

## A Qualidade da Educação Física como Essência da Promoção de uma Cidadania Ativa e Saudável Calidad de la Educación Física como esencia para promover la ciudadanía activa y saludable

Marcos Onofre

Universidade de Lisboa (Portugal)

**Resumo.** O texto que se segue é muito mais o resultado de uma reflexão política do que científica, motivada pelas circunstâncias socioeducativas que envolvem «o lugar da Educação Física (EF)», nomeadamente as circunstâncias internacionais e nacionais que promovem a desvalorização/marginalização da disciplina de EF como espaço de formação cultural e aprendizagem, em favor da sua valorização como um espaço de exercício física, numa orientação claramente biológica e restritiva. Corresponde a uma motivação que assenta na ideia de que uma vida ativa e saudável é uma forma cidadania e, portanto, uma expressão cultural. O texto estrutura-se a partir da construção das respostas a quatro questões que, na minha perspetiva, são absolutamente essenciais para sustentar a ideia que formulo no título. Em primeiro lugar, procurarei analisar a ideia do que é uma cidadania e vida ativa. Depois destacando o exemplo de Portugal, enunciarei as evidências que demonstram que vários países europeus, têm uma prevalência baixa de indivíduos adultos com hábitos regulares de participação na atividade física, um importante indicador de vida ativa e saudável das populações. Num terceiro momento, a atenção recairá sobre o recrutamento do conceito de literacia física e a discussão do seu lugar como determinante de uma vida ativa e saudável. Finalmente, procuraremos sustentar a importância única da qualidade do processo de formação na disciplina de Educação Física escolar como elemento decisivo no desenvolvimento da literacia física.

**Palavras chave:** Educação Física; cidadania ativa; literacia física.

**Resumen.** El texto que sigue es mucho más el resultado de una reflexión política que científica, motivada por las circunstancias sociales y educativas que rodean «el lugar de la Educación Física (EF.)», incluyendo las circunstancias internacionales y nacionales que promueven la devaluación / marginación de la asignatura EF. como el espacio formación cultural y el aprendizaje en favor de su valor como espacio de ejercitación física, un enfoque claramente biológico y restrictivo. Corresponde a una motivación que se basa en la idea de que una vida activa y saludable es una forma de ciudadanía y por lo tanto una expresión cultural. El texto se estructura a partir de la construcción de respuestas a cuatro preguntas que, en mi punto de vista, son absolutamente esenciales para apoyar la idea de que expreso en el título. En primer lugar, trato de analizar la idea de lo que significa una ciudadanía activa y la vida activa. A continuación, se hará hincapié en la evidencia que muestra que en varios países europeos, y tomaré el ejemplo portugués, hay una baja prevalencia de adultos con hábitos regulares de participación en la actividad física, un indicador importante de la población sana y una vida activa. En tercer lugar, la atención se centrará en la movilización del concepto de alfabetización física y la discusión de su lugar como un determinante de una vida activa y saludable. Por último, buscaremos sostener la importancia única de la calidad del proceso de formación en la asignatura de EF. como un elemento clave en el desarrollo de la cultura física.

**Palabras clave:** la educación física; la ciudadanía activa; alfabetización física.

### Introdução

A cidadania ativa e saudável envolve uma participação social autónoma e motivada através da prática de atividades físicas, nomeadamente desportivas e expressivas, nos vários contextos formais e informais. A competência e o sentimento de bem-estar de cada cidadão na prática das atividades físicas estão associados ao nível literacia e cultura neste âmbito. Para fazer face aos dados assustadores da baixa prevalência de participação na atividade física e desporto das populações de grande parte dos países, os respetivos governos têm procurado desenvolver políticas em que os programas esporádicos de animação, a produção de equipamentos de acesso fácil sem o enquadramento pedagógico necessário e as campanhas de informação sobre o valor atividade física são marcadamente as suas prioridades. Estas políticas baseiam-se em insistentes sugestões de algumas organizações internacionais que se circunscrevem à necessidade de promover uma prática significativa de atividade física e de informar as populações da sua importância. Estas políticas têm ignorado que é através da formação cultural no domínio das atividades físicas de cada cidadão que se desenvolve o conhecimento, gosto e hábitos que estão na base de uma prática de atividade física duradoura e que, para esta finalidade, o processo educativo desenvolvido na escola, através da disciplina de educação física é essencial. De facto, aí se reúnem quatro condições de qualidade: o facto de ser o espaço social em que todas as crianças e jovens, sem exceção, têm acesso a uma educação generalista tendencialmente gratuita; a circunstância dessa educação ser orientada por pedagogos preparados para esse efeito; a existência de programas, mais ou menos centralizados, tendencialmente ajustados às necessidades das crianças e jovens; e um cenário eclético de recursos raramente disponíveis noutros espaços sociais. Contraditoriamente, é exatamente nos países de mais baixa prevalência de atividade física e desportiva que se observa o uso de políticas de restrição das possibilidades

de usufruto da educação física como fator de promoção de uma cidadania ativa e saudável. Isso pode observar-se na tentativa ou efetiva substituição da oferta curricular obrigatória da educação física pela oferta de outro tipo de atividade física, nomeadamente de cariz essencialmente desportivo-competitivo, na facilitação da entrada de agências pedagogicamente impreparadas para o ensino das atividades físicas nas escolas, na redução da carga horária da educação física e na vulgarização do seu projeto educativo. É imenso o que os profissionais da educação física podem fazer para contrariar esta tendência ao nível da academia, das escolas e das associações profissionais e científicas. Uma verdadeira procura do significado da qualidade da EF e da sua implementação é essencial para esse efeito. Este texto procurará analisar o papel e as ações que se estão e podem ainda desenvolver a estes diferentes níveis. Portugal é, neste âmbito, um caso de estudo inadiável, pelo que será usado para ilustrar as ideias acima reportadas.

