

PONTO DE VISTA

EDUCAÇÃO PARA UM ESTILO DE VIDA ATIVO NO SÉCULO XXI EDUCATION FOR ACTIVE LIFESTYLES IN THE TWENTY- FIRST CENTURY

John C. Andrews

President F.I.E.P.

PREÂMBULO

Antes de abordar o tema proposto para esta noite, gostaria de agradecer aos meus colegas brasileiros pela sua calorosa acolhida aqui em São Caetano do Sul e, especialmente, parabenizar o Dr. Victor Matsudo bem como o Comitê Organizador do Simpósio que tiveram a energia e a perspicácia de ligar este encontro científico à reunião do Comitê Executivo da ICSSPE, lucrando assim com a presença, no Brasil, de um razoável número de conferencistas estrangeiros. Embora a FIEP considere muito importante o trabalho do Comitê, a promoção de atividades que permitam a interação entre os membros do Comitê e grupos de profissionais locais vem dobrar o lucro do investimento de preciosos fundos investidos em longas viagens para a participação nos eventos.

Espero que a maioria dos meus colegas brasileiros aqui presentes esteja consciente do considerável montante das atividades da FIEP no Brasil durante os últimos 20 anos e eu gostaria de mencionar particularmente e, homenagear calorosamente, o trabalho de nosso representante nacional, Prof. Herbert Dutra, da Universidade de Belo Horizonte, que apesar dos grandes problemas econômicos que têm afetado todas as nossas vidas, tem produzido a edição em português do Boletim da FIEP que é editado, produzido e distribuído aqui no Brasil.

Nós iremos continuar produzindo esta

Proceeding XVII Symposium - "Exercise in Third Millenium"

PREAMBLE

Before entering my main theme this evening I would like to thank my Brazilian colleagues for their warm welcome here in São Caetano do Sul, and especially congratulate Dr. Victor Matsudo and the Symposium Organising Committee who have had the energy and foresight to link this scientific meeting with the reunion of the ICSSPE Executive Board and so profit from the presence in Brasil of a number of visiting speakers from other countries. Whilst FIEP considers such international committee work to be quite important, the addition of activities which permit interaction between committee members and groups of home-based professionals more than doubles the value-for-money spent of precious funds invested in long distance travel to attend meetings.

I hope most of my Brazilian colleagues here are aware of the considerable amount of FIEP activity in Brasil over the past twenty years and I would like to make particular mention of, any pay warm tribute to the work of our National Delegate, Prof. Herbert Dutra, of the University of Belo Horizonte, who, despite the great economic problems which have affected all your lives, has produced a Portuguese language edition of the FIEP BULLETIN, edited, printed and distributed here in Brasil. We will continue to produce this edition as circumstances allow, as part

edição, enquanto as circunstâncias permitam, como parte do programa do próximo Boletim, que este ano celebra seu sexagésimo (60º) aniversário.

Finalmente, eu gostaria de aproveitar esta oportunidade para chamar sua atenção para a decisão da FIEP de realizar seu Congresso Mundial e Assembléia Geral em Foz do Iguaçu, nos dias 7 a 13 de janeiro de 1991. Temos total consciência dos problemas potenciais de promover um evento desta importância em uma das menores cidades do Brasil, mas nós estamos contando com a colaboração e participação de todos vocês para fazer dele um sucesso. O Congresso e Cursos da FIEP de 1991 irão continuar sendo uma sucessão de 5 anos de cursos de treinamento, oferecidos anualmente, muito bem preparados e organizados pelo nosso representante associado, Almir Gruhn e sua equipe, que tem reunido milhares de estudantes e professores de todos Brasil e de outros países latino-americanos.

Eu espero encontrá-los lá.

INTRODUÇÃO

O tema principal deste Simpósio é a importância da Educação, seus problemas e em particular os programas de Educação Física em escolas e suas dificuldades em estabelecer estilos de vida ativos para todos os segmentos da comunidade que deles necessitam. Eu acredito que esta é uma das questões mais importantes de preocupação para nossa profissão na próxima década e depois.

Além do mais esta questão é urgente porque, embora estejamos esperando por resultados no próximo século, a não ser que uma educação efetiva esteja acontecendo agora, assim como um treinamento atual para as futuras gerações de professores que os levam a continuar e melhorar este aspecto do seu trabalho, existe pouca chance de que milhões de crianças que acabaram de entrar na escola primária irão deixar nossos sistemas educacionais no início do século 21 com o conhecimento necessário, habilidades e acima de tudo atitudes para adotar e se beneficiar de um estilo de vida ativo para toda a sua vida.

Por estas razões, ao invés de simplesmente discutir este tópico outra vez, eu espero que este seminário também seja capaz

of the ongoing publication programme of the Bulletin which this year celebrates its 60th anniversary.

Finally may I take a moment to draw your attention to FIEP's decision to hold its World Congress and General Assembly in Foz do Iguaçu, from the 7th - 13th January, 1991. We fully realise the potential problems of staging a major event in one of the smaller provincial cities in Brazil but we are counting on the collaboration and participation of you all to make this a success. The 1991 FIEP Congress and Course will continue a five year series of very well-attended annual in-service training courses, organised by our Associate Delegate Almir Gruhn and his team, which have brought together thousands of students and teachers from all over Brazil and from many another Latin American countries.

I look forward to greeting you there!

INTRODUCTION

My main theme for this symposium is the importance and problems of education, and of school Physical Education programmes in particular in establishing active lifestyles for all sections of the communities which need them. I believe this to be one of the most important matters of concern for our profession in the coming decade and beyond.

Moreover this matter is urgent because, although we are looking forward to results in the next century, unless effective education is happening NOW, and also the PRESENT training of future generations of teachers leads them to continue and improve this aspect of their work, there is little chance that the millions of children already entered in Primary schools will leave our educational systems at the start of the 21st Century with the necessary knowledge, skills, and, above all, attitudes to adopt, and benefit from active lifestyles throughout their lives.

For these reasons, in addition to simply discussing this topic once again, I hope this Seminar will also be able to generate, or at least contribute to, some positive actions by the international community of professionals concerned with Physical Education and Sport to halt and

de gerar, ou no mínimo, contribuir para a tomada de ações positivas pela comunidade internacional de profissionais relacionados à Educação Física e Esporte para breçar e reverter as tendências em direção à redução do tempo curricular destinado à Educação Física na escola, assim como a definição do papel do professor de educação física como aquele iniciador de habilidades esportivas.

Eu acredito que não é muito alarmante alegar que muitos programas de Educação Física pelo mundo estão em "profunda crise" e a não ser que nós comecemos a resgatar alguns dos benefícios que nós temos atribuído ao nosso trabalho e a lutar mais duramente para fazer algumas modificações sugeridas nesta apresentação, restará pouco lugar para educadores físicos em muitas escolas no final dos anos noventa.

Eu começarei fazendo um breve resumo:

A RAZÃO PARA UM ESTILO DE VIDA ATIVA

Não deveria ser necessário, em um grupo cientificamente orientado como este, dispendir um longo tempo discorrendo sobre as razões para a inclusão de atividade física regular como parte da vida, tanto durante, quanto após os anos escolares.

Tem havido um constante crescimento de tendências positivas em relação aos benefícios do estilo de vida ativo, oriundos de vários países e muita concordância entre as várias opiniões colocadas. Isto não significa que possamos ignorar as opiniões contrárias, que sem dúvida existem.

Minha função esta noite é relatar primeiramente a situação Britânica, no entanto, eu não posso me limitar somente à discussão de um tópico que tem importância e implicações.

