

ATIVIDADE FÍSICA, APTIDÃO FÍSICA E A SAÚDE: POSSIBILIDADES PARA O ENSINO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Docente: GUSTAVO AIRES DE ARRUDA

Secretaria Municipal de Educação de Londrina
Universidade Estadual de Londrina

Resumo:

O estilo de vida dos seres humanos tem sofrido grandes modificações ao longo da história. Fatores como o aumento do uso da tecnologia têm contribuído para o crescimento da taxa de sedentarismo. A prática de atividade física principalmente aquelas realizadas de forma sistematizada e adequadamente orientadas podem proporcionar diversos benefícios à saúde de crianças e adolescentes dentre eles a melhoria da aptidão física e a redução de fatores de risco cardiovasculares. A adoção de hábitos de vida saudáveis desde a infância é importante, pois muitos desses comportamentos parecem manter-se na idade adulta. Deste modo, os conteúdos aprendidos nas aulas de Educação Física podem ser elementos relevantes para o processo de formação de um cidadão capaz de avaliar a importância dos hábitos quanto à prática de atividade física para a vida. No processo de ensino-aprendizagem, sendo utilizadas estratégias como a exposição de conceitos e evidências, bem como a transposição destes por meio da reflexão a partir das experiências individuais e do grupo visando a constante estruturação/reestruturação do conhecimento. Tal processo visando contribuir no posicionamento e tomada de decisões destes jovens quanto aos hábitos relacionados à prática de atividades físicas.

Ementa:

Recomendações para a prática de atividade física. Aquecimento corporal e a preparação para o exercício físico. Parâmetros para o controle do esforço físico. Volta à calma e relaxamento corporal.

Programa:

- ◆ Recomendações para a prática de atividade física
- ◆ Aquecimento: A importância da preparação do corpo para o exercício físico.
- ◆ Controle e percepção do esforço físico.
- ◆ Relaxamento corporal.

Referências

American Academy of Pediatrics. Committee on Public Education. American Academy of Pediatrics: children, adolescents, and television. **Pediatrics**. 107: 423-6, 2001.

Arruda GA. **Crítérios associados à saúde para a Aptidão Cardiorrespiratória e Índice de Massa Corporal na indicação de pressão arterial elevada em adolescentes**. 2011. 130 f. Dissertação de Mestrado em Educação Física – Centro de Educação Física e Esporte. Universidade Estadual de Londrina, Londrina, Paraná, 2011.

Arruda GA; Oliveira AR. Concordância entre os critérios para flexibilidade de crianças e adolescentes estabelecidos pela *Physical Best e Fitnessgram*. **Rev. Educ. Fis/UEM**. 23(2): 183-194,2012. DOI: 10.4025/reveducfis.v23i2.13129

Arruda GA. et al. Avaliação da composição corporal e desempenho motor referenciada por normas e critérios em meninas e meninos. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**.18(2): 50-57, 2010.

ColedamDHC,Arruda GA, Oliveira AR. Efeitos de um programa de exercícios no desempenho de crianças nos testes de flexibilidade e impulsão vertical. **Motriz**.18(3): 515-525, 2012.

Coledam DHC, Arruda GA, Oliveira AR. Efeito crônico do alongamento estático realizado durante o aquecimento sobre a flexibilidade de crianças. **RevBrasCineantropomDesempenho Hum**. 14(3): 296-304, 2012.

Coll C, Pozo JI, Sarabia B, Valls E. **Os Conteúdos na Reforma: Ensino e Aprendizagem de Conceitos, Procedimentos e Atitudes**. Porto Alegre: Artmed, 1998.

Dewey J. **Como pensamos: como se relaciona o pensamento reflexivo com o processo educativo (uma reexposição)**. 3. Ed. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 1959.

Department of Health and Ageing.**Australia's physical activity recommendations for 5–12 year olds**, Commonwealth of Australia, Canberra. 2004a.

Department of Health and Ageing.**Australia's physical activity recommendations for 12–18 year olds**, Commonwealth of Australia, Canberra.2004b.

Green K, Hardman k. **Physical Education: Essential Issues**. Sage Publications: London. 2005.

Hardman K, Green K.. **Contemporary Issues in Physical Education**.Maidenhead:Meyer & Meyer Sport. 2011.

Mellouki M, Gauthier C. O professor e seu mandato de mediador, herdeiro, intérprete e crítico. **Educ. Soc**. 25 (87): 537-571, 2004.

Meredith MD,Welk GJ. **FITNESSGRAM ACTIVITYGRAM Test administration manual**.3.ed. The Cooper institute, 2004.

Raths LE, et al.**Ensinar a Pensar: Teoria e Aplicação**; trad. Dante Moreira Leite; Heder; & Editora Universidade de São Paulo; São Paulo: 1972.

Sallis JF, Patrick K. Physical activity guidelines for adolescents: consensus statement. **Pediatric Exercise Science**. 6: 302-14, 1994.

Strong WB, Malina RM, Blimkie CJR, Daniels SR, Dishman RK, Gutin B, Hergenroeder AC, Must A, Nixon PA, Pivarnik JM, Rowland T, Trost S, Trudeau F. Evidence based physical activity for school-age youth. **J Pediatr**.146(6):732-37,2005.