



A importância da Educação Física no ensino médio: Autonomia para promoção da saúde

Por prof. Gilberto Coelho de Lima.

É preciso levar em consideração que a interação e a aproximação das pessoas interligando o mundo, fruto e resultado do processo de globalização sob os mais variados aspectos (econômicos, sociais, culturais e políticos), também acontecem no **âmbito esportivo**, fenômeno da atividade física, saúde e qualidade de vida e tecnologias voltadas para a promoção da saúde. Outro aspecto importante diz respeito à expectativa de vida das pessoas. Segundo dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), a expectativa de vida ao nascer, em nível mundial, para 2008 foi estimada em **67,2 anos**. De acordo com esse relatório, no Brasil, a expectativa de vida ao nascer (2008) é de **72,8 anos** (sendo **76,7 anos** para as mulheres e **69,1 anos** para os homens). Em países desenvolvidos, como no Japão (1º lugar), a expectativa de vida é de **82,6 anos**. Considerando que a expectativa de vida em uma média mundial nas décadas de 70 e 80 era de 65 anos, a melhora é significativa e está diretamente ligada aos hábitos e comportamentos das pessoas, sobretudo aos hábitos alimentares e prática de atividade física regular (ver Figura 1). Essas estimativas são resultados de projeções realizadas levando em consideração mudanças de comportamentos e prática de hábitos saudáveis. Porém, dados do IBGE (2010) mostram que 23% dos alunos das escolas no Brasil e 60% da população adulta brasileira estão com sobrepeso ou obesa, tornando isso um problema de saúde pública e essa situação ocorre pelo fato de as pessoas não conhecerem e não cuidarem da forma correta do maior patrimônio que têm: **o seu corpo**. Considerando a **Educação Física Escolar** um compo-

nente obrigatório do sistema educacional, o professor de Educação Física é o responsável por trabalhar junto com os alunos todas essas realidades citadas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o conceito de saúde não é apenas a ausência de doença, mas o equilíbrio e bem-estar físico, mental, social e espiritual, sendo de responsabilidade do professor de Educação Física, dentro da sua realidade escolar, explorar ao máximo e propiciar aos adolescentes no ensino médio a capacidade de uma visão crítica, responsável e autônoma com relação ao movimento humano (atividade física), conceitos,

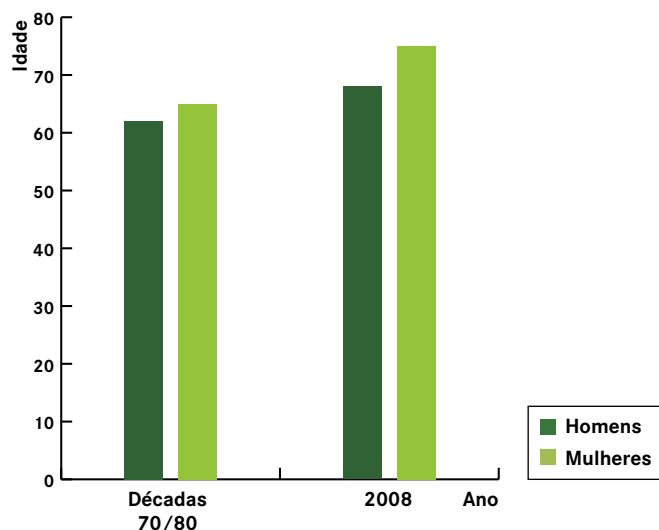


Figura 1 - Expectativa de vida para homens e mulheres nas décadas de 70/80 e ano de 2008, segundo o IBGE.

