

Versão Online

ISBN 978-85-8015-053-7

Cadernos PDE

VOLUME II

O PROFESSOR PDE E OS DESAFIOS
DA ESCOLA PÚBLICA PARANAENSE
Produção Didático-Pedagógica

2009



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

Superintendência da Educação

Diretoria de Políticas e Programas Educacionais

Programa de Desenvolvimento Educacional

UNIDADE DIDÁTICA

RELAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

MARINGÁ PARANÁ

2009

1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

1.1 Professor PDE: Márcia Cristina Amaral

1.2 Área PDE: Educação Física

1.3 NRE: Maringá

1.4 Professor Orientador: Wilson Rinaldi

1.5 IES: Universidade Estadual de Maringá

1.6 Colégio de Implementação: Colégio Est. Juracy Rachel Saldanha Rocha

1.7 Público objeto de implementação: Alunos do 1º ano do ensino médio

2. PRODUÇÃO DIDÁTICA PEDAGÓGICA

Unidade Didática

3. TÍTULO

Relação da Atividade Física e Saúde no ensino médio: A Promoção da Saúde em foco.

4. INTRODUÇÃO

O presente material didático-pedagógico visa apresentar uma unidade didática para o ensino médio de modo a contribuir com conteúdos que possam viabilizar o processo ensino-aprendizagem através de vivências sistematizadas, como também envolver a comunidade escolar, expondo e informando sobre a proposta a ser desenvolvidas com os alunos. A proposta objetiva trabalhar a relação da atividade física com a saúde numa perspectiva histórico social, onde saúde deve ser entendida de forma ampla a partir de uma visão crítica. Entendemos que a unidade didática é um “conjunto ordenado de atividades, estruturadas e articuladas para a consecução de um objetivo educativo em relação a um conteúdo concreto” (ZABALA, 2004, p. 179).

Neste sentido a Educação Física escolar e seus conteúdos estruturantes aliados aos elementos articuladores, dentre ele a cultura corporal e saúde propõe um conceito mais ampliado sobre saúde que avancem para além do viés biológico e, que tenha suporte teórico nas ciências humanas e sociais. Nessa direção autores como Devides (2002), Palma (2000),

Carvalho (2001) e outros demonstram grande preocupação em conhecer novas possibilidades de atuação e compreensão sobre o tema estudado.

A definição de saúde ainda não é muito clara em nossos dias e ao longo da história também não foi diferente sempre esteve atrelada o que o momento histórico entendia e promovia como saúde. A medicina tinha a preocupação de cunho curativo, curar doenças, tratar enfermidades, essas idéias estão presentes nas ciências positivas (século XIX). Na Idade Média existia a crença de que ter um corpo saudável era ter um bom espírito. Dessa forma, a preocupação vem das antigas civilizações, quando surgiram muitas doenças pela falta de higiene, água potável, esgoto e destino incorreto de resíduos.

Atualmente a organização Mundial de Saúde define a saúde como um completo bem-estar físico, social e mental e não apenas ausência de doenças, conceito esse que evolui, pois saúde, em sua concepção ampliada, é o resultado das condições de alimentação, moradia, educação, meio ambiente, trabalho e renda, transporte, lazer, liberdade e, principalmente, acesso aos serviços de saúde, conforme a VIII Conferência Nacional de Saúde, realizada no Brasil em 1986.

Nesta perspectiva entendemos que direito á saúde é direito de todos e dever do Estado, é o que rege na Constituição de 1988, mas desde sua promulgação enquanto direito fundamental não tenha a total efetivação conforme o que está prescrito no (art. 196). Todo esse processo só será legitimado quando os componentes educativos passarem a capacitar indivíduos e comunidades acerca desses determinantes de saúde e que assim possam interferir para uma melhoria da qualidade de vida.

Por isso a necessidade de compreendermos a saúde em suas diferentes dimensões, com o enfoque voltado para a promoção da saúde e entender todo o contexto que está inserido, bem como as desigualdades sociais que impedem o acesso aos serviços de saúde e á informação sobre seus direitos enquanto cidadãos que contribuem com seus impostos e que não são beneficiados com políticas públicas que promovam realmente a qualidade de vida das pessoas.