O texto que se segue estruturar-se-á a partir da construção das respostas a quatro questões que, na minha perspetiva, são absolutamente essenciais para sustentar esta ideia. Em primeiro lugar, procurarei analisar a ideia do que é uma cidadania e vida ativa. Depois destacarei as evidências que demonstram que, em muitos países, como em Portugal, temos uma prevalência baixa de indivíduos adultos com hábitos regulares de participação na atividade física, um importante indicador de vida ativa e saudável das populações. Num terceiro momento, a atenção recairá sobre o recrutamento do conceito de literacia física e a discussão do seu lugar como determinante de uma vida ativa e saudável. Finalmente, procuraremos sustentar a importância única da qualidade do processo de formação na disciplina de Educação Física escolar como elemento decisivo no desenvolvimento da literacia física.

### Que conceito de Cidadania e Vida Ativa?

A promoção de uma vida ativa e saudável é frequentemente aduzida como uma prioridade do desenvolvimento das sociedades. Não obstante o seu valor intrínseco, esta ideia é, muitas vezes associada a uma visão biológica e individualista, traduzida pelo incremento da quantidade e

intensidade de prática de atividade física de cada pessoa, medida a partir do seu impacto em indicadores essencialmente fisiológicos. Pensamos que esta é uma visão restritiva da ideia, porque não reflete a dimensão cultural que deve sustentar o envolvimento de cada um na prática de atividade física e porque não vislumbra os seus efeitos, em termos pessoais e sociais.

Reportando-se à definição do conceito de um cidadão ativo, Anna Maria Darmanin, ao tempo, vice-presidente do *European Economic and Social Committee* (2012), um organismo europeu que dedica a sua atividade à dinamização e estímulo de uma cidadania ativa, arriscou uma definição comum deste conceito referindo que «Many people, when asked, will say it is about 'giving something back', about recognising that we are all mutually dependent and that by making a positive contribution to the direction society takes, we are helping ourselves as well as others.» (p.6). Nesta alusão, a autora torna presente a ideia de que uma cidadania ativa exige a possibilidade da partilha entre os elementos de uma comunidade, com benefício mútuo, mas também em prol de uma ideia de sociedade que se quer promover. Acrescenta ainda a autora que a cidadania ativa é também uma forma de literacia, na medida em que implica que o cidadão esteja consciente do que acontece à sua volta, o que supõe o conhecimento e a compreensão que lhe permita desenvolver juízos informados, e ter a habilidade e a coragem para agir de forma apropriada, individualmente e coletivamente. Desta forma, é assinalada a estreita relação entre a formação cultural e crítica do indivíduo e a sua autonomia e iniciativa para se envolver com os outros na alteração ou reforço de práticas sociais desejáveis.

Recentemente, tomando o «Ser Ativo» como o objeto e alvo da Educação Física, Sobral Leal (2016) enfatizou que isso supõe ter a iniciativa, com volição, por boas causas, sempre enquadradas por valores, pressupondo uma dimensão atitudinal que se contrapõe à inércia, apatia e indolência. É muito interessante a ideia que acrescenta, quando refere que quem é ativo se conduz por uma interioridade e autodeterminação pessoal inteiramente livre. Significa o autor que o ser-se ativo é uma escolha feita por cada um, de forma autónoma, como forma de realização pessoal. De facto, o ser(-se) ativo, implica a disponibilidade e o desejo individual para assumir responsabilidades para com o seu desenvolvimento pessoal, do meio ambiente, e o da sociedade em que se integra.

Corbin & Lindsey (2007) associam aquela disponibilidade ao bem-estar (*wellness*), sublinhando que o conceito de vida ativa se traduz pela realização do potencial de cada indivíduo como pessoa, aos níveis intelectual, emocional, social e físico, de modo a que se sinta bem consigo próprio e com o facto de ter objetivos e propósitos para a vida. De acordo com os autores, esta característica está mais presente em indivíduos que assumem a responsabilidade pela promoção da sua saúde. Um cidadão ativo é alguém que adota um estilo de vida ativa e saudável, ou seja, uma vida participada, ocupada, com qualidade e bem-estar, e que pugna empenhadamente pela generalização dessas condições a todos os seus concidadãos. Mais uma vez, implicando uma atitude que se opõe ao sedentarismo, desocupação, degradação e mal-estar.

Apesar de avisadas sobre esta condição essencial para a vida, têm-nos chegado informações que dão conta da distância a que muitas populações se encontram da sua plena realização.

### **O que dizem alguns indicadores sobre a «Vida Ativa» da população?**

Recentemente, o *Special Eurobarometer on the Sport and Physical Activity* (EC, 2014) mostrou resultados muito preocupantes relativamente à prevalência da prática de atividade física das populações dos países do sul e do leste europeu, de que é exemplo o caso português. Estes resultados assinalam a inexistência de hábitos de prática regular de atividade, não apenas pela ausência de prática de atividade física vigorosa ou moderada, mas sobretudo pela ausência de prática ou de acompanhamento de atividade física culturalmente significativa (e.g., prática desportiva).

