



FACULDADE RATIO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MARIA SILMARA OLIVEIRA BRITO

**OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A SAÚDE
DOS ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL**

FORTALEZA

2019

MARIA SILMARA OLIVEIRA BRITO

**OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A SAÚDE
DOS ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL**

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Tecnológica e Filosófica Ratio como requisito parcial para aprovação na disciplina TCC II e obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Orientador: Prof. Ms. Paulo Gabriel Lima de Rocha

FORTALEZA

2019

**OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A SAÚDE
DOS ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL**

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura Educação Física da Faculdade Tecnológica e Filosófica Ratio como requisito parcial para aprovação na disciplina TCC II para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Ms. Paulo Gabriel Lima de Rocha

Aprovado em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Ms. Paulo Gabriel Lima de Rocha
(Orientador Faculdade Ratio)

Prof. Ms. Antônio Adriano da Rocha Nogueira
(Faculdade Ratio)

Prof. Esp. Helton Bernardino Lima
(Faculdade Ratio)

Dedico este trabalho aos meus pais por terem me incentivado a chegar onde cheguei, ao meu namorado por sempre está ao meu lado, aos meus irmãos pelo apoio e a toda minha família.

AGRADECIMENTO

Agradeço primeiramente a Deus pelo dom da vida, por me dar força, saúde e determinação para caminhar até onde os meus sonhos possam ser alcançados. Aos meus pais Francinete e Francisco pelo incentivo, dedicação, carinho e por proporcionar a melhor educação para seus filhos. Dedico esse título a vocês, meu pai e minha mãe, sem vocês nada disso seria possível. Ao meu namorado Helladio por ser companheiro e amigo, me apoiando em tudo e por estar sempre presente todas as vezes que precisei. Aos meus irmãos Samaro, Sávio e Sâmia por me dar força e incentivo em todos os momentos. Meu orientador Professor Gabriel Rocha pelo suporte, pois sempre que precisei retirou minhas dúvidas. Obrigada pelas correções e pelo incentivo. A toda a minha família, que esteve a todo tempo do meu lado depositando total confiança e é com esses méritos que vou alcançar todos os meus sonhos. Obrigado a todos.

“O sucesso é a soma de pequenos esforços repetidos dias após dias”.

(Robert Collier)

RESUMO

Os benefícios da atividade física dentro da escola é importante para o desenvolvimento motor e ajuda no crescimento da criança visando o lado de buscar para si, mas qualidade de vida não só dentro da escola, mas para fora da escola e ainda para dentro da sua família. A prática da atividade física na escola tem um papel bem significativo por que ela trabalha o corpo, ajuda no lúdico do aluno, melhorando as habilidades e velocidades durante as atividades físicas, além de prevenir várias doenças que surgem por causa do sedentarismo, que as crianças, adolescente, adultos e idosos adquirem por não praticar atividade física, por isso ocorre esse grau de doença que são doenças cardíacas, diabetes, hipertensão, entre outras. A prática da atividade física evita essas doenças, então coloca-se em prática todos os dias no seu cotidiano, para melhorar seu potencial, acelerar o seu metabolismo e dar uma qualidade física desde cedo, juntamente com uma alimentação saudável, ajuda a criança a ter ossos mais fortes, mais equilíbrio e capacidade de sempre tentar e nunca desistir, pois essa prática existe nas atividades durante as aulas e têm coisas que a criança consegue e outras não, onde o professor deve ajudar aquele aluno a tentar até conseguir, por isso que a capacidade de buscar algo e nunca desistir começa desde cedo, você incentivando construir o melhor para si. Todas as escolas têm que incluir sim a prática da atividade física desde cedo, fazer palestras com os pais, mostrar como é importante o exercício físico para a saúde, para não ocorrer o risco de adquirir doença que aparece por conta de não praticarem atividade física quando as crianças vão crescer bem e saudáveis junto a uma alimentação equilibrada e praticando exercícios, o sedentarismo não vai mais à nossa sociedade.

Palavra-chave: Benefícios, escola, atividade física.

ABSTRACT

The benefits give physical activity inside the school, it is important for the motor development and helps in the growth of the child aiming at the side of seeking for itself but quality of life not only inside the school, but out of school, and into his family . The practice of physical activity in school has a very significant role because it works the body, helps in the student's playfulness, improving skills and speeds during physical activities. In addition to preventing various diseases that arise due to the sedentary lifestyle, which children, adolescents, adults and the elderly acquire by not practicing physical activity, so it occurs that degree of disease are, heart disease, diabetes, hypertension, among others. The practice of physical activity prevents these diseases, so put into practice every day in your daily life, to improve your potential, accelerates your metabolism and gives a physical quality when early, together with healthy eating helps the child to have bones stronger , more balance and ability to always try and never give up, because this practice exists in the activities during the lessons, there are things that the child can achieve and others do not, the teacher should help that student to try until I got it, so what capacity looking for something without ever giving up starts from an early age you encourage to build better for yourself. Well, all schools have to include early physical activity, give lectures with parents, showing how important physical exercise is to health, so that there is no risk of acquiring disease that appears on account of not practicing physical activity when children will grow well and healthy together with a balanced diet and practicing exercises, the sedentary lifestyle will no longer in our society.

Keyword: Benefits, school, physical activity

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 METODOLOGIA.....	13
3 REVISÃO DE LITERATURA	14
3.1 A EDUCAÇÃO FÍSICA E O SEU CONTEXTO HISTÓRICO	14
3.1.1 Educação física higienista	14
3.1.2 Educação física militarista.....	16
3.2 EDUCAÇÃO FÍSICA PEDAGOGICISTA	18
3.3 EDUCAÇÃO FÍSICA COMPETITIVISTA	19
3.4 EDUCAÇÃO FÍSICA POPULAR.....	21
3.5 A EDUCAÇÃO FÍSICA ATUAL E OS OBJETIVOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA LEGISLAÇÃO E EM DOCUMENTOS OFICIAIS.....	23
3.6 EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.....	26
3.7 ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA.....	27
3.8 A ORIGEM DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL ATÉ OS DIAS ATUAIS	31
3.8.1 Educações físicas na atualidade	34
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	37
4.1 ANÁLISE DA ENTREVISTA QUALITATIVA AO PROFESSOR E ALUNOS.....	37
4.2 ANÁLISE DA IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA ESCOLA BRAZ LIMA VERDE.....	38
4.3 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NA ESCOLA BRAZ LIMA VERDE.....	39
4.4 MALEFÍCIOS DE NÃO PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA	41
4.4.1 Obesidade	42
4.4.2 Diabetes.....	42
4.4.3 Osteoporose	43
4.5 O OBJETIVO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA BRAZ LIMA VERDE	45
4.6 A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O CRESCIMENTO DA CRIANÇA ..	46

CONSIDERAÇÕES FINAIS	49
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51

1 INTRODUÇÃO

A importância da atividade física dentro da escola é fundamental. A prática desde o início que ajuda no crescimento da criança sendo ele também importante para o desenvolvimento motor e cognitivo da criança, visado na parte da saúde. A aulas de educação física é uma disciplina que foca aproximar os alunos uns dos outros, o professor sempre encaixa todos para nenhum se sentir excluído, e nas suas atividades conversa antes de começar para quebrar os preconceitos, todos serem amigos, nunca xingarem os amiguinhos porque são todos iguais.

Nas aulas, antes de começar a prática, o professor sempre inicia a aula com a parte teórica mostrando a importância que aquela atividade tem para o seu corpo, visando sempre o conteúdo passado de acordo com a série, porque nas séries iniciais é interessante passar a teoria com historinhas contadas, em charge, em quadrinhos com desenhos animados, música, e assim formando uma aula bem criativa.

Durante as aulas práticas, sendo ela na quadra ou na sala, o professor junto com os alunos, confeccionam os materiais que irão ser utilizados durante a atividade, assim os alunos vão criar mais entusiasmo para participarem das aulas.

O professor criativo em suas aulas sempre vai realizar atividades renovadas para os alunos, gerando mais participação, para quando for a próxima aula já obter uma expectativa maior, sobre o que professor vai passar, criando assim mais entusiasmo, melhorando esta mesma participação dos educandos e saindo da mesmice.

O conteúdo passado desde as séries iniciais vai trazer vários benefícios para à criança, ossos fortes, bem mais saudáveis, não só na escola, mas levando para dentro de sua casa e já a incentivar os pais, e quando chegar em casa já vai dizer das aulas e falar como a prática de atividade física é importante para a saúde, porque a criança geralmente fala tudo que vivencia, sejam coisas boas ou ruins.

As aulas de educação física são um conhecimento importante para a criança, pois constroem vínculos, além de amenizar a timidez do aluno. Também ajuda a criança a perceber que cada um tem o seu próprio empenho em não desistir e ao

notar que não consegue fazer aquela atividade, tende a repetir. A área da Educação Física trabalha movimento e dentro inclui as modalidades cultura, esporte, futebol, ginástica entre outras funções que beneficia a nossa saúde que são: equilíbrio e autoestima.

Ao praticar atividades físicas desde cedo criança que pratica atividade física desde cedo, geralmente corre menos riscos de ter doenças, pois junto com o sedentarismo sempre vem males prejudiciais à saúde. Hoje em dia os pais colocam o celular para a criança jogar, ver vídeos ou para jogar vídeo game, assim a cultura antisedentarismo vai ficando para trás o que é correr, brincar de esconde-esconde, pular corda, amarelinha, entre outras. Tudo isso vai tirar a criança de uma vida sedentária.

Mas se no colégio tem as atividades físicas bem melhor a criança até mais benefícios para a saúde, o colégio que não oferta, é porque geralmente priorizam mais as outras disciplinas, essas crianças que não vão brincar vão ficar no celular expostas ao risco do sedentarismo.

Todos os colégios tinham que priorizar as aulas de educação física porque traz muitos benefícios importantes para o desenvolvimento da criança, ajuda a ter mais habilidades no dia a dia e melhora o metabolismo tornando-o mais acelerado. Bom, os benefícios da inclusão da atividade física no crescimento da criança são muito ricos, porque a criança cresce saudável.

2 METODOLOGIA

Método, de acordo com Gil (2007, p. 26) “é o caminho para se chegar a determinado fim e método científico são métodos intelectuais e técnicos, adotados para se atingir um conhecimento”. Para que os objetivos sejam alcançados, são definidos os métodos que estruturam este estudo.

