

## Qualidade de vida se aprende na escola

### Educação Física

Enviado por: \_marcelocosta@seed.pr.gov.br

Postado em:08/10/2012

Por Nova Escola E, para que a turma coloque em prática o que é ensinado, basta mostrar como aliar a teoria à prática. De um lado, professores que acreditam que jogar vôlei e futebol supre a necessidade das práticas propostas para a disciplina de Educação Física. De outro, estudantes que só querem ir para a quadra bater bola e conversar com os amigos. Nesse cenário cada vez mais comum nas escolas, segundo os especialistas da área, o tempo que deveria ser aproveitado para conhecer a cultura do corpo não cumpre seu papel e as crianças deixam de ter contato com conteúdos muito importantes. Um deles é a saúde. "As aulas precisam ser planejadas de maneira ampla para possibilitar a discussão a respeito do que é qualidade de vida e o que tem de ser feito para alcançá-la", explica Douglas Andrade, pesquisador do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física (Celafics) em São Caetano do Sul, na Grande São Paulo. Para isso, não é preciso deixar de lado as atividades mais tradicionais, em que a garotada entra em campo e sua a camisa. É só combiná-las com o ensino de temas que envolvam conceitos de busca e manutenção da saúde, destacando as características de cada prática e como elas devem ser vivenciadas para beneficiar o corpo. Esse enfoque teórico é fundamental, pois apenas praticar exercícios físicos duas vezes por semana cerca de 45 minutos - tempo que a disciplina ocupa na grade curricular - não é o suficiente para provocar alterações muito significativas no organismo dos alunos. O objetivo do professor deve ser a difusão de novos conhecimentos e a mudança de comportamentos. As questões ligadas à saúde não fazem muito sentido se forem utilizadas esporadicamente ou para se exercitar a fim de emagrecer ou evitar doenças. "A prevenção pode ser o ponto de partida da conversa, mas a escola tem de ser um espaço para discutir aspectos mais ampliados, como a existência de espaços públicos para praticar esportes, o tempo que as pessoas dedicam ao corpo e o que é um corpo saudável", explica Andrade. É importante também que o docente ajude os alunos a decodificar as informações fornecidas pela mídia. "Temos de ajudá-los a distinguir hábitos saudáveis de sacrifícios para atingir um shape considerado perfeito", completa Renato Marques, da faculdade de Educação Física da Fundação Municipal de Ensino Superior de Bragança Paulista (Fesb) e doutorando da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Outra distinção que precisa ser feita nas aulas é entre atividade física - que não é intencional, como uma caminhada para ir até o mercado - e exercício físico - prática com intenção e supervisão de um profissional. Atento a essas questões, Ademir Testa Junior resolveu revolucionar as aulas de Educação Física das turmas do 5ª a 8ª série na EE Capitão Henrique Montenegro, em Bocaina, a 248 quilômetros de São Paulo. No início, a garotada estranhou: em vez de ir para a quadra, ele propôs um debate sobre os conceitos de movimento, saúde e qualidade de vida. Foi então que os estudantes se deram conta de que pouco conheciam sobre exercícios físicos. "A ideia era mostrar como eles ajudam na conquista de uma vida saudável. Falamos também sobre hábitos alimentares e questões que despertavam curiosidade, como o uso de anabolizantes", conta o professor. O projeto foi tão bem organizado que rendeu a Testa Junior um troféu no Prêmio Victor Civita - Educador Nota 10 de 2009 (leia o quadro ao lado). "A promoção da saúde não ficou reservada a algumas aulas. Permeou todo o planejamento anual e foi trabalhada com atividades diferenciadas", diz Fabio D'Angelo, coordenador

pedagógico do Instituto Esporte e Educação, em São Paulo, e selecionador do Prêmio. Outro mérito de Testa Junior foi ensinar aos jovens a importância da pesquisa para a disciplina. "Alongamento, alimentação saudável e até práticas como ioga foram alvo de estudos teóricos e, enquanto a turma organizava as apresentações para socializar o que tinha sido descoberto, eu planejava como seriam as vivências práticas", lembra ele. Este conteúdo foi acessado em 08/10/2012 do site da revista Nova Escola. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.