Com efeito, os resultados indicam que cerca de dois terços da

população portuguesa, a par das de outros países, não realiza atividade física, quer seja vigorosa (e.g., *Portugal* - 76%, *Malta* - 70%, *Espanha* - 67%, *Itália* - 65%, *Grécia* - 64%, *Chipre* - 63%, *Bulgária* - 60% e *Polónia* - 59%), quer seja moderada (e.g., *Chipre* - 70%, *Malta* - 70% e *Portugal* - 69%).

Poder-se-ia eventualmente pensar que esta proporção da população se dedicaria a uma prática de atividade física leve, ou a um outro tipo de interesse relacionado com o desenvolvimento desportivo, mas o que os resultados mostram é que essa participação é nula para os cerca de dois terços da população que referenciámos, nomeadamente porque nunca se exercitam ou praticam desporto (e.g., *Bulgária* - 78%, *Malta* - 75%, *Portugal* - 64%), nunca se envolverem noutro tipo de atividade física como andar de bicicleta, dançar ou jardinar (e.g., *Portugal* - 60%, *Malta* - 57%, *Chipre* - 57%), não serem membros de nenhum clube desportivo (e.g., *Bulgária* - 94%, *Hungria* - 89%, *Roménia* - 88%, *Portugal* - 88% e *Polónia* - 87%), e serem muito poucos os que frequentam regularmente centros desportivos (e.g., *Roménia* - 2%; *Hungria* - 3%, *Lituânia* - 3%, e *Portugal* - 3%).

Estes dados foram corroborados num estudo realizado, com uma amostra de 2166 sujeitos adultos, em Portugal, onde se verificou que apenas 33 % realizavam uma prática de atividade física significativa (Marques & al., 2014). Procurando indagar sobre as razões que estavam na origem deste «quadro negro», este estudo estimou que variáveis demográficas como o estatuto socioeconómico e o nível educacional estão positivamente relacionados com uma prática ajustada de atividade física, tendo verificado que, sobretudo no género masculino, se identificaram associações positivas, estatisticamente significativas, entre o nível do estatuto socioeconómico e o nível educacional e as características de prática regular de atividade física.

Com uma problemática um pouco diferente, outros trabalhos têm procurado conhecer as determinantes do envolvimento ou não envolvimento dos adolescentes na prática de atividade física significativa. Analisando a narrativa de adolescentes ativos e inativos, Jachyra & Dyson (2016) identificaram que, entre ambos os grupos, existiam diferenças relativamente ao modo como consideravam os mecanismos motivadores da sua participação na atividade física. De acordo com estes autores, a valorização das relações entre as «emoções de atividade física», o que designaram «prazeres do movimento» e o sentido de «conectividade e identidade entre pares» distinguiram positivamente os adolescentes com uma perceção de competência mais positiva para a atividade física. Os alunos ativos referiram que os motivava puderem participar em atividades que lhes dessem oportunidade de se envolver em atividades estimulantes, com novidade, prazenteiras e que promovessem a inclusão nos grupos de amigos.

Num estudo de características semelhantes, Martins et al. (2016) verificaram que os adolescentes mais ativos reportavam como causas da sua predisposição para a prática de atividade física, a oportunidade de terem vivido uma diversidade das experiências positivas, desde os primeiros anos até à adolescência. A valorização das experiências escolares, nomeadamente das oportunidades facultadas pela Educação Física, foi sobretudo realizada pelos adolescentes ativos e com um estatuto socioeconómico mais baixo.

Os dados dos estudos referidos permitem sustentar a evidência da relação entre a formação cultural e social dos sujeitos e o envolvimento ativo nas atividades físicas, nomeadamente aquelas que são presenteiras e reforçadoras do seu sentido de capacidade e confiança, sendo que, neste âmbito, as escolas e a Educação são reconhecidas como importantes.

Uma das explicações para estes resultados estará com certeza na formação dos indivíduos mais ativos no âmbito da atividade física, aspeto recentemente muito enfatizado sob a designação de «Literacia Física».

### **Que lugar para a literacia física como determinante de uma «Vida Ativa»?**

Um dos aspetos que importa quando nos referimos ao conceito de

«literacia» é analisar o seu verdadeiro significado. Importado da formação noutras áreas culturais, o conceito de literacia tem frequentemente sido reduzido à capacidade de ler, escrever e contar, como competências escolares básicas para um exercício mínimo da cidadania. Reportando-se a este conceito, a *United Nations Education, Scientific, and Cultural Organization* (UNESCO, 2003), assinala que a literacia é mais do que apenas ler e escrever, relacionando-se com a forma como comunicamos na sociedade e com as práticas sociais e as relações que estabelecemos, com o conhecimento, a linguagem e a cultura. Desta forma, sublinha-se o carácter essencialmente cultural e social da literacia e o potencial que gera na integração ativa de cada indivíduo no desenvolvimento das comunidades em que vive.

Resgatando este conceito numa analogia para o domínio da educação das populações no âmbito cultural das atividades físicas, Whitehead (2014) propõe o conceito de literacia física descrevendo-o como a motivação, confiança, competência física, conhecimento e compreensão para valorizar e assumir a responsabilidade de se envolver em atividades físicas ao longo de toda a vida.