A Organização Mundial de Saúde define como promoção da saúde o processo que permite às pessoas aumentar o controle e melhorar a sua saúde. A promoção da saúde representa um processo social e político, não somente incluindo ações direcionadas ao fortalecimento das capacidades e habilidades dos indivíduos, mas também ações direcionadas a mudanças das condições sociais, ambientais e econômicas para minimizar seu impacto na

saúde individual e pública. Entende-se por promoção da saúde o processo que possibilita as pessoas aumentar seu controle sobre os determinantes da saúde e através disto melhorar sua saúde, sendo a participação da mesma essencial para sustentar as ações de promoção da saúde (HPA, 2004)

Segundo Pitanga (2004), a relação entre epidemiologia e atividade física aparentemente tem início em meados do século XX, quando começaram a surgir estudos com base epidemiológica, nestes além dos fatores multicausais de risco para as doenças crônicas, a inatividade física aparece como fator de risco determinante e começa a chamar a atenção dos pesquisadores. A evolução de uma sociedade tradicional para uma sociedade moderna é acompanhada de redução na morbidade e mortalidade por doenças infecciosas, passando a haver um predomínio das doenças crônico-degenerativas. Essa modificação é denominada transição epidemiológica. A preocupação médica dava maior relevância à prevenção de traumas e doenças, prescrevendo boa nutrição, descanso e atividade física regular, conceitos estes que acabaram dando base para o entendimento de saúde na atualidade.

Segundo pitanga e Lessa (2005), com o processo da industrialização, existe um recente número de pessoas que se tornam sedentárias com poucas oportunidades de praticar atividades físicas. A revolução industrial iniciada em fins do século passado levou o homem do campo para as cidades e passou a favorecer uma vida com menor atividade física, com tendência ao sedentarismo. O ser humano foi preparado para um tipo de vida extremamente ativa do ponto de vista evolutivo e a vida moderna mudou radicalmente esta perspectiva.

Começa assim uma discussão sobre promoção da saúde, através da comunidade científica onde os aspectos biológicos são considerados primordiais; atividade física, alimentação saudável seriam os principais fatores para obtenção de um corpo que esteja bem organicamente e que também aliviaria o stress, conseqüentemente esse indivíduo estaria em pleno estado de saúde.

Dessa forma aumenta a crença de que o exercício físico previne e até cura doenças, e não é reconhecido como mais um fator que influencia positivamente, para aumentar a resistência do corpo por possíveis enfermidades, simplesmente atribui à atividade física a responsabilidade de ser o gerador de saúde.

Ele por si só não causaria esse pleno estado saudável, vários fatores influenciam; a modernidade trouxe avanços em diversas áreas, mas também pagamos um alto preço por

certas comodidades, à falta de tempo para a realização de práticas corporais e que estas práticas pudessem trazer prazer ou plena satisfação, o stress, a genética, nutrição, poder aquisitivo, motivação etc.

O que se apresenta pela mídia é a forte idéia da prática de exercícios pelo exercício, sem a mínima reflexão, sem questionamentos, apenas se dissemina e valoriza a idéia que tudo vale para se ter corpos definidos e sarados. E começa uma corrida frenética pela busca do corpo perfeito, não medindo esforços e até sacrifícios.

E ao invés disso muitos corpos adoecem pelos abusos feitos em prol da chamada dinastia do belo, padrões de beleza são postos como correto e não existe nenhuma leitura feita através da ótica do humano. Não se faz nenhuma consideração a respeito da particularidade de cada ser, seu biótipo, o lugar onde vive suas condições financeiras e sociais. O que se tem são padrões indiscutíveis por professores e alunos, sendo que essas normas são tomadas como base de avaliar e comparar os indivíduos (Caponi, 2003).

Certamente é sabido que a inatividade deve ser combatida, pois o ser humano necessita do movimento ele representa a evolução do próprio homem, e a necessidade de movimentar-ser sempre esteve presente a princípio pela sobrevivência, depois para defender-se e posteriormente a conquista por novos horizontes. E incentivar para se ter uma alimentação saudável como; carboidratos, proteínas, fibras, água, atividade física regular, sono adequado deve ser uma preocupação constante. Mas precisamos evoluir nesta discussão e o professor de Educação Física tem como elemento articulador cultura corporal e saúde dentro das Diretrizes Curriculares um norte para trabalhar saúde como mesma ela trás num sentido ampliado: “permite entender saúde como construção que supõe uma dimensão histórico-social. Portanto, é contrária á tendência dominante de conceber saúde como simples volição (querer) individual” (Diretrizes Curriculares, 2008).

Nesse sentido, a educação física escolar por meio de seus professores poderá mostrar que como área de conhecimento tem como responsabilidade entender e discutir os aspectos biológicos, econômicos, históricos e sociais desses seus ramos de conhecimento (Devide, 2003, p.144). Se não cumprir esse dever estará colaborando para a continuidade de uma sociedade desigual, competitiva e que não é incentivada a discutir, conhecer e recusar padrões.

