



SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO MÉDIO

* Jeannie Laguna

*Luciana da Fontoura

*Nara Vieira

** Luciano Leal Loureiro

RESUMO

A aula de Educação Física é um ambiente favorável para a mudança de comportamento relacionado à prática de atividade física levando o indivíduo a manter hábitos saudáveis por toda a vida adulta, o que nem sempre é uma tarefa fácil para o professor que a ministra, tendo em vista a falta de interesse dos alunos do ensino médio nas aulas, principalmente naquelas realizadas em turno inverso. O objetivo desse estudo foi o de identificar os possíveis benefícios das aulas de Educação Física para a saúde e qualidade de vida dos alunos do ensino médio. Como metodologia foi realizada uma busca bibliográfica utilizando artigos científicos e livros que explanavam a relação da atividade física com a melhoria e manutenção da qualidade de vida, publicados entre os anos de 2000 e 2015. Na realização do Estágio Supervisionado IV em Educação Física, foi verificada, em aulas práticas de Educação Física, cuja realização ocorreu em uma escola estadual da cidade de Guaíba/RS, em todos os anos do ensino médio, a baixa frequência e a falta de conhecimento a respeito da contribuição que a realização das atividades físicas tem para se manter uma vida saudável. Surgiu dessa constatação a necessidade de obter mais conhecimento a respeito do tema trabalhado, relacionando com a faixa etária a qual o trabalho foi proposto. Foram pesquisados autores que escreveram a respeito do conteúdo “Saúde e qualidade de vida nas aulas de Educação Física no ensino médio” para compreender a importância dessa abordagem com os adolescentes. Após esta revisão conclui-se que os jovens necessitam de um conhecimento teórico mais aprofundado antes de partir para a aula prática, obtendo assim uma melhor capacidade de associação das atividades realizadas com o real benefício que elas trarão para sua vida. Mesmo que o nível de exercício físico que cada aluno irá praticar ao longo de sua vida não seja determinado pelas aulas de Educação Física, realizadas no ensino médio, elas irão auxiliar no conhecimento e na percepção da importância de se manter hábitos saudáveis e evitar atitudes sedentárias para o desenvolvimento e preservação das diversas valências físicas. Cabe ao professor, de maneira criativa, desenvolver aulas que relacionem cada conteúdo com sua importância na prática.

Palavras-chave: qualidade de vida, saúde, atividade física.

* Acadêmicas do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Luterana do Brasil. Email: jennycpm@hotmail.com.

** Docente do Curso de Educação Física da Universidade Luterana do Brasil e orientador deste trabalho. Email: luciano_loureiro@hotmail.com.