De acordo com a autora (Whitehead, 2007), todo o indivíduo exibe um potencial de literacia física, mas a sua expressão é particular da cultura em que vive, em função do que a caracteriza em termos de atividades físicas, e da sua capacidade de movimento. A dimensão cultural da literacia implica assim a formação (aprendizagem) nos elementos socialmente significativos, em função do contexto de vida de cada indivíduo. Percebemos, portanto, que a literacia física é contextualmente sensível. O que traduz a competência associada a este conceito no norte da Europa é, em larga medida, diferente do que acontece no sul. A literacia física não é, um dom natural com que se nasce (muitas vezes referido como «o jeito»), nem uma condição universal e descontextualizada para a prática da atividade física, nomeadamente o exercício físico.

Apurando o conceito, Whitehead (2007) refere que um indivíduo fisicamente culto se movimenta com determinação, economia e confiança numa grande variedade de situações fisicamente desafiantes. Esta alusão sublinha a importância de uma formação que não é especializada, mas antes eclética, abrangendo não uma ou duas, mas um vasto leque de formas de atividade física. Uma formação que garanta o reforço do sentimento de capacidade ou autoeficácia no indivíduo no uso das suas capacidades. De acordo com Bandura (2001) são formas de reforço e desenvolvimento desse sentimento, a persuasão verbal pelo educador, a experiência de mestria em tarefas desenhadas para promover o sucesso de quem aprende, a aprendizagem vicariante baseada na observação e formação recíprocas entre os indivíduos, e a gestão das emoções ligadas ao enfrentamento do desafio no desempenho das tarefas. Todas as quatro só são possíveis em ambientes estruturados de formação.

Acrescenta-se no conceito de literacia física a capacidade de o indivíduo compreender todos os aspetos do envolvimento físico, antecipando as necessidades de movimento e as possibilidades de resposta apropriada às mesmas, com inteligência e imaginação. Para este efeito, o desafio da formação vai muito além da aprendizagem das atividades físicas e desportivas, envolvendo a aprendizagem de destrezas de movimento que permitam a plena integração nos envolvimento geográficos e na exploração das suas possibilidades de formação geral, nomeadamente no domínio de uma convivência ecológica com esses envolvimento. Por outro lado, implica a necessidade de uma preparação cognitiva para a autonomia na identificação de problemas próprios da relação entre o indivíduo e o ambiente e na construção de estratégias, eventualmente criativas, para a sua superação.

Whitehead (2007) assinala ainda a importância de um indivíduo alfabetizado fisicamente ter uma noção boa de si próprio e da sua integração no mundo, perspetivando a importância de uma formação que tem que ser necessariamente socializadora, valorizando o sentido do valor comum da prática das atividades físicas. Refere também a necessidade de a literacia física viabilizar a habilidade de cada um para ser autónomo na identificação das qualidades essenciais que determinam a sua performance de movimento, o que, do nosso ponto de vista, envolve necessariamente conhecimentos básicos de anatomofisiologia,

cinesiologia, saúde, prescrição do exercício, que lhe permitam uma gestão de aspetos como o exercício, o repouso e a nutrição.

Num estudo recente conducente à validação por peritos de um modelo de avaliação da literacia física, no Canadá, utilizando o método Delphi, Francis & al. (2016) chegaram à configuração que se representa na figura 1.

Neste modelo, onde se sintetizam bem as ideias de Whithead (2007), enfatiza-se a literacia física como um conceito complexo e diversificado, que se representa pelos hábitos diários de atividade física associando-os a domínios que representam a motivação e a confiança, a competência física, incluindo a aptidão física e habilidades motoras, e o conhecimento.

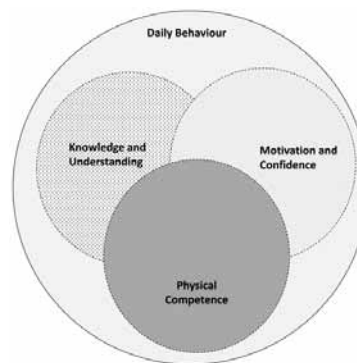


Figura 1 — Modelo revisado do *Canadian Assessment of Physical Literacy* (CAPL) (Francis et al., 2016)

A *SHAPE America* (*Society of Health and Physical Educators*), adotou esta mesma perspetiva quando, em 2014, assinalou que o objetivo da Educação Física é desenvolver indivíduos fisicamente cultos, no sentido em que tenham o conhecimento, a habilidade e a confiança para disfrutarem de uma vida sustentada numa atividade física saudável.

É curioso observar que, ao contrário das críticas à sua visão biológica que se fazem ouvir em alguns fóruns científicos, a *SHAPE America* enfatiza esta dimensão cultural, na proposta de referência às finalidades e padrões de literacia física ao longo da escolaridade (*National Standards and Grade-Level Outcomes for K–12 Physical Education*) (Shape America, 2014) que desenvolve em 5 níveis de progressão, mesclando competências motoras, aptidão física, conhecimento e compreensão, e responsabilidade pessoal e social:

- Nível 1: demonstra competência numa variedade de padrões de habilidade motora e movimentos.
- Nível 2: aplica o conhecimento de conceitos, princípios, estratégias, e tática relacionada com o movimento e «performance».
- Nível 3: demonstra conhecimento e habilidades para alcançar e manter um nível de atividade física e «fitness» relacionados com a melhoria da saúde.
- Nível 4: exibe um comportamento pessoal e social responsável respeitante a si próprio e aos outros.
- Nível 5: reconhece o valor da atividade física para a saúde, diversão, desafio, autoexpressão e/ou interação social.

