



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

Jeannie Laguna da Quinta¹
Luciana da Fontoura¹
Nara Vieira¹
Luciano Leal Loureiro²

INTRODUÇÃO

A aula de Educação Física é um ambiente favorável à mudança de comportamento relacionado à prática de atividade física, levando o indivíduo a manter hábitos saudáveis por toda sua 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.

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.

OBJETIVOS

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.

METODOLOGIA

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.

DESENVOLVIMENTO

A saúde é considerada por muitos como a falta de alguma doença grave, mas o sentido de se ter uma “boa saúde”, para Guiseline (2006) é ter uma sensação de bem-estar que não inclui apenas o bom funcionamento do corpo, como também o bem-estar psicológico e social.

O estilo com que cada um vive é influencia fundamental para se manter uma boa qualidade de vida, em todos os aspectos.

A promoção da saúde é uma alternativa para os planos de Educação Física escolar, conforme Da Silva et al(2013) não se pode mais ter a distinção de corpo e mente, e sim o entendimento de que educação e saúde são duas áreas em que uma complementa a outra. Ao priorizar o debate a respeito dos fatores do estilo de vida relacionados com a real situação da saúde atual Educação Física assume um importante papel no desenvolvimento da cidadania podendo ampliar os conteúdos para a área

CONSIDERAÇÕES FINAIS

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.

REFERÊNCIAS

DA SILVA, Salatieu Euripedes; DA COSTA MARTINS, Eduardo; DA SILVA, Francisco Martins. A saúde na educação física: uma revisão sobre a prática escolar. **PROJEÇÃO E DOCÊNCIA**, v. 4, n. 1, p. 29-35, 2013.

GUISELINE, Mauro. Aptidão Física saúde e bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos-2.ed.- São Paulo: Phorte, 2006.

¹ Acadêmicas do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Luterana do Brasil. Email: jennycpm@hotmail.com

² Docente do Curso de Educação Física da Universidade Luterana do Brasil e orientador deste trabalho. Email:

luciano_loureiro@hotmail.com