**Atividade Física e Saúde no âmbito da Educação Física escolar.**

Marília de Soares Braga

Juliana Alves dos Santos

A Educação Física é uma área fundamentada pelo conhecimento do corpo e pelas percepções que envolvem o movimento humano. No entanto é influenciada por diversos fatores, tais como o afetivo, político, cultural, social e histórico, onde os objetivos variam de acordo com as necessidades de cada espaço temporal, tendo em vista que estes fatores estão presentes na vida de todos, a partir da necessidade de prepará-los para a vida em sociedade, onde o bem estar físico é extremamente importante para o “trabalho bruto”. Antigamente a Educação Física era direcionada à formação e a educação corporal, tratando o físico de maneira militarista, com o objetivo de prepara-lo para guerra. A prática de exercícios físicos visava o rendimento como forma de seleção natural.

Com o passar das décadas a área obteve alguns avanços, a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LBD) 9.3944 inseriu a Educação Física como disciplina obrigatória nas grades curriculares das escolas brasileiras, reconhecendo-a como componente curricular e também como área de estudo relevante na formação global dos indivíduos, começando a ser pensada de forma integrada, valorizando o corpo e a mente dos alunos.

A Educação Física escolar é fundamental para que ocorra um desenvolvimento propício dos alunos, pois quando trabalhada de maneira ampla, oferece inúmeras possibilidades para a aprendizagem de aspectos motores e também das variáveis de caráter afetivo, interações ao meio político-social, histórico-cultural e ainda aspectos relacionados à saúde, alimentação saudável, resultantes em uma melhor qualidade de vida, incentivando os alunos a manterem esses hábitos saudáveis na vida adulta. Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN´s, 1998) trazem que a Educação Física deve abranger os conteúdos como o conhecimento sobre o corpo, esportes, jogos, lutas, ginásticas e atividades rítmicas expressivas e que são de extrema importância para o desenvolvimento geral dos alunos. O professor tem o dever de fazer com que os demais conteúdos da Educação Física, que por vezes são desvalorizados em detrimento do que hoje é visto como “quarteto-fantástico”, sejam tão populares quanto os conhecimentos tradicionais. É necessário levar em consideração a importância que os demais conteúdos possuem para a formação dos alunos e ter consciência de que qualquer tipo de conhecimento não deve ser negado.

Por fim, é possível ampliar o leque de conhecimento dos alunos através de várias formas, como por exemplo, durante o próprio jogo, tratar o que acontece com o organismo durante uma partida de futebol, futsal, handebol, vôlei ou durante uma aula de dança. Com isso, abordando conceitos com aptidão física, alterações fisiológicas e os benefícios das atividades físicas, além disso, associar assuntos voltados para os parâmetros de corpos impostos pela sociedade, em desmistificação do “corpo perfeito”. Deste modo contribuindo para o futuro de cada um, fazendo do professor não só um educador, mas um agente social, de extrema importância para a sociedade como um todo.