Cremos assim ser ajustado acentuar a ideia de que a literacia física é uma competência multidimensional, que se aprende e se traduz pelo domínio de uma cultura motora diversificada e socialmente reconhecida, assente numa aptidão física ajustada que permite que cada indivíduo possa com confiança, autonomamente e de forma perseverante, envolver-se na prática de atividade física, ao longo da vida. A literacia física é muito mais do que o conceito de exercício físico, tão frequentemente propalado como o meio para a promoção de uma vida ativa e saudável.

### Que qualidade da Educação Física para o desenvolvimento de uma boa literacia física?

Do que atrás se referiu o desenvolvimento da literacia física depende da possibilidade de criar as melhores condições para fomentar, em cada cidadão, sem exceção, as seguintes capacidades:



- praticar diversificadamente as atividades físicas
- conhecer e analisar criticamente o fenómeno das atividades físicas
- conhecer os benefícios físicos, psicológicos e sociais da prática de atividade física
- um sentimento de capacidade e autoestima elevado na prática de atividades físicas
- um envolvimento intrinsecamente motivado para prática destas atividades
- uma aptidão física ajustada
- conhecer os modos de elevação da aptidão física

Estes objetivos de formação têm de constituir uma prioridade absoluta de cada sociedade, estimulando-a a recrutar todos os meios que tenha ao seu alcance para o efeito. De entre as diferentes agências sociais a que se pode recorrer para garantir isso, a escola não é certamente o único, mas é reconhecidamente o local privilegiado para a promoção da vida activa. Na escola (falamos sobretudo da escola pública), é garantido um conjunto de condições que lhe asseguram este estatuto, face a outras alternativas.

É, desde logo, o local que é frequentado por todas as crianças jovens, sem exceção. É um espaço de formação obrigatória, não voluntária, cuja frequência não depende do livre arbítrio dos pais ou dos alunos e onde o processo de formação se orienta por critérios de exigência validados por peritos, através dos quais se certifica a qualidade do exercício da cidadania. Devemos lembrar que, em sistemas de recrutamento voluntário, os cidadãos tendem a decidir na base da sua formação anterior e da sua volição, o que os leva, muitas vezes, a não aderir a processos de formação com os quais não se sentem familiarizados, como, por exemplo, o da formação em clubes desportivos. O que se reconhece é que, quem tem a propensão para a prática desportiva, tende a envolver-se nessa oferta formativa, e que quem não tem, evita-a. A obrigatoriedade da formação é assim uma garantia da construção democrática da consciência sobre o valor de uma vida ativa e saudável.

Sendo gratuita, a escola é a melhor resposta para garantir a igualdade de oportunidades na formação de uma cidadania ativa e saudável. Esta condição é muito importante, nomeadamente, para garantir que as crianças e jovens mais carenciados, que frequentemente não têm recursos financeiros que lhes permitam usufruir de uma formação de qualidade, mediada, no âmbito das atividades físicas. A escola é, por isso, um valor de garantia da equidade e justiça social no acesso à literacia física, que mais nenhuma outra agência pode oferecer.

Mas a simples existência da oferta de atividade física na escola, não é, por si só, garantia da qualidade necessária ao desenvolvimento da literacia física. Uma escola organizada para entreter os alunos na EF, através da atividade física, ou encontrando aí um escape para o *stress* decorrente das incorreções e exageros das disciplinas ditas intelectuais não serve este ensejo. Uma escola que suporta a formação da EF na especialização e seleção de talentos, também não serve. As duas, são ambas representativas de uma escola de exclusão e não contribuintes para o desenvolvimento da literacia física.

A escola será um espaço social altamente qualificado para esse desígnio quando salvaguardar a qualidade das condições do seu funcionamento, a três níveis: dos programas que orientam o curriculum, dos professores que o preparam e desenvolvem, e dos recursos que lhes dão as condições. Os programas devem ajudar a estabelecer e a orientar a formação dos alunos para uma literacia física de qualidade e a definir os seus percursos individuais, em função das suas necessidades específicas. No caso português, os programas nacionais propõem uma componente nacional nuclear e, outra, alternativa, regional, procurando responder simultaneamente, à harmonização da oferta de formação em EF, no todo do território nacional e ao aprofundamento da formação nas especificidades locais das atividades físicas (e.g., geografia física e cultural). Para além da sua condição eclética de formação, envolvendo a área da aptidão física, dos conhecimentos e das atividades físicas (com grande diversidade), os programas devem oferecer a condição da inclusão de todos os alunos, partir da possibilidade da diferenciação do curriculum e das práticas de formação.

Entre o curriculum como texto, enunciado nos programas e o curriculum em ação, que é, verdadeiramente, o que pode influenciar as aprendizagens dos alunos, há uma gestão a fazer cuja qualidade depende da competência do professor (Carreiro da Costa, 2001). Esta é outra vantagem da escola em relação a outros ambientes de formação dos alunos no domínio das atividades físicas. Na escola, estão os professores preparados científica, pedagógica e didaticamente para fazerem face a esta tarefa.

