

CAPÍTULO 11

EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE NA ESCOLA: CONTRIBUIÇÕES DA ANAMNESE PARA UMA AULA PREVENTIVA

Elson Max Fernandes da Fonseca

Doutorando em Ciência da Educação

Universidad de La Integración de Las Américas - UNIDA

Cabo Frio – Rio de Janeiro, Brasil

RESUMO

Introdução: O exercício físico é amplamente reconhecido por sua contribuição ao bem-estar físico, mental e social. No entanto, para que esses benefícios sejam alcançados de maneira segura, é essencial considerar as condições de saúde individuais, especialmente no contexto escolar. A educação física, além de promover habilidades motoras e socialização, também desempenha um papel crucial como promotora de saúde. Para isso, é necessário adotar abordagens preventivas que levem em conta as especificidades de cada aluno, especialmente considerando os riscos associados à prática de exercícios inadequados ou sem acompanhamento. A anamnese, um instrumento utilizado em avaliações clínicas, oferece uma ferramenta valiosa para coletar informações sobre o histórico de saúde dos estudantes. Sua aplicação no ambiente escolar permite identificar condições preexistentes ou sintomas de algias (dores) que possam comprometer a segurança e o desempenho dos alunos durante as atividades físicas. Este estudo objetiva evidenciar a importância da anamnese como um recurso preventivo nas aulas de educação física, destacando sua relevância para promover saúde e prevenir lesões em estudantes do ensino fundamental.

Desenvolvimento: O estudo foi conduzido com 124 estudantes de 6º a 9º ano do ensino fundamental, com idades médias de 14,68 anos, em uma escola da cidade de Armação dos Búzios, RJ. A amostra incluiu 57 meninos e 68 meninas, que responderam a um questionário de anamnese aplicado no início do ano letivo. O instrumento, composto por perguntas fechadas e validadas previamente, focou em investigar dores (algias) em regiões específicas durante a prática de atividades físicas: peito, coluna, joelho, ombro e tornozelo. Os resultados revelaram índices preocupantes. Entre os meninos, 21% relataram dores no peito e coluna, 24,6% dores no joelho, 8,8% dores no ombro e 7% dores no tornozelo. Já entre as meninas, 20,59% relataram dores no peito, 35,29% dores na coluna, 32,35% dores no joelho,

5,88% dores no ombro e 11,76% dores no tornozelo. Essas dores, associadas à prática de exercícios, podem indicar condições preexistentes ou problemas decorrentes de posturas inadequadas e falta de preparação física adequada. Particularmente, as dores no peito e na coluna foram as mais alarmantes. A dor torácica relatada por 21% dos meninos e 20,59% das meninas pode ter origens diversas, desde desconfortos musculares até condições cardíacas que requerem avaliação médica. Já as dores na coluna, relatadas por 35,29% das meninas e 21% dos meninos, apontam para possíveis problemas posturais. Estudos destacam que a má postura, frequentemente relacionada ao transporte inadequado de materiais escolares e à adoção de posturas sedentárias, é uma das principais causas de algias em escolares e pode desencadear problemas crônicos na fase adulta. Além disso, dores em outras articulações, como joelho, tornozelo e ombro, foram identificadas. Essas regiões são frequentemente expostas a lesões durante a prática esportiva, especialmente em atividades sem supervisão adequada. Pesquisas indicam que o exercício físico mal orientado pode aumentar o risco de lesões agudas ou crônicas, impactando negativamente o desenvolvimento físico e a qualidade de vida dos jovens. Dessa forma, o estudo reforça a necessidade de adotar metodologias preventivas na educação física escolar. A anamnese permite identificar essas condições previamente, oferecendo ao professor subsídios para planejar atividades que respeitem as limitações e necessidades individuais dos estudantes. No entanto, os resultados indicam que, apesar da preocupação dos docentes com a saúde dos alunos, ainda há lacunas na implementação de práticas preventivas nas escolas pesquisadas.

Conclusão: O uso da anamnese como ferramenta de avaliação preventiva mostrou-se indispensável para garantir a segurança e o bem-estar dos alunos durante as aulas de educação física. O estudo evidenciou um número significativo de estudantes com dores associadas à prática esportiva, ressaltando a importância de uma abordagem preventiva que inclua a identificação de condições prévias de saúde. Embora a saúde não deva ser o foco exclusivo das aulas de educação física, é essencial que os professores estejam cientes das condições físicas dos alunos para minimizar riscos e promover práticas seguras e inclusivas. A implementação da anamnese como uma prática obrigatória no início do ano letivo representa um avanço na integração entre saúde e educação, contribuindo para uma experiência educacional mais completa e segura. A pesquisa também destaca a necessidade de maiores investimentos em infraestrutura escolar, como espaços adequados e equipamentos ergonômicos, para reduzir fatores de risco. Com base nesses resultados, conclui-se que a educação física deve adotar uma abordagem que combine desenvolvimento motor, socialização e promoção de saúde, garantindo que os benefícios do exercício físico sejam alcançados sem comprometer a segurança dos estudantes.

REFERÊNCIAS

BORTONI, W. L.; BOJIKIAN, L. P. Crescimento e aptidão física em escolares do sexo masculino, participantes de programa de iniciação esportiva. *Brazilian Journal of Biomotricity*, Rio de Janeiro, v. 1, n. 4, p. 114-122, 2007.

MINAYO, M. C. S. A saúde em estado de choque. Rio de Janeiro: Espaço e Tempo, 1992.

PINHEIRO, P. Dor no Peito – Quais os sinais de gravidade. Disponível em: <https://www.mdsaude.com/cardiologia/dor-no-peito>. Acesso em: 4 mai. 2019.

SCHMIDT, A. Estudo das alterações morfológicas do sistema locomotor em escolares. Dissertação (Mestrado), Universidade Estadual de Campinas, 1999.