

PROFESSOR, ISSO NÃO É SAÚDE! ANÁLISES E REFLEXÕES SOBRE O QUE É SAUDÁVEL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO ENSINO MÉDIO

Daniel Teixeira Maldonado – Doutor em Educação Física. Docente do IFSP

RESUMO

O objetivo desse estudo foi relatar uma experiência pedagógica, realizada durante as aulas de Educação Física no Ensino Médio, em que o tema saúde foi abordado durante o 1º semestre do ano de 2018. Durante a experiência educativa, os/as estudantes refletiram sobre a relação entre atividade física e saúde para diferentes grupos, analisaram os efeitos colaterais da utilização de suplementos alimentares e anabolizantes, fizeram pesquisas sobre a qualidade dos espaços públicos de lazer em São Paulo, aprenderam a organizar o seu próprio treinamento de musculação, vivenciaram diferentes práticas corporais e compreenderam que, em muitas manifestações da cultura corporal, os praticantes realizam essas modalidades por objetivos que se distanciam da melhoria da estética ou da saúde.

Palavras-chave: Educação Física Escolar; Ensino Médio; Nutrição; Saúde.

INTRODUÇÃO

Durante o ano de 2018 passei a lecionar para uma turma do 3º ano do Ensino Médio de uma escola federal localizada na zona norte da cidade de São Paulo. No ano de 2016, esses/essas estudantes também tiveram aulas de Educação Física comigo e cursavam o 1º ano desse ciclo de escolarização. Nesse momento, refleti com os alunos e as alunas sobre temas relacionadas com os esportes e as ginásticas.

Ao iniciar esse ano letivo, retomei com os/as jovens as aulas de musculação que realizei com eles e elas no ano anterior e destaquei os seguintes objetivos para o primeiro bimestre: 1 – Refletir sobre os diversos fatores que interferem na saúde da população brasileira; 2- Compreender os benefícios da realização de atividades físicas para diferentes grupos; 3 – Analisar os principais substratos energéticos que são utilizados durante os exercícios físicos; 4 – Identificar os benefícios e efeitos colaterais da utilização de suplementos alimentares e anabolizantes durante a realização de diferentes práticas corporais; 5 – Organizar um treinamento individualizado para cada estudante contendo exercícios de resistência muscular, flexibilidade e resistência cardiorrespiratória.

Para iniciar as aulas fiz a divisão da turma em seis grupos e cada um deles analisou e apresentou, em formato de seminários, as Diretrizes da Sociedade Brasileira de Medicina do

Esporte sobre Atividade Física e Saúde (CARVALHO et al., 1996; LAZZOLI et al., 1998; LEITÃO et al., 2000; NÓBREGA et al., 1999; CARVALHO et al., 2003).

Quando o seminário foi finalizado, senti que precisava de uma pessoa especialista na área de nutrição para explicar com mais detalhes esses conteúdos aos estudantes. Decidi então convidar a nutricionista do Instituto Federal de São Paulo para realizar uma palestra aos discentes, explicando sobre os substratos energéticos que são utilizados para cada tipo de atividade física, além de mencionar os efeitos “positivos” e negativos da utilização de anabolizantes e suplementos alimentares.

Durante a apresentação, a nutricionista enfatizou que, via de regra, a realização de atividade física para melhorar a saúde ou ter lazer não implica em utilização de suplementos alimentares e/ou anabolizantes; e que, caso haja a real necessidade, tal situação deverá ser cuidadosamente avaliada por profissionais tecnicamente habilitados. Além disso, a busca prioritária deve ser pela saúde, e não pelo corpo ideal, pois os padrões de beleza e “saúde estereotipada” tendem a mudar periodicamente. Porém, as consequências das estratégias utilizadas para se alcançar tais padrões tendem a permanecer ao longo do tempo.

Depois dessas apresentações e debates, coloquei para os/as jovens que esses conhecimentos científicos estavam muito restritos a dimensão biológica da discussão sobre saúde. Embora a palestra tenha sido muito produtiva, era notório que as discussões de caráter fisiológico dominavam as aulas.