Finalmente, a escola favorece a ecologia das aprendizagens. Com os espaços e materiais necessários ao apoio à aprendizagem das atividades físicas, viabilizam-se as experiências de formação e motivam-se os alunos. As escolas europeias têm hoje um conjunto de condições físicas que lhes permite realizar uma oferta muito diversificada e ajustada de formação na atividade física.

A Educação Física não é única, mas é certamente uma área disciplinar privilegiada para a promoção da vida ativa dos alunos, porque é aí que se aprende a gostar e a praticar a atividade física. Na escola, haverá muitas outras ocasiões para a prática da atividade física, mas sofrerão sempre de limitações que não encontramos nas aulas de EF. Por exemplo, os recreios são, indiscutivelmente, espaços importantes para a promoção de atividade física, mas dado o facto de corresponderem a momentos de atividade livre, o que observamos é que são apenas os alunos ativos que se «ativam» neste momento do dia escolar. Outro exemplo, são as atividades de extensão/complemento/enriquecimento curricular, igualmente importantes para o aprofundamento das aprendizagens na EF, mas que também dependem da escolha voluntária dos alunos e que, além disso, são maioritariamente de especialização e, portanto, um fator de exclusão para os mais necessitados.

Depois de analisada a contribuição decisiva que a EF pode assumir para o desenvolvimento da literacia motora, importa identificar os elementos que podem concorrer para a qualificação deste contributo. Estes elementos, que podem situar-se a diferentes níveis sistémicos, têm sido identificados por várias organizações internacionais sob o intuito de contribuírem para a «qualidade da Educação Física».

A *European Physical Education Association* (EUPEA), com o objetivo de criar o *EuPEO* (*European Physical Education Observatory*), um projeto de monitorização da Qualidade da EF na Europa, organizou, conjuntamente com a Unesco, um seminário, em Paris, em 2014, onde através de grupos de discussão participados por dirigentes das associações profissionais nacionais (74 delegados de 18 países), procurou estabelecer os indicadores de controlo da qualidade da Educação Física (Onofre, Holzweg, Repond, Schmid, & Scheuer, 2014). Os resultados revelaram uma visão sistémica da qualidade de educação física sustentada em indicadores repartidos por 3 níveis: o da estrutura, o do processo e o do produto da Educação Física.

Ao nível da estrutura, foram referenciados aspetos como o uso sistemático da advocacia da EF junto da sociedade em geral, dos decisores políticos, dos diretores de escola, dos responsáveis de departamento e dos pais. Outro aspeto corresponde à clarificação formal das orientações conceituais de EF, envolvendo conjuntamente o favorecimento das ideias de uma aprendizagem que inclua as habilidades motoras, o aprender a aprender, num ambiente positivo, de forma a promover a literacia física e um estilo de vida ativo e saudável baseado na atividade física e na prática desportiva, ao longo da vida. A segurança física e emocional da escola e o envolvimento foi outro dos indicadores reconhecidos. Assim como a garantia da existência de professores de EF motivados e qualificados/competentes (com formação ao nível do Mestrado em Ensino da EF). Neste domínio, foi assinalada a necessidade de assegurar uma formação de professores de EF que siga as regras da sua qualificação (incluindo o *practicum* e o treino probatório na sua formação) e integrando o desenvolvimento profissional contínuo (programas de formação ao longo da vida) numa estreita relação com o desenvolvimento de carreiras estruturadas.

O nível do processo envolveu a referência à necessidade de um currículo formal, contemplando a aprendizagem de uma diversidade de conteúdos (incluindo atividades expressivas), adequadas aos interesses culturais locais, e aplicado com base em decisões colegial entre os

professores. A existência de aulas de EF orientadas para um envolvimento de aprendizagem positiva, a compreensão pelos alunos, um desafio para todos os alunos, e para a promoção da autonomia e responsabilidade. E ainda a ideia de que a EF deve ser avaliada de modo autónomo e sistemático, envolvendo professores e alunos, e focando-se na apreciação dos resultados de aprendizagem e na prestação dos professores.

Finalmente, relativamente à dimensão produto os indicadores referidos relacionaram-se com a existência de uma avaliação formal e sistemática das aprendizagens, incluindo a aptidão Física e os valores, baseada num modo formativo, focadas nas competências terminais dos programas, valorando os ganhos de aprendizagem, e promovendo o seu significado.

Outras importantes organizações já tinham sublinhado estas sugestões, nos 3 níveis reportados pelo estudo da EUPEA.

Em 2013, a Unesco baseou-se nas sugestões realizadas no *Quality Physical Education* (Unesco, 2015) para propor a necessidade de considerar, como fatores de qualificação de indicadores, o que designaram por níveis meso e macro do sistema da EF escolar. O envolvimento dos pais, a identificação de boas práticas, a qualificação dos programas de EF, a formação de professores e a avaliação curricular estão entre os indicadores mais valorizados.

O *EU Expert Group for Health-enhancing Physical Activity* criado no âmbito da Comissão Europeia com a intenção de realizar sugestões conducentes ao aumento a prática de atividade física da população europeia, produziu um relatório (EU, 2013) para encorajar o papel da escola neste desígnio. Este grupo realizou vinte e oito recomendações para melhorar a qualidade da formação para a AF na escola, envolvendo importantes sugestões para a qualificação das condições de desenvolvimento curricular da EF, onde se destacam tres: a necessidade de implementar um curriculum inclusivo e promotor da igualdade de oportunidades no acesso à formação para a prática de atividade física, um tempo curricular de cinco tempos letivos semanais, e a implementação da avaliação formal das aprendizagens na disciplina de educação física.

