

A AUSÊNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO SUPERIOR: PERCEPÇÃO DE GRADUANDOS E DOCENTES

Erling Walter Quiaper Simeon¹, Helena Brandão Viana², Ivo Ribeiro de Sá³, Admilson Gonçalves de Almeida⁴

Resumo: Este estudo procurou verificar como tem ocorrido a educação integral no ensino superior adventista. Para atingir o objetivo foi feito um estudo de campo em três unidades acadêmicas do sistema educacional adventista de ensino superior com a participação de 400 estudantes e 79 professores. Os instrumentos utilizados para alcançar o objetivo foi um questionário semi-estruturado elaborado com perguntas para alunos e outro para os professores. Os resultados apontaram que alunos e professores entendem a importância do cuidado com o corpo, mas que apesar dos campi oferecerem estrutura para a prática de atividades físicas, 48,5% dos alunos e 54,4% dos professores não praticam regularmente atividades físicas. Alunos e professores estão cada vez mais distantes de um estilo de vida ativo e isso aponta para a importância de uma abordagem de educação integral que englobe o desenvolvimento físico como um dos fatores na formação do estudante.

Palavras-chave: Exercício. Docentes. Estudantes. Educação Superior.

Abstract: This study sought to verify how integral education in Adventist higher education has occurred. To achieve this objective, a field study was conducted in three academic units of the Adventist educational system of higher education with the participation of 400 students and 79 teachers. The instruments used to achieve the objective were a semi-structured questionnaire elaborated with questions for the students and another one for the teachers. The results pointed out that students and teachers understand the importance of body care, and however the campuses offer structure for the practice of physical activities, 48.5% of the students and 54.4% of the teachers do not practice physical activities regularly. Students and teachers are increasingly distant from an active lifestyle, which points to the importance of an integral education approach that encompasses physical development as one of the elements in the student's formation.

Keywords: Exercises. Faculty. Students. Higher Education.

Resumen: Este estudio buscó verificar cómo se ha dado la educación integral en la educación superior adventista. Para lograr el objetivo, se realizó un estudio de campo en tres unidades académicas del sistema de educación superior adventista con la participación de 400 estudiantes y 79 docentes. Los instrumentos utilizados para lograr el objetivo fueron un cuestionario semiestructurado diseñado con preguntas para estudiantes y otro para los profesores. Los resultados mostraron que estudiantes y docentes comprenden la importancia del cuidado corporal, pero que apesar de que los campus ofrecen una estructura para la práctica de actividades físicas, el 48,5% de los estudiantes y el 54,4% de los docentes no practican regularmente actividades físicas. Los estudiantes y profesores están cada vez más alejados de un estilo de vida activo y esto apunta a la importancia de un enfoque educativo integral que englobe el desarrollo físico como uno de los factores en la educación de los estudiantes.

Palabras clave: Ejercicio. Maestros. Estudiantes. Educación Universitaria.



A atividade física na literatura é definida como qualquer movimento do corpo produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto de energia. Assim como a atividade física o exercício físico também resulta em gasto de energia, contudo, os autores caracterizam o exercício físico como planejado, estruturado, com movimentos repetitivos do corpo com o objetivo de melhorar ou manter a aptidão

¹ Mestre pela UNASP, Professor, UNASP, Engenheiro Coelho, Brasil. E-mail: walter.simeon@unasp.edu.br

² Doutora pela UNICAMP, Professora no Mestrado Profissional em Educação do UNASP, Engenheiro Coelho, Brasil. E-mail: hbviana2@gmail.com

³ Doutor em Educação pela PUC-SP, professor na PUC-SP e na USCS, e-mail: ivo.rsa@terra.com.br

⁴ Doutor em Educação pela UNIMEP, professor no UNASP, Hortolândia, Brasil. E-mail: admilson.almeida@unasp.edu.br

física e consequentemente a saúde (Caspersen, Poweel & Christenson, 1985). Em texto publicado na Revista Brasileira de Medicina do Esporte, que ter saúde não é ter ausência de doenças, mas saúde é manter o equilíbrio entre todos os diferentes aspectos e sistemas que formam o homem, a citar os aspectos: biológico, psicológico, social, emocional, mental e intelectual. Quando todos esses aspectos estão bem então se pode criar a sensação de bem-estar. Essa afirmação apresenta em outras palavras, a formação integral do ser humano como algo importante e fundamental para se manter saudável (Araújo & Araújo, 2000).

