

**Mestrado:** 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**Disciplina:** Psicologia Educacional

**Docente:** Doutor Nuno Corte Real

**Tema:** Enquanto professora, o que posso fazer para promover a saúde dos meus alunos?

**Trabalho individual de pesquisa:**

- Sandra Barbosa (Turma C)

*“A prática regular de actividade física sempre esteve ligada à imagem de pessoas saudáveis. Antigamente, existiam duas ideias que tentavam explicar a associação entre o exercício e a saúde: a primeira defendia que alguns indivíduos apresentavam uma predisposição genética à prática de exercício físico, já que possuíam boa saúde, vigor físico e disposição mental; a outra proposta dizia que a actividade física, na verdade, representava um estímulo ambiental responsável pela ausência de doenças, saúde mental e boa aptidão física. Hoje em dia sabe-se que os dois conceitos são importantes e se relacionam”.*

Como profissional responsável pela promoção da actividade Física (AF) é necessário estabelecer uma relação entre a prática e a saúde. Os professores podem ser **dinamizadores de projectos nas escolas** que são as Promotoras de Saúde. É nas escolas que os alunos passam maior tempo da sua infância/adolescência e como tal, a partir daí, podem adoptar hábitos de vida saudáveis para o resto de suas vidas.

Esses projectos deveriam ser de escolha individual, tendo em conta os seguintes factores:

- Preferência pessoal: o benefício da actividade só é conseguido com a prática regular da mesma, e a continuidade depende do prazer que a pessoa sente em realizá-la. Assim, não adianta indicar uma actividade que a pessoa não se sinta bem praticando.

- Aptidão necessária: algumas actividades dependem de habilidades específicas. Para conseguir realizar actividades mais exigentes, a pessoa deve seguir um programa de condicionamento gradual, começando de actividades mais leves.

- Risco associado à actividade: alguns tipos de exercícios podem associar-se a alguns tipos de lesão, em determinados indivíduos que já são predispostos.

A escola deveria ser vista como um cenário para a promoção da saúde na relação entre o exercício físico e saúde. É cada vez mais necessário entender que esta disciplina pode contribuir para a promoção da saúde dos alunos das escolas, em especial nas unidades públicas, porque quase todas as crianças em idade escolar, entre 6 e 18 anos, têm, ou deveriam ter, acesso à Educação Física. Nesses grupos, além de ser importante na aquisição de habilidades psicomotoras, a actividade física é importante para o desenvolvimento intelectual, favorecendo um melhor desempenho escolar e também melhor convívio social. A prática regular de exercícios pode funcionar como uma via de escape para a energia "extra normal" das crianças, ou seja, sua hiperactividade.

Esses projectos deveriam começar logo no 1ºCiclo e começar, até, com a apresentação de um pouco de história: que o nosso corpo foi feito para se movimentar e se pensarmos um pouco mais, será fácil entender que nossos ancestrais eram muito mais activos do que nós, eles não tinham os recursos que temos actualmente.

Ao realizar AF exercitamos nossos músculos, fazendo-os contrair e isto faz com que haja uma maior necessidade de sangue para os nutrir, acelerando o ritmo do coração e da respiração, o metabolismo altera-se, enfim, todo o corpo entra em acção quando nos movimentamos. E estas alterações são benéficas e necessárias para um bom funcionamento orgânico.

Falar também de seus **benefícios adquiridos** através da prática de AF: diminuição da ansiedade, melhora da auto-estima, prevenção da depressão, uma melhor qualidade do sono, mais disposição e vivacidade para as actividades diárias, incremento na capacidade de concentração e mudança significativa no humor, são apenas alguns deles.

Cada aluno pode perceber mudanças no seu corpo, mente e também no aspecto social e afectivo quando realiza AF.

**Algumas recomendações do professor**, antes de começar as aulas, são sempre importantes, e valem também para as outras faixas etárias:

- Uso de roupas e calçados adequados.
- Ingestão de quantidades de líquidos, antes, durante e após o exercício.
- Iniciar a actividade lenta e gradualmente.
- Evitar o cigarro, drogas e álcool que são os inimigos do Desporto e da Saúde.
- Alimentar-se até duas horas antes do exercício.
- Respeitar seus limites pessoais.
- Informar qualquer sintoma.

As aulas de AF consistem em exercícios bem planeados e bem estruturados, realizados repetitivamente. Eles conferem benefícios aos alunos e têm seus riscos minimizados através de orientação e controle adequados. Esses exercícios regulares aumentam a longevidade, melhoram o nível de energia, a disposição e a saúde de um modo geral. Afectam de maneira positiva o desempenho intelectual, o raciocínio, a velocidade de reacção, o convívio social.

O professor deve inculcar aos seus alunos que durante as suas aulas há uma melhora significativa da sua qualidade de vida! O que precisamos ressaltar é o investimento contínuo no futuro, a partir do qual as pessoas devem buscar formas de se tornarem mais activas no seu dia-a-dia, como fazer caminhadas, sair a pé para o trabalho, praticar actividades como jardinagem, lavagem do carro, passeios no parque aos fins-de-semana.

No entanto, são necessárias também **algumas medidas** para melhorar a Educação Física nas escolas, e estas devem passar necessariamente pela melhoria dos locais onde ocorrem as nossas aulas e por adequação do horário destinado à disciplina, uma vez que, o professor enfrenta problemas para trabalhar. E algumas dessas dificuldades poderiam desaparecer ou pelo menos serem minimizadas se as escolas contassem com uma infra-estrutura para balneários, e de profissionais de apoio que facilitassem esse uso dos balneários assim como fontanários (principalmente ao nível do 1ºCiclo do Ensino Básico).

Para além de projectos, os professores devem **ministrar palestras** alusivas à AF e seus benefícios.

Proporcionar dias destinados à Saúde com **Open Day**. Boas Práticas de Organização da **Educação Física** e do **Desporto Escolar**. O conceito consiste em exercício físico, bastante animação e ambiente de festa com alguns rastreios gratuitos de tensão arterial, índice de massa corporal e frequência cardíaca. Todos os participantes podem encontrar um vasto leque de aulas relacionadas com o exercício físico e bem-estar. Fazem parte várias aulas de trinta minutos com exercícios distintos de forma a dar a conhecer aos participantes as actividades.

Os professores podem realizar, ainda, juntamente com o Desporto Escolar **diversas actividades aos fins-de-semana para jovens** que queiram participar (Percurso Pedestres, Paintball, Surf, BodyBoard, Orientação, BTT, Rapel/ Escalada, Passeios de Bicicleta, Canoagem, entre outros).

A palavra de ordem é mesmo MOVIMENTO!

Fica a sugestão de alguns sites para a realização dessas actividades:

- <http://www.aventuractiva.pt/pag.php?n=1>
- <http://www.alfa-aventura.com/actividades.htm>
- [http://www.mlaventura.com/index.php?option=com\\_content&task=blogcategory&id=32&Itemid=70](http://www.mlaventura.com/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=32&Itemid=70)

Os professores podem ainda **criar blogs** nas suas escolas para os alunos que participam nestas actividades!