O interesse pelo estudo da temática relação da saúde com a atividade física escolar se deve por causa das discussões no âmbito da escola e na contemporaneidade verem a necessidade de estudar e entender melhor, toda essa problemática do crescimento do sobrepeso/obesidade, doenças crônicas degenerativas, a jornada de trabalho consumindo cada vez mais o indivíduo, pessoas adoecendo devido ao alto stress que sofrem. Tudo isso tem gerado problemas de saúde tanto físico como mental e entender toda essa relação nos permite ir além do viés biológico e discutir os determinantes da saúde como também fatores que influenciam para se ter Qualidade de vida e essa discussão deve ser levada ao nosso aluno como forma de instrumentalizar melhor nosso educando a ter uma visão ampla e crítica da realidade que ele está inserido não como mero observador, mas um cidadão conhecedor de seus direitos e agente de transformações. Todo esse processo deve começar nas séries iniciais, ser contínuo e ao longo de sua vida escolar para que ele possa se tornar um indivíduo pleno e autônomo.

5. Os Conteúdos:

Os conteúdos a serem desenvolvidos sobre a relação da atividade física e saúde, serão divididas em temas e subdivididas em assuntos:

Tema I: Determinar o horizonte de expectativas sobre o tema estudado.

1.1-Sondar o conhecimento prévio que os alunos trazem sobre a relação da atividade física e saúde na perspectiva da promoção da saúde. Primeiramente coletaremos dados através de um questionário com questões dissertativas, investigar o conhecimento do aluno sem esboçar qualquer opinião que possa interferir em suas respostas.

Questionário com as seguintes perguntas?

a) O que você entende por saúde?
b) Você acha que tem saúde? Por que
c) O conceito que você tem de saúde veio de qual fonte? (escola, amigos, TV, outros).
d) Para você qual a relação que existente atividade física e saúde?
e) Você considera o conteúdo saúde importante dentro da disciplina Educação Física? Por quê?

f) Você pratica outra atividade física além das aulas de Educação Física? Qual? Se não, qual a razão?

g) É de seu interesse conhecer mais sobre o assunto durante as aulas de Educação Física?

h) Qual sua opinião sobre hábitos adotados no dia a dia, com relação á alimentação, sono, atividade física, lazer, trabalho, etc., interferem na sua saúde e de sua família?

1.2- Atendimento do horizonte de expectativas:

Após o levantamento de dados faremos uma abordagem, com alguns questionamentos:

REFLETINDO...

-Conversando com os alunos sobre atividades físicas e exercícios. Qual a diferença entre eles? O que é aptidão física e como a desenvolves? Você acha importante manter um programa de exercícios físicos, por quê? Saúde e Qualidade de vida são as mesmas coisas? Quais as semelhanças e diferenças? Você já ouviu falar sobre Promoção da saúde? Qual a relação com a Educação Física?

-Quais as atividades físicas e os exercícios praticados por eles dentro e fora da escola? Qual a periodicidade da prática? Que benefícios trazem a saúde? Depois de responderem a essas questões, exponham outras. Quais as práticas mais indicadas para o desenvolvimento da aptidão física?

-E as melhores para a força muscular, a resistência cardiovascular, a flexibilidade e a manutenção do peso adequado?Você tem tempo para realizar algum tipo de atividade física?Seus familiares possuem o hábito de exercitar-se? Por que devemos ter uma pratica regular de exercícios físicos?

Neste momento é importante levar os alunos a algumas reflexões, pois temos que partir do conhecimento que eles trazem para depois ir aprofundando o assunto.

Tema II: Trataremos os aspectos biológicos com eles:

2.1- Na sociedade contemporânea sempre houve uma grande preocupação com a saúde. Sempre muito ligado as questões biológicas. Só que muitas vezes, as informações são contraditórias, confusas e manipuladas. A mídia de forma geral passa uma idéia ingênua sobre a relação da atividade física e saúde de quem faz atividade física e se alimenta de forma adequada está imune a qualquer tipo de problema de saúde, ignorando todo o contexto que o individuo está inserido e dessa forma contribui para um conceito errôneo. Dita padrões estéticos, corroboram com a indústria alimentícia. Coloca as academias e clubes em evidência e monopolizam artigos esportivos e suas marcas. Desmistificar. O que é verdade? O que de fato é saudável? Trataremos então:



FIG. 1 Alimentação fast-food (refeição rápida)

Este tipo de alimentação engloba essencialmente: pizzas, salgados, refrigerantes, hambúrgueres e batatas fritas e é muito apreciado pela maioria das crianças e jovens. Contudo, também os adultos têm vindo a aderir ao Fast-food devido ao ritmo de vida acelerado que faz com que o tempo seja escasso até para comer. O fast-food virou sinônimo de um estilo de vida stressante que tem sido criticado desde o final do século xx.