Manter uma rotina de exercícios regulares auxilia na diminuição da tensão muscular, reduzindo assim o estresse psicológico, aumentando a resistência do corpo, melhorando a capacidade cardiorrespiratória, controle de peso e a autoestima. Esses benefícios se aplicam a todos os indivíduos, e poderiam ser estendidos também aos estudantes da educação superior que estão constantemente sob pressão e estresse da rotina de provas e trabalhos acadêmicos. Entre outros benefícios, os exercícios diminuem o risco de cálculos renais, melhoram as fibromialgias, ajudam a evitar dores, diminuem a gordura, aumentam a circulação, limpam as impurezas, e inclusive diminuem as chances de certos tipos de câncer (Jacobson, 1978; Nedley, 2009).

A Organização Mundial de Saúde recomenda para os adultos um mínimo de 150 minutos semanais de atividade intensa e moderada para manter a qualidade de vida, isso equivale a 30 minutos em 5 dias da semana ou 50 minutos em 3 dias, e esse seria o mínimo de atividade física por semana para não ser considerado sedentário. A OMS, considera o exercício físico, uma subcategoria da atividade física, caracterizando-se por ser planejado ou estruturado para alcançar melhorias no condicionamento físico (OMS, 2014).

John Ratey, uma das maiores autoridades em neuropsiquiatria, explica que os exercícios físicos fazem com que o cérebro produza grandes quantidades de uma proteína chamada BDNF (*brain-derived neurotrophic factor*), que aumenta as sinapses que estão ligadas ao processo de aprendizagem (Viadeiro, 2008).

Como já mencionado, diversos estudos afirmam que a prática de atividade física é algo importante na vida das pessoas, entretanto é comum no contexto educacional a atividade física ser tratada como algo secundário no processo de formação dos estudantes. Isto pode ser facilmente constatado quando se observa na Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (BRASIL, 1996) a valorização de determinados componentes da educação formal como a linguística, matemática e ciências em detrimento das artes e da educação física. Contudo, outros autores afirmam que a atividade física, como fórmula para combater a obesidade infantil e problemas cardíacos, já estão em discussão no meio científico, e se colocar em questão as evidências de que a atividade física contribui para o desenvolvimento cognitivo dos estudantes essa atividade ganha ainda mais força para ser promovida na educação (Prado, 2015; Sattelmair & Ratey, 2009). A ciência busca compreender esse assunto em diferentes campos do conhecimento como, a ciência molecular, ciência cognitiva, ciência comportamental, neurociência e psicologia. Há pesquisadores que apresentam os exercícios como trazendo benefícios para a memória, aprendizado, habilidades cognitivas e melhora no sistema de neurotransmissão no cérebro, e ainda defendem que o exercício produz um desenvolvimento cognitivo saudável ao estimular a maturação do lobo frontal (Sattelmair & Ratey, 2009).

Diante de todas as argumentações teóricas apresentadas sobre os benefícios da prática de atividade física sobrevêm algumas indagações com relação a maneira como essas práticas estão sendo estimuladas no ambiente universitário, especificamente, nas instituições adventistas do Estado de São Paulo. Será que, por ser uma instituição que tem como princípio o

desenvolvimento integral dos estudantes, tem em seu currículo disciplinas que abordam os aspectos de desenvolvimento físico? Se possuem, como os hábitos de prática física são estimuladas? Além disso, qual será o hábito de prática física que o corpo docente e discente tem? A partir destas questões buscou-se nas instituições adventistas identificar iniciativas que pudessem responder essas preocupações.

Há três grandes frentes no movimento adventista que podem ser consideradas como iniciativas de estímulo e divulgação dos princípios de desenvolvimento integral. A primeira se refere às publicações de jornais e revistas religiosos, visto que a gráfica adventista já existia anteriormente à organização oficial da IASD, com publicações de obras como a *Adventist Review and Sabbath Herald* iniciado na década de 1850 e permanece até hoje que divulga os princípios adventistas. A segunda frente refere-se especificamente à área de saúde, que se iniciou a partir da constatação da necessidade de mudanças no estilo de vida, eliminando alimentos prejudiciais, incentivando a dieta vegetariana e investindo em hospitais e centros de saúde; e a terceira frente foi a educação, quando o autor destaca que a educação adventista tem o intuito de ensinar crianças e jovens a raciocinarem por si mesmos e tomarem suas decisões pessoais e desenvolver a pessoa nos aspectos mental, física, moral e espiritual (Burt, 2013).