Não obstante estas recomendações, os discursos sobre o que deve ou não acontecer nas aulas de EF são vários. Judith Rink (2014) referiu que, apesar de haver um relativo consenso de que a missão do professor de EF é desenvolver um estilo de vida fisicamente ativo, há um grande desacordo acerca de como alcançar esse efeito.

A este propósito, numa reflexão crítica sobre os recentes movimentos conceptuais sobre a EF, Richard Tinning (2015) assinalou que as narrativas sobre o valor e o papel da EF se têm encerrado em torno de dois discursos e agendas sobre a relação entre EF e a Saúde. A primeira, que criticou e designou por «instrumental», sustenta que a missão da EF é a «guerra à obesidade», por isso interessa que as aulas se caracterizem por uma carga ajustada ao desenvolvimento da aptidão física. A ideia é transformar as aulas de EF, em sessões de exercício que, diríamos nós, se equivaleriam a aulas de grupo, num qualquer clube de saúde. Outra, que designou por «educacional», sustenta que a missão da Educação Física é a construção de uma vivência sociocultural da saúde. Neste caso, estamos mais perto da ideia da formação que vimos sustentando como necessária para a garantia da qualidade da literacia física. Com efeito, neste discurso, a promoção da saúde alicerça-se numa formação cultural do indivíduo que garanta a profunda compreensão do seu significado (essencialmente cultural e ligada a uma vida ativa), a sua valorização e, naturalmente, numa prática concorrente com esse valor.

De entre as referências anteriores recolhe-se a ideia de que os elementos de processo da EF promotores da qualidade das aulas se relacionam com a forma como estas se orientam para a promoção da literacia motora. Nas opções possíveis, têm sido observadas várias alternativas, nomeadamente no que concerne à integração entre a promoção das aprendizagens e o desenvolvimento da aptidão física.

Em 2010, por ocasião de um curso de formação sobre o desenvolvimento da força nas aulas de Educação Física, conjuntamente com o colega Nuno Ferro, e baseados na observação empírica do trabalho dos professores, propusemos uma sistematização sobre as diferentes formas de entender a relação entre a aprendizagem e o desenvolvimento da aptidão física, nas aulas de Educação Física. Foram quatro as

perspetivas que inventariámos e que podemos situar num continuum entre dois extremos.

Num dos extremos, encontramos a perspetiva que vê a aptidão física como um resultado natural da prática de aprendizagem. É uma escolha que resulta não da utilização de qualquer prática intencional para a promoção da aptidão física, mas da expectativa de que a carga decorrente da prática nas tarefas de aprendizagem resulte nalgum efeito, nalguma das capacidades motoras. Nas aulas orientadas por esta visão não se observa nenhuma situação concorrente para a melhoria da aptidão física. Eventualmente, alguns professores podem utilizar baterias de testes para controlar os níveis de aptidão física dos alunos à entrada e saída dos períodos letivos, mas apenas isso.

No extremo oposto, encontramos a perspetiva de que as aulas de Educação Física servem sobretudo o propósito da promoção da aptidão física, desvalorizando a promoção das aprendizagens das atividades físicas. As tarefas ou exercícios das aulas são escolhidos em função do volume e intensidade da carga que proporcionam para o desenvolvimento das capacidades condicionais ou coordenativas que são prioritárias para os alunos, sem que exista qualquer preocupação com os desafios de aprendizagem das atividades físicas. As aulas assemelham-se muitas vezes a sessões de prescrição de exercício.

Entre as duas posições anteriores, vislumbramos duas outras que comungam entre si a ideia da importância de um tratamento integrado da aptidão física e das aprendizagens, nas aulas de Educação Física. Em ambos os casos, se observa a preocupação para com a realização de um trabalho pedagógico intencional em relação às duas dimensões. É possível observar situações em que este trabalho se desenvolve separadamente nas aulas e, nesta situação, as aulas incluem, normalmente, situações de aprendizagem separadas de situações de exercícios das capacidades físicas, ou, outra solução pedagógica, menos frequente, em que as tarefas na aula são realizadas com o propósito de estimular, integradamente, as capacidades físicas e as aprendizagens. No primeiro caso, as aulas organizam-se por estações, sendo algumas dedicadas às aprendizagens e outras ao desenvolvimento da aptidão física. No segundo caso, observa-se que nas tarefas e na sua organização se procura um tratamento simultâneo destas duas dimensões. Num estudo pioneiro sobre este assunto, Diniz (1988) ilustrou a viabilidade desta solução, nomeadamente evidenciando que, com um circuito de aprendizagem de habilidades específicas do basquetebol, envolvendo atividade muscular complexa, é possível promover o desenvolvimento da resistência de longa duração.

