

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA IDADE ESCOLAR

CASSIA, Eliana Macedo

Discente do curso de Educação Física da Faculdade Sociais e Agrárias de Itapeva- FAIT

SANTOS, Mariol Siqueira

Coordenador e Docente do Curso de Educação Física da Faculdade Sociais e Agrárias de *Itapeva- FAIT*

RESUMO

O presente trabalho apresenta uma concepção de aprendizagem e prática esportiva como um processo, envolvendo a socialização, o lúdico, o resgate do jogo e do esporte pelo prazer. A Educação Física deve proporcionar ao educando situações de aprendizagem, possibilitando a busca de um movimento pensado e refletido, e a reinvenção de sua "técnica esportiva", estruturando dessa forma, não só um movimento corporal, mas também seus processos cognitivos.

Dar valor a essas atividades e reivindicar o acesso a elas para todos, é um posicionamento que pode ser adotado a partir dos conhecimentos adquiridos nas aulas de Educação Física, daí, a importância da atividade física, partir da escola.

Palavras chave: educação, educação física, esporte, qualidade de vida.

ABSTRACT

This work presents a conception of learning and practice sports as a process, involving the socialization, recreation, the rescue of game and sports at pleasure, having as a goal seek information that will allow a discussion of discipline and its due importance and appropriate procedures for the performance of lessons. Physical education should provide to educating learning situations, enabling to search for an entry thought and reflected, and the reinvention of its "sport" technique, structuring this way, not only a body movement, but also their cognitive processes.

Give value to these activities and claim accessible to everyone, is a positioning which may be adopted from knowledge acquired through physical education, hence the importance of physical activity, from school.

Keywords: education, physical education, sport, quality of life.

1. INTRODUÇÃO

É notório o atual estágio de desenvolvimento da Educação Física no Brasil, apesar da confusão conceitual que dela se faz. Independentemente da tradicional atividade escolar, de reconhecido potencial educacional, a Educação Física tem estado em considerável evidência, conforme demonstrado por alguns fatos tais como: a sua discussão em artigos de jornais e revistas e em programas de rádio e televisão, a realidade das “academias”, e o grande número de instituições que preparam recursos humanos para a área.

Baseando-se nessas informações, e pelo fato de se acreditar que a Educação Física realmente é importante no desenvolvimento da criança, escolheu-se esse tema.

A Educação Física é indispensável para o desenvolvimento desse aspecto fundamental de nossa unidade que é, afinal, nosso corpo.

Para se falar desse assunto, é preciso primeiro, entender seus conceitos, e, portanto, falar no conceito de Educação e Educação Física.

Educação é o processo através do qual se vai formando uma personalidade em função de uma cultura ou de uma sociedade. Educar consiste em ajudar e orientar o indivíduo no seu relacionamento com a vida, desde a tenra idade até a idade adulta.

Educação é um processo global; o homem não é somente um conjunto de pele, ossos e músculos; ele é dotado também de elementos psicológicos e espirituais.

Educação Física é um processo na Educação, parte de um todo, portando visa os mesmos fins da Educação, isto é, formar o indivíduo físico, mental e espiritualmente sadio.

A Educação