Nesse contexto, assistimos um documentário chamado “Entremundo”, no qual é analisada a forma como pessoas de diferentes classes sociais ressignificam diversificadas práticas corporais presentes na sociedade contemporânea. Nesse filme, também podemos identificar as diferenças de oportunidades que as pessoas pobres e ricas de São Paulo possuem no seu cotidiano.

Durante o debate que foi realizado após a apreciação do documentário uma estudante enfatizou “professor, isso não é saúde”. Na visão dela, aspectos sociais como saneamento básico, local de moradia, formas de preparo dos alimentos, espaços de lazer, segurança e transporte público não estavam relacionados com a saúde da população. Essa fala possibilitou um grande debate entre os/as discentes sobre essa temática. Então, após essas intensas reflexões, solicitei que os/as alunos/as escrevessem aquilo que mais marcou para eles e elas enquanto assistiram o documentário.

Quando finalizei com os/as jovens as discussões sobre a complexidade que envolve compreender a saúde da população brasileira, principalmente por conta da desigualdade social que assola o país, tive a ideia de pedir aos estudantes que eles e elas realizassem uma pesquisa

sobre a qualidade dos espaços públicos de lazer no seu bairro. As apresentações dessas investigações foram extremamente ricas e os/as discentes passaram a compreender de forma mais ampla sobre esse fenômeno. Abaixo, segue algumas imagens das apresentações que foram realizadas durante as aulas de Educação Física.



Imagem 1 – Estudantes apresentando as suas pesquisas sobre a qualidade dos espaços públicos de lazer em São Paulo.

Como os/as alunos/as do Instituto Federal residem em vários bairros da cidade de São Paulo e, muitas vezes, em outras cidades do Estado paulista, as pesquisas deles e delas diagnosticaram a realidade de muitos praças e parques dessas regiões.

Ao chegar nesse momento do projeto percebi que todos os debates realizados foram muito interessantes e que os/as estudantes se envolveram nas atividades propostas, mas eles e elas gostariam também de ter aulas práticas sobre o assunto. Então, para continuar a experiência pedagógica, realizei uma aula de musculação na academia da escola. Importante destacar que esse espaço estava sem utilização por falta de manutenção e, por conta disso, um dos funcionários, com apoio de uma das professoras de Educação Física, realizou a manutenção dos aparelhos e possibilitou que eu pudesse realizar essa oficina com os/as jovens.

Assim, fomos para a academia e eu mostrei para eles e elas alguns exercícios de musculação e, após mostrar a técnica, permitia que alguns estudantes vivenciassem aquele exercício. Nesse dia, mostrei aparelhos de musculação para todos os grupos musculares, descrevi o nome deles e expliquei como montar um treino de musculação para iniciantes, jovens e pessoas com diferentes objetivos (força, hipertrofia muscular e resistência muscular).

Nas imagens expostas a seguir será possível observar os/as estudantes realizando alguns desses exercícios.



Imagem 2 – Estudantes realizando exercícios de musculação na academia do IFSP.

Posteriormente das vivências na sala de musculação, relembrei com os/as discentes que fizemos uma aula de flexibilidade durante o 1º ano do Ensino Médio e aprendemos também, naquele momento, a calcular a frequência cardíaca ideal de treinamento. Após todas essas experiências, cada estudante elaborou o seu próprio treinamento de acordo com os seus objetivos.

Para possibilitar que os/as estudantes compreendessem os benefícios da realização de musculação para diferentes grupos, em diferentes contextos, realizamos a leitura e análise de artigos científicos publicados na literatura brasileira recentemente. Achei importante realizar essa dinâmica, pois as diretrizes que estudei com os/as jovens no início do projeto eram um pouco antigas e precisava explicar para eles e elas sobre a forma que as pesquisas de caráter científico são construídas.

Durante a análise dos artigos científicos, os/as discentes me chamavam para que eu explicasse alguns termos técnicos que eles não compreendiam. Quando eles e elas acabaram essa tarefa, fizemos uma discussão sobre os resultados dos estudos e como era construído o método dessas pesquisas. Nesse momento, reforcei para todos/todas estudantes que a principal diferença do conhecimento científico para os outros tipos de saberes é o rigor metodológico que as investigações possuem.