Trata-se de uma pesquisa exploratória que de acordo com Marconi e Lakatos (2006) tem como finalidade posicionar o leitor, colocando-o em contato com tudo que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto. De acordo com Gil (2007) a pesquisa Exploratória proporciona maior familiaridade com o problema, tendo em vista torná-lo mais explícito.

De acordo com Marconi e Lakatos (2006), toda pesquisa implica no levantamento de dados de variadas fontes.

Na fase de coleta de dados, utilizou-se a técnica científica da observação. As informações contidas na observação serão agrupadas de modo a evidenciar categorias de análise possibilitando a identificação dos pressupostos da pesquisa; e expor, de modo claro, sua linha de investigação, tornando-a mais isenta de interpretações eminentemente subjetivas.

Após a tabulação dos dados, ocorreu o tratamento dos dados por meio da análise de conteúdo.

A pesquisa foi realizada com alunos e professores da 5ª série do Ensino Fundamental do colégio Brás Lima Verde que está situado na Rua Santos Dumont, número 439, no Centro de Aracoiaba, estado do Ceará.

A faixa etária dos alunos são de 10 a 11 anos. A sala é composta por 22 alunos, 9 meninos e 13 meninas. As aulas dessa turma são ministradas uma vez por semana, sempre às segundas-feiras no horário de 16h30min às 17h15min, sempre respeitando as outras disciplinas, quando o professor leva as crianças para quadra, o outro professor que estava em sala vai para o planejamento.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 A EDUCAÇÃO FÍSICA E O SEU CONTEXTO HISTÓRICO

O capítulo relata a história da educação física, a partir da época higienista, a qual vai mostrar os conhecimentos e as tendências para se apresentar um conteúdo, melhor e mostrar o verdadeiro papel dentro da área educacional.

Ressaltar aqui um projeto de pesquisa, buscando informar onde alguns pesquisadores gostariam de solucionar um problema. Não existia quadro classificatório para fornecer aos pesquisadores um esforço razoável sobre os conhecimentos que norteava a educação física brasileira.

Um desses pesquisadores foi o professor Paulo Guiraldelli Júnior, através de muitas pesquisas e análise de artigos, fora resgatada cinco tendências da Educação Física brasileira que são: a educação física higienista (até 1930), a educação física militarista (1930 -1964), a educação física competitivista (após 1964) e por fim à educação física popular (a partir de 1965),

De acordo com Ghiraldelli (1997) todas essas tendências são mais ou menos incorporadas estão vivos nas cabeças dos professores atuais. Analisando o parágrafo citado acima, pode-se entender o porquê da imensa discussão do significado e metodologia da educação física escolar de hoje, pois cada profissional passa o seu conhecimento melhor de todos os conteúdos e a forma de mostrar seu trabalho.

A parte dessas novas linhas vai explicar que, de todas as cinco tendências, para compreensão da história que a educação física escolar sofreu nesses anos, e com o passar do tempo, só tende a crescer com muitas mudanças de melhorias para o nosso cotidiano.

3.1.1 Educação física higienista

A educação física, higienista, está relacionada à questão da Saúde, está em primeiro plano e, é fundamental na formação de cada indivíduo.

Segundo o autor Ghiraldelli (1997, p.17), “a educação física higienista é uma concepção que se preocupa em dirigir a educação física como agente de saneamento público, na busca de uma sociedade livre das doenças infecciosas e dos vícios deterioradores da Saúde e do caráter do homem do Povo”.

A educação física escolar iniciou-se no Brasil no final do século XIX, nessa época o país começava a passar da sociedade escravista para trazer formação social e capitalista, e seguiu as tendências que chegavam da Europa, a maior preocupação em formar um novo homem que dá sustento a uma nova política e economia (GALLARDO, 1998).

Esta é a ponte que cuida do físico em si, do indivíduo, mas é também responsável pela educação, comportamento e bem-estar social. Essa ponte de cuidado com o físico não era dada somente dos militares, os médicos faziam também essa parte.

[...] mediante uma ação calculado nos princípios da Medicina social de índole higiênica, imbuíra-se da tarefa de dirigir a sociedade, através da instituição familiar, os fundamentos próprios ao processo de reorganização daquela célula social [...] autoproclamava-se mais competente das categorias profissionais para redefinir os padrões de Conduta física, moral intelectual da nova família brasileira. (CASTELLANI, 1998, P.39).

A citação ressalta que a saúde, sempre deve estar em primeiro plano em nossas vidas, porque é cuidando do nosso físico que obtemos hábitos melhores, para o cotidiano, era assim que era utilizado essas regras para ter uma conduta melhor.

Segundo Soares (1994), os médicos queriam curar os homens de todos os males que lhes afligiam. Aqui estão alguns exemplos de quais males são: preguiça, imoralidade e tudo que fosse prejudicial à saúde e à moral.

“Assim, a Perspectiva da Educação Física higienista vislumbra, a possibilidade e a necessidade de resolver o problema da saúde pública pela educação”. (GHIRALDELLI, 1997, P.17).

Nesse contexto existe separações entre ambos, que durante as aulas eram divididos os meninos e as meninas, sexo tinha que desenvolver o seu objetivo, os homens tinham que ser fortes e produtivos e futuro militarista, as mulheres já tinham que ser femininas para serem boas reprodutoras e futuras donas de casa.

Os higienistas predominavam para a marginalização nas outras camadas da sociedade, tinham mais afinidade na raça branca e por razões étnicas, ou socioeconômicas, por que alguns indivíduos não se padronizavam dentro dos moldes da época.

Os métodos higienistas serei mais fortificado, a burguesia branca, o método da ginástica em implantada queriam que existisse essas ideias implantada dentro da escola para prática de atividade física, onde seus filhos estudavam. Para a classe dominante o exercício físico era lazer, preenchimento do ócio e do tempo livre e não deveria ser levado a mesma condição das atividades intelectuais que elas valorizavam (GALLARDO, 1998, P, 16).

Percebemos que há muitos anos atrás, já existia pensamento de que a educação física não tinha tanta importância como as outras disciplinas, as outras são consideradas mais intelectual hoje em dia ainda existem pessoas com esse mesmo pensamento com olhar crítico, depois de várias mudanças que a educação física sofreu.

3.1.2 Educação Física Militarista

Ghiraldelli (1997, p.18) nos mostra a importância dessa época. Não se deve confundir a educação física militarista com a educação física militar. Apesar de no caso concreto ambos estabelecem canções, a educação física militarista não se resume numa prática militar de preparo físico. É acima disso uma concepção que visa impor sociedade padrões de comportamento e estereótipos, fruto da conduta disciplinar própria ao regime de caseira.

Deve-se ressaltar que a educação física sofreu mudanças e influências dos militares como na Primeira Guerra Mundial.

A partir dos anos 30. Aconteceu uma importante etapa que definiu os rumos do capitalismo industrial no país, lançamento das bases de um novo mundo: Pressupostos necessários aqui ele viesse a se desenvolver plenamente na década de 50. Marcado por um intenso processo de modernização e por reformas políticas bastante significativas operou-se do país, naqueles anos, a transição de uma sociedade agroexportadora para uma sociedade de base urbana industrial [...] na qual o setor industrial passaria a ser o elemento dinâmico da economia. (CASTELLANI, 1988, P.81).

Essa sociedade, estabelecia regras que exigia trabalhadores fortes, habilidosos, saudáveis e que fossem duros em aguentar várias formas de trabalho, e existe a preocupação de preparar contingente que tivessem corpos ágeis e muito forte, para estabelecer regras com condições de suportar grandes desgastes.

Em um de crédito e no regulamento de n.7 - conhecendo e como método do exército francês foi estabelecido no Brasil como método oficial de Educação Física no ano de 1921.

Em 1931, quando do início da urgência de legislação que colocou a Educação Física como disciplina obrigatória nos cursos secundários, o método francês foi estendido à rede escolar. (GHIRALDELLI, 1997).

No ano de 1993, a Escola de Educação Física do Exército, fora estabelecido e, servindo de conhecimento para todas, as regras dentro da Educação Física brasileira.

O autor Gallardo (1981), afirma que a primeira Escola de Instrutores de Educação Física foi fundada no ano de 1907 e passou a ser conhecida como Educação Física da Força Policial do Estado de São Paulo. A partir do ano de 1922, passaram a contratar militares do centro Militar de Educação Física do Rio de Janeiro para desenvolver as aulas de ginástica nas escolas, com intuito de formar futuros militares com os princípios higienistas.

Perceber que a Educação Física tem como base de rumos militares, ao decorrer do adestramento e de regras dentro do cotidiano militarista, com maneira eficaz para mostrar ao aluno o conhecimento do dever e do defender e de quaisquer perigos internos e externos que estão à frente.

Educação Física se inspira no fascismo, que segundo Aurélio (2001, p.314),

passou o significado: “sistema político nacionalista, antidemocrático [...]”. A Educação Física Militar é coerente com os princípios autoritários na orientação fascista. Destacava o papel da Educação Física e do desporto na formação do homem obediente ao estado. É interessante observar na fala de seus representantes, analogia entre a atividade desportiva e a atividade militar. O estado, como quartel, desperta o sentimento da obediência às regras das operações, adentra a capacidade aplicada ao raciocínio e a decisão; remarca o cunho da solidariedade e aprofunda os laços de respeito ao valor, autoridade e ao dever (lira apud Ghiraldelli, 1997, p.26).

Analisamos essa parte da história, porque se percebe que em nenhum momento, ressalta o cunho pedagógico, que só mostra somente os próprios objetivos de formar os alunos em futuros homens da Pátria e que essa técnica ainda está presente e é usado em algumas aulas de Educação Física nos dias de hoje, por que essa influência militarista é um componente muito vantajoso e forte.

Segundo o autor Ghiraldelli (1997) pode ainda encontrar resquício dos norteadores da prática ginástica e desportiva focada nas aulas de educação física nesse país.

Nesse período que seguiu conhecimentos de ginástica no Brasil, método francês, citado no texto, a *colestenia* que é o método natural austríaco, substituindo o método de mão introduzido nos anos de 1960.

3.2 EDUCAÇÃO FÍSICA PEDAGOGICISTA

Essa técnica vem visando o diferenciado, para questionar a sociedade a encarar a Educação Física, não só a prática que tem o benefício de gerar mais vida saudável e que adentra, mais uma prática educativa promovendo o movimento da educação integral.