-Nutrição (conceito); Nutrição implica em ingerir alimentos que contenham nutrientes essenciais nas quantidades necessárias à manutenção dos processos de funcionamento do corpo e conseqüente promoção da saúde. Ela desempenha um papel multidimensional na qualidade de vida porque contribui para o bem estar físico, psicológico e interpessoal (Padilla,

1994). Contudo, nem sempre isso é possível, pois existem fatores internos e externos que interferem na alimentação humana.

- Pirâmide alimentar;
- Rotina de alimentação e sua relação com o nível sócio-econômico;
- Aspectos anátomo-fisiológicos da prática corporal; (funcionamentos)
- Frequência cardíaca, Volume pulmonar, IMC;
- Lógica do sacrifício e do sofrimento (excesso de exercícios);
- Sobrepeso e Obesidade (causas e conseqüências);
- Padrões estéticos contemporâneo;
- Doenças crônicas degenerativas (predomínio e aumento na sociedade contemporânea);



Fig.2 (Pirâmide alimentar)

A Pirâmide dos Alimentos representa atualmente a melhor ferramenta para entendermos o conceito de uma alimentação saudável e balanceada e de reeducação alimentar. Ela foi criada em 1992 pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (Usda) e é utilizada até hoje com referência em Programas de Alimentação.

Índice de Massa Corporal (IMC)

O Índice de Massa Corporal (IMC) é o método mais prático e usual que permite avaliar a adequação entre o peso e a altura de um indivíduo. Existem vários métodos de classificação do sobrepeso/obesidade: Trataremos do IMC.

Este calcula-se através da seguinte fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura (m)} \times \text{Altura (m)}}$$

Índice de Massa Corporal (IMC)

Classificação da obesidade segundo o índice de massa corpórea (IMC) e risco de doença

Fonte: (Organização Mundial da Saúde).

TABELA

< 18,5	Baixo peso
18,5 – 24,9	Peso normal
25 – 29,9	Sobrepeso
> 30	Obesidade

Afinal o que
é obesidade?



Fig. 3 Obesidade

A obesidade define-se como um desequilíbrio entre a ingestão e o gasto de energia, em que o excesso de energia consumido leva a um aumento de gordura corporal, que traz prejuízos á saúde do indivíduo.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS/2006) a Obesidade é considerada, atualmente, uma doença crônica de caráter multifatorial, bem como fator de risco para ocorrência de várias outras doenças, como: diabetes tipo 2, cardiopatias, hipertensão, acidente vascular cerebral, certos tipos de câncer e elevadas taxas de morbidade e mortalidade.

Estudos recentes demonstram que 25% dos casos de obesidade estão associados a fatores genéticos, enquanto 75% devem-se a fatores culturais, ambientais e psicológicos, como sedentarismo, hábitos alimentares e stress crônico etc.

Tema III: Origem, conceito da Atividade Física

Neste espaço trataremos como é vista a relação da Atividade Física com a doença e também como prevenção de saúde numa perspectiva de desmistificar esses conceitos postos pela sociedade hegemônica.

-De que maneira a Educação Física se relaciona com a Atividade Física; (desta maneira podemos começar discutindo a atividade física conceitualmente e o que ela representa para a sociedade, depois ampliar falando de saúde, mostrar seus conceitos e qual a origem destes para que se tenha um entendimento social);

-Relação da Atividade Física com a doença; (o determinante desta relação representa o conjunto de variáveis composto por fatores biológicos, econômicos, culturais e sociais que produz e condiciona o estado de saúde e doença de uma população, que se modifica nos diversos momentos históricos, há uma determinação permanente, um processo causal, que se identifica com o modo de organização da sociedade);

-Atividade Física como prevenção de saúde;



FIG.4 (Atividade Física e Exercícios Físicos)

A atividade física pode ser entendida como qualquer movimento produzido pela musculatura esquelética que provoque gasto calórico acima dos níveis de repouso. Dessa forma as atividades domésticas, no trabalho, transporte e mesmo um programa de exercícios físicos estão reunidos sob o termo atividade física (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000).

“Exercício Físico é toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física (CASPERSEN et alii, 1985), como exemplo, podemos citar uma caminhada de uma hora sem parar e com ritmo constante”.

Tema IV: Processo Histórico da Saúde

Neste momento faremos uma abordagem de Saúde em alguns momentos da história em que esteve vinculada com a Educação Física:

- Epidemiologia (conceito, origem); a ciência que estuda a distribuição das doenças e suas causas em populações humanas;
- Higienização da Educação Física: (a tendência higienista tinha como finalidade a busca de uma sociedade livre de doenças infecciosas e de vícios deteriorados de saúde do povo);
- Função da Educação Física como componente disciplinador? (disciplinarização de corpos, para obtenção da força física);
- A função da EF de antigamente é diferente da de hoje?
- Relação da Mídia/Saúde e Educação Física (O poder da mídia em construir idéias sobre aparência do corpo, no discurso saúde de uma forma que serve como controle social e político).