Observando os últimos 10-15 anos, eu me lembro particularmente das iniciativas do Conselho do Reino Unido, em uma publicação do relatório de pesquisa de 1978, "As razões para o exercício" e um extenso compêndio de referências sobre "Exercício para Saúde" (3).

Em 1981, o Dr. Bassey e o Prof. Fentem do Departamento de Fisiologia e Farmacologia da Escola de Medicina da Universidade de Nottingham que participaram do trabalho

reverse the trends towards the wide-spread reduction of the amount of curriculum time being given to Physical Education in schools, and to the definition of the role of the physical education teacher as that of "a low-level initiator of sports skills".

I believe it is not too alarmist to claim that many school Physical Education programmes around the world are "in deep crisis" and that unless we start TO DELIVER some of the benefits we have been claiming for our work, and fight harder to make some of the changes suggested at the end of this paper, then there will be little place remaining for physical educationists in many schools by the end of the 1990s.

I will start by briefly outlining

THE CASE FOR ACTIVE LIFESTYLES

It should not be necessary, in a scientifically orientated, specialist group such as this, to spend a long time restating the case for the inclusion of regular physical activity as part of daily life, both DURING and AFTER school years.

There has been a steady growth of supportive evidence about the benefits of active lifestyles, coming from many countries, and much agreement is to be found amongst the various opinions put forward. This does not mean we can ignore contrary opinions, which do exist!

Tonight my task is to report primarily on the British scene, but I can not confine myself solely to this in discussing a topic which has much wider interest and implications.

Looking back over the past 10-15 years, I remember particularly the initiatives of the United Kingdom Sports Councils in the publication of a 1978 research report, "The Case for Exercise" and an extensive bibliography of references on "Exercise for Health" (all refs in 3).

In 1981 Dr. Bassey and Professor Fentem of the Department of Physiology and Pharmacology of the University of Nottingham Medical School, who had been involved in the previously mentioned Sports Council work, published "Exercise - the Facts" (3) which, based on a wide survey of existing evidence, came to the firm conclusion that: "Exercise can: Enhance normal health. Prevent disease. Ameliorate the effects of disease". Positive benefits were confirmed again in

no Conselho de Esportes, mencionado anteriormente, publicaram o trabalho "Exercício: os fatos" (3) que, baseado em um amplo levantamento das evidências existentes, chegaram à firme conclusão de que:

Exercício pode: Aumentar a saúde normal
Prevenir doenças
Diminuir os efeitos da doença.

Os benefícios positivos foram novamente confirmados por Fentem, Bassey e Turnbull (em 1988), no trabalho "Novas Razões para o Exercício" (7).

Seus primeiros resultados têm o apoio em outros documentos. Por exemplo, em 1982, a Confederação de Esportes dos Países Nórdicos publicou um Panfleto intitulado "Atividade Física e Saúde" (14) que reuniu as discussões de um grupo de sete pessoas altamente qualificadas, com o subsídio de 105 referências de pesquisa. Este documento permanece como um dos mais interessantes e potente apoio na minha coleção. Gostaria de citar um pequeno parágrafo do resumo final daquele livreto, que continua relevante para a concepção atual:

"A ativação dos inativos irá produzir maior aquisição em saúde. Uma maior ativação daqueles já ativos irá produzir uma melhoria mais limitada, isto é, se houver alguma à saúde da população. O objetivo central nessa área é o desenvolvimento de um programa de exercícios para aqueles que habitualmente não se envolvem com a atividade física, simultaneamente prevenir a evasão de jovens da prática esportiva".

Eu irei retornar aos problemas práticos em se estabelecer "hábitos" de exercício na vida diária e em combater a evasão de jovens do esporte, quando relatarei alguns projetos e programas inovativos a posteriori.

Em 1979 eu publiquei uma lista de benefícios potenciais da participação em atividades físicas e a aquisição da boa forma física.

Atualmente é dada muita atenção às considerações científicas como frequência, duração, intensidade da atividade física, etc. e na adequação de seu conteúdo. Eu continuo reivindicando os benefícios potenciais e permaneço convencido de que um estilo de vida ativo pode contribuir para a total boa forma física, bem estar e

1988 by Fentem, Bassey and Turnbull in The New Case For Exercise. (7)

Their earlier findings are supported in other documents. For example, in 1982 the Norwegian Confederation of Sports published a pamphlet in English entitled "Physical Activity and Health" (14) which summarised a year's deliberations of a highly qualified, 7 person working group, supported by 105 detailed research references. This remains one of the most readable and powerful supporting documents in my collection! I would like to quote a short paragraph from the final summary of that booklet, which is still relevant to today's thinking:

"Activation of the inactive will yield the greatest health gain. Further activation of those already active will yield a more limited improvement, if any at all, in the health of the population. Central tasks in this area are the development of an exercise programme for those who do not habitually indulge in physical activity, together with measures to prevent dropping out from sport in youth."

I will return to the practical problems of establishing "habits" of exercise in daily life and combatting the 'drop out' of young people from sport, when I report on some projects and innovative programmes later in this paper.

In 1979 I published a list of "the potential benefits of participation in physical activities and the acquisition of fitness" (2). Today, providing due respect is given to scientific considerations such as frequency, duration and intensity of activity etc. and the appropriateness of its content, I still claim those potential benefits and remain convinced that an active lifestyle CAN contribute to the total fitness, well-being and happiness of each person.

These benefits are summarised as follows:

1. "To cope with the physiological demands of daily work without undue fatigue.
2. To allow a person to undertake chosen leisure activities with the maximum of enjoyment (this may or may not include sporting activities)"

At this point we can add that specific sports training will generally result in enhanced performance at all levels of

felicidade de cada pessoa.

Estes benefícios são, em resumo:

- 1- reagir satisfatoriamente às demandas fisiológicas do trabalho diário;
- 2- permitir que a pessoa participe de atividades de lazer de seu agrado com a máxima satisfação.

Neste ponto, nós podemos acrescentar que o treinamento para esportes específicos irá genericamente resultar em uma aumento da performance em todos os níveis de participação, mas observem: "Presumivelmente também um ponto de divergência irá ser alcançado onde lesões, "stress" da competição e outras desvantagens do treinamento e competição superariam suas vantagens.

Por isso dificilmente haverá qualquer razão para sugerir que a participação no esporte em limites mais altos irá produzir dividendos extras em forma de saúde extremamente boa (14).

- 3- reagir satisfatoriamente às emergências físicas e à tensão excessiva, que podem ser encontradas periodicamente na vida;
- 4- contribuir na prevenção de mal funcionamento de vários sistemas do corpo;
- 5- auxiliar no controle da obesidade quando presente e auxiliar a resistir à mudanças adversas devido ao envelhecimento;
- 6- contribuir onde existe mal funcionamento que sejam remediáveis e auxiliar onde o exercício irá contribuir e talvez acelerar a reabilitação.

E, finalmente, comentando sobre o mais incerto estado de evidência científica nas relações entre exercício e saúde mental, eu acrescentarei um sétimo benefício em potencial, que foi:

- 7- contribuir no tratamento de reabilitação paliativa e de controle da doença mental.

Em apoio a esta última afirmação, o levantamento dos Países Nórdicos, relata que:

os resultados das pesquisas revisados sugerem que a atividade física também influencia direta ou indiretamente alguns aspectos da saúde mental em um sentido favorável.