A Educação Física está preocupada com a juventude que frequenta as escolas. A ginástica, a dança, o desporto, etc., são meios de educação do aluno. São instrumentos capazes de levar a juventude a aceitar as regras de convívio de preparar as novas gerações para o altruísmo, o culto a riqueza etc. (GHIRALDELLI, 1997, P.19).

A educação física é vista como um benefício, a saúde da sociedade, deve ser bem respeitado, acima das lutas políticas e de qualquer interesse da população ou de classe.

Na citação acima o autor destaca que nos anos de 1945 e 1946, teve um grande aumento nos estudos da Educação Física comparada. Deus fala sobre pontos relacionados à educação física, republica vários artigos que especula a organização os Desportos e da Educação Física, e dos países que são desenvolvidos no modelo americano que eram mais apreciados.

Vale ressaltar que os fins da Educação Física segundo a Associação Nacional de Educação Física dos Estados Unidos era, desenvolver e passar conhecimentos e habilidades para a vida e da formação do indivíduo, formando uma pessoa melhor sendo um bom cidadão, sendo saudável e tendo bom desempenho físico para o trabalho.

A nova forma de desempenhar melhor na área da Educação Física é alterar aos poucos a prática, na postura dos professores.

As novas formas de pensamento vão restaurar uma apologia da Educação Física enquanto centro vivo da escola pública, responsável por todas as particularidades educativas das quais as outras disciplinas, as instrutivas, não poderão cuidar. As fanfarras da escola, jogos intra e interescolares, os desfiles cívicos, propaganda da escola na comunidade, tudo isso as incumbências do professor de educação física (GHIRALDELLI, 1997, P.29).

Segundo o autor Gallardo (1998, p. 19), “o esporte levaria a criança a compreender que entre ela e o mundo Existe os outros indivíduos e que para a convivência social é importante a obediência as regras claras e precisas”. O esporte ajuda no desenvolvimento potencial porque ver que perdendo ou ganhando é só uma competição que é por meio do seu esforço físico.

3.3 EDUCAÇÃO FÍSICA COMPETITIVISTA

Educação física competitivista começou junto com a ditadura militar. Lembrando que de acordo com Lunha (1985) a principal ideia era, que todos os

estudantes já casados e dentro das regras do esporte, eles não tinham à disposição de palpitar durante a política.

No texto escrito pelo autor citado abaixo Ghiraldelli (1997, p.43) afirma que:

[...] objetivo nuclear da Educação Física Competitivista era o amortecimento (estudantil e trabalhadora) para perpetuar abominação; e aí é preciso ter claro que não se efetivaram a dominação pela dominação, o que se pretendia era o extermínio de qualquer tipo de oposição que não aceitasse a continuidade do modelo econômico internacionalizado e também a troca de ideologia nacionalista - desenvolvimentista (ISEB) pela nova ideologia na segurança com desenvolvimento. (ESG).

Durante a ditadura militar dois produtos que saiu diferente no Brasil, lado que existe o medo e a repressão, o outro é a partir da grande quantidade de complicações legislativas, com tudo isso resolução a autoritária citado a seguir.

A resolução do dia 18 de fevereiro do ano de 1971, que foi introduzida pela secretaria de Educação Física da cidade de São Paulo, que houve uma possibilidade de criação de turmas para o treinamento, nos ensinos do primeiro e do segundo graus.

Através dessa resolução o governo acabou gerando dois tipos de diferente conteúdo da Educação Física dentro da escola. Cada aluno tinha que ter habilidades e conhecimento melhor dos Desportos, escolhido a partir aula de Educação Física de Elite conseqüentemente todas essas tarefas só físicas deveria formar cidadão.

O desenvolvimento do ensino de Educação Física em rede pública só tem crescido, está ligado ação física pedagógica durante as décadas de 50 e 60. Passar do tempo devido o desempenho industrial e urbano o Brasil acelerou no processo tudo principalmente nas “elites derlagentes fenômeno da pressão popular em torno de novas oportunidades de ascensão social” (GHIRALDELLI, 1997, P.40).

Assim as classes mais populares se reivindicavam no direito nas escolas públicas. A citação acima dados curiosos, para compreender a noção da expansão em 1940, o estado de São Paulo que lá existiam 41 ginásios públicos no ano de 1962 o ensino se tornou oficial e secundário e já contava com 561 estabelecimento.

Da clientela da rede pública eram os alunos da parte assalariada urbana, iniciava e a quantidade só aumentava nas escolas. A partir dos anos 50 a Educação Física recebeu seu impulso vital, dentro da ideologia nacionalista e desenvolvimentista do governo Juscelino Kubitschek, que prega a parte do desenvolvimento restrito centralização, no intenso aumento da produtividade.

O autor Ghiraldelli (1997, p.41) afirma que essa ideologia:

[...] buscava o amortecimento e o mascaramento da luta de classes, não poderia inspirar um projeto educacional voltado para o homem concreto, não seja para o homem emergido real de uma sociedade inundada pelos conflitos classistas. A educação pedagógica envolvida por esse pensamento, vai dirigir seu discurso para a entidade humana abstrata, deslocando a educação física para a tarefa de “promover o homem como um ser genérico capaz de sustentar divergências com seus semelhantes”.

Nas escolas tudo isso, se reflete a maneira e conhecimento através do esporte e dentro do contexto os objetivos dessa ideologia são cumprido nas aulas de Educação Física.

Um desligamento do outro. As camadas populares mostram que esse momento para exigir uma rede redemocratização do país. No ponto final do mundo militar de Tancredo Neves, assim surgindo uma linha nova de conhecimento e pensamento.

3.4 EDUCAÇÃO FÍSICA POPULAR

No contexto da Educação Física Popular, o único autor encontrado, é Paulo Ghiraldelo Júnior.

Em seus estudos Ghiraldelli (1997, p.21), afirma que são muitos escassos os documentos, estudos teóricos dessa época. “A ideia se sustenta quase que exclusivamente numa teorização transmitida oralmente entre as gerações de trabalhadores deste país” pois, a ênfase maior é o interesse dos trabalhadores na prática da Educação Física.

Física popular não se pretende ativa no sentido em que tal palavra é usada pelas demais concepções. Ela entende que a educação dos trabalhadores

está intimamente ligada ao movimento de organização das classes populares para o embate da prática social, ou seja, para o conjunto cotidiano imposto pela luta de classe. (GHIRALDELLI, 1997, P.21).

O autor citado acima, caracteriza a Educação Física Popular no foco da prática voltada mais aos trabalhadores e nas iniciativas dentro do movimento operário e popular.

O movimento operário e popular no Brasil, iniciou-se ao mesmo tempo que república. Havia várias correntes com que existia uma disputa e hegemonia do movimento do início aos seus primeiros 40 anos. As vanguardas que tinham orientações social e democrática estavam sempre à frente das movimentações e revendo que poderia perder mais tarde a sua demanda para adeptos dentro do anarquismo e anarco-sindicalismo, divergências para gerar opiniões, justamente para ser criado o PCB (Partido Comunista Brasileiro), dentro do grupo de treinamento.

No outro tinha termos normais de ginástica que era composta por alunos que não tinham nenhum tipo de tenuidade com os desportos. Segundo Ghiraldelli (1997) essas turmas eram conhecidas como o que significa “ninharia, refugio”. (AURÉLIO, 2000).

A hierarquização e elitização social, a canção física competitivista, mostra que tem o objetivo de competição operação individual como valores e principalmente desejáveis para a sociedade moderna. Ghiraldelli (1997, p.20) afirma que “a educação física competitivista volta-se o culto do atleta herói, aquele que a despeito de as dificuldades chegou ao pódio”.

Todos os alunos que se consagram campeões desportivos, eles tinham direito de ter bolsa de estudo. O que importava era o desempenho desportivo e se destacando como o maior desempenho intelectual e profissional.

De alto nível a principal parte dessa época, massificado, para surgir sendo um destaque e se consagrar qual país com medalhas olímpicas.

No âmbito da educação física competitivista, a ginástica, o treinamento, os jogos recreativos, etc. ficam submetidos ao desporto da elite. Desenvolve-se assim treinamento desportivo baseado nos avanços, estudos de fisiologia do esforço e da biomecânica, capaz de melhorar a técnica

desportiva. A educação física é binômio de desporto, e este, sinônimo de verificação de performance (GHIRALDELLI, 1997, P.20).

Segundo o autor Ghiraldelli (1998), parte analisando legislação no período, em que a Educação Física aparece como mais atividade e com componente curricular obrigatório, com o objetivo de melhorar o desenvolvimento e despertar o desenvolvimento e aprimorar as forças físicas, morais, cívicas, psíquicas e morais do aluno.

Nesse período a Educação Física era sustentada pelo regime militar, nos anos 1964 a 1985, com o possível de caracterizá-la como o regime com acordo entre quem tem a influência nas classes populares e urbanas.

O PCB sempre estava à frente de diversos campeonatos de desporto, buscando benefícios para qualificar mais e acontecia em bairros populares com bastante sucesso. O primeiro campeonato que o PCB promoveu e organizou foi nos anos 1920, incentivar os operários jovens para praticar sempre o desporto lúdico para ter o melhor desempenho.

3.5 A EDUCAÇÃO FÍSICA ATUAL E OS OBJETIVOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA LEGISLAÇÃO E EM DOCUMENTOS OFICIAIS.

Segundo Gallardo (2000), a Educação Física Escolar de primeiro e segundo graus ganhou espaço, com o objetivo de despertar, desenvolver e aprimorar as forças físicas, morais, cívicas, psíquicas do aluno, tudo transcrito dentro da lei de diretrizes e base nacional nº 5092 / 71, ou seja, a aptidão física tinha um enorme valor e considerado fundamental para elaborar um planejamento e uma avaliação das aulas. As aulas de Educação Física têm como conhecimento a capacidade de desenvolver melhor contexto dentro de cada atividade aplicada pelo professor.

Através de cada conhecimento de todos os profissionais militares que desenvolveram dentro da escola, e a partir daí foi substituídos por professores de Educação Física na década de 80.

Gallardo (1998) afirma que, no início dos anos 70, foi trazido ao Brasil uma corrente denominada criticidade, desenvolvida primeiramente com a finalidade de recuperar medidas de guerra, tentando resgatar novamente a sua imagem corporal. Depois se estendeu a outras áreas, como a Educação Física. Nesse contato afirma como foi à chegada do psicomatriarca no Brasil, e como ela é importante dentro das escolas, com as aulas de Educação Física como nas outras disciplinas, porque ajuda no crescimento da criança para quando chegar à fase da adolescência para a adulta ter mais equilíbrio e habilidade bem como firmeza nos ossos e no psicomotor da criança.