Fig. 5 (Vida moderna)

A vida contemporânea literalmente trouxe certas comodidades, mas consigo afetou drasticamente a qualidade de vida das pessoas. O desuso dos sistemas funcionais, o aparelho locomotor e os demais órgãos e sistemas solicitados durante as diferentes formas de atividade física entram em um processo de colapso, regressão funcional. Alguns fatores contribuíram para o aumento desse quadro de inatividade, o grande avanço da era tecnológica, a correria do dia a dia, carga horária de trabalho excessiva, fatores que vão limitando o tempo livre, espaços de lazer cada vez mais precário e de difícil acesso, ocasionando um stress acumulativo e crônico. E como consequência de todo esse processo o aumento de peso é inevitável piorando muito a qualidade de vida do ser humano.

Tema V: Aspectos da Saúde e Doença

-Transição epidemiológica (evolução progressiva de um perfil de alta mortalidade por doenças infecciosas para outro onde predominam óbitos por doenças crônico-degenerativas); Com o envelhecimento da população e com o aumento da expectativa de vida, as doenças crônico-degenerativas tornaram-se importantes causas de morte. Há um aumento da população obesa no mundo. Evidências epidemiológicas indicam que 1,4 bilhões de pessoas no mundo estão com excesso de peso e no Brasil 40% da população está com quilos a mais do que deveria (Pitanga, 2004). Tal realidade expõe a população ao surgimento de várias doenças sendo a obesidade é fator de risco à: hipertensão arterial, distúrbios orgânicos, doenças cardiovasculares, complicações osteo-articulares e renais, diabetes, cálculos biliares entre outras (LEITE, 2000).

-Responsabilização da vítima (imputar somente para o indivíduo seu sucesso ou insucesso para se ter qualidade de vida);

-Função da Educação Física para a sociedade moderna? (Desmistificar alguns mitos e crenças);

Nos dias atuais muito se houve falar sobre fitness, malhação, academias, caminhadas e atividade física, sempre relacionada ao culto do corpo, estética, performance etc. Associa ao corpo à idéia de consumo, com objetivos puramente estéticos, acarretando fatores negativos à saúde e para as pessoas que não conseguem alcançar este modelo de corpo que é vendido, “corpo-objeto” tão valorizado pela sociedade contemporânea, alguns corpos adoecem como: bulimia, anorexia, uso de esteróides andrógenos anabolizantes, entre outros.

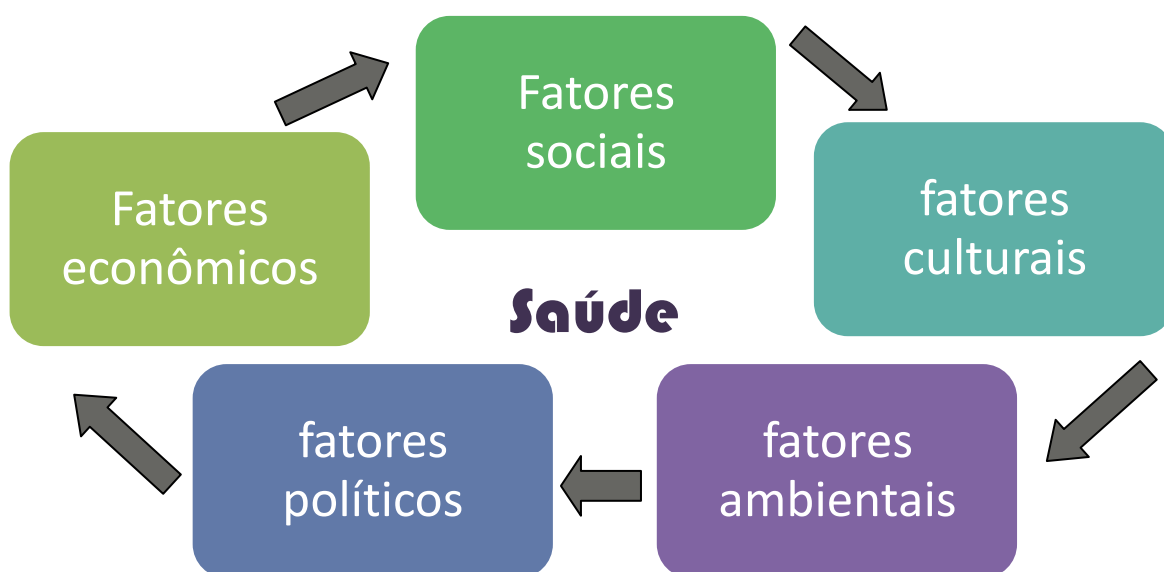
Daí a importância de tratarmos esse conhecimento de forma crítica e reflexiva, conscientizando os alunos dos benefícios da prática das atividades físicas e dos malefícios, se feitas de forma errada, para que se tornem pessoas ativas a fim de melhorar sua aptidão física e não meramente ser influenciado pela cultura corporal de uma sociedade. Dentro desta perspectiva a Educação Física vai além desta visão reducionista, ela como disciplina curricular e dentro das DCEs abre espaço para trabalhar saúde de uma forma crítica, reflexiva e segundo:

“DAOLIO (2004) afirma, que “cultura é o principal conceito para a Educação Física”, na perspectiva que o movimento humano é o nosso estudo, mas o caráter social e cultural que a Educação Física deve exercer em seus alunos não pode ser deixado de lado, devemos assumir a responsabilidade que nos foi dada, transmitindo e ensinando conhecimentos que transformem a realidade social.

AMPLIANDO OS CONHECIMENTOS

Tema VI: Relação da atividade física e saúde na perspectiva de promoção da saúde

Neste espaço trataremos os determinantes da saúde:



“Qualidade de Vida pode ser entendida dentro de uma Política Pública/Social concernente a dois pontos: liberdade e equidade, aqui entendida como acesso a bens materiais e oportunidades.”

(OOMMEN, 1990)

-Políticas Públicas (origem/conceito);

SOUZA (2006) diz que as políticas públicas na sua essência estão ligadas fortemente ao Estado este que determina como os recursos são usados para o benefício de seus cidadãos, onde faz uma síntese dos principais teóricos que trabalham o tema das políticas públicas relacionadas às instituições que dão a última ordem, de como o dinheiro sob forma de impostos deve ser acumulado e de como este deve ser investido, e no final fazer prestação de conta pública do dinheiro gasto em favor da sociedade.

-Promoção da Saúde (possibilidades e enfrentamentos);

A promoção da saúde consiste em proporcionar aos povos os meios necessários para melhorar sua saúde e exercer um maior controle sobre a mesma.

Para alcançar um estado adequado de bem estar físico, mental e social, um grupo deve ser capaz de identificar e realizar suas aspirações, satisfazer suas necessidades e mudar ou adaptar-se ao meio ambiente.

- A relação da Educação Física/Atividade Física/Saúde:

Dentro desta relação existem alguns pontos que precisam ser discutidos amplamente em todos os níveis de compreensão de uma sociedade, seja ela na esfera política, social, econômica, etc. e que muitas vezes levam a ruptura de paradigmas reducionistas constituídos historicamente, as mudanças só aconteceram quando os indivíduos tiveram uma formação que leve além da consciência ingênua e passe a exercer sua consciência crítica, onde possa realmente atuar como cidadão pleno e autônomo. Para isso algumas intervenções/ ações precisam ser emersas para uma discussão que realmente reflitam e dialogam a realidade em que saúde e doença estão inseridas na sociedade podendo assim entender melhor a complexidade da existência humana. As iniquidades em saúde no Brasil decorrem de diversos fatores, determinantes ou

condições políticas, econômicas, sociais, culturais, ambientais, etc., além de biológicas, mas, sobretudo, da extrema desigualdade e injustiça social. Todo esse cenário se perpetua da ignorância reinante no País.



Fig.6 (deveres e direitos dos cidadãos)

Não é a consciência do homem que lhe determina o ser, mas, ao contrário, o seu ser social que lhe determina a consciência. (Karl Marx)

DESENVOLVENDO AS ATIVIDADES:

As atividades serão desenvolvidas de diversas formas e necessidades de utilização de recursos didáticos a fim de auxiliar o entendimento do conteúdo em questão:

- I- Aplicação de questionários dissertativos a fim de conhecer e se aproximar do conhecimento prévio dos alunos e no decorrer da implementação para servir como instrumento avaliativo e base para ir avançando no conteúdo proposto;
- II - Textos didáticos para dar subsídios à compreensão e entendimento da problemática relação da atividade física e saúde. Serão feitas leituras individuais, dois a dois, depois em

grupos, finalizando na construção de pequenos textos onde os grupos irão expor seu entendimento para a sala; algumas sugestões de textos que poderão ser usados para ajudar na compreensão: (O Feitiço do corpo perfeito-04/02/1998, Adultos cima do peso somam 43,4%-3 de Abril de 2008 e Praticar Atividade Física não emagrecem tanto quanto você pensa- 10 de agosto de 2009, textos retirados da revista Veja);

III- Será necessário trabalhar com alguns conceitos para que possam fazer a relação de um conteúdo com o outro; por exemplo: Saúde e Doença, Atividade Física/Exercício Físico, Promoção da Saúde, Políticas Públicas, Epidemiologia etc.;

IV- Histórias literárias e também histórias de vida para se fortalecer o conhecimento.