Existem princípios teóricos e práticos de saúde na filosofia adventista para orientar como desenvolver a qualidade de vida de líderes e membros dessa religião. No ano de 2012 foi feita uma pesquisa no interior do estado de São Paulo para avaliar a qualidade de vida dos pastores da IASD, com base na medida do IMC (Índice de massa corporal) e aplicação de dois protocolos: o FAS (Filosofia Adventista de Saúde), e o WHO-QOL que foram preenchidos por pastores convidados a participar da pesquisa. O resultado dessa coleta de dados apresentou que a prática dos princípios de saúde da IASD por parte de seus líderes pesquisados foi baixa. Contudo, a pesquisa também indicou que aqueles que tinham bons índices de qualidade de vida e aceitação da filosofia adventista também apresentavam menor índice de massa corporal. Em justificativa à baixa pontuação no teste de princípios de saúde adventista (FAS), os pastores alegaram estar cientes desse desequilíbrio, e que conhecem a teoria, mas falta realizarem a prática, visto que dedicam seu tempo a outras atividades e lhes falta tempo para aplicar os princípios de saúde, principalmente no quesito atividade física diária (Monteiro & Viana, 2012).

Neste contexto, o objetivo desta pesquisa foi fazer um levantamento sobre como tem ocorrido ensino superior para a prática de atividades físicas; verificar a prática atual de atividade física pelos alunos e professores do ensino superior da instituição pesquisada. Para tanto, procurou-se verificar como tem ocorrido a educação integral no ensino superior adventista

MÉTODO

PARTICIPANTES

A amostra de estudantes foi composta por 207 alunos internos (52%) e 192 alunos externos (48%). Neste trabalho foram envolvidos 79 professores que responderam ao questionário, sendo 19 da instituição A, 50 da instituição B e 14 da instituição C. Os participantes totalizam a representação de docentes em todos os cursos de graduação, exceto Ciências Biológicas. Entre os respondentes o destaque é para os cursos de Engenharia Civil, Ciências Contábeis, Pedagogia e Comunicação Social com mais de 10 professores participantes. Em

relação aos alunos, 77 pertenciam a instituição A, 241 eram da instituição B e 82 da instituição C.

INSTRUMENTOS

Para a coleta de dados, foram criados dois questionários um para graduandos e outro para docentes, ambos com duas ênfases:

1. A importância do desenvolvimento físico para os docentes e discentes do Centro Universitário Adventista de São Paulo.
2. O atual envolvimento dos universitários e funcionários das instituições de ensino superior Adventistas no estado de São Paulo na prática de exercícios físicos com o incentivo da instituição.

O questionário para os docentes teve as seguintes características:

Perguntas 1 e 2 – Identificação da área do professor
Perguntas 3 – 5 – Educação Básica do entrevistado
Perguntas 6 e 7 – Entrevistado no tempo de universitário
Perguntas 8 e 9 – Hábitos de saúde como profissional
Perguntas 10 – 13 – Práticas do entrevistado
Perguntas 14 – 20 – Percepções sobre a saúde e a instituição

O questionário para os graduandos trouxe as seguintes temáticas:

Perguntas 1 – 3 – Estilo de vida do aluno
Perguntas 4 e 5 – Educação Básica do aluno
Perguntas 6 – 9 – Percepções sobre o desenvolvimento físico no ensino superior
Perguntas 10 – 12 – Percepções sobre a educação integral
Perguntas 13 e 14 – Esportes
Perguntas 15 e 16 – Comparando Internato e Externato
Pergunta 17 – Comparando educação básica e a educação superior

Os questionários foram enviados para os alunos e professores responderem via *internet*, mas pela pequena quantidade de respostas recebidas, foi tomada a decisão de realizar a pesquisa convidando os alunos e professores para responderem pessoalmente. Todos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido antes de responderem ao questionário. Esta pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética do UNASP, sob número CAAE 66475717.9.0000.5377, e parecer 2.031.389, em 25 de abril de 2017.