Nessa época o governo tinha investimento muito curto para o esporte, buscando o fazer da Educação Física em um sustentáculo de ideologias com êxito em competições esportivas de alto nível, e eliminando críticas internas e o transparecer de um efeito de prosperidade no desenvolvimento (DARIDO; RAANGEL, 2005). Esse contexto afirma no fortalecimento com ideais, de desenvolvimento para o esportivismo e com investimento para a busca de habilidades mais fortes e presentes na Educação Física.

Entre as mais importantes medidas de Educação Física no contexto contemporâneo está a razão da obrigatoriedade da mesma (esporte no ensino do 3º grau, pelo decreto lei n. 705/69(BRASIL, 1969)). Segundo Castellani Filho (1998), o decreto lei n. 705/69 (BRASIL, 1969), tinha como ponto para o posto político, o de fortalecer o regime militar, desestabilizando as mobilizações e o movimento estudantil que era contrário ao regime militar uma vez que as universidades representavam um dos principais polos de resistência a esse regime. Dessa forma com o decreto, o Brasil, só tinha a crescer com capacidade em desenvolver habilidades do movimento estudantil.

O esporte desta forma era utilizado como elemento com distração da realidade na política da época. A Educação Física esportes no 3º grau se considerava atividade de conhecimento relacionada ao fazer pelo fazer e voltada na formação e mão de obra para a produção (DARIDO; RANGEL, 2005).

O modelo esportivista, chamado de mecanicista e tradicional tecnista, começou a ser criticado principalmente a partir da década de 1980. Essa concepção esportivista, presente na sociedade e dentro da escola atual (DARIDO; RANGEL,

2005).

No contexto acima fala sobre o esportivista no Brasil, nessa época teve as críticas mais foi superado, mas sempre o foi até os dias atuais nas escolas, mais novos modelos e com os conteúdos só está a crescer e mostrar a melhoria nas escolas e na sociedade.

Baseando na interdependência entre o desenvolvimento cognitivo e motor, a psicomotricidade surge como crítica do corpo e mente predominante na Educação Física Escolar fundamentando suas ações nos jogos. O trabalho profissional passa a organizar-se em torno do desenvolvimento das estruturas por características de fase: coordenação motora, equilíbrio, equilíbrio corporal, buscando integrar homem e espaço, corpo e alma. O desenvolvimento por conectar torna-se pré-requisito para aquisição de conteúdos cognitivos, ligando a educação ao movimento (GALLARDO, 1998, p. 22).

Nessa citação acima, fala-se que a psicomotricidade dentro da Educação Física, era uma crítica, mas com o passar do tempo, vem se modificando porque hoje é essencial porque faz parte de cada criticidade por ter noção de espaço.

Vale ressaltar que no dia 22 de dezembro de 1996, teve a promulgação da lei de diretrizes e bases da educação nacional n. 9.394/96 que gerava novas perspectivas para a disciplina de Educação Física.

Gallardo (2000), afirma que: art. 26, parágrafo 3, provoca intensos movimentos de discussão entre profissionais da área, porque possibilita inúmeras interpretações tais como Educação Física no contexto escolar enquanto área de conhecimento ou de atividade, organização do espaço escolar, a não obrigatoriedade do ensino noturno, preparação profissional para atuação na área. Esse contexto fala de como os profissionais veem as leis, os conhecimentos de seguir a profissão e saber passar de acordo com os argumentos dentro de cada lei a seguir, porque a todo o momento vai modificando.

A Educação Física é por lei obrigatória, a começar desde cedo no ensino das séries iniciais, para os alunos já praticarem, de forma certa, mas tem escola que não prioriza a prática da atividade física, no lugar, coloca recreação, mal sabe que aquele aluno vai perder vários benefícios para o seu corpo.

A base da Educação Física nacional iniciou na constituição do ano 1946, pela primeira lei de Diretrizes e Bases da educação, lei n.4.024/61, que garantiu o

compromisso político de ampliar a educação obrigatória de quatro para seis anos (Brasil, 1961)

Para melhorar sempre a qualidade de ensino dos alunos visando sempre terem estudos e conhecimentos abrangente.

Nos anos 1980 e 1990, o Brasil deu passos significativo para acesso de o ensino fundamental ser obrigatório e melhorar o fluxo das matrículas na qualidade da aprendizagem no nível escolar. Com passar de mais alguns anos mais recentes, conseguiram agregar o aumento de investir o ensino médio, educação infantil para implantar nos sistemas públicos, foi com esse processo e marco – político – institucional que a nova LDBEN, se incluiu no dia 20 de dezembro de 1996 sob o n.9.394/96.

As leis são de riquíssimo valores para a nossa escola e sociedade, por que traz benefícios ao nosso meio e dentro das escolas, com mais recursos de informações para os alunos terem um futuro bem qualificado.

3.6 EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

A Educação Física escolar tem como trabalhar no desenvolvimento psicomotor das crianças, buscando que elas adquiram conhecimentos no seu dia a dia, estando renovando todos os dias esses hábitos dentro da escola, esse é o meio mais efetivo e educacional para a realização desta pratica (selva, et al, 2011).

As aulas de Educação Física qualificam bem melhor, junto com a psicomotricidade, por que caminha lado a lado com o cotidiano de cada criança sendo, na escola, como em casa, que é um conceito que ajuda no psicomotor, na lateralidade, motor entre outros domínios que as aulas de Educação Física trazem para o nosso meio.

A prática da atividade física na escola é o fato bem relevante, por que a criança consegue ter seu primeiro contato com seu corpo em movimento e ver de como as aulas tendem a trazer melhores benefícios para o crescimento da criança, para ela chegar bem na fase adulta e ter vida longa.

As aulas de Educação Física é uma fonte de benefícios para a formação de cidadãos, é em cada atividade passada que o professor ver se cada aluno passou pelos objetivos desejados, e se foram superados, pelos alunos. A qualificação de um professor é o essencial para adquirir os conhecimentos para passar em sala todos os contextos de cada aula aplicada, e em segunda mostrar como a pratica da atividade vai fazer resultado em nosso corpo.

A Educação Física Escolar tem o papel essencial, porque integra o aluno dentro da cultura corporal e os movimentos transmitirem como as atividades têm muitos benefícios para a saúde, e as modalidades do esporte, e sempre o professor renova os seus conhecimentos, para passar os alunos que seja assuntos para abordar em sala e conseguir incentivar os alunos a praticarem atividade física, não só dentro da escola, e sim levar esse método para fora da escola, para todas as crianças, inclusive adultos porque a pratica da atividade física é para ter vida longa com mais saúde e ossos fortes.

3.7 ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA

A funcionalidade física do ser humano é testada desde os tempos antigos e já foi questão de sobrevivência.

A atividade física é colocada na sociedade contemporânea como uma ponte segura para melhores situações de saúde e também para fins estéticos ou de melhora de performance atlética (LOVISOLO, 2002). O termo atividade física carrega toda e qualquer ação humana que comporte a ideia de trabalho como conceito físico.

Nesse contexto, a ideia de que atividade física está diretamente relacionada com uma boa saúde é literalmente vendida, ao levar em consideração a multiplicidade de formas de atividade física e suas consequências para o bem-estar do sujeito, para a manutenção ou melhoria dos quadros de saúde.

Por outro lado, Lovisolo, (2002) atenta para o fato de que classes socialmente privilegiadas também apresentam altos índices de sedentarismo, mesmo com a divulgação de que um estilo de vida saudável e as condições de saúde são diretamente dependentes da prática de atividade física.

A questão abordada numa reflexão acerca das relações entre saúde, atividade física e qualidade de vida não é de causalidade direta entre as partes, tida como consenso na sociedade contemporânea, mas a forma, a intensidade e o impacto com que se estabelece essa inter-relação.

Autores como Nahas, (2001) e Lovisolo, (2002) salientam diferenças entre formas de atividade física que, se fazem importantes, devido aos diferentes impactos causados pelas variadas formas de práticas sobre o organismo e também sobre o convívio social dos sujeitos. Podem-se diferenciar as formas de atividade física como ligadas a momentos de trabalho e não trabalho (CARVALHO, 2001).

Por outro lado, abre a possibilidade de interpretação para um campo em que a prática tenha sentido profissional, como por exemplo, atletas de alto rendimento. Pode estar relacionada à melhoria de performance, contribuindo para um bom desempenho em tarefas específicas, trabalho ou esporte; ou à saúde, lidando com prevenção de doenças e busca de maior disposição para atividades do dia a dia, exercendo influência sobre o bem-estar.

Os primeiros pensamentos filosóficos, a respeito do movimento conceituam-no como atributo dos modelos cosmológicos. Na concepção de filósofos pré-socráticos (VII e IV a. C), o movimento é um estado permanente da matéria. Vem daí a concepção que diz: tudo se move, por causa do movimento não se pode banhar-se duas vezes no mesmo rio (NIETZCHE, 1989).

Quer na natureza, quer na arte, todo movimento (tanto deslocamento quanto mudança qualitativa) constitui a atualização da potência de um ser que somente ocorre devido à atuação de um ser em ato: o mármore transforma-se na estátua que ele pode ser graças à interferência do escultor, que já possuía a ideia da estátua.

Com a publicação do Princípio de Newton, em 1687, obteve-se uma explicação completa do movimento. Isaac Newton estabelece que as leis do movimento são três: todo corpo permanece no seu estado de repouso, ou de movimento retilíneo uniforme, a menos que seja compelido a modificar esse estado por forças externas aplicadas sobre ele; a variação de movimento é proporcional à força matriz aplicada; para toda ação há sempre uma reação igual e contrária. (GOMES, 2008).

A palavra movimento consiste em um termo genérico que envolve sem

distinção os reflexos, os atos motores conscientes ou não, normais ou patológicos, significantes ou desprovidos de significado. (LUSSAC, 2009)

Nessa perspectiva, com base em Koliniak Filho e Koliniak (2004), considera-se o movimento imprescindível à construção biológica, psicológica, social, cultural e evolutiva do homem, desde que é através de movimentos que o mesmo interage com o meio ambiente, expressando e compondo as múltiplas e complexas formas de vida do homem.

O movimento reflexo é aquele executado independente da vontade do indivíduo, sendo muitas vezes percebido somente após ser executado, trata-se de uma reação orgânica sucedendo-se a uma excitação sensorial. Os movimentos reflexos podem ser inatos, estes que são independentes de aprendizagem e são determinadas pela bagagem biológica e podem ser adquiridos, estes que são reflexos aprendidos ou condicionados. O movimento automático depende da aprendizagem, das experiências de cada um, dependendo do treino, da prática e da repetição.

Neste sentido, Tani (1988 *apud* CARVALHO, 2007) afirma que essas transformações aconteceram para a manutenção eficiente deste indivíduo na relação com o meio e sua perpetuação enquanto espécie.

Os conhecimentos acerca do movimento humano são representados em quatro blocos de conteúdo, sendo que o primeiro é a estrutura e potencialidades relacionadas com o mover-se; o segundo são as capacidades relacionadas com o mover-se; o terceiro são as habilidades relacionadas com o mover-se; e o quarto é o relacionamento, por meio do mover-se. (CARVALHO, 2007)

O movimento do corpo humano, afeta e é afetado pelo ambiente no qual se encontra, dando destaque à possibilidade e importância da ação motora nos procedimentos de integração, interação, expressão, controle e transformação. (CARVALHO, 2007)

Assim, com base em Carvalho (2007), é essencial que se tenha conhecimento sobre as alterações e adaptações que o organismo da criança e do adolescente sofre durante o período de crescimento, bem como, de que forma estas alterações influenciam na capacidade física e na resposta ao exercício.

Whitall (2006) elucida que o movimentar do indivíduo é fundamental para sua interação com o meio em que está inserido, e salienta que é na infância que a maioria do desenvolvimento motor se concentra. (SKARABE, 2009).

Fegali (2007) acredita que o conhecimento adequado do desenvolvimento do comportamento da criança, é essencial para condução do processo de aquisição e desenvolvimento das mais variadas habilidades.

Assim, de acordo com Carvalho (2007), trata-se de um processo complexo, em que a combinação de fatores biológicos, psicológicos e sociais, produz no indivíduo transformações qualitativas. Para tanto o desenvolvimento envolve aprendizagem de vários tipos, desenvolvendo e aprofundando a experiência individual.

Em 1970, tornou-se muito popular a prática de atividade física no Brasil através do Esporte para Todos (EPT), rodeando de hipóteses filosóficas que sugeriam a democratização das atividades físicas e esportivas.

O esporte, nesse sentido, não se restringia a praticantes dotados de habilidades motoras, com o intuito de estabelecer uma seleção entre os esportistas e não esportistas, passando a ser, a partir daquele momento, um elemento acessível a toda população, independentemente do estágio de capacidade física em que se encontravam os indivíduos (TEIXEIRA, 2009).

O exercício físico vem se tornando um medicamento efetivo para a doença do sedentarismo. A referência ao exercício físico como medicamentos pode ser identificada em diversos veículos de comunicação, tanto científicos quanto destinados ao público (FERREIRA; CASTIEL; CARDOSO, 2012).

A atividade física é colocada na sociedade atual como uma ponte segura para melhores situações de saúde. É uma função bastante ampla, atribuída a um único conceito, sintetizando o alcance das inúmeras consequências do mesmo sobre o organismo humano.

O ideal, para um estilo de vida saudável é a adotar práticas de atividades físicas sistematizada, considerando toda a condição de vida e saúde do sujeito. Por isso, a questão do sedentarismo apresenta um quadro no qual a ideia de movimentar-se, independente da forma e processos adotados, tem certa validade e

impacto positivo sobre a saúde dos sujeitos, incorporando, infelizmente, o sentimento de que é melhor isso do que nada.

Autores como Nahas, 2001 e Lovisolo, 2002, salientam diferenças entre formas de atividade física, que se fazem importantes devido aos diferentes impactos causados pelas variadas formas de práticas sobre o organismo e também sobre o convívio social dos sujeitos (Carvalho, 2001).

Essa proposta coloca um parâmetro para compreensão desse termo, pois qualidade de vida específica que, embora em momentos distintos, é possível a prática de atividade física. Por outro lado, abre a possibilidade de interpretação para um campo em que a prática tenha sentido profissional, como por exemplo, atletas de alto rendimento.

Chama atenção para uma variável que se relaciona com a prática de atividade física, a aptidão física, definida por (Nahas, 2001, p. 33) como “a capacidade que um indivíduo tem para realizar atividade física. Deriva da hereditariedade, estado de saúde, alimentação e prática regular de exercícios físicos”.

Pode estar relacionada à melhoria de performance, colaborando para um bom desempenho em tarefas específicas, trabalho ou esporte; ou à saúde, lidando com prevenção de doenças e busca de maior disposição para atividades do dia a dia, exercendo influência sobre o bem-estar.

3.8 A ORIGEM DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL ATÉ OS DIAS ATUAIS

A Educação Física no Brasil é dividida em cinco períodos que são. 1º. Brasil Colônia no período de 1500 a 1822, 2º Brasil Império no período de 1822 a 1889, 3ª Brasil República no período dos anos de 1890 até 1946, 4º Brasil Contemporâneo, nos anos de 1976 a 1980 e 5º Brasil atual, no ano de 1980.

1. Brasil Colônia

A mais antiga história da Educação Física em terras brasileiras a descoberta foi no ano de 1500, foi feito um relato de Pero Braz de Caminhas, que em algumas

de suas cartas descreve que o índios estavam dançando, saltando, girando, alegres ao som de uma música, tocada pelo português (RAMOS, 1982).

Segundo Ramos (1982), esta foi à primeira aula de ginástica e recreação relatada no Brasil. Em modo geral as atividades físicas eram realizadas, pelos índios no período Brasil Colonial que é redobrada nos aspectos da cultura primitiva.

As características dos elementos de cunho natural, que são como as brincadeiras, caça e pesca, roda e locomoção, que eram utilizadas como aprimoramento das atividades de caça e agrícolas, dos guerreiros à proteção de suas terras, o recreativo e religioso, que entra a dança, agradecimento aos deuses, encenações, etc. (GUTERREZ, 1972).

No Período Colonial, foi criada a senzala, no Rio de Janeiro de na Bahia, e nesse contexto surgiu a capoeira, atividade ríspida, criativa e rítmica que era praticada pelos escravos (RAMOS, 1982). Então, essa forma de destacar que no Brasil Colônia as primeiras atividades físicas começaram pelos indígenas e escravos.

2. Brasil contemporâneo

No período após a segunda guerra mundial, meados da década de 1960, no ano de 1964, no início do período da ditadura brasileira e a educação física nas escolas eram bem rígidos (RAMOS, 1982). Nesse período, a ditadura os colégios que mantinha as aulas de Educação Física, os professores eram militaristas, então os alunos tinham aulas bem rigorosas em exercícios pesados.

O poder do exercito brasileiro tomado pelo comando dos militaristas trouxe um crescimento abrupto ao sistema educacional, que o governo planejou. O desenvolvimento para usar nas escolas públicas e privadas como fonte de programa do regime militar (DARIDO; RANGEL, 2005).

3. Brasil Império

Foi o início do desenvolvimento da cultura da Educação Física no Brasil, não foi ocorrido de forma contundente, mas foi no período Brasil Império, que surgiu os primeiros tratados sobre a educação física. No ano de 1823, Joaquim Antonio Serpa, criou o Tratado de Educação e Moral dos Meninos. Nesse tratado a Educação Física englobava saúde do corpo e a cultura do espírito, para os exercícios físicos serem

divididos em categorias, a primeira era os que se exercitavam o corpo, segundos os que exercitavam a memória (GUTERREZ, 1972). Esse tratado se estendia na educação moral como coadjuvante da Educação Física e vice versa (Gutierrez, 1972).

No início da Educação Física no Brasil, foi denominada pela ginástica, que ocorreu com a reforma Couto Ferras, no ano de 1851 (RAMOS, 1982). No ano de 1882, que Rui Barbosa apresentou o parecer sobre a reforma do ensino primário, secundário e superior, com a importância a ginástica na formação do brasileiro (RAMOS, 1982).

No mesmo período do parecer, Rui Barbosa descreve sobre a situação da Educação Física em países mais desenvolvidos politicamente, mas defende a ginástica como elemento mais indispensável para a formação da juventude (RAMOS, 1982).

Em um resumo relatado por Rui Barbosa, buscava instituir uma sessão essencial de ginástica em todas as escolas de ensino normal, estender a obrigatoriedade da ginástica para ambos os gêneros, uma vez que as meninas não tinham obrigatoriedade em fazê-la. Inserir a ginástica nos programas escolares como matéria de estudo é em horas distante ao recreio e depois da aula, além de buscar a equiparação em categorias e autoridade dos professores de ginástica em relação aos professores de outras disciplinas (DARIDO; RANGEL, 2005).

4. Brasil República

O Brasil República na Educação Física no Brasil foi subdividida em duas fases, a primeira no ano de 1880 até a revolução de 1930 (que empossou o presidente Getulio Vargas).

A primeira fase do Brasil República, no ano de 1920, o estado da federação do Rio de Janeiro, realizava uma reforma educacional e incluiu a ginástica dentro da escola (BETT, 1991). Ocorreu a criação de várias escolas de Educação Física com o objetivo principal na formação militar (RAMOS, 1982). A partir da segunda fase do Brasil República, na criação do Ministério da Educação e Saúde, sendo que a Educação Física começou a ganhar destaque aos fundamentos do governo. Na época a Educação Física se inseriu dentro da constituição do Brasil que surgiu as

leis que se tornaram obrigatórias no ensino secundário (RAMOS, 1982).

Nesse período, o Brasil República começou a ganhar nome e patrimônio perante as leis e mostrando seus conhecimentos com o seu contexto de ensino. A sistematização da ginástica dentro da escola brasileira que surgiu os métodos da ginástica. Oriundos nas escolas suíça, alemã e francesa, esses métodos são fundamentos da Educação Física que surgiu na perspectiva eugênica, higienista e militarista, o qual o exercício físico deveria ser utilizado para aquisição e manutenção da higiene física e moral (higienismo), preparando aos indivíduos para o combate militar (militarismo) (DARIDO; RANGEL, 2005).

3.8.1 Educação Físicas na atualidade

A Educação Física em sua história priorizou o contexto do conteúdo de gincanas esportivas, na sua dimensão e desenvolvimento como se deve ser (DARIDO; RANGEL, 2005). Na história da Educação Física mostrou que o conteúdo tem como objetivos a cultura do desenvolvimento corporal.

Na década de 1980, com a resistência da concepção biológica na Educação Física, houve críticas no predomínio dos conteúdos esportivos (DARIDO; RANGEL, 2005). Nesse conteúdo mostrou-se como a tendência de benefícios na área da Educação Física só tem a melhorar na sociedade. As diferentes concepções psicológicas podem citar como a psicomotricidade e desenvolvimento da saúde, mais recentemente nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) (BRASIL, 1997).

Durante o período da concepção pedagógica na psicomotricidade, inicialmente foi divulgada encaixadas em programas de escolas especiais, sempre voltadas para o atendimento em alunos com deficiência motora e intelectual (DARIDO; RANGEL, 2005). Neste momento mostrou a importância de como é para trazer aulas para pessoas portadoras de deficiência física.

Na década de 1970 trouxe as articulações de modelos pedagógicos e anteriores. Na psicomotricidade como objetivo no desenvolvimento do psicomotor buscando para o meio os limites biológicos e de rendimento corporal, sempre na tendência de melhorias de conhecimento na ordem psicológica.

Os conhecimentos da psicomotricidade para os alunos dentro da escola ajudar a estimular o desenvolvimento motor e cognitivo, e para construir equilíbrio e habilidades dentro de suas atividades.

Para isso, a criança deve ser constantemente estimulada para o desenvolvimento motor e cognitivo, e estimular o desenvolver na consciência corporal e na coordenação motora (DARIDO; RANGEL, 2005). Nessa abordagem pedagógica, só tem a melhorar os conhecimentos e argumentos dentro da escola e no educar do aluno.

Normalmente o desenvolvimento tem por busca propiciar ao aluno para que o comportamento motor ou seja, no desenvolvimento, é gerenciando experiências em movimentos em pessoas com diferentes faixas etárias (DARIDO; RANGEL, 2005).

Esse modelo mostra que a formação pedagógica no relatório de cada professor, observa o comportamento de cada aluno, sendo ele no sentido de estar melhorando o desenvolvimento motor no cognitivo, verificando cada erro a ser melhorado.

Sendo a perspectiva pedagógica na saúde a ser renovada a diferentes abordagens citadas anteriormente, com finalidade de ressaltar os aspectos conceituais da importância de conhecer, adotar e seguir as condutas redirecionadas de uma boa saúde (DARIDO; BRINGEL, 2005).

As abordagens pedagógicas críticas, surgem de acordo com os conteúdos selecionados nas aulas de educação física e proporciona na leitura da realidade no ponto de vista da classe trabalhadora (DARIDO; RANGEL, 2005).

Ressalta-se aqui, de acordo com as críticas dentro das relações pedagógicas, nas aulas de Educação Física, sempre na versão das pessoas, por não saber da importância das aulas de educação para a saúde. A visão da Educação Física nas disciplinas é entendida de acordo com os acontecimentos mostrado em cada cultura através dos jogos, das brincadeiras, da ginástica, da dança, do esporte, entre outros, que estão relacionados dentro dos principais problemas sociais e políticos na vivência do aluno (DARIDO; RANGEL, 2005). A abordagem acima mostra como as críticas são muitas em relação a esses problemas que são encontrados.

Na forma geral, concluir que a Educação Física só vem a crescer dentro das

escolas e nas sociedades porque surgem muitas mudanças, no decorrer dos anos e só trouxe muitos benefícios para a nossa saúde e melhora ao nosso Brasil.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 ANÁLISE DA ENTREVISTA QUALITATIVA AO PROFESSOR E ALUNOS

- **Professor**

Entrevistei o professor Batista com algumas perguntas que aqui vou ressaltar que ele me passou, as aulas de Educação Física todos os alunos participam das atividades, faltando as aulas apenas quando ficam doente, também citou de como os conceitos dos benefícios da atividade física, de como melhora a saúde, ir para cada atividade vai renovando para melhor o desempenho, e diminuindo a ansiedade, estresse para a forma adequada e todo os contextos.

Atividade física traz um bom funcionamento do intestino, diminuindo a ansiedade e o estresse, a depressão e melhorando a aptidão física. A prática das atividades físicas na escola traz muitos benefícios para os alunos, o principal objetivo da Educação Física é trazer ao participante uma boa saúde, não só física como também psicológica, nas aulas e estimular o aluno a ter atividade de respeito mútuo, dignidade e solidariedade para com o próximo, valorizando, conhecendo e aceitando.

A pessoa também fala da prática na aula de educação física na escola, benefícios que manifesta na melhoria da força e dos tônus muscular e da flexibilidade no fortalecimento dos ossos e das articulações, no caso das crianças no desenvolvimento motor e cognitivo.

- **Alunos**

As aulas são avaliadas de acordo com a participação dos alunos nas aulas de Educação Física. Uma breve fala sobre sedentarismo, que possui alta incidência na população, sendo considerado um problema de saúde pública, e caracterizado pela falta de atividade física do ser humano.

Alguns alunos participaram da pesquisa e falaram que os benefícios da prática da atividade física para a saúde traz melhorias para a saúde, para o

crescimento, ajuda a prevenir doenças e no desempenho da coordenação motora. Citaram também que as atividades físicas são ótimas, melhora a saúde para viver melhor e que gostam das aulas porque é ao ar livre.

Perguntei se todas praticavam atividades físicas fora da escola, eles responderam que sim, correr, andar de bicicleta, fazer esportes e exercícios, pular corda. Falaram também que os da prática da atividade física trouxeram para eles um bom desempenho nas aulas, melhorando a qualidade de vida de cada um. Para analisar a minha pesquisa lá na escola eu ouvi do professor e dos alunos como é bom esse conhecimento para melhorar o desempenho e melhorar a saúde, aqui no meu agradecimento da acolhida do diretor, coordenação, professor e alunos, estou agradecida por ter me recebido tão bem.

4.2 ANÁLISE DA IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA ESCOLA BRAZ LIMA VERDE

A importância da atividade física dentro da Escola Braz Lima Verde é a promover saúde e repassar conhecimento de como é importante na prática, desde as séries iniciais para a criança já ir se adaptando ao ensino, pois quando chegar ao ensino fundamental já tenha mais noção de como são os exercícios, que o professor tá aplicando, seja ele na prática ou teórico, por que em cada ano os conhecimentos vão evoluindo e o professor cada dia mais precisa se renovar. Não só a prática, mas como na teoria, que também tem que ser visto desde a infância, mostrando de uma forma bem balanceada que a criança possa entender e estimular, mais o raciocínio lógico.

O professor passa em slide dos assuntos de cada atividade que vai ser lançada em sala de aula, para a criança aprender sobre os benefícios e para desenvolver o raciocínio dos alunos, levando-os a entender melhor a aula. O professor apresenta histórias em quadrinho ou charges, para as crianças nas séries iniciais desenvolvendo uma aprendizagem melhor.

Um fato importante é que a prática de exercício dentro da escola ajuda no desenvolvimento motor e cognitivo, buscando aprimorar o conhecimento do seu

corpo, em cada atividade.

Vale ressaltar que o professor de Educação Física, sempre vai salientar a importância da atividade física em nossa vida, e orientar que ela aconteça desde a infância, pois essa prática é um fator benéfico para saúde do nosso corpo. O professor engloba um pequeno projeto na sala de implantar pelo menos uma vez no mês, trazer os pais para eles verem que não é só recreação como muitos falam e sim uma atividade que busca melhorias para o desempenho da saúde e mantém os ossos mais firmes e saudáveis.

Nas aulas de Educação Física na Escola Braz Lima Verde, os alunos já ficam ansiosos para começar, porque na atividade física eles conhecem os movimentos e as modalidades de cada conteúdo das aulas de forma lúdica, de modo que cada aluno consiga entender formas básicas e objetivas, sendo eles os membros inferiores e superiores e revendo o contexto de cada uma, porque a Educação Física é saúde.

4.3 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NA ESCOLA BRAZ LIMA VERDE

A prática da atividade física na Escola Braz Lima Verde, ajuda a criança a ter um melhor desempenho motor em suas atividades, por exemplo, adquirir autoconfiança no que vai fazer, porque o medo e a vergonha de fazer errado ajudam a melhorar a autoestima, pois tem criança que às vezes não tem total apoio em casa, visto que os pais trabalham e só veem os filhos à noite, então a prática de atividade física ajuda essas crianças, a ficar mais confiante no professor compartilhando o que aconteceu em volta que já é parte do aluno se expressar, e falar que acha certo a debater sobre o assunto, a prática da atividade física também ajuda no bom funcionamento dos órgãos, principalmente o nosso coração, o intestino com a prática de atividades físicas vai trabalhar mais rápido, porque a criança que é agitada e ansiosa, tende a ficar mais calma melhorando esse processo.

Ajuda na prevenção de doenças como hipertensão, diabetes e também ajuda

no controle do apetite e melhora trazendo mais equilíbrio na ingestão dos alimentos e mais gasto de energia. Uma criança sedentária e que só estuda chega e coloca a mochila no lugar faz só almoçar e assistir TV, fica no celular, computador, vídeo game, e na escola já não gosta de praticar as aulas de Educação Física, esse aluno pode ter fator de risco, porque se a alimentação dele não for balanceada, não faz nenhuma atividade física, quando chegar na fase da adolescência já irá desenvolver alguma doença por causa do ganho de peso, então pode pegar uma diabete, adquirida por má alimentação.

Então desde cedo, deve-se orientar os filhos a praticar atividade física, seja na escola ou em casa reservando parte do seu tempo para transmitir seu modo de vida do tempo de criança como amarelinha, pega, cobra cega, cantigas de roda, entre outros para tirar mais os seus filhos do mundo tecnológico evitando assim o sedentarismo.

A prática da atividade física aplicada desde cedo ajuda no fortalecimento dos ossos, para que ao chegar à velhice não tenha nenhum tipo de fator prejudicial à saúde do seu corpo. As aulas de educação física são um ponto positivo dentro da escola por que ajuda no desenvolvimento integral do aluno proporcionando assim uma vida mais saudável.

Como já falado, a prática da atividade física tende a trazer benefícios para a melhoria da saúde e diminuir algumas doenças de risco que são, obesidade, hipertensão, colesterol alto, doenças respiratórias. Para alguns alunos que são mais interessados no futebol, esse segmento já ajuda a contribuir para desenvolver mais habilidades para o esporte como jogar futebol, vôlei, basquete, entre outros. É na escola que se desperta os alunos com futuro brilhante. Dentro da escola, o professor pode fazer uma roda de conversa com os alunos e explicar todos os fatos importantes na educação física, visando aprimorar o foco de cada aluno.

Professores de Educação Física tem um papel muito importante de formar pessoas, porque a nossa área, é muito abrangente, temos alunos que sonham em ser jogadores de futebol e outros que começam a gostar daquele esporte dentro da sala de aula, então nós somos um pouco responsáveis pelo futuro profissional, porque não são todos que vão querer uma carreira, tem muitos atletas que hoje são o que são, porque gostaram da prática da atividade física dentro da escola, sendo

interessante se os pais estivessem em condições de incentivar seus filhos a praticar atividades físicas, porque só assim eles conseguem uma vida saudável.

A aula de Educação Física é uma das matérias com que os alunos se identificam mais, porque é onde você aprende conhecer os movimentos e adquirir o equilíbrio do corpo e da mente. A Educação Física é onde se abrem as portas para o sonho, é onde as crianças se identificam em alguma profissão, como ser um jogador de futebol, vôlei, de basquete, ginástica, ou até um profissional dentro da escola como professor de Educação Física, pois nós professores somos exemplo para todos os alunos. A prática da Educação Física também abrange as academias para quem quer se formar bacharel para ser um personal trainer e atuar em academias.

A Educação Física é uma área é muito abrangente, cheia de melhorias para o conhecimento e para o corpo, por isso que somos responsáveis por despertar sonhos em nossos alunos. O papel do professor na escola é repassar conhecimento formal para que todos entendam e consigam levar essa prática não só dentro da escola, mas também para sua vida diária, carregar essa escolha da atividade física para o seu futuro, por que praticar exercício físico é ter saúde, é levar uma vida saudável, de quando criança até a velhice.

4.4 MALEFÍCIOS DE NÃO PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA

Os malefícios da criança em não praticar atividade física são consideradas o graves, porque hoje em dia crianças estão dando mais atenção, ao celular, a televisão, ao vídeo game e comendo coisas desnecessárias que só fazem mal à saúde e só traz males à saúde. Ressaltar-se que hoje não existem mais crianças que brincam de esconde-esconde, andam de bicicleta, corre, brinca de várias outras formas de brincadeira que mexem com o corpo. Por isso só cresce o índice mais e mais de obesidade, junto com o sedentarismo e com o aumento do peso que se estende não só a criança, mas também, adolescentes, adultos e idosos.

Então esse fator muito ariscado para saúde, para melhorar o desempenho e praticar atividades físicas para não atingir algumas doenças que são prejudiciais à saúde. Aqui abaixo vou destacar algumas doenças prejudiciais à nossa saúde para

os pais ficarem de olho nas crianças e também em si próprio.

4.4.1 Obesidade

Um dos principais sinais é o ganho de peso e acúmulo de gordura corporal. Sem praticar exercícios físicos, o metabolismo fica lento com o passar do tempo só aumentando o ganho de peso. Obesidade é uma das principais doenças causadas pelo sedentarismo junto dela vêm outras doenças (GUALANO, 2011).

4.4.2 Diabetes

Surge de uma vida sedentária e da má alimentação e na pessoa que não pratica exercícios físicos, o risco é maior ainda, pode gerar mais complicações que é prejudicial à saúde. E também existe a pré-diabetes que é um termo usado para indicar que o paciente pode desenvolver a doença em qualquer idade, por conta da má alimentação ou genética (LAVRINS, 2016).

A prática da atividade física para pessoas com diabetes deve incluir exercícios maior teor aeróbico como a caminhada, corrida, natação, hidroginástica e ciclismo, esses exercícios melhoram bastante no aproveitamento da glicose e reduz chamada gordura vegetal que é encontrada ao redor de órgãos, como o coração, fígado e rins. A prática regular de um exercício físico, deixando de lado o sedentarismo ajuda a trazer benefícios para prevenção de doenças cardíacas (FREITAS, 2011).

- **Problemas cardiovasculares**

As doenças cardiovasculares são um conjunto de problemas que atingem o coração e os vasos sanguíneos e afetam com complicações mais graves à saúde, que é o infarto, insuficiência cardíaca, arritmia, AVC, e outras alterações na circulação sanguínea.

Essa doença tem risco maior em pessoas com colesterol alto, diabetes,

hipertensão e com hábitos de vida não muito saudáveis, sedentária e com obesidade mais elevadas e estresse diário (GUALANO, 2011). Outro fator bem relevante é que o AVC causado pelo sedentarismo, ocorre o entupimento das veias, as veias se rompem causando infecção, e matando as células da pele e do músculo.

4.4.3 Osteoporose

É a falta de atividade física, que resulta no enfraquecimento do esqueleto, ocasionando o desgaste das articulações. Tem-se que ter bastante cuidado porque conforme a idade aumenta esse problema se agrava cada vez mais (LAVRINS, 2016).

A osteoporose é uma doença silenciosa que dificilmente dá qualquer sentença é expressa por fratura em punho, fêmur, calo de fêmur e coluna, por faltar do cálcio nos ossos, e geralmente essa doença da mais nas mulheres do que nos homens, nas mulheres surgem a partir da menopausa e com maus hábitos alimentares, sedentarismo e entre outros pontos. O principal exame para diagnostica da osteoporose e a densitometria óssea, e um exame que avalia a densidade dos ossos e músculos do corpo, para identificar se os ossos estão fino, ou seja, esta iniciando o processo (GUALANO, 2011).

- **Hipertensão**

A hipertensão arterial é o aumento anormal e por longo período da pressão que o sangue que circula pelas artérias do corpo e por isso é chamada de pressão alta. A pressão alta vem através de vários fatores como estresse, fumo, excesso de sal, alcoolismo, sedentarismo e obesidade, podendo trazer sérios riscos à saúde como infarto, AVC, insuficiência renal, entre outros fatores (LAVRINS, 2016).

A hipertensão é uma doença silenciosa e por isso não consegue identificar, mas se tiver alterada, os sintomas começam a surgir, como dor de cabeça, falta de ar, visão turva, zumbido no ouvido, tontura, dores no peito, deve-se ficar de olho na

saúde, porque esta não tem preço, por isso fazer exames de rotina é essencial (GUALANO, 2011).

- **Colesterol alterado HDL e LDL**

O colesterol é um tipo de gordura presente no organismo para o bom funcionamento do organismo, existem dois tipos de colesterol que vem acompanhando na fase das crianças até chegar à fase adulta que são o HDL e o LDL (LAVRINS, 2016).

O colesterol HDL é bom e o LDL é considerado o ruim. O colesterol HDL tem a função de retirar a gordura e levá-lo para o fígado, ao chegar ao fígado será metabolizado e eliminado do organismo. Já o colesterol LDL é muito perigoso, pois as gorduras são acumuladas nas paredes internas das artérias e diminuindo o fluxo sanguíneo, que bombeia para os órgãos de muita importância do nosso corpo que são o coração e o cérebro, e fazendo com esses órgãos parem de funcionar corretamente e aparecendo sérios fatores relevantes de doenças cardiovasculares como o infarto e o derrame (GUALANO, 2011).

- **Câncer**

Pessoas com pesos mais elevado, considerados obesas, se enquadram na possibilidade de risco e desenvolver tipos de câncer. A obesidade aumenta inflamação e da quantidade de insulina no organismo, e gera múltiplos casos de segmentos de tumores, com excesso de gordura que altera a produção de hormônios que possibilita o risco de gerar um câncer.

O de câncer de mamas em mulheres obesas, depois da menopausa, os ovários deixam de produzir esse hormônios, que é o hormônio de estrogênio, e o tecido adiposo para ser a fonte de estrogênio, do organismo, por isso que nessa fase pode causar um câncer de mama (GUALANO, 2011).

Nos homens com obesidade diminui-se a produção do hormônio testosterona e nesse caso pode ocorrer o surgimento do câncer de próstata. Já no aumento da pressão arterial causada pela obesidade pode trazer sérios riscos de câncer nos

rins, e o refluxo gastrofórico, que é comum em pessoas com câncer. Se todos nós pensarmos nunca deixaríamos o sedentarismo tomar conta de nós. Praticar atividade física, pelo menos 30 minutos do seu dia para é fonte de saúde para o nosso corpo. Com atividade física moderada e uma alimentação balanceada essa combinação é perfeita para chegarmos à velhice distribuindo saúde (LAVRINS, 2016).

- **Depressão**

A depressão é um distúrbio mental que ocorre alterações de humor que são fatores prejudiciais à saúde por alguns estresses do dia a dia. Sentimento de desamparo, perda de interesse nas atividades que faz frequentemente, perda de apetite e alterações do peso, perda do sono, irritabilidade, perda de energia problema de concentração dores inexplicáveis, mau pensamento ou até a busca por suicídio, são sintomas da depressão. Para diagnosticar uma pessoa tem-se que apresentar cinco sintomas, quase todos os dias, durante os dias da semana (LAVRINS, 2016).

Além dessas doenças citadas acima, ocorre o risco de desenvolver problemas respiratórios, na coluna entre outras, como o câncer, também é consequência de uma vida sedentária, quem ocorre à depressão e o indivíduo já tem essa vida parada atividade física junta com a ansiedade e o estresse do dia a dia.

Aqui se percebe que a vida de uma pessoa sedentária não é nada boa, então deve-se colocar a prática da atividade física na rotina de todos desde cedo. E como já falamos nos pontos anteriores a prática da atividade física na escola traz bastantes benefícios para saúde (FREITAS, 2011).

4.5 O OBJETIVO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA BRAZ LIMA VERDE

O objetivo da Educação Física dentro da escola Braz Lima Verde é encaminhar o aluno a praticar do exercício físico e a participação nas aulas para que dentro de cada contexto, nas aulas de Educação Física, todos os alunos, tenham

mais tempo de se conhecer, de interagir entre eles e buscar novas amizades com aqueles que não são mais próximo.

Nas aulas, as atividades sendo na prática ou na teoria, ajudam a conhecer os benefícios da prática da atividade física para a saúde. A Educação Física é uma disciplina que visa mais os movimentos do corpo, e que se aprende e entende que a educação física é uma aula rica cheia de benefícios maravilhosos para o nosso corpo e mente e o bem-estar.

Em cada turma o conteúdo muda de acordo com as séries para o melhor desempenho da criança, sendo respeitado por todos, porque não é só uma recreação como muitos falam, muitos professores de outras disciplinas não é incentivador das aulas, e também como as outras pessoas que pensam que é só dá a bola, e o professor ficar sentado vendo o aluno jogar, não é isso, esse pensamento aí está fraco, porque as aulas de Educação Física são para passar o melhor conhecimento sobre como é importante à prática de atividade física para a nossa saúde como é raro começar desde cedo para melhorar o desempenho na saúde, como para chegar à fase idosa tendo ossos fortes e saudáveis.

A Educação Física tem como papel lúdico dentro da escola melhorar o conhecimento do aluno em relação de como a prática da atividade física é um benefício e que não se pode ser dispensado de nossa vida sempre. Para o professor cabe ministrar suas aulas de forma mais didáticas e criativa, fazendo com que os alunos confeccionem os materiais para as atividades e os aluno interagir mais e buscar sempre querer mais praticar Educação Física na sua vida e ver como a essa prática é bastante favorecida para a saúde do aluno e para seu bem-estar.

4.6 A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O CRESCIMENTO DA CRIANÇA

A prática da atividade física ajuda no desenvolvimento motoro, e no intelectual fazendo com que a criança fique mais esperta e inteligente e ajude no fortalecimento dos ossos para ficarem mais fortes e saudáveis. Sendo assim, crianças bem saudáveis que brincam, correm, praticam atividade física, vão demorar a ter problemas de saúde, até vai evitar ir ao médico, mas se caso a criança tiver algum

problema de saúde antes de praticar atividades físicas, deve ir ao médico.

Na infância os benefícios da atividade física para a criança crescer saudável são ossos mais fortes, crescimento mais acelerado, diminuir o sedentarismo, melhorar a autoestima, peso adequado.

Vale ressaltar abaixo um pouco de cada um que citei para a melhoria do desenvolvimento do crescimento de cada criança.

- **Ossos mais fortes**

Exercícios para praticar e manter essa função bem renovada no nosso corpo, para reduzir o risco de ter algumas doenças ao longo da vida, para prevenir desde cedo, é fazer exercícios de impacto como correr, jogar futebol, essas são melhorias no desenvolvimento ósseo (NADAF, 2013).

- **Crescimento mais acelerado**

As atividades físicas ajudam no crescimento infantil, porque os músculos contraídos favorecem mais no desenvolver, ficando mais fortes e criança com temperamento mais acelerado consegue assimilar o crescimento rápido, e aquelas crianças mais calmas que não praticam nenhuma atividade física, só ficam no celular, em frente à televisão ou no computador, estão buscando sérios riscos no seu crescimento (WENET, 2012).

- **Diminuir o sedentarismo**

A criança que pratica atividade física desde cedo, ajuda a combater sérios problemas cardíacos como infarto ou AVC (WENET, 2012).

Bom, aqui falarei de alguns exercícios que quando criança são atividades boas para a nossa saúde, como praticar aulas de natação, ballet, futebol e entre outros, todas estas diminuem o sedentarismo desde criança, para quando chegar à fase adulta estar bem.

- **Melhorar a autoestima**

Esse benefício é alcançado com a prática de exercício, e as crianças que praticar são as mais felizes, porque se sentem mais confiantes e gostam de mostrar para todos como se sentem bem. Já quem não pratica, vai crescer uma criança mal humorada (NADAF, 2013).

- **Peso adequado**

A prática do exercício físico na infância é bem relevante na ajuda a controlar o peso, sendo para quem está no peso adequado, e para aqueles que não estão essa forma só ajuda na saúde do corpo, para chegar um adulto saudável (NADAF, 2013).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os benefícios da Educação Física dentro da escola para os alunos das séries iniciais são muito ricos no desenvolvimento do aluno, sendo ele motoro ou cognitivo. A criança em si já conhece o seu corpo e movimento, aprende todas as partes do corpo, assim em cada ano que se passa o conhecimento vai modificando a aprendizagem, vai mudando e aprimorando mais e mais.

A criança começa a ter mais habilidades, coordenação motora, equilíbrio. Cada atividade, o seu corpo vai se adaptando em cada aula, vai ficando mais forte, e o gosto pela aquela disciplina também. A criança que pratica atividade física tem mais saúde, o sedentarismo fica de lado, porque aquela comodidade de ficar sentado em frente à TV, o celular vai ficando pouca, de praticar atividades sendo elas na escola ou no meio onde vive.

De acordo com cada série a idade vai mudando, porque assim a criança vai aprendendo do início. A prática da atividade física desde cedo nas escolas melhora o desempenho dos alunos. O desenvolvimento de atividades desde cedo, cria um vínculo, um apego pela a disciplina da Educação Física o que é uma ótima prática para ter uma vida mais saudável e na velhice ter mais saúde nos ossos e equilíbrio.

A Educação Física sendo trabalhada dentro da sala a teórica mostrando para na forma de histórias, ou cantigas conforme cada membro, cabeça, tronco e órgãos fazem no nosso corpo, os benefícios para quem pratica e os males para quem não pratica.

Sensibilizar, junto com a coordenação da escola, no dia da reunião de pais e filhos, na data do profissional da Educação Física fazer um dia todo na escola com atividades e práticas e mostrar qual o papel do professor e o aluno a ter mais conhecimentos e ver o tamanho da importância de praticar atividade física, para o desempenho do movimento do corpo.

Os benefícios da prática da atividade física na escola, o bem-estar do aluno não só na escola, mas sim para ele levar para a sociedade para o meio onde vive, assim contribuindo para o bem-estar não só dele, mas para toda a família.

A relação da prática da atividade física na escola deve começar desde o início, porque só assim o aluno vai mostrar mais desempenho, em querer praticar a atividade física e vê como é importante os benefícios da atividade física para a saúde, porque tem escolas públicas que não exercem a disciplina desde cedo por que não acha tão importante como a outra matéria, mas a sociedade em si tem que ver que atividade física não é, conhecimento os professores de educação física formando cidadão, das nossas aulas, que também tem escrita, leitura e depois a prática.

As aulas de Educação Física são abrangentes porque é a parte que trabalha o nosso corpo para ter uma vida mais saudável. Educação Física é saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

_____, **Educação física higienista**, 1997, P.17. Site de quero perde peso com saude.com – **Principais doenças causadas pelo sedentarismo** – Acesso em: 31/07/2018 às 19hs.

_____, **Educação física militarista**. 1997, P.25.

_____, **Educação física pedagoga**. 1997, P.40,41.

BETTI, M. Educação Física e Sociedade. São Paulo: Movimento.1991

BRASIL. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física. Secretaria de Educação Fundamental.Brasília:MEC/SEF 1997.

BRASIL.Decreto-lei705/69, de 25 de julho de 1969. Altera a redação do artigo 22da lei nº 4,024 de 20 de dezembro de 1961. D.O. U. de 28,7,1969,1969

CASTELLANI, Filho, L . Política Educacional e Educação Física. Campinas Autores Associados.1998.

CHIRALDELLI, Paulo Junior. **Educação física competitivista**. 1997, p.45,20.

COLETIVO DE AUTORES – **metodologia do ensino de educação física**. São Paulo: Cortez. 2000.

DARIDO, S.C. Educação Física na escola; questões e reflexões. Araras: Topazio,1999.

DARIDO.S.C. e RANGEL. I. C. A. Educação Física na escola: Implicações para a pratica Pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Kaogan.2005.

GALLARD, J, OLIVEIRA. A.A.B de e ARAVENA, C. **Didática de educação física. A criança em movimento: jogo, prazer e transformação**. São Paulo: FTD, 1998.

GALLARDO, J. S. P; Educação Física: Contribuições a formação profissional Ijuí:Ed.unijui,2003.

GIL, Antonio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisas. São Paulo: Atlas, 2007,26 p.

GUITERREZ, W. História da Educação Física .1972.

<https://blogeducaçao.com.br/educaçao-fisica-escolar/> Visitei o site dia 18/10/2018

<https://www.dicasmulher.com.br/os-beneficios-das-atividades-fisicas-para->

rianças/ Visitei o site dia 19/10/2018

<https://www.minhavidacom.br/saude/temas/diabetes/> visitei o site dia 15/10/2018

<https://www.minhavidacom.br/saude/temas/osteoporose/> Visitei o site dia 16/10/2018

<https://www.natue.com.br/natuelife/beneficios-da-atividade-fisica-no-combate-a-depressao.html> Visitei o site dia 17/10/2018

<https://www.saude.abril.com.br/medicina/hipertensao-causas-sintomas-agnostico-e-como-baixar-a-pressao/> Visitei o site dia 16/10/2018

<https://www.terra.com.br/noticias/dinola/a-importancia-da-atividade-fisica-para-a-saude-do-coracao/> Visitei o site dia 17/10/2018

<https://www.tuasaude.com/colesterol-bom-e-ruim/> Visitei o site no dia 16/10/2018

<https://www.tuasaude.com/doencas-cardiovasculares/> Visitei o site dia 16/10/2018

RAMOS, J.J. Os exercícios Físicos na História e na Arte. São Paulo: Ibero. 1982.

Site-blogs.viaeptv.com. **Objetivos da educação física escolar**. Visitei no dia 07/08/2018 as 19hs.

Site-CONFET-publicado em 09 de janeiro de 2017. **Reportagem globo esporte**. Visitei no dia 27/06/2018 as 19hs.

Site-CONFET-publicado em 18 de abril de 2017. **Reportagem**. Visitei no dia 26/06/2018 as 19hs.

Site-In.ampproject.org. Visitei no dia 28/06/2018 as 19hs.

Site-www.efdeportes.com. **Educação física higienista**, visitei no dia 10/07/2008 as 20hs.

SOARES. C. **Educação física escolar. Conhecimento e especificidade**. Mimeo, 1995.

Revista H ispeci & lema on line-ano III-n.3-nov.2012-I

LAVRINS, Carollyne Ferreira Silva. **A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL FARMACÊUTICO NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DOS PACIENTES DIABÉTICOS – GO**. 45f. Monografia (Graduação em Farmácia) – Faculdade de Farmácia, da Universidade de Rio Verde - UniRV – Campus Rio Verde, 2016.

GUALANO, B. & TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Rev.**

bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.25, p.37-43, dez. 2011 N. esp.

NADAF, Cristiane. **Resiliencia**: um processo potencial de proteção e adaptação do bem estar psicológico na velhice. Tese de Doutorado. João Pessoa. 2013.