Resumindo as "razões para o exercício" quase 10 anos atrás, Bassey e Fentem nos contaram que "Se um esforço doloroso é feito para se ser ativo, então as condições

participação - but note: "Presumably also a dividing point will be reached at which injuries, competitive stress and other disadvantages of training and competition will exceed their advantages. Hence there is hardly any reason to suggest that participation in sport at the top level is going to yield extra dividends in the form of extremely good health." (14)

3. "To cope with the physical emergencies and excess strains which may be encountered from time to time in life".

4. To play a contributory part in preventing malfunctions of the various systems of the body.

5. To help in the control of obesity where it is a problem, and to help resist adverse change due to ageing.

6. To play a part where there are malfunctions which are remediable and to assist where exercise will contribute to and perhaps speed rehabilitation."

And finally, (having commented on the more uncertain state of research evidence concerning links between exercise and mental health) I added a seventh potential benefit, which was:

7. To play a part in the rehabilitative, palliative and custodial treatment of mental illness.

In support of this last claim, the Norwegian survey (14), reports that, "Research results which have been assessed suggest.. that physical activity directly or indirectly also influences some aspects of mental health in a favourable direction."

Summing up 'the case for exercise' almost 10 years ago, Bassey and Fentem (3) told us: "If a deliberate effort is made to be active, then things get better and better. Harder physical work can be tolerated for longer without fatigue and all daily tasks are accomplished more easily. The range of physical activities which can be safely and comfortably undertaken is extended; practical involvement in daily life is enriched; new horizons can open out; the social and psychological consequences may be far-reaching."

In retrospect, I am aware that some of the benefits claimed are 'intrinsic', (ie. involving enjoyment and participation for its own sake) while other benefits are 'extrinsic' and 'instrumental' but I have long felt such divisions artificial and

se tornam cada vez melhores, trabalho físico mais pesado pode ser tolerado por maior tempo sem fadiga e todas as atividades são executadas mais facilmente. As variações de atividades físicas que podem ser praticadas com segurança e conforto são aumentadas, o envolvimento prático na vida diária é enriquecido, novos horizontes podem ser abertos, as consequências sociais e psicológicas podem ser de ampla utilidade".

Em retrospecto, estou consciente de que alguns dos benefícios apostados são "intrínsecos" (exemplo: envolvendo prazer e participação em si mesmos) enquanto outros benefícios são extrínsecos e "instrumental", no entanto, tenho por muito tempo sentido essas divisões artificiais e sem importância na exploração das razões complexas do porquê as pessoas valorizam e participam da atividade física.

Qualquer que seja a mistura final das razões, quando se chega a analisar o porquê que determinado indivíduo possui um particular estilo de vida, obviamente um grande número de influências estariam atuando e a educação na escola deveria ser uma delas.

EVIDÊNCIAS E OPINIÕES CONTRÁRIAS

Nós precisamos estar cientes das evidências e opiniões que não podiam encorajar os nossos argumentos, e sermos profissionalmente auto-críticos.

Kirk, Colquhoun e Gore (11), escrevendo no outono de 1989 no *Jornal Nacional do Conselho Australiano de Educação Física e Recreação*, lembram que "Mesmo entre especialistas em Educação Física é muito freqüente que as crenças sobre a relação entre exercício físico e saúde permaneçam inquestionáveis".

A introdução nos programas britânicos de componentes de saúde relacionado a boa forma parece ter agora passado pelo seu primeiro período de "lua de mel" e desde o ano passado tem havido debates interessantes, como por exemplo no *Jornal Britânico de Educação Física* (4), sobre muitos aspectos deste trabalho que vocês podem querer acompanhar.

A opinião médica tem sido geralmente de apoio, mas temos também que estar preparados para considerar opiniões como aquela

unimportant in exploring the complex reasons why people value and participate in certain activities.

Whatever the final mixture of reasons, when it comes to analysing WHY a particular individual has a particular lifestyle obviously a great many influences will have been at work. Education at school should have been one of them.

CONTRARY EVIDENCE AND OPINION

We need to be aware of evidence and opinions which are not supportive to our case, and be professionally self-critical. Kirk, Colquhoun and Gore (11) writing in the Autumn 1989 *National Journal of the Australian Council for Health, Physical Education and Recreation* remind us; "Even among physical education specialists, it is often the case that their assumptions about the relationship between physical exercise and health remain unexamined."

The introduction of Health Related Fitness components into British programmes appears to have now passed through its first 'honeymoon' period and over the past year there has been an interesting debate for example, in the *British Journal of Physical Education* (4) about many aspects of this work which you may wish to follow up.

Medical opinion has generally been supportive but we must also be prepared to consider views like those of New York cardiologist, Dr. Henry Solomon, who wrote in his 1984 book, "The Exercise Myth" the truth should be stated: You may enjoy exercise; it may be helpful socially; it may make you look and feel better. But all the rest is myth. Exercise will not make you healthy. It will not make you live longer. Fitness and health are not the same thing." (16)

Even in face of some contradictory opinion, I contend that the broad case for active lifestyles IS sufficiently strong and clear. This does not mean we have yet succeeded in...

GETTING THE ACTIVE LIFESTYLE MESSAGE ACROSS

I will now examine briefly the work of some groups promoting active lifestyles

do cardiologista Novaiorquino, Dr. Henry Solomon, que escreveu em seu livro "O Mito do Exercício", publicado em 1984 "a verdade deve ser dita: vocês podem gostar de exercício, ele pode ser socialmente útil. Ele pode fazer você parecer e se sentir melhor. No entanto, todo resto é mito. Exercício não os tornará saudáveis". Ele não os fará viver por mais tempo. Boa forma e saúde não são a mesma coisa" (16).

Mesmo diante de algumas opiniões contrárias, eu sustento que a razão geral para um estilo de vida ativo é suficientemente forte e clara. Isto não significa que tenhamos sido bem sucedidos em...

ENTENDENDO A MENSAGEM SOBRE ESTILO DE VIDA ATIVO

Eu irei agora examinar brevemente o trabalho de alguns grupos que promovem estilo de vida ativa na Inglaterra.

Um órgão importante na formação e mudança de atitudes do público em relação à boa forma e saúde na Inglaterra é o Conselho de Saúde e Educação (fundado em 1968), que no final da década de 70 e durante os anos oitenta desenvolveu um programa de educação para adultos; "Cuide de você mesmo". Foi um curso sobre estilo de vida, abordando não somente dieta e exercício, mas muitos outros aspectos da saúde (17).

Tem havido na Inglaterra um convênio de longo prazo muito útil entre o Conselho de Esportes e o Conselho de Saúde e Educação para o estabelecimento e transmissão "das razões do exercício", para o público em geral. Seu trabalho cooperativo resultou em manuais muito bem produzidos como aquele intitulado "Exercício, por que se preocupar?" (18), que resume em linguagem muito simples os benefícios potenciais do exercício, reforçados com fotografias coloridas e figuras. Estes manuais também sugerem várias atividades e uma lista de endereços para contato, para acompanhar qualquer área de interesse. Também estão incluídas listas de checagem progressivas para boa forma.

Durante os anos 80, uma grande parte dos profissionais de Educação Física na Inglaterra tem também resgatado a necessidade de demonstrar um maior interesse e ação na busca de auxílio potencial para

in Britain.

An important agency in forming and changing public attitudes to fitness and health in Britain is the Health Education Council (founded 1968) which in the late 1970s and into the '80s, developed an adult education programme, "Look After Yourself". This was "a lifestyle course covering not only diet and exercise but many other aspects of health" (17).

