

Educação física escolar: muito além do tradicional – Experiências do subprojeto educação física PIBID/UNIPAMPA 2011 – Sexta parte – Educação para a saúde

Continuando com os relatos das experiências vivenciadas a partir das ações de nosso subprojeto, chegou a vez de expormos nossa experiência com o tema saúde na educação física. Esta experiência não foi centrada em ações isoladas, mas sim ao longo de todo o ano com intervenções em momentos específicos das aulas.

Estas intervenções normalmente aconteciam na forma de conversas e reflexões após a realização de alguma atividade que apresentasse associação com a saúde. A maioria delas foi sobre os benefícios da atividade física regular. Contudo, temas como alimentação, higiene, drogas, doenças sexualmente transmissíveis e violência urbana também foram tratadas.

Não obstante, neste relato falaremos especificamente de duas ações. A primeira foi conduzida no início do ano com a realização de avaliação física dos alunos dos anos finais do ensino fundamental. Além disto, foi realizada uma explanação sobre as razões desta atividade. A segunda ação foi realizada a partir da organização de seminários (apresentado pelos alunos) sobre atividade física, alimentação e saúde e da mostra destes trabalhos nas dependências da escola (os trabalhos foram expostos nos corredores).

Acreditamos que estas ações tenham contribuído para a conscientização dos alunos sobre os benefícios da atividade física regular para a saúde, além de expor a eles que a saúde é um fenômeno complexo composto por inúmeros fatores, sendo todos importantes.




Como melhorar sua qualidade de vida

As vezes nos deixamos levar pelo estresse a rotina nos submete, fazendo com que a qualidade de vida seja baixa. Quando nos submetemos ao ritmo de trabalho de modo constante as manifestações pedindo socorro. Você pode fazer para melhorar sua qualidade de vida? Das mais simples as de menor custo. O corpo pede a cada momento que tenhamos o cuidado de manter a saúde, de que seja de modo bom.

A vítima de muitas pessoas submetidas ao estresse que por isso se esquece de fazer exercícios físicos. Quando se esquece de fazer exercícios físicos, o tempo também muda, mudando a rotina, a pessoa fica um pouco mais cansada, mas sempre se esforça para manter a saúde.

Papo com nutricionista

Foi feita uma entrevista com a nutricionista Alessandra Antunes onde foi dado dicas de uma alimentação saudável, a importância da mesma e a diferença entre dieta e regime, algo que muitas pessoas confundem.



Sandra, de 51 anos, falou que costuma fazer atividades físicas 5 vezes por semana e afirmou que reduziu as taxas de colesterol, glicose, triglicerídios. Disse também que se exercita não pela estética, mas sim pela sua saúde.

Definindo DIETA: alimentação para uma determinada condição específica, por exemplo, para pessoas com colesterol alterado e diabetes.

Uma alimentação saudável e equilibrada é fundamental para a busca de saúde e qualidade de vida. A alimentação possui um papel essencial no exercício físico, pois prepara o organismo para o esforço, fornecendo os nutrientes necessários. Para atletas e indivíduos que praticam exercício físico regularmente, além de uma alimentação equilibrada, podem ser utilizados suplementos que visam otimizar a