RESULTADOS

O questionário aplicado aos alunos do ensino superior buscou coletar dados sobre a influência da educação universitária adventista no desenvolvimento físico e se os alunos consideram esse fator importante durante esse período acadêmico. O questionário em algumas questões permitia que fossem feitas observações pelos respondentes. A primeira pergunta feita para os alunos foi sobre a frequência com que eles fazem exercícios físicos como caminhada e

academia, em seguida, lado a lado ficam os dados comparando a frequência na prática de esportes pelos universitários (tabela 1):

Tabela 1. Comparativo de frequência entre atividade física e esportes

Frequência atividade física	%	Respostas	Frequência de esportes	%	Respostas
Não pratica ou raramente	39,25	157	Não pratica ou raramente	54	216
1x por semana	9,25	37	1x por semana	16	64
Até 3x por semana	27	108	Até 3x por semana	23,5	94
Entre 4x e 5x por semana	4,75	19	Entre 4x e 6x por semana	0,75	3
Todos os dias	19,75	79	Todos os dias	5,75	23
Total	100	400	Total	100	400

Fonte: Elaborado pelo pesquisador, com base em dados primários.

Os alunos responderam também sobre o envolvimento deles com esportes durante o período da educação básica. Dos 53 alunos (13%) que disseram não praticar antes dos 18 anos, apenas um respondeu ter começado a praticar algum exercício após essa idade, os outros 52 continuaram sem praticar. Entre os 347 (87%) que disseram que faziam alguma atividade física, 115 responderam que continuam praticando e 216 disseram que pararam, sendo que 16 disseram ter parado porque vieram para o internato, 33 pararam porque começaram a faculdade, e 109 alegaram falta de tempo para continuar.

Havia também uma questão sobre a percepção quanto ao desenvolvimento físico estar acontecendo no ensino superior. Os alunos opinaram dizendo em sua maioria (84,75%) que o desenvolvimento físico não acontece no ensino superior na percepção deles. Os alunos justificaram que enxergam um forte incentivo na instituição para o desenvolvimento acadêmico, espiritual e social, mas que quase não existe incentivo quanto a prática do desenvolvimento físico, exceto por um ou outro evento pontual ao longo do anos e portanto, precisa ser melhorado.

Na pesquisa também foi levantada a quantidade de internos e externos, e a amostra foi composta por 207 internos (52%) e 192 externos (48%). Houve um equilíbrio de entrevistados internos e externos, e ambos os grupos responderam a seguinte pergunta sobre a utilização dos espaços de lazer e recreação (tabela 2):

Tabela 2. Com que frequência você usa o complexo esportivo?

Internos	%		Externos	%	
Nunca fui até a área de esportes	7,72	16	Nunca fui até a área de esportes	14,58	28
Não utilizo	10,62	22	Não utilizo	28,12	54
Raramente	15,94	33	Raramente	23,43	45
1x por semana ou menos	22,22	46	1x por semana ou menos	12,5	24
2x por semana ou mais	36,23	75	2x por semana ou mais	19,79	38
Todos os dias	5,31	11	Todos os dias	0	0
Não opinaram	1,93	4	Não opinaram	1,56	3
Total	100%	207	Total	100%	192

Fonte: Elaborado pelos pesquisadores, com base em dados primários.

Os alunos em regime de internato aparecem na tabela como utilizando com mais frequência as áreas de lazer da instituição, mas mesmo assim existe um número elevado de

alunos internos que praticamente não usa a quadra (34,28%), enquanto os alunos externos quando somados os que não utilizam e os que vão raramente chegam a ser 51,5% de todos os entrevistados que não residem na instituição, além dos 14,58% que nunca foram até o espaço dedicado para a atividade física. Na mesma pergunta, os alunos tinham que responder se já haviam ido por incentivo da faculdade ao complexo esportivo. Dos 207 internos, 15 (7,24%) disseram já ter ido por incentivo da faculdade, e dos 192 externos, 10 (5,20%) alunos responderam já ter ido ao complexo esportivo com o mesmo incentivo.

