

## **Aptidão Física Relacionada à Saúde e a Educação Física Escolar: Relato de Experiência**

Thais Almeida Pereira, Júlio Brugnara Mello, Patrícia Becker Engers, Gabriel Gustavo Bergmann

Universidade Federal do Pampa

Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID)

[thaisalmeida\\_p@hotmail.com](mailto:thaisalmeida_p@hotmail.com)

Muitos indivíduos adultos contribuem para o aumento das estatísticas associadas às Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) como consequência da vida sedentária. Portanto, a Educação Física Escolar (EFE) vem sendo repensada, onde a preocupação com a educação para a saúde aparece como um dos conteúdos a serem tratados. Crianças e adolescentes raramente apresentam sintomas associados às DCNT, contudo, isto não quer dizer que estes indivíduos estejam imunes a tais enfermidades, pois estas doenças tem seu início na infância e/ou adolescência e manifestam-se na vida adulta, principalmente quando aliadas a comportamentos de risco. Portanto, o objetivo deste trabalho é mostrar como foi trabalhada a Aptidão Física Relacionada à Saúde (ApFRS) nas aulas de EFE da escola onde o PIBID está inserido. Atualmente, nas aulas de EFE da EEEM Dom Hermeto trabalha-se não apenas com a transmissão da Cultura Corporal do Movimento, mas também com a promoção da saúde durante as aulas de educação física e realizando semestralmente avaliações antropométricas e motoras. Todas as atividades são organizadas ao longo dos anos finais do ensino fundamental e concomitantemente aos outros conteúdos, os temas relacionados à ApFRS e dos benefícios de uma vida fisicamente ativa são trabalhados nas aulas. Desta maneira, os alunos são capazes de obter conhecimentos teóricos e práticos a respeito do tema em questão e assim entenderem os benefícios da prática de atividades físicas e diferentes possibilidades de alcançar e manter tais benefícios. Existem diversas maneiras de trabalhar a aptidão para a saúde nas aulas de EFE, juntamente com todos os outros conteúdos, basta ser reservado um espaço das aulas para o aprimoramento dos componentes da ApFRS e para os esclarecimentos sobre a importância da prática de atividades físicas mesmo depois dos anos escolares.

Palavras-chave: Aptidão física, saúde, escolares, PIBID.

Thais Almeida Pereira – [thaisalmeida\\_p@hotmail.com](mailto:thaisalmeida_p@hotmail.com) – (55) 9905-2509

Júlio Brugnara Mello – [juliobmello@hotmail.com](mailto:juliobmello@hotmail.com) – (55) 9978-7038

Patrícia Becker Engers – [patiengers@hotmail.com](mailto:patiengers@hotmail.com) – (55) 9669-9006

Gabriel Gustavo Bergmann – [gabrielgbergmann@gmail.com](mailto:gabrielgbergmann@gmail.com) – (55) 9199-3926