princípios, valores, atividades, conhecimento das dimensões biodinâmicas do movimentar-se e da corporeidade. Não podemos nos esquecer também que seremos sede de uma Copa do Mundo de Futebol em 2014 e dos Jogos Olímpicos em 2016 e é de fundamental importância que, além das práticas esportivas tradicionais em nosso sistema educacional (basquetebol, handebol, futsal, voleibol, atletismo), o professor de Educação Física trabalhe sobre esses grandes eventos que mobilizam de forma significativa a atenção e a estrutura de uma Nação. No 22º Congresso Internacional de Educação Física, realizado em Foz do Iguaçu, em 2007, foi apresentada a Carta da Educação Física Escolar e nela podemos verificar a importância da disciplina para grandes organizações internacionais, tais como a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO), Associação Europeia de Educação Física (EUPEA) e a Federação Internacional de Educação Física (FIEP), além de marcos e eventos como a Declaração de Madrid (1991), III Conferência Internacional de Ministros e Altos Funcionários Responsáveis pela Educação Física e o Esporte – MINEPS III, e declaração de Punta del Leste (1999), que afirmam que sem **Educação Física não existe Educação!!!**

Fazendo essa breve análise, podemos observar que estamos vivendo uma fase de mudanças de paradigmas com relação à Educação Física Escolar, em que ter a disciplina inserida no projeto pedagógico do Colégio é de **fundamental relevância**, procurando, ao longo do ano letivo, e também trabalhar além das atividades esportivas que são de fundamental importância, pois oxigenam o ambiente escolar, lecionar temas e assuntos ligados ao corpo e ao movimento humano. O fenômeno esportivo no Brasil não só em sua prática, mas também no seu conteúdo, leva à interdisciplinaridade, permitindo ao adolescente do ensino

médio ter a possibilidade de adquirir uma autonomia com relação à consciência corporal e construir hábitos de vida que permitam viver a vida com qualidade e de forma plena. Considerando a adolescência a fase da sistematização do conhecimento, organizaremos a Educação Física no Colégio FAAP de tal modo que a abordagem de toda essa realidade exposta, que tem relação direta com a disciplina, seja trabalhada durante o ano letivo, não esquecendo que as atividades práticas devem ser a essência do trabalho, tendo como pilar de sustentação os esportes coletivos olímpicos (futsal, handebol, basquetebol e voleibol), e em cada série do ensino médio, busca-se organizar os temas de tal forma que estejam interligados e relacionados, tendo um planejamento mutável através das contínuas avaliações fundamentadas em parâmetros como a motivação, o interesse, o real entendimento para que se desperte a autonomia com relação à consciência de construir hábitos saudáveis em sua vida adulta.

No caso do Colégio FAAP, cito como exemplo temas específicos para cada série que trabalhamos nos últimos seis anos letivos, tendo resultados positivos através de inúmeras experiências individuais de mudança de hábitos e comportamentos. A organização com relação à abordagem dos temas é dividida por cada bimestre, durante o ano letivo, como segue abaixo:

1º) Atividades específicas para o 1º ano do ensino médio.

- Conhecimento do sistema muscular do corpo humano.
- Estilo de vida sedentário. O que é sedentarismo e qual as consequências para a vida adulta.
- Pirâmide alimentar brasileira e uma alimentação saudável com relação a: macronutrientes (carboidratos, gorduras e proteínas); micronutrientes (vitaminas e minerais); necessidades diárias (ver Figura 2).