There has been useful long-term collaboration in Britain between the Sports Council and the Health Education Council in establishing and transmitting 'the case for exercise' to the general public. Their cooperation led to well-produced booklets such as that entitled, "Exercise Why Bother?" (18) which summarise in very simple terms the potential benefits of exercise, supported by full colour photographs and diagrams. These booklets also suggest various activities and list contact addresses to follow-up any interests. Progress check-lists for fitness are also included.

During the mid 1980s, a large part of the Physical Education profession in Britain was also re-awakening to the potential health contributions of physical education programmes.

There has also been a very productive Health Education Authority "Health and Physical Education Project" based at Loughborough University and run in conjunction with The Physical Education Association, which has contributed to the growing literature on this aspect of our work through a series of "Nesletters". (9) and other publications.

Typical of much of the writing and some of the early events organised was a conference on 'Health Related Fitness' held at the College of St. Paul and St. Mary, Cheltenham, in 1985, at which Almond and Dickenson (1) told us:

"We believe that the physical education profession does not possess a coherent rationale for health related fitness in schools. The evidence of curriculum surveys and practical exercises with a number of teacher groups suggests there is a mismatch between our practices in schools and the aspirations that the physical education profession is supposed to value. Everyone seems to agree that health related fitness is important but many constraints combine

a saúde nos programas de Educação Física.

Existe também um órgão muito produtivo o "Projeto de Saúde e Educação Física", na Universidade de Loughborough que é desenvolvido juntamente com a Associação de Educação Física, que tem contribuído para a crescente literatura sobre este aspecto de nosso trabalho através do periódico "News Heusletters" (9) e outras publicações.

Típica da maior parte da literatura e de alguns dos primeiros eventos organizados, foi a conferência sobre "Saúde relacionada a boa forma" realizado na Faculdade St. Paul e St. Mary, em CHELTENHAM em 1985, onde Almond e Dicunson (1) nos disseram:

"Acreditamos que a profissão de Educação Física" não possui uma análise racional e coerente com a saúde relacionada à boa forma nas escolas. As evidências das pesquisas de currículo e exercícios práticos com alguns grupos de professores sugerem que existe uma incoerência entre nossas práticas nas escolas e as expectativas em relação à importância da profissão de Educação Física. Todos parecem concordar que a saúde e boa forma são importantes, mas muitos constrangimentos se combinam para efetivamente impedir a inclusão de uma deliberada ênfase no trabalho para encorajar um interesse em um estilo de vida ativo e cuidar de si mesmo".

Recentemente têm surgido muitas iniciativas, amplamente orientadas em direção a se desenvolver "saúde e boa forma" (muito numerosas para serem mencionadas aqui), que têm lutado para combater estes "constrangimentos" e reorientar a profissão de Educação Física. Estes esforços têm tido sucesso mas, até o momento, nem todos os problemas foram resolvidos.

Por esta razão vamos usar alguns momentos para discutir...

ALGUNS PROBLEMAS DA EDUCAÇÃO PARA O ESTILO DE VIDA ATIVA NOS ANOS NOVENTA

a) Nas escolas secundárias (alunos de 11-16 ou 18 anos de idade)

Para tornar esta revisão rapidamente atualizada John Wright (20), em réplica a um artigo publicado em 29 de outubro de 1989 no "Observer" insinuava que os

together to restrain effectively the inclusion of a deliberate emphasis on work to encourage a concern for an active lifestyle and looking after oneself."

Since those days there have been many initiatives, broadly orientated towards developing 'health related fitness, too numerous to mention here, which have sought to combat these "constraints" and reorientate the physical education profession. These efforts have had some success but, as yet, not all the problems have been solved.

So let us spend a moment now on...

SOME PROBLEMS OF EDUCATION FOR ACTIVE LIFESTYLES IN THE 1990s

a) In Secondary Schools (11-16 or 18 year old pupils)

To bring this review rapidly up to date, John Wright, (20) replying to an article published in The Observer on 29th October 1989 which insinuated "that physical education teachers are responsible for poor levels of physical fitness and overweight children", dismissed this charge as "simplistic nonsense".

He explains that, "A complex of late twentieth-century lifestyle factors conspire to undermine fitness. Long hours of television viewing and a corresponding diminution in vigorous outdoor physical play in natural environments, mechanised transport, and the habitual over-consumption of foods and liquids... are obvious factors."

He also points out that, "most physical education programmes in secondary schools (there is no specialist teaching in primary schools) include blocks of lessons on health-related fitness, so that pupils experience suitably balanced and intensive work schedules in every lesson. Key related theory is discussed in an attempt to ensure that pupils are properly informed, especially about integrating sufficient and appropriate physical activity in their daily lifestyles."

He goes on to note that this is only one feature of the physical education teacher's educational contributions which also include: the introduction of a variety of movement skills and sports activities; as well as aspects of the personal, social and creative development of pupils.

For me, two key sentences in his well argued response were the following: "Typically,

professores de Educação Física eram responsáveis pelos baixos níveis de aptidão física e crianças obesas" refutou e classificou este ataque como um "contra senso absurdo".

Ele explicou que "Um Complexo de fatores do Estilo de vida do final do século XX conspiram para arruinar a boa forma. Muitas horas assistindo televisão é uma diminuição correspondente de atividades físicas vigorosas em ambientes naturais e abertos, transporte mecanizados e o habitual consumo exagerado de comida e líquido são fatos óbvios".

Ele também afirma que a maioria dos programas de Educação Física em escolas secundárias (não existe especialista ensinando em escolas primárias), incluem sessões de aula sobre saúde e boa forma, de maneira que os alunos experimentam planos de aula adequadamente dosados e trabalho intensivo em cada área. É discutida em uma tentativa de assegurar que os alunos sejam informados adequadamente, especialmente sobre a integração de atividade física suficiente e apropriada a seus estilos de vida diários.

Ele vai além e observa que essa é a única característica das contribuições educacionais do professor de Educação Física, que também incluem: a introdução de uma variedade de habilidade de movimentos e atividades esportivas; assim como o aspecto de desenvolvimento pessoal social e criativo dos alunos.

Para mim, duas questões-chaves em sua resposta muito bem argumentada, são as seguintes: "Normalmente professores de Educação Física têm duas aulas por semana, com cada classe (em escolas secundárias). Claramente, mesmo que a única razão para a Educação Física escolar fosse a melhoria da aptidão física dos jovens que certamente não é esse objetivo não poderia ser alcançado nesse intervalo de tempo.

b) Nas escolas primárias (crianças de 5 a 11 anos)

Recentemente um relatório transmitiu informações sobre uma pesquisa nacional relativa a padrões de atividade física de crianças de escola primária de 5 a 11 anos de idade (15).

Essa pesquisa é parte do Projeto

physical education teachers have two lessons a week with each class" (in secondary schools). Clearly, even if the only reason for school physical education was the improvement of youngsters' physical fitness, which it certainly is not, this goal could not be achieved within this time allocation".

Turning then to the situation...

b) In Primary Schools (5-11 year old pupils)

Very recently an Interim Report has given information about a national survey of the Physical Activity Patterns of Primary School Children (15) aged five to eleven years. (see also 10)

This survey is part of a "Happy Heart Project", based in the School of Education at the University of Hull, mainly funded by the "Look After Your Heart" campaign of the Health Education Authority, and supported by the Physical Education Association of Great Britain and Northern Ireland, and the National Children's Play and Recreation Unit.

The survey team of Mike Sleap, Jenny Perch and Peter Warburton collected their data between October 1988 and July 1989.