V- Uso de vídeos, imagens e filmes para ajudar na discussão, de modo auxiliar na construção do conhecimento; Filmes: Super Size Me (A dieta do palhaço) e SOS Saúde e os vídeos **Site:** <http://www.youtube.com/watch?v=-8V6X6-qXnc> (promoção da saúde) e <http://www.youtube.com/watch?v=QBlbpgBmz0> (conhecendo o corpo humano). <http://www.youtube.com/watch?v=SnGW1W6tuLo> (obesidade), acessado no dia 15/07/2010;

VI- Utilização dos laboratórios de informática para pesquisa dos temas propostos;

VII- Serão realizados debates (júri popular) onde um grupo irá defender uma proposta e o outro irá fazer a contra posição, levantando hipóteses, questionamentos e argumentação;

VIII- Para auxiliar o entendimento será feitas planilhas, tabelas e gráficos comparativos e ilustrativos;

IX- Em grupo, fazer um levantamento com seus familiares e até com os vizinhos mais próximos, se as doenças crônico-degenerativas acometem a população, listar e vir quais as doenças mais presentes naquele núcleo de pesquisa.

X - Levantar através do IMC, índices de sobrepeso e obesidade, primeiro dos alunos e depois dos familiares e da comunidade escolar, colocar em planilhas depois em painéis para a apreciação da comunidade escolar;

XI- Em grupo, fazer um levantamento dos espaços de lazer e de atividade física presente em seu bairro e também na cidade que oferece às crianças, jovens e adultos;

XII- Pesquisar na Constituição Federal quais os direitos dos cidadãos referentes ao lazer, esporte, moradia, saúde e alimentação;

XIII- Elaborar um documento com sugestões e solicitações de espaços adequados de lazer para a comunidade local e encaminhá-la às autoridades competentes;

XIV- Planejar um evento que possa disseminar para a comunidade escolar os conhecimentos adquiridos no projeto. Algumas sugestões são produzir folders explicativos sobre o tema para outras turmas, realizar vivências com funcionários ou ainda organizar palestras com os pais

no intuito dos próprios alunos supervisionados pelo professor expor todo o conhecimento produzido. E outros encontros que poderão ser realizados como, por exemplo: Oficinas da Saúde e Campanha de esclarecimentos dos direitos do cidadão.

7. Metodologia:

Trabalhar com os conteúdos da Educação Física numa perspectiva crítica é um grande desafio, pois as práticas pedagógicas aplicadas nas escolas são decorrentes do processo histórico, onde em cada momento ao longo dos anos defendia-se uma concepção ou tendência pedagógica diferente. Aqui buscaremos teorias e métodos que valorizem e fundamentem a prática educativa, no sentido de favorecer as transformações sociais, e que elas possam assumir um posicionamento mais crítico diante da sociedade e que também possam servir de parâmetro para a construção de um conhecimento significativo e libertador.

Em se tratando do Ensino Médio quanto a sua finalidade e para atender as necessidades dos alunos, Kuenzer (2005, p. 76) aponta que:

Como etapa final básica, o Ensino Médio deve consolidar o domínio das diferentes linguagens, desenvolverem o raciocínio lógico e a capacidade de usar conhecimentos científicos, tecnológicos e sócio-históricos para compreender e intervir na vida social e produtiva de forma crítica e criativa, construindo identidades autônomas intelectual e eticamente capazes de continuar aprendendo ao longo de suas vidas.

Logo as Diretrizes Curriculares da Educação Física do Estado do Paraná (2008) propõem numa perspectiva crítica, o seguinte encaminhamento metodológico para trabalhar um conteúdo: Inicialmente deve-se investigar qual o conhecimento que o aluno traz sobre o conteúdo proposto, ou seja, é a primeira leitura da realidade. Esse momento caracteriza-se como preparação e mobilização do aluno para a construção do conhecimento escolar.

Após o breve mapeamento daquilo que os alunos conhecem sobre o tema, o professor propõe um desafio remetendo-o ao cotidiano, criando um ambiente de dúvidas sobre os conhecimentos prévios de tal forma que instigue o aluno a querer saber mais sobre o conteúdo.

Posteriormente, o professor apresentará o conteúdo aos alunos de forma sistematizada, para que tenham condições de assimilação e recriação do mesmo, desenvolvendo, assim as atividades relativas á apreensão do conhecimento através da prática corporal e social, isto é, irá trabalhar o conteúdo utilizando-se dos recursos necessários para desenvolver as atividades que levam ao conhecimento propriamente dito.