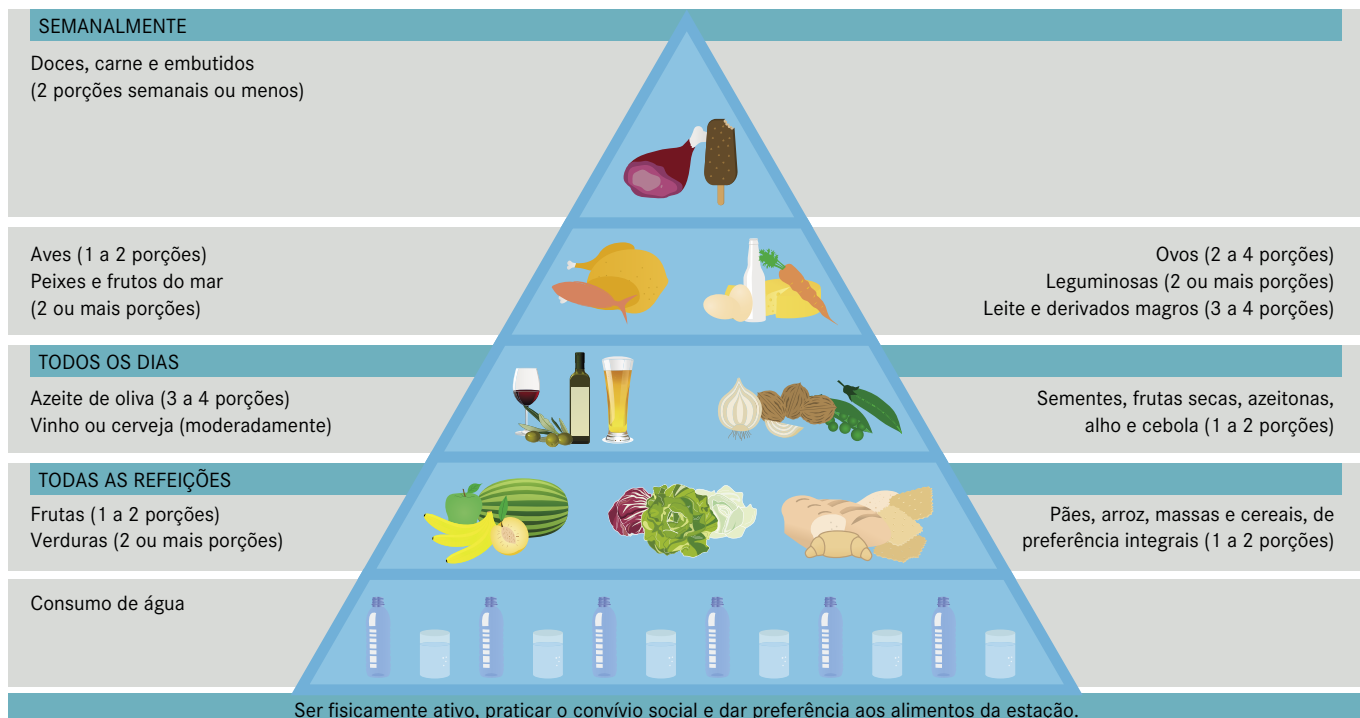


Figura 2 – Pirâmide alimentar.



A pirâmide alimentar como meio de auxílio para a elaboração de uma dieta saudável, respeitando as características individuais.

2º) Atividades específicas para o 2º ano do ensino médio.

- Metodologia do treinamento físico.
- Capacidade aeróbica.
- Força muscular.
- Elasticidade muscular.

3º) Atividades específicas para o 3º ano do ensino médio.

- Volume *versus* intensidade do treinamento físico e realidade individual.
- Tipos de sobrecarga aplicados ao sistema muscular, com relação a volume e intensidade de treinamento, correlacionadas às características físicas da adolescência.
- Musculação e corrida: riscos e benefícios.
- Suplementação alimentar e anabolizantes.

Vale ressaltar, para concluir essa reflexão, que, além de toda a proposta da Educação Física destacada há pouco, a disciplina também é responsável dentro do Colégio FAAP pelas equipes de competição sub 17 (masculino e feminino), e, para o ano de 2011, as equipes serão definidas no primeiro bimestre, em relação ao esporte que irão representar o Colégio FAAP. Temos também o objetivo de realizar um campeonato interno, campeonatos com outras instituições, além de uma corrida de 8km a 10km pelo bairro do Pacaembu, no segundo semestre, na semana do Colégio FAAP.

Gilberto Coelho de Lima, professor de Educação Física do Colégio FAAP e especialista em Fisiologia do Exercício (CREF 4741 G/SP).