This study used two methods:

i) a general evaluation of more than a thousand children, drawn from different regions of England, done with the aid of parents, totalling 14,000 hours of observation time; and

ii) an intensive observation of 56 children, on a minute by minute basis, with a total of 15,000 minutes observation time.

"The major finding of the survey was that primary age children engaged in very little vigorous physical activity"

Amongst their other findings we can read that during the period of the investigation:

"Half of the children took part in NO physical activity.

Only ONE IN FIVE children engaged in vigorous activity on more than one occasion.

The longest period of CONTINUOUS vigorous physical activity recorded was just EIGHT minutes.

ONE IN THREE children did not attend any form of activity club.

Almost a quarter of children's free time was spent watching television (3,000 hours out of 14,000 hours)"

The part of the survey which observed physical education lessons was also most

Coração Feliz, realizada na Escola de Educação da Universidade de Hall, financiada principalmente pela campanha "CUIDE DE SEU CORAÇÃO", do órgão de Saúde e Educação e com apoio, da Associação de Educação Física da Grã-Bretanha, da Irlanda do Norte e da Unidade Nacional de Lazer e Recreação.

A equipe de pesquisa de Mike Sleaf, Jenny Perch e Peter Warburton coletou seus dados entre outubro de 1988 e julho de 1989.

Esse estudo usou dois métodos:

- i) Uma avaliação geral de mais de 1.000 crianças, provenientes de diferentes regiões da Inglaterra, realizada com ajuda dos pais, totalizando 14.000 horas de tempo de observação.
- ii) Uma observação intensiva de 56 crianças numa base de minuto a minuto com total de 15.000 minutos de tempo de observação.

"O resultado mais importante da pesquisa foi que crianças de idade primária tinham muito pouca atividade física vigorosa".

Entre outros de seus resultados podemos ler que durante o período de investigação: "Metade das crianças não tomaram parte de nenhuma atividade física".

Somente uma em cinco crianças tinham atividade física vigorosa em mais de uma oportunidade. O período mais extenso de atividade física vigorosa e contínua observado foi de exatamente oito minutos.

Uma em três crianças não participava de nenhuma forma de atividade em clube.

Quase um quarto do tempo livre das crianças foi gasto assistindo televisão (3000 horas de um total de 14.000 horas).

A parte da pesquisa que observava aulas de Educação Física foi também decepcionante. Entre os resultados destacamos:

- a. de um tempo total de observação de 1.665 minutos, somente 17 minutos com pleto de atividade física vigorosa foram observados nas aulas de Educação Física;
- b. nenhuma criança manteve uma frequência cardíaca de 140 batidas por minuto em um período de 10 minutos em qualquer uma das aulas;
- c. quase um quarto (23%) do tempo de todas as aulas de Educação Física foram

disappointing, amongst the results we read that:

"Out of a total observation time of 1,665 minutes, only 17 full minutes of vigorous physical activity were observed in PE lessons.

NO children maintained a heart rate of 140 beats per minute for a ten minute period in any of the lessons.

Almost a QUARTER (23%) of all PE lessons was spent standing still or sitting." and (what I am sure many of us have suspected for a long time)

"Children were far LESS ACTIVE during PE Lessons than at lunch times and break times."

The Interim Report concludes by setting out some implications of the survey, the final two being:

"Since many serious diseases have their origins in early childhood it is imperative that HEALTHY LIFESTYLES are encouraged at the earliest opportunity." and "For the future health and happiness of our children, we need to BUILD MORE ACTIVITY into their everyday lives."

This project is now starting to explore many different ways of promoting active lifestyles and produce programme materials which I have yet to receive for review. (8)

Two other projects were reported quite fully at a Seminar entitled "From School to Community", held at the College of St. Paul and St. Mary, Cheltenham, in April 1988, which was jointly sponsored by the Sports Council, the Gloucestershire Education Authority, and the College.

Reports are published in the Seminar proceedings (17) and articles by Laventure (12) and Buswell and Escott-Allen (5) also appeared in the first issue of the English language edition of the FIEP Bulletin in 1989.

One of these projects is:

THE ACTIVE LIFESTYLES PROJECT: A MODEL FOR CURRICULUM CHANGE

Another very important agency in Education and Physical Education in Britain is the Local Education Authority which divides its power with that of Central Government.

A consultative document on "Comprehensive

- dispendidos em pé, parados ou sentados" e (o que eu tenho certeza, que muito de nós suspeitava por muito tempo);
- d. as crianças foram muito menos ativas durante as aulas de Educação Física do que na hora do lanche e intervalos entre as aulas.

O relatório é concluído com a colaboração de algumas implicações da pesquisa, das quais lembramos:

"A partir do ponto que muitas doenças sérias têm suas origens em tenra infância é imperativo que estilos de vida saudáveis sejam estimulados desde a mais precoce oportunidade", sendo que para a saúde e felicidade futura de nossas crianças precisamos incluir mais atividade em suas vidas diárias.

Este projeto está agora começando a explorar as muitas e diferentes formas de promover estilos de vida ativos, e como também produzir material para o programa ou implementação.

Outros dois projetos foram descritos em detalhes em um seminário intitulado "da escola para a comunidade" realizado na Faculdade de St. Paul e St. Mary, Cheltenham, em abril de 1988, que foi patrocinado pelo Conselho de Esporte o Conselho de Educação de Gloucestershire e aquelas faculdades.

Os relatórios estão publicados nos anais do seminário (12) e os artigos de Laventura (12), Bursuwell e Escott-Allen (5), também constariam da primeira tiragem da edição, de língua inglesa do boletim da FIEP em 1989. Um de seus projetos é:

O PROJETO DE ESTILO DE VIDA ATIVO: UM MODELO PARA MUDANÇA NO CURRÍCULO

Outro órgão muito importante em Educação e em Educação Física na Inglaterra é o Conselho Nacional de Esportes, órgão de educação local que divide seu poder com o governo central.

Um documento consultivo sobre "Educação abrangente para a vida", publicado pelo Comitê de Educação da cidade de Coventry sugeriu uma nova estrutura de curriculum de Educação Física, para escolas secundárias intitulado "Educação Física para a Vida", publicado em 1984.

"Education for Life", published by the City of Coventry Education Committee led to a new Physical education Curriculum framework for secondary schools entitled, "Physical Education for Life" which appeared in 1984. Two main assumptions behind this work were that "opportunities for life-long participation in active recreation should be offered to all young people and that the necessary knowledge, links, skills and motivation for such involvement should be structured in the school Physical education programme".

To implement proposed curricular changes, an 'Active Lifestyles Project' was set up in cooperation with the English Sports Council, using four secondary schools as the base from which to build up a new, city-wide programme.

The project has focussed on two broad areas of action: changes in the P.E. programme, and opportunities for continued participation. Attempts have been made to 'bridge the gaps' between school and community (a long-running theme for conferences and to 'overcome barriers' to continued participation as young people pass through the traditional 'traumas' of early adulthood such as, leaving school, seeking work, courtship and marriage, home seeking and parenthood.

Health related fitness studies have figured prominently in the new curricular content. Bob Laventure, the Project leader, reports, "By working in the field of health related fitness, teachers are focussing upon knowledge about the working of the body, its response to exercise and activity, and the way in which activity in many forms can contribute to the physical fitness, health and general well-being of young people. In addition and more importantly, teachers have explored how to teach the skills and promote the confidence and attitudes that will encourage young people to take part in such activities and make them a regular feature of their lifestyle."