### Nota final

Neste texto, pretendemos enfatizar a ideia de que a promoção dos estilos de vida ativa e saudável deve ser perspetivada no âmbito de uma cidadania ativa, implicando um investimento no desenvolvimento cultural de cada indivíduo no domínio das suas competências física, intelectuais, sociais e emocionais. Esse desenvolvimento deve ser realizado no seio de várias agências de socialização, mas particularmente, no seio da escola, através da disciplina da EF, onde encontramos as garantias de qualidade, nomeadamente, pela sua condição de poder proporcionar uma educação inclusiva e obrigatória e, pelo potencial seus recursos espaciais, em termos físicos, temporais e humanos, com um impacto a longo prazo, i.é., ao longo da vida de cada cidadão. Esta é uma ideia que se contrapõe a uma visão simplista de que o desenvolvimento de estilos de vida ativos se alcança apenas partir do estímulo de uma prática de atividade física moderada a vigorosa nos diversos setores da população e que vêm a escola e a EF, não como uma oportunidade de formação cultural, mas apenas como uma solução de aumento da carga de exercitação física dos alunos, numa visão estritamente biológica e de efeito de curto e médio prazo.

### Bibliografia

- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: an agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1- 26.
- Carreiro da Costa, F. (2001). From the curriculum as text to the curriculum

- students experience in physical education. In, Keh Nyit Chin & Hank Jwo (Eds.). *The Exchange and Development of Sport Culture in East and West. AIESEP International Conference Proceedings* (pp. 30-44). Taiwan.
- Corbin & Lindsey (2007). *Fitness for life*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Diniz, J. (1988). *O desenvolvimento da resistência de longa duração através da actividade muscular complexa e variada* (Dissertação de Mestrado). Instituto Superior de Educação Física, Universidade Técnica de Lisboa.
- European Commission (2014). *Special Eurobarometer 412. Sport and Physical Activity*. European Union. EU Website: Retrieved 4 Outubro de 2015, from [http://ec.europa.eu/health/nutrition\\_physical\\_activity/docs/ebs\\_412\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/ebs_412_en.pdf)
- European Economic and Social Committee (2012). *Active Citizenship*. European Union. EESC Website: Retrieved 4 Outubro de 2015, from <http://www.eesc.europa.eu/?i=portal.en.publications.23918>
- Francis, C., Longmuir, P., Boyer, C., Andersen, L., Barnes, J., Boiarskaia, E., Cairney, J., Faigenbaum, A., Faulkner, G., Hands, P., Hay, J., Janssen, I., Katzmarzyk, P., Kemper, H., Knudson, D., Lloyd, M., McKenzie, T., Olds, T., Sacheck, J., Shephard, R., Zhu, W., & Tremblay, M. (2016). The Canadian Assessment of Physical Literacy: Development of a Model of Children's Capacity for a Healthy, Active Lifestyle Through a Delphi Process. *Journal of Physical Activity and Health*, 13, 214-222.
- Jachyra, P. & Gibson, B. (2016). Life and Health care transitions Boys, Transitions, and Physical (In)activity: Exploring the Socio-Behavioural Mediators of Participation. *Physiotherapy Canada*. 68(1), 81-89
- Onofre, M., Holzweg, M., Repond, R.-M., Schmid, R. & Scheuer, C. (2014). *EUPEA/UNESCO Seminar on Quality Physical Education Report – Paris, April 4th 2014*. Eupea Website: Retrieved 4 Outubro de 2015, from <http://www.eupea.com/wp-content/uploads/2015/07/150530-EUPEA-Report-on-QPE-Seminar-UNESCO.pdf>.
- Marques, A., Martins, J., Diniz, J., Ramos, M., Yazigi, F., Onofre, M., & Carreiro da Costa, F. (2014). The correlates of meeting physical activity recommendations: A population-based cross-sectional study. *European Journal of Sport Science*, 14:sup1, S462-S470, DOI: 10.1080/17461391.2012.713008
- Martins, J.; Marques, A.; Rodrigues, A.; Sarmento, H.; Onofre, M & Carreiro da Costa, F. (2016): Exploring the perspectives of physically active and inactive adolescents: how does physical education influence their lifestyles?. *Sport, Education and Society*, DOI: 10.1080/13573322.2016.1229290.
- Rink, J. (2014). Teacher Effectiveness in Physical Education-Consensus? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85(3), 282-286
- SHAPE America (2014). National PE standards. Shape America Website Shape America: Retrieved 4 Outubro de 2015, from <http://www.shapeamerica.org/standards/pe/index.cfm>.
- Sobral Leal (2016). *A Educação Física ainda existe?* Lisboa: Visão e Contextos.
- Tinning, Richard (2015) 'I don't read fiction': academic discourse and the relationship between health and physical education. *Sport Education and Society*, 20, 6: 710-721
- UNESCO (2003). *Literacy, a Unesco Perspective*. Paris: UNESCO. Website Unesco: Retrieved 4 Outubro de 2015, from <http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001318/131817eo.pdf>.
- UNESCO (2015). *Quality Physical Education. Guidelines for Policymakers*. Paris: UNESCO. Website da Unesco: Retrieved 4 Outubro de 2015, from <http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002311/231101E.pdf> (acedido a 4 de Outubro de 2015)
- Whitehead, M.E. (2007). Physical Literacy: Philosophical considerations in relation to the development of self, universality and propositional knowledge. *Sport Ethics and Philosophy*, 1(3), 281-298
- Whitehead, M.E. (2014a) Physical Literacy definition on the International Physical Literacy Website da IPLA: Retrieved 4 Outubro de 2015, from [www.physical-literacy.org.uk](http://www.physical-literacy.org.uk).

