbane: HMS, University of Queensland. (<http://hdl.handle.net/2268/24415>)
- Cloes, M., Motter, P., & Van Hoyer, A. (2009). Students' perception of the role of their secondary school in promoting an active lifestyle. In, T. Rossi, P. Hay, L. McCuaig, R. Tinning & D. Macdonald (Eds). *Proceedings of the 2008 AIESEP World Congress «Sport pedagogy research, policy and practice: International perspectives in physical education and sports coaching. North meets South, East meets West»*, Sapporo, January 21-25 {cd-rom - ID: 186}. Brisbane: HMS, University of Queensland. (<http://hdl.handle.net/2268/24414>)
- De Bourdeaudhuij, I. & Bizel, P. (2008). *Scientific consensus paper on physical activity in Belgium. National Food and Health Plan*. Working group on Physical activity.
- Huts, K., De Knop, P., Theeboom, M. & De Martelaer, K. (2005). Quality Evaluation of School Physical Education in Flanders. In, C. Richter & R. Naul (Eds.), 3. *Europäisches Schulsportforum: Qualitätsentwicklung im Schulsport* • Velen, 10. - 11 December 2004 (pp. 109-121). Velen: Europäischen Akademie des Sports Velen.
- Ministry of Social Affairs and Health (2008). *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaalle*. Helsinki: Nuori Suomi.

National Association for Sport and Physical Education (1992). *Outcomes of quality physical education programs*. Reston, VA: American Alliance for Health Physical Education, Recreation and Dance.

OFSPQ (2004). Arguments et contre-arguments. Consulté le 15/09/07 sur Internet: [http://www.hepa.ch/francais/index.php?p\\_id=503](http://www.hepa.ch/francais/index.php?p_id=503)

Pate, R., Davis, M., Robinson, T., Stone, E., McKenzie, T. & Young, J. (2006). Promoting Physical Activity in Children and Youth: A Leadership Role for Schools: A scientific Statement From the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation*, 114, 1214-1224.

Sallis, J.F., Cervero, R.B., Ascher W., et al. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*, 27, 297-322.

Tappe, M.K. & Burgeson, C.R. (2004). Physical Education: A Cornerstone for Physically Active Lifestyles. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23, 4, 281-299.

U.S. Department of Health and Human Services (1996). Physical activity and health: A report of report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

World Health Organization (2001). Active living. Areas of action. Consulté en avril 2001 <http://www.who.int/hpr/active/action.html>.