Programme content has been developed by using existing activities, introducing new self-contained work modules, developing links with other curricular areas, and organising a variety of events and promotions.

To promote the active use of leisure time and continued participation, the project has collected information about possibilities which exist in the area, made contacts and

As duas principais afirmações por trás deste trabalho foram que "oportunidades de participação por toda a vida em recreação ativa deveriam ser oferecidos a todas as pessoas jovens e que o conhecimento necessário, vínculos, habilidades e motivação para tal envolvimento deveriam ser estruturados nos programas de Educação Física Escolar.

Para implementar as mudanças curriculares propostas, um "Projeto de Estilos de Vida Ativo" foi montado em cooperação com o Conselho Nacional de Esportes da Inglaterra, utilizando 4 escolas secundárias com base nas quais se construiria um programa para toda cidade.

O projeto foi centrado em duas áreas amplas de ação: mudança no programa de Educação Física, e oportunidades para participação constante. Têm sido feitas tentativas para se "fechar as lacunas" entre a escola e a comunidade (um tema amplo para conferências e artigos) como também para "superar as barreiras" para participação constante enquanto pessoas jovens superam "traumas" do princípio da vida adulta como, por exemplo, deixando a escola, procurando trabalho, namoro e casamento, busca por moradia e paternidade.

Estudos relacionando saúde e boa forma têm surgido predominantemente no novo conteúdo curricular. Bob Laventure, o diretor de projeto, relata, "Trabalhando na área de saúde relacionada à boa forma, os professores estão enfocando o conhecimento sobre o trabalho do corpo, sua resposta ao exercício e atividade é a maneira na qual a atividade em muitas formas pode contribuir para aptidão física, saúde e bem estar geral de pessoas jovens. Além do mais, e mais importante, os professores têm pesquisado como ensinam as habilidades, promovendo a confiança e as atitudes que irão encorajar pessoas jovens a participar destas atividades e torná-las um elemento de seu estilo de vida".

O conteúdo do programa tem sido desenvolvido através do uso de atividades existentes, da introdução de novos módulos de trabalho completo, desenvolvendo ligações com outras áreas curriculares, da reorganização de uma variedade de eventos e promoções.

Para promover o uso ativo do tempo de lazer e a participação constante o projeto

arranged visits, and sought incentives to encourage young people to continue activities in their own free time. This action has involved collaboration with many people outside the formal education system; checks on who are, and interaction with 'the providers', and many new working partnerships.

In discussing the lessons to be learnt from this project the leader has identified a number of issues - of which I will mention only a few.

He places great emphasis on the need to use a variety of strategies and a flexible model of curriculum development "according to the needs of pupils and staff in schools and the different structures that surround sport and leisure provision" (5).

He draws particular attention to the attention to the motivation of pupils and the need to respect and foster the growing independence of young people. Referring specifically to health related fitness objectives, he warns that stressing therapeutic benefits alone will probably not be sufficiently attractive to persuade many young people to adopt active lifestyles, and that the intrinsic enjoyment and satisfaction which can come from involvement in physical activity must not be lost.

And finally he points to changes which are needed in teachers: for example, in the ways teachers interact with pupils; and in the mutual confidence which it is necessary for teachers to establish in their contacts with the community at large. These changes suggest that some major developments are needed to broaden the role perceptions of practising teachers, and in initial teacher training programmes.

THE 'FROM SCHOOL TO COMMUNITY' RESEARCH PROJECT

"The 'From School to Community' research project (19) was established at the College of St. Paul and St. Mary Cheltenham, England for an initial three year period. It began in September 1986 and (like the Coventry Project) is one of the English Sports Council's National Demonstration Projects."

Its aim is "To increase the awareness of trainee teacher's to the values and

coletou informações sobre as possibilidades existente na área, fez contatos, combinou visitas e buscou incentivos para encorajar pessoas jovens a continuar as atividades em seus próprios tempos livres. Essa ação envolveu a colaboração de muitas pessoas de fora do sistema formal de educação; levantamento de quem eram, interação com os "mantenedores" e muitas outras novas parcerias de trabalho.

Na discussão das lições a serem aprendidas a partir desse projeto, seu diretor identificou algumas questões, das quais irei mencionar somente algumas.

Uma grande ênfase é dada à necessidade do uso de uma variedade de estratégias e um modelo flexível de desenvolvimento do currículo "De acordo com as necessidades do aluno e da equipe de profissionais das escolas e das diferentes estruturas que envolvem a prescrição do esporte e lazer".

Uma atenção particular é oferecida à motivação dos alunos e à necessidade de respeitar e favorecer a crescente independência de pessoas jovens. Com relação específica aos objetivos de saúde e boa forma, reforça-se que buscar isoladamente os benefícios terapêuticos provavelmente não irá ser suficientemente atrativo para persuadir muitos dos jovens a adotar estilos de vida ativa, onde a satisfação e o prazer intrínseco que podem surgir do envolvimento com a atividade física não podem ser perdidos.

E finalmente se aponta para as mudanças que são necessárias aos professores, por exemplo nas formas em que o professor interage com os alunos, e a confiança mútua que é necessária para os professores estabelecerem seus contatos com a comunidade como um todo.

Estas mudanças sugerem que alguns dos maiores desenvolvimentos são necessários para ampliar a percepção geral de professores experientes e no programa inicial de treinamento do professor.

O PROJETO DE PESQUISA "DA ESCOLA PARA A COMUNIDADE"

O projeto de pesquisa "Da escola para a Comunidade" (19) foi estabelecido na faculdade de St. Paul e St. Mary Cheltenham, Inglaterra, por um período inicial de três

benefícios de lifelong participation in sport and exercise and to evaluate the effectiveness of relevant teacher training methods used." Thus it is complementary to the Coventry lifestyles project and looks at the initial training of teachers with the needs of such programmes in mind.

The project leader, John Buswell, and his Research Assistant, Catherine Escott-Allen, writing in FIEP Bulletin No. 1 of 1989 themselves describe the terms of reference of the Project as "rather wide ranging and ambitious". Their list of project objectives, if pursued in depth, added up to an ongoing study of national schools curriculum development, links between schools and community recreation, all aspects of student selection and initial teacher training, the in-service development of practising teachers, and the monitoring of curriculum change in schools and in the college.

The reports of their work make interesting reading but today I want to pick up only four aspects which, I believe, have particular relevance in the content of this paper.

1. The project suggests that we need to look closely at the type of students whom we select for teacher training (or who select themselves if no selection is allowed - as happens in many countries).

Will the traditionally acceptable, mainly competitive sport and sports fitness training orientated students become the best people to promote health orientated, active lifestyles for the whole community? What are the qualities and qualifications we should be looking for from someone entering our profession? Many 21st Century teachers are with us now!

2. If, as some of the various projects mentioned in this paper intend, our physical education programmes are going to help 'bridge gaps' between schools and communities, and lead to active lifestyles and long term participation in sport, then it seems obvious that the thinking underlying the curriculum planning has also got to be "community-based", rather than more narrowly "school-based". And if this so, in order to properly prepare teachers for this wider role, should not the training institutions themselves and their courses be "community based" as

anos. Começou em setembro de 1986 e (como o projeto de Coventry) é um dos projetos do Conselho Nacional de esportes na Inglaterra".

Seu objetivo é: "aumentar a consciência dos professores em treinamento do valor e dos benefícios da participação pela vida toda em esportes e exercício, avaliar a efetividade de métodos relevantes de treinamento de professores". Conseqüentemente este é complementado pelo projeto de estilos de vida de Coventry e enfoca o treinamento inicial dos professores, tendo em mente as necessidades de tais programas.