Para finalizar uma aula ou um conjunto de aulas, o professor deve oferecer possibilidades aos alunos de recriar aquilo que aprendeu. Neste momento também é possível provocar um diálogo, permitindo ao aluno momentos de reflexão, onde o aluno possa estabelecer relações com a teoria, a prática e contextualizar com a sua vida.

Dentro deste contexto as Diretrizes Curriculares (2008) coloca o papel da Educação Física é desmistificar formas arraigadas e não refletidas em relação ás diversas práticas e manifestações corporais historicamente produzidas e acumuladas pelo ser humano. Prioriza-se na prática pedagógica o conhecimento sistematizado, como oportunidade para reelaborar idéias e atividades que ampliem a compreensão do estudante sobre os saberes produzidos pela humanidade e sua implicação para a vida.

A partir da elaboração desta proposta e das várias leituras feitas, percebi que o professor deve assumir um compromisso efetivo com a prática pedagógica para que ela tenha sucesso e atinja o objetivo proposto. Sabemos que os desafios para a implementação são grandes, tais como: falta de infra-estrutura adequada, comportamento inadequado por parte de alguns alunos, tradição das aulas de educação física ser basicamente práticas, alunos desmotivados com o ensino, falta de materiais específicos entre outros que poderão surgir no meio do caminho. Tudo isso não pode se tornar empecilho para o desenvolvimento desta proposta que buscam no contexto educacional mudanças nas práticas educativas, de modo a contribuir na construção e reconstrução dos saberes, para que a aprendizagem ocorra de modo contextualizado e significativo para o aluno.

7. Considerações finais

O papel da escola na promoção da saúde cada vez mais vem se destacando em sua abrangência e múltipla possibilidade no processo de formação de um cidadão critico capaz de levá-lo a refletir sobre temáticas cotidianas e interferir positivamente em seu meio, sobretudo, em sua vida para transformá-la. E a Educação Física como disciplina componente do currículo escolar deve proporcionar uma análise mais critica dos valores sociais que vem

sendo destacada nas Diretrizes Curriculares nos seus conteúdos articuladores, tais como os padrões de beleza e de saúde, sobre a discriminação sexual e racial, sobre a aquisição de hábitos saudáveis a promoção da saúde entre outros que se tornaram dominantes no discurso hegemônico da sociedade. Nesse sentido nossa unidade didática buscou elencar alguns conteúdos que poderão contribuir para a discussão e a implementação do tema proposto. Sabendo da importância que certos conhecimentos podem trazer para o aluno sua significação e apropriação e que ele possa levar para além dos anos de escolarização. Favorecendo seu crescimento intelectual e conseqüentemente sua emancipação.

8. Referências

ARAÚJO, DSMS; ARAÚJO, CGS. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. Ver. Bras. Med. Esporte, 6 (5), set - out, 2000, 194-203.

BAGRISCHEVSKY, Marcos; ESTEVÃO, Adriana (Org.). A Saúde em Debate na Educação Física. Blumenau, 2003. 191 p.

CASPERSEN, C. J. MATHHEW, M. Z. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinction for health- relates research. *Public health Reports*. Rockville, v. 100. n.2, p.172-9, 1985.

CAPONI, Sandra. A Saúde como abertura ao risco In: Czeresnia, D.; C. M. de (Org.). Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2003.

CARVALHO, Yara Maria de. O “Mito” da Atividade Física e Saúde. São Paulo: Hucitec, 2001.

DAOLIO, J. Educação Física e o conceito de cultura. Campinas, SP: Autores Associados, 2004.

KUENZER, Acacia (Org.). Ensino Médio. Construindo uma proposta para os que vivem do trabalho. 4 ed. - São Paulo: Cortez, 2005.

LEITE, P.F. *Aptidão física, esporte e saúde*. 3ª ed. São Paulo: Robe, 2000.

PALMA, A. A Atividade, processo saúde-doença e condições sócio-econômicas: uma revisão da literatura. Revista Paulista da Educação Física. São Paulo, v. 14 n.1, (2000).

PARANÁ, Secretaria de Estado da Educação. Diretrizes Curriculares da Educação Básica: Educação Física. Curitiba: SEED, 2008.

PARANÁ, Secretaria DAE Estado da Educação: Livro Didático de Educação Física: ensino médio: Curitiba: SEED, 2006.

PITANGA, F.J.G. teste, medidas e avaliações em educação física e esportes. 3ª Ed. São Paulo: Phorte, 2004

ZABALA, Antoni. Os enfoques didáticos. In O construtivismo na sala de aula. Editora Ática, 2004.