

CONTEÚDO DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2º BIMESTRE (9º AO 2º ANO)

Atividade Física e Promoção da Saúde

1. Introdução

Talvez a principal peculiaridade entre os seres humanos, em comparação aos seres brutos, seja a capacidade de realizar o movimento. Todo o animal move-se com o intuito de garantir a sua sobrevivência, porém o homem moderno na sociedade atual é cada vez menos forçado a se movimentar. O gasto energético que dependem no trabalho, em casa ou nos deslocamentos é mínimo, devido a comodidade proporcionada pelos avanços tecnológicos. Desse modo, cada vez mais as pessoas tornam-se menos ativas, tal fato aponta uma grande contradição: aumentou a expectativa de vida humana, mas não necessariamente sua qualidade de vida.

Sendo assim, é possível acreditar que o genoma da espécie humana foi programado para prática de atividade física regular. Diante de tais evidências, tornam-se viável compreender o papel do sedentarismo na aquisição e evolução das doenças, principalmente aquelas de caráter crônico degenerativo, como as doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão e obesidade.

2. Atividade Física Regular

O estado de ser saudável, contudo, não é considerado algo estático, mas algo que pode ser adquirido e constituído ao longo da vida, ocorrendo de maneira coletiva.

A atividade física regular consiste em um importante componente de estilo de vida saudável. A recomendação atual informa que todo adulto deve acumular pelo menos 30 minutos de atividade física, de intensidade mais ou menos moderada em todos os dias da semana para obter benefícios a saúde (PATE et., AL 1995).

- Benefícios:
 - Na maioria, se não em todos os sistemas orgânicos;
 - Prevenir uma grande variedade de problemas de saúde e doenças;
 - Reduz o risco de morte prematura por doenças cardíacas;
 - Reduz o risco de desenvolver diabetes e hipertensão (controle);
 - Auxilia no controle do peso, ganho de massa muscular e preservação das articulações;
 - Reduz o sentimento de depressão e ansiedade e promove o bem-estar psicológico.

3. Promoção da Saúde no Contexto Escolar

O ambiente escolar constitui-se em um ambiente privilegiado para trabalhar com tais questões, visto que os jovens dedicam significativa quantidade de tempo, nas duas primeiras décadas de vida às atividades escolares.

A saúde além de uma categoria médica ou fisiológica, ainda pode ser vista como uma categoria pedagógica, com dimensões políticas, sociais, culturais, biológicas e psicológicas (MARQUE E GAYA, 1999). Isso denota a importância da saúde como direito primordial a cidadania.

Na escola, seja ensino fundamental ou médio, os estudantes encontram-se em idades privilegiadas para formação de valores e hábitos favoráveis a saúde. No que se refere às aulas de educação física/esportes, corresponde a uma opção de formação educacional em que as crianças e adolescentes tem oportunidade de participar de atividades recreativas, lúdicas e esportivas, podendo assim, aprimorar o estado de saúde e qualidade de vida.

Após muitas décadas, somente a partir dos anos 80 que a educação física apareceu com vigor relacionada à saúde com composição corporal, força e resistência muscular, capacidade aeróbia e flexibilidade, ao contrário do que se pregava anteriormente.

Assim, tão importante quanto desenvolver as atividades propostas durante a aula de educação física/esportes, é proporcionar a vontade de se exercitar fora dela. Isso significa e evidencia a importância dos conteúdos e conversas durante as atividades que são desenvolvidas nas praticas, servindo como agente conscientiza dor para mudanças de hábitos e conseqüente incorporação do estilo de vida saudável.

Concluindo, conforme relata Palma, 2001, a meta de qualquer sistema político-educacional, não importa o setor, consiste no desenvolvimento de hábitos saudáveis, direcionados para formação de cidadãos íntegros, uma vez que saúde e cidadania estão interligadas.

BIBLIOGRAFIA

Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – Volume 9, número 1 , 2010
Promoção da saúde no contexto da educação física escolar: uma reflexão crítica
Samuel de Carvalho Dumith e Raquel Moreira Silveira