O diretor do projeto, John Buswell e sua assistente de pesquisa Catherine Escott-Allen, escrevendo no Boletim da FIEP Nº 1 de 1989, descrevem os termos de referência do projeto como abrangente e ambicioso". Sua lista de objetivos de projeto analisa da profundamente, enriqueceu o estudo em andamento para desenvolvimento do currículo das escolas nacionais, relações entre as escolas e a recreação da comunidade, todos os aspectos da seleção de estudantes e o treinamento inicial de professores, o desenvolvimento de serviço interno de professores experientes e o gerenciamento da mudança de curriculum nas escolas e faculdades.

O relato desse trabalho é muito interessante, no entanto, hoje quero selecionar somente quatro aspectos que, acredito, possuem uma relevância especial para o conteúdo desta palestra.

1. O projeto sugere que a necessidade de se examinar cuidadosamente o tipo de estudantes que nós selecionamos para o treinamento como professores será tradicionalmente aceitável que, principalmente estudantes orientados para o esporte competitivo e treinamento da aptidão em esportes, se torne as melhores pessoas para a promoção de estilos de vida ativos, orientados para saúde, para toda comunidade.

Quais são as qualidades e qualificações que deveríamos buscar em alguém entrando em nossa profissão? Muitos professores do século XXI estão conosco agora.

2. Se, como mencionado em vários projetos, nosso programa de educação física irá ajudar a "fechar as lacunas" entre as escolas e as comunidades, conduzindo para estilos de vida ativos e participação de longo prazo no esporte, então parece óbvio que

well? How can this be balanced with the academic and scientific studies which are also essential?

3. Buswell and Escott-Allen put forward "an output model" which summarises the knowledge, Skills and Personal Qualities of the kind of teacher they wish to produce for the coming decades. You need to study this in detail but perhaps I can give a flavour of the things they consider important: for example, planning, observation and critical analysis, flexible use of teaching styles, practical ability, imagination, adaptability, sensitivity, integrity, enthusiasm, leadership, approachability, communication, cooperation, marketing and promotion. How many of these skills and personal qualities are being systematically developed in today's teacher preparation programmes? It is desirable and possible to attempt such development as part of initial teacher training?

4. And finally, the project has not overlooked the place of in-service training in promoting change. They see this both as a way of introducing fairly rapid changes into the existing thinking and programmes of practising teachers, and also as part of the longer term training of new teachers. Such in-service training is considered essential to the build-up of sympathetic and supportive environments for new ideas and practices in which trainee teachers can then spend time in school on 'teaching practice'.

I am sorry that I must now close the description and discussion of these various projects but I am sure all my colleagues will be pleased to respond to requests for more detailed information about their work. Contact names and addresses are in the reference list at the end of this paper.

CONCLUDING COMMENTS

In summing-up, I want to leave you in no doubt FIEP's position on the important role that education and physical education can and must play in establishing active lifestyles.

The scientific basis of this work is generally strong and clear about the potential benefits of active lifestyles and we need to continue the development of curricular materials and ways of evaluating the short, medium and long term effectiveness

o pensamento fundamental para o planejamento do curriculum tem que ser baseado mais na comunidade do que limitado à escola. E se este é o ideal para preparar adequadamente os professores para este papel mais abrangente, as próprias instituições de treinamento e seus cursos não deveriam então ser baseados também na comunidade? Como isto poderia ser equilibrado com os estudos acadêmicos e científicos que são também essenciais?

3. Buswell e Escott-Allen propuseram um "modelo de produção" que concentra o conhecimento, habilidade e qualidades pessoais do tipo de professor que eles desejariam produzir para as próximas décadas. Você precisa estudar esta proposta em detalhes, mas talvez eu possa dar uma amostra dos aspectos que eles consideram importantes. Por exemplo, planejamento, observação e amostra crítica, uso flexível dos estilos de ensino, habilidade prática, imaginação, adaptabilidade, sensibilidade, integridade, entusiasmo, liderança, acessibilidade, comunicação, cooperação, "marketing" e promoção. Quantas destas habilidades e qualidades pessoais estão sistematicamente desenvolvidas nos programas atuais de preparação do professor? É desejável e possível que se tente tal desenvolvimento como parte do treinamento inicial do professor?

4. E, finalmente, o projeto não ignorou o lugar do treinamento interno para promoção da mudança. Eles o vêem tanto como uma forma de introdução de mudanças muito rápidas no pensamento vigente e nos programas dos professores experientes, quanto como parte de um processo a longo prazo de treinamento de novos professores. Este tipo de serviço de treinamento interno é considerado essencial para construção de ambientes harmoniosos e de apoio às novas ideias e práticas nas quais os professores em treinamento possam então dispor nas escolas tempo na prática do ensino.

Devo agora fechar a descrição e discussão destes vários projetos mas tenho a certeza de que meus colegas se sentirão honrados em responder a pedidos de informações mais detalhadas sobre seus trabalhos. Nomes para contato estão na lista de referências contidas no final do texto desta palestra.

of our programmes. (see ref. 13)

The in-service training of teachers is an absolute necessity if new curricular materials are to be introduced with confidence, developed, and adapted to the particular needs of different people and situations.

The selection and initial training of teachers needs to be modified where it does not ensure an appropriate mixture of personal qualities, background knowledge, skills, and introductory experiences to meet the tasks which will face teachers into the 21st century.

And to achieve results those teachers must have contact with pupils for an adequate amount of time. So how often and for how long should teachers meet children for timetabled physical education classes in schools?

Before trying to answer this, let us return for a moment to look some statements about minimum exercise levels amongst which I still find some ambiguity, no doubt due to important differences about "What exercise?" "Who for?" and "What results are being sought?" amongst the writers.

For example, the booklet "Exercise why bother" tells us that "just 20 minutes, two or three times a week can keep you feeling young and active". (18)

Dr. Solomon, (the Exercise Myth man (16)), recommends a daily minimum of one mile of continuous walking at a pace of 1 mile in 20 minutes. He believes that "the once-daily schedule is more than sufficient to overcome the small risk of a sedentary existence."

The Happy Heart Project recommends "that children should be physically active for periods of twenty minutes or longer, at least three times a week, at an intensity wherein the heart rate reaches 140 beats per minute." (15)

Embrey and Garnaut (6) tell us that to maintain fitness we need "at least three sessions a week, and to increase fitness at least four sessions a week". To improve cardiovascular endurance they suggest "a vigorous whole body activity that ensures a high heart rate over a period of time (eg twenty minutes)".

Wright's letter, mentioned earlier, says "Exercise physiology studies indicate that a minimum of four sessions a week of

COMENTÁRIOS FINAIS

Em suma, eu quero deixar vocês sem dúvidas sobre a posição do FIEP em relação ao papel importante que a educação física pode e deve desempenhar no estabelecimento de estilos de vidas ativos.

A base científica deste trabalho é, de modo geral, forte e clara sobre os benefícios potenciais de estilos de vida ativos e a necessidade de se continuar com o desenvolvimento de novos componentes curriculares e formas de avaliar a efetividade de nossos programas a curto, médio e longo prazo.

O serviço interno de treinamento de professores é uma necessidade absoluta se novos componentes curriculares estão para ser introduzidos com confiança, desenvolvidos e adaptados às necessidades particulares de diferentes pessoas e situações.

A seleção e treinamento inicial de professores precisam ser modificados onde eles não asseguram uma mistura adequada de qualidades pessoais, conhecimento anterior, habilidade e experiências introdutórias para satisfação das funções que os professores deverão enfrentar no século XXI.