As respostas dos alunos provam que apenas ter a estrutura de lazer e recreação não cumpre o objetivo da educação integral do aluno na instituição adventista, especialmente no que diz respeito ao desenvolvimento físico, visto que os aspectos espirituais, sociais e acadêmicos são mais perceptivos aos alunos e estes se envolvem.

O questionário aplicado aos professores do ensino superior buscou coletar informações sobre sua percepção da influência da atividade física ao longo de sua vida e também no ambiente universitário. Neste questionário foi feita uma pergunta para verificar e comparar o incentivo que professores e alunos da instituição receberam quando eram alunos no período escolar para o cuidado do corpo e seu desenvolvimento saudável (tabela 3). Os professores responderam da seguinte forma:

Tabela 3. Incentivo ao desenvolvimento físico durante o período escolar do atual professor universitário do UNASP

Incentivo ao desenvolvimento físico na escola	Porcentagem	Respostas
Professores que responderam que havia incentivo ao desenvolvimento físico enquanto alunos da educação básica.	86,08%	68
Professores que responderam que não havia incentivo ao desenvolvimento físico enquanto alunos da educação básica.	13,92%	11
Total	100%	79

Fonte: Elaborado pelos pesquisadores, com base em dados primários

As respostas apresentaram uma percepção positiva para a pergunta relacionada ao incentivo para o desenvolvimento físico enquanto alunos do ensino básico. Em comparação com a resposta anterior sobre o período na escola, os professores responderam sobre o incentivo ao desenvolvimento físico que receberam durante a sua formação superior (tabela 4):

Tabela 4. Incentivo ao desenvolvimento físico durante o ensino superior do atual professor

Incentivo ao desenvolvimento físico no ensino superior	Porcentagem	Respostas
Sim, me envolvi	31,65%	25
Sim, mas não me envolvi	18,99%	15
Não, mas gostaria de ter tido	3,80%	3
Não, não me envolvi	45,57%	36
Total	100%	79

Fonte: Elaborado pelos pesquisadores, com base em dados primários.

Dos 79 entrevistados, 40 responderam que havia incentivo ao desenvolvimento físico e 11 responderam que havia uma disciplina de educação física na matriz curricular de seus cursos de ensino superior, em alguns casos obrigatória ou por vezes opcional. Na categorização das respostas, apareceram quatro respostas, os que disseram que foram incentivados e se envolveram, e os que tiveram incentivo mas não se envolveram, os que disseram que não tiveram incentivo mas gostariam de ter tido e os que simplesmente não tiveram incentivo durante esse período de estudo. Dentre os 39 professores (36 + 3) que responderam não ter recebido incentivo para o desenvolvimento físico (49,37%) enquanto universitários, alguns justificaram não se envolverem por já fazerem seus exercícios de forma pessoal e outros por estarem muito focados nos estudos e alegarem não ter tempo para outras atividades.

Quando se questionou sobre a frequência de atividades físicas, os professores responderam que se envolvem mais com caminhada e/ou academia do que com esportes como forma de exercício físico, sendo que 24% não praticam exercícios e 65,8% não praticam esportes, e se considerar a periodicidade mínima pela OMS de no mínimo 3x por semana, 54,4% afirmaram que não conseguem se envolver com exercícios nessa frequência.

Quando os professores são questionados quanto a importância do desenvolvimento físico para os alunos do ensino superior, o panorama de respostas foi que 92,5% afirmaram ser importante, 2,5% relataram não ser importante, 3,7% responderem que depende da situação, e 1,3% escolheram a opção “não sei”. Dos 3 docentes que assinalaram a resposta depende, justificaram com as seguintes afirmativas: 1. Depende, se for uma área dedicada a atividade física sim, caso contrário entendo que a matriz curricular é muito apertada para passar os requisitos mínimos para formação profissional e logo, não vejo a necessidade de tirar o tempo dedicado ao desenvolvimento acadêmico; 2. desde que isso não seja uma imposição de créditos no curso, não voltem a matéria de educação física como era antes, e que não seja um pré-requisito para a graduação do aluno, como acontece [em algumas] universidades públicas; 3. Se for com objetivo de trabalho em grupo, cooperação, seria muito bom.

