

Aptidão Física Relacionada à Saúde e a Educação Física Escolar: Reflexões e experiências do PIBID UNIPAMPA¹

Thais de Almeida Pereira

Orientador Prof. Dr. Gabriel Gustavo Bergmann

Resumo

No Brasil, uma parcela significativa de indivíduos adultos contribui para o aumento das estatísticas associadas às doenças crônicas não transmissíveis como consequência da vida sedentária. Por esta razão, a educação física escolar vem sendo repensada, preocupando-se com a educação para a saúde. Crianças e adolescentes em idade escolar raramente apresentam sintomas associados às doenças crônicas não transmissíveis. Contudo, estas doenças têm seu princípio na infância e/ou adolescência. Portanto, o objetivo deste estudo é: a) abordar a Aptidão Física Relacionada à Saúde (ApFRS) e sua inserção nas aulas de educação física escolar; e, b) apresentar reflexões a partir das experiências obtidas nas ações do sub projeto educação física do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID) da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA). Para tanto, foi realizada busca de artigos científicos nas bases de dados Scielo, Lilacs e Google acadêmico. ApFRS refere-se às condições físicas do indivíduo que estão diretamente relacionadas com a saúde e a qualidade de vida e quanto melhores os níveis, menores são os riscos de desenvolvimento de doenças associadas a comportamentos hipocinéticos. Os componentes para análise da ApFRS são composição corporal, flexibilidade, resistência cardiorrespiratória e força/resistência muscular. É fundamental que crianças e adolescentes sejam apresentados de forma pedagogicamente organizada às diferentes manifestações da cultura corporal do movimento. Isto possibilitará aos indivíduos conhecer estas práticas, aprender a executá-las e entender a importância da manutenção de uma vida fisicamente ativa mesmo após os anos escolares. Com o intuito de inserir a ApFRS nos programas de educação física escolar, alguns projetos vêm sendo criados, como o “Educação Física + Praticando Saúde na Escola”, que entende a escola, principalmente a aula de educação física, como o espaço mais apropriado para a transmissão do conhecimento acerca da promoção da saúde. Através da análise da ApFRS na escola, é possível verificar a relação entre o nível de aptidão física com doenças crônicas que tendem a comprometer, futuramente, a vida dos nossos alunos, lembrando que grande parte dos distúrbios orgânicos que ocorrem na vida adulta, podem ser minimizados ou evitados através de hábitos de vida saudável assumidos ainda na infância e adolescência. Não podemos esquecer que para muitas crianças e adolescentes a educação física escolar é a única oportunidade de prática de atividades físicas planejadas, executadas e supervisionadas por profissionais da área. O PIBID, através do subprojeto Educação Física, que atua na Escola Estadual de Ensino Médio Dom Hermeto no município de Uruguaiana/RS, vem trabalhando não apenas com a transmissão da Cultura Corporal do Movimento (CCM), mas também visando a promoção da saúde. Temas relacionados à ApFRS e os benefícios de uma vida fisicamente ativa são trabalhados durante as aulas. Desta maneira, os alunos são capazes de obter conhecimentos a respeito da ApFRS e assim entenderem os benefícios da prática de atividades físicas e diferentes possibilidades de alcançar e manter tais benefícios. Então, nosso maior desafio é formar indivíduos que busquem a aquisição da saúde por meio da prática de atividades físicas de lazer, mantendo um padrão de vida saudável e fisicamente ativa.

Palavras-chave: Aptidão Física Relacionada à Saúde, educação física escolar, PIBID.

Agência financiadora PIBID/CAPES 2011.

¹ Resumo apresentado no IV Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão da Universidade Federal do Pampa (UNPAMPA), ocorrido em Bagé/RS entre os dias 26, 27 e 28 de novembro de 2012, e publicado nos anais do evento.