E para obtenção de resultados, estes professores deverão ter contato com alunos por uma quantidade de tempo adequado desta forma, com que frequência e por quanto tempo deverão os professores encontrar as crianças para as aulas de educação física dentro de horário escolar? Antes de respondê-las, vamos retornar um momento para observar algumas afirmações sobre o nível mínimo de exercício entre as quais eu ainda encontrei alguma ambigüidade, nenhuma dúvida para diferenças importantes sobre "que exercício", "para quem", e "que resultados estão sendo buscados", entre os autores. Por exemplo, o livreto Exercício porque preocupar-se" nos diz que 20 minutos duas vezes por semana pode levá-lo a sentir-se ativo e jovem (18). Dr. Salomon em (Exercício mito) (18), recomenda um mínimo de uma milha de caminhada contínua a passadas de uma milha em 20 minutos. Ele acredita que uma programação diária é mais que suficiente para superar os riscos de uma vida sedentária. "O Projeto Coração Feliz" recomenda que "crianças deveriam estar ativas por períodos de 20 minutos ou mais três vezes por semana a uma intensidade

30 to 40 minutes of vigorous large muscle activity is necessary to make significant improvement in the fitness of the circulatory and respiratory systems of the body." (20)

In timetabled sessions in schools, I am presuming that we want to achieve immediate benefits for children from the physical activity programmes we offer, that we want to use some of our time in preparing the knowledge and experiential bases which we hope will maintain an active lifestyle into adult life, and that we also want to give proper time to other social, moral and aesthetic aspects of our work.

To do this, DAILY PHYSICAL EDUCATION in all primary schools, and the equivalent of FIVE lessons a week in secondary schools for all pupils up to the age of 16, MUST BE the target of our profession. Furthermore, post 16 years old pupils and university should also be getting a minimum of THREE 40 minute sessions a week.

If the participants in this Seminar agree, what can we do to achieve these targets in the coming years? What is needed is a concerted campaign, supported by real progress in developing the content and delivering the results of Physical Education in schools!

Thank you for kind attention this evening.

na qual o coração chegue a 140 batimentos por minuto. Embrey and Garnaut (6) dizem-nos que para mantermos a aptidão necessitamos pelo "menos 3 sessões por semana" e para melhorar a aptidão 4 sessões por semana". Para melhorar a endurance cardiovascular eles sugerem "uma atividade vigorosa envolvendo todo o corpo realizada a um nível alto de frequência cardíaca, por um período de tempo acima de 20 minutos". O trabalho de Wriighth, mencionado anteriormente, diz: "estudos fisiológicos do exercício indicam que um mínimo de 4 sessões semanais com duração de 30 a 40 minutos de atividade vigorosa envolvendo grandes grupos musculares é necessário para promover aumentos significativos na aptidão do sistema cardio-respiratório e circulatório do corpo" (20).

No horário das aulas curriculares na escola, eu presumo que nós pretendemos alcançar benefícios imediatos dos programas de atividade física que oferecemos para as crianças, que queiramos usar parte do tempo preparando conteúdos e experiências básicas, com as quais nós esperamos incentivar um estilo de vida ativo na vida adulta, e que também queiramos usar apropriadamente o tempo em outros aspectos de nosso trabalho como o social, moral e estético. Para fazer isto, A EDUCAÇÃO FÍSICA DEVE SER DIÁRIA em todas as escolas primárias e o equivalente a 5 aulas semanais no segundo grau para todos os jovens (até 16 anos), isto deve ser uma meta para nossos profissionais. Além disso jovens após 16 anos e estudantes universitários deveriam também ter um mínimo de três aulas semanais com 40 minutos de duração.

Se os participantes neste seminário concordam, então o que nós poderemos fazer para atingir esta meta nos próximos anos? O que é necessário é uma campanha ajustada, sustentada por progressos reais no desenvolvimento de conteúdos e externando os resultados da Educação Física nas escolas!

Obrigado por sua atenção esta noite.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

01. ALMOND, L. and DICKENSON, B. "revisiting Health Related Fitness" in Health Related Fitness, a Report of a Conference at the College of St. Paul/St. Mary, Cheltenham, 1985 published by Curriculum Development Centre, p.31.
02. ANDREWS, J.C. Essays on Physical Education and Sport. Stanley Thornes, Cheltenham, 1979 pg. 24.
03. BASSEY, E.J. and FENTEM, P.H. Exercise, The Facts, Oxford University Press, 1981, p. 93.
04. BRITISH JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION. Published by the Physical Education Association. Vol.20 Nos. 2, 3 and 4, 1989.
05. BUSWELL, J. and ESCOTT-ALLEN, C. "From School to Community Research Project" FIEP Bulletin English Language Edition, Vol.59 no.1 Spring/Summer, 1989 pg 15-24.
06. EMBREY, L. GARNAUT, J. Fit for Life, Pitman Life Skills Series, 1983, p.8.
07. FENTEM, P.H.; BASSEY, E.J.; TURNBULL, N.B. The New case for Exercise. Health Education Authority and the Sports Council, London, 1988.
08. HAPPY HEART PROJECT. Workpacks: Happy Heart 1 and Happy Heart 2, Thomas Nelson and Sons Ltd. 1990.
09. HEALTH EDUCATION AUTHORITY. Health and Physical Education Project Newsletter available from Project Office, Dept. of Physical Education and Sports Science, University of Technology, Loughborough, Leicestershire, £7, 50 for 4 issues.
10. HICKMAN, J. "A Focus on Health in Primary School, Physical Education" BAALPE Annual Congress Report 1989, Physical education in the New Era published by BAALPE, 1990.
11. KIRK, D.; COLQUHOUN, D. GORE, J. Teachers' Perceptions of the effects of Daily Physical Education on their students' in ACHPER Journal No 123, 1989 p14.
12. LAVENTURE, R.M.E. "The Active Lifestyles Project; A Model for Curriculum Change." in FIEP Bulletin, English Language Edition, Vol 59 no.1, Spring/Summer 1989 pgs 7-14.
13. MERCER, T. "Being habitually active in leisure time; Today's best buy for Public Health" Brit. Journal of P.E., Vol 20 No 3 Autumn, 1989 pg 137-143.
14. NORWEGIAN CONFEDERATION OF SPORTS. Physical Activity and Health. 1982, p 27 idem p 28.
15. SLEAP, M. and WARBURTON, P. Physical Activity of Primary School Children, Interin Report Happy Heart Project, Health Education Authority, Thomas Nelson and Sons Ltda. 1990.
16. SOLOMON, H. The Exercise Myth, USA 1984, Angus and Robertson, London 1985 p. 12.
17. SPACKMAN, L.(Ed) Health Related Fitness, Seminar Report, Cheltenham, no date.
18. SPORTS COUNCIL. Exercise, Why Bother? Published by Health Education Council, 1982.

19. SPORTS COUNCIL. From School to Community, Seminar Report, Cheltenham, April, 1988.
20. WRIGHT, J. Letter to the Observer newspaper dated 31.10.89, in response to an article by Peter Corrigan on 29th October, Published also in the BAALPE Newsletter, March 1990, Issue No. 20 pgs 12-13.

ENDEREÇO DO AUTOR / AUTHOR ADDRESS

John Andrews
Windward Ho
4 Cleevecroft Avenue
Bishops Cleeve
Cheltenham gl 52 4 IZ
Inglaterra

Victor K.R. Matsudo [Inglês]