Entre os 92,5% de professores que responderam considerar importante o desenvolvimento físico no ensino superior, as justificativas foram agrupadas nas seguintes categorias de acordo com a tabela 5:

Tabela 5. Justificativas dadas pelos professores para a importância do desenvolvimento físico nos alunos do ensino superior

	Porcentagem	Respostas
Saúde e qualidade de vida	27,39%	20
Responderam sim, sem justificar	23,28%	17
Faz parte do desenvolvimento integral da instituição	16,43%	12
Auxilia no desempenho acadêmico (cognitivo, intelectual)	10,95%	8
Equilíbrio	8,21%	6
Importante para todos e em todas as etapas da vida	5,47%	4
Sendo algo prazeroso e não obrigatório	4,10%	3
É algo particular e pessoal	1,36%	1
Porque ainda não tem um trabalho formal	1,36%	1
A ciência já comprovou os benefícios da atividade física	1,36%	1
Total	100%	73

Fonte: Elaborado pelos pesquisadores, com base em dados primários.

Houve uma questão que perguntou aos professores se estes percebiam a presença de incentivo ao desenvolvimento físico no ensino superior na instituição pesquisada. Nesta questão

36

29,1% afirmaram que o incentivo acontece através de disciplinas voltadas à temáticas de saúde, da infraestrutura, dos torneios realizados no campus e nas feiras de saúde. No entanto 70,9% relataram que o incentivo não acontece, e que não há interesse por parte dos alunos e professores, faltam projetos específicos, e afirmaram que a vida atribulada dos estudantes prejudica a participação em atividades físicas e esportivas.

DISCUSSÃO

Os resultados desse estudo, convergem com os dados apresentados pelo DIESPORTE (BRASIL, 2016), que mostrou que 45,9% da população brasileira é sedentária, e dentro dos campi pesquisados aparece o reflexo da sociedade brasileira, visto que a maior parte dos alunos assume não praticar ou raramente praticar qualquer tipo de atividade física, seja esporte (54%) ou atividades físicas como caminhada e academia (39,25%). A OMS apresenta a necessidade de praticar atividades regulares três vezes por semana para não ser enquadrado como sedentário. Portanto, a maioria dos alunos da amostra, de acordo com a OMS, é de sedentários. A pesquisa detectou que muitos alunos que eram ativos até o ensino médio, ao entrar na faculdade, diminui ou abandona totalmente as atividades físicas por falta de tempo.

Como mencionado na literatura (Batista Filho, Jesus & Araújo, 2013), é importante que o indivíduo crie o hábito de atividades físicas na juventude visto os benefícios a longo prazo e a maior possibilidade de continuar se exercitando na vida adulta. Sendo assim, a vida universitária não deveria ser uma ruptura no hábito de cuidado com a parte física. A atividade física é um dos elementos ligados à saúde (Marinho, 2002), e como a instituição adventista possui essa filosofia de desenvolvimento integral do aluno, a atividade física faz parte da filosofia. Os alunos afirmaram que há um forte incentivo na instituição para o desenvolvimento acadêmico, espiritual e social, mas que o incentivo para a prática do desenvolvimento físico deveria ser melhorado.

Outros estudos têm demonstrado a importância de avaliar a percepção dos sujeitos participantes de um determinado ambiente. No caso desta pesquisa, os sujeitos participantes são principalmente os alunos e professores. A pesquisa que avalia a percepção dos sujeitos em relação à determinado assunto, possibilita melhoras com resultados mais satisfatório (Hutchinson, 2008; Sides, 1998; Crosby, Freed & Gabriel, 2006; Matacio, 2003).

Um estudo realizado no Alabama, Estados Unidos, em três instituições adventistas, demonstrou os efeitos benéficos para a saúde dos estudante (Ashley & Cort, 2007), após introduzirem a metodologia NEWSTART nessas instituições. NEWSTART é um acrônimo que foi desenvolvido pelo Weimar Institute for Health and Education, que traz o seguinte significado: *Nutrition, Exercise, Water, Sunshine, Temperance, Air, Rest e Trust in Divine Powder*, que no Brasil ficou conhecido como os oito remédios naturais: Nutrição, Atividade Física, Água pura, Luz Solar, Temperança, Ar puro, Descanso e Confiança em Deus. Essa filosofia tem sido difundida amplamente na comunidade adventista, porém talvez seja necessário propostas práticas para viabilizar o acesso à esses princípios de saúde.

Algumas propostas tem sido implantadas em outros países com resultados positivos, tanto em instituições adventistas como não adventistas (Carreño, Vyhmeister, Grau & Ivanovic, 2006; Thayer & Kido, 2002; Jackman, 2014; McGarrel, 2010). As pesquisas demonstram que além da atividade física, outros elementos foram trabalhados para melhorar a qualidade de vida dos estudantes e professores, e talvez devêssemos refletir mais sobre propostas que poderiam

ser realizadas no ensino superior a fim de proporcionar aos graduandos um espaço de prática de atividade física para que este possa vivenciar e usufruir dos benefícios que essa prática poderá proporcionar não somente à saúde física, mas cognitiva também.

A literatura quando aborda a questão da educação integral, holística, sempre perpassa pela questão da importância da atividade física para a saúde do indivíduo (McGarrel, 2010; Grajales, Leon & Elias, 2010). Portanto, torna-se muito significativo que existam ações que possibilitem que o aluno de graduação, que se encontra numa fase da vida em que além do estudo, trabalha para se manter, muitas vezes já tem cônjuge e filhos, possa no horário em que está na Universidade, ter acesso às atividades físicas dentro das atividades curriculares ou extra-curriculares.

CONCLUSÕES

A educação integral é um tema presente na base da educação adventista e o conceito de um desenvolvimento físico, mental, espiritual e social envolve todos os níveis da instituição de ensino. O objetivo dessa pesquisa foi verificar como tem ocorrido a educação integral no ensino superior adventista na visão de alunos e professores do estado de São Paulo.

É importante refletir sobre qual o objetivo final da educação adventista no ensino superior, e se o mesmo pode ser cumprido sem um olhar mais atento para o desenvolvimento físico dos alunos. As instituições de ensino superior adventistas possuem uma característica em comum, que é a presença da possibilidade do aluno se mudar para o internato e então ter uma experiência completa em um ambiente que oferece um ambiente apropriado para socialização, para estudar, para viver de forma saudável através das opções de alimentação no refeitório e de cuidado com o corpo na academia e quadras poliesportivas e ambientes para buscar um referencial cristão de conduta e moral.

Dentro do campus, na sala de aula, alunos internos (residentes no internato) e alunos externos (que moram fora da instituição) possuem as mesmas condições de crescimento acadêmico através das aulas e orientações nas diversas palestras que a faculdade oferece.

Com a ausência de uma disciplina prática, os dados levantados na pesquisa com os alunos mostraram que o reflexo de uma sociedade brasileira sedentária é real nos campi do UNASP, com pouco envolvimento em atividades físicas, apesar de uma alta conscientização da importância dessas atividades para um melhor desempenho acadêmico na faculdade. Eventos pontuais acontecem anualmente para promover o desenvolvimento físico, como a Feira de Saúde, que conscientiza a importância do cuidado para com a saúde dos moradores próximos dos campi, mas poucas são as atividades físicas que envolvem alunos internos e externos.

Se atualmente o número de universitários sedentários tem aumentado, a reflexão sobre como fazer uma educação integral que envolva o aspecto físico se torna ainda mais relevante, e para uma instituição como a rede adventista de ensino, se torna ainda mais importante por ter uma filosofia de saúde que tem muito a oferecer para essa geração.

REFERÊNCIAS

- Araujo, D. S. M. S. & Araujo, C. G. S. de (2000). Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Rev. Bras. Med. Esporte*, Niterói, v. 6, n. 5, p. 194-203.
- Ashley, G. & Cort, M. (2007). The effects of the practice of the new start health regimen on faculty stress among faculty at Seventh-Day Adventist Colleges and Universities. *Christian Higher Education*, v. 6, p.2, p. 131-142.
- Batista Filho, I., Jesus, L. L. & Araújo, L.G.S. (2013). Atividade física e seus benefícios à saúde. *Revista Eletrônica S@ber* 26. Disponível em: <
https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_31_1412869196.pdf. Acessado em 10 de junho de 2020.
- BRASIL. MINISTÉRIO DO ESPORTE. DIESPORTE – Caderno 2. Diagnóstico Nacional do Esporte: O Perfil do Sujeito Praticante ou não de Esportes e Atividades Físicas da População Brasileira. Disponível em <http://cev.org.br/arquivo/biblioteca/4033637.pdf>. Acessado em 10 de junho de 2020.
- Burt, M. D. (2013). O Dom da Orientação Profética. *Adventist World*, Tatuí, SP, v. 9, n. 5, p. 24-25.
- Carreño, J., Vyhmeister, G., Grau, L. & Ivanovic, D. (2006). A health promotion programme in Adventist and non – Adventist women based on Pender's model: A pilot study. *Public Health*, v. 120, n. 4, p. 346-355.
- Caspersen, C. J., Poweel, K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. In: *Public Health Report*, v. 100, n. 2, p. 126-131.
- Crosby, E., Freed, S. & Gabriel, E. (2006). Personal problems of Seventh-Day Adventist academy students. *Journal of Research on Christian Education*, v. 15, n. 1, p. 77-93.
- Grajales, G. T., Leon, V. V. H. & Elias, G. (2010). Christian education in Chile: Is the seventh-day adventist system at risk? *Journal of Research on Christian Education*, v. 19, n. 3, p. 224-239.
- Hutchinson, M. E. (2001). Perceived effectiveness of principals of Seventh-Day Adventist boarding schools. *Journal of Research on Christian Education*, v. 10, n. 2, p. 431-457.
- Jackman, W. M. (2014). Assessing the Practicality and Relevance of Adventist Educational Philosophy in a Contemporary Education Paradigm. *Journal of Research on Christian Education*, v. 23, n. 3, p. 307-325.
- Jacobson, E. (1978). *You must relax*: Practical methods for reducing the tensions of modern living. New York: McGraw-Hill.
- Marinho, C. S. (2002). *Estilo de vida e indicadores de saúde de estudantes universitários da UNIPLAC*. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2002.

- Matacio, L. R. (2003). Intellectual freedom: Challenges and responsibilities of seventh-day adventist academic libraries. *Journal of Research on Christian Education*, v. 12, n. 2, p. 171-92.
- McGarrell, S. A. (2010). Shaping Life Spaces: Adventist Christian Education in the Caribbean Basin. *Journal of Research on Christian Education*, v. 19, n. 2, p. 109-115.
- Monteiro, O. B. & Viana, H. B. (2012). Avaliação da qualidade de vida de pastores Adventistas do Sétimo Dia e sua relação com a filosofia adventista de saúde. *EFDeportes.com, Revista Digital*, Buenos Aires, 17(175). Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd175/qualidade-de-vida-de-pastores-adventistas.html>. Acessado em 10 de junho de 2020.
- Nedley, N. (2009). *Como sair da depressão*. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2009.
- OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Atividade Física – Folha informativa N° 385 – Fevereiro de 2014. Disponível em https://actbr.org.br/uploads/arquivo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_REV1.pdf. Acessado em 10 de junho de 2020.
- Prado, B. M. B. (2015). Educação Física Escolar: Um novo olhar. In: *Revista de Educação do IDEAU*, v. 10, n. 21, Disponível em: https://www.bage.ideau.com.br/wp-content/files_mf/7d5ec4aa8aa18deb9fd374a6e2c64d47245_1.pdf. Acessado em 10 de junho de 2020.
- Sattelmair, J. & Ratey, J. J. (2009). Physically Active Play and Cognition: An Academic Matter? *American Journal of Play*. Board of Trustees of the University of Illinois, 2009
- Sides, R. H. (1998). Health education in a sample of Seventh-Day Adventist academies in North America. *Journal of Research on Christian Education*, v. 7, n. 2, p. 137-154.
- Thayer, J. & Kido E. (2012). Cognitive Genesis (CG): Assessing Academic Achievement and Cognitive Ability in Adventist Schools. *Journal of Research on Christian Education*, v. 21, n. 2, p. 99-115.
- Viadero, D. (2008). Exercise seen as priming pump for students academic strides. *Education Week*, v. 27, n. 23, p. 14-15. Disponível em: https://www.mdc.edu/main/images/exercise_seen_as_priming_pump_for_students_tcm6-22258.pdf. Acessado em 10 de junho de 2020.