Ao acabar o 1º bimestre de 2018 percebi que precisava continuar fazendo discussões relacionadas com essa temática, mas queria que as aulas tivessem um caráter mais prático. Decidi então traçar como objetivo possibilitar vivências e reflexões de diferentes práticas

corporais aos estudantes. Pensei que conhecer as danças, lutas, ginásticas, jogos e esportes de outras culturas poderia ampliar o pensamento crítico dos/das jovens e facilitar a compreensão, por parte deles, que nem sempre as pessoas se - movimentam para obter saúde.

Dessa forma, acredito ser de extrema importância ampliar o leque de vivências das práticas corporais aos estudantes, aumentando a relação de sentido e significado da realização de atividades físicas para pessoas que não "se encontram", por exemplo, no esporte, mas que adoraram a experiência de dançar ou lutar. Alguns indivíduos que não encontram prazer em se-movimentar, tiveram acesso/oportunidade de experimentar apenas esportes coletivos com bola na Educação Física Escolar. Portanto, quando o docente possibilita que os/as discentes conheçam outras práticas corporais de forma aprofundada, eles e elas podem construir uma relação prazerosa com essa manifestação da cultura corporal e passar a praticá-la em outro contexto (BETTI, 2009).

Convidei então praticantes de algumas manifestações da cultura corporal para realizar oficinas com os/as estudantes. Um professor do Instituto Federal que é lutador amador de boxe, um grupo de mulheres de um quilombo, um estudante da Licenciatura em Geografia que é mestre de capoeira e um dançarino de street dance toparam realizar oficinas com os/as estudantes. Ainda tive a possibilidade de realizar uma experiência com slackline para os alunos e as alunas.

Abaixo, mostrarei alguns registros das vivências que os/as educandos/as tiveram durante essas aulas.





Imagem 3 – Estudantes vivenciando diferentes manifestações da cultura corporal.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao finalizar o projeto educativo descrito nesse artigo, entendo que os/as discentes ampliaram o seu pensamento crítico sobre diversificados temas que envolvem a sua saúde, compreendendo o conhecimento científico relacionado com os benefícios da atividade física, analisando aspectos de caráter econômico e social, como a realidade dos espaços públicos de lazer da cidade de São Paulo e que a qualidade de vida da população depende do saneamento básico, da segurança pública, do transporte público, do atendimento nos hospitais públicos e de uma boa alimentação, se afastando, dessa forma, do pensamento ingênuo que basta ser fisicamente ativo para ser saudável.

Ainda foi possível realizar vivências de diversificadas práticas corporais com os/as estudantes e, refletir com eles e elas, que muitas vezes, as pessoas realizam algumas danças, lutas, jogos, brincadeiras e esportes com objetivos muito distintos de melhorar a sua saúde, estimulando o pensamento crítico dos/das jovens sobre esse assunto.

Portanto, a Educação Física no Ensino Médio, nesse contexto educativo, é considerada como um espaço de reflexão sobre temas de ordem biológica, fisiológica, histórica, cultural,

econômica e política que envolve as práticas corporais, tornando-se assim, um componente curricular de extrema relevância para a formação da cidadania dos/das jovens no Brasil.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BETTI, Mauro. **Educação física escolar: ensino e pesquisa-ação**. Ijuí: Unijuí, 2009.

CARVALHO, Tales et al. Posição da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 2, n. 4, p. 79-81, 1996.

CARVALHO, Tales et al. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 9, n. 2, p. 1-13, 2003.

LAZZOLI, José Kawazoe et al. Atividade Física e Saúde na Infância e na Adolescência. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 4, n. 4, p. 1-3, 1998.

LEITÃO, Marcelo Bichels et al. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: Atividade Física e Saúde na Mulher. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 6, n. 6, p. 215-220, 2000.

NÓBREGA, Antonio Claudio Lucas et al. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade Física e Saúde no Idoso. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 5, n. 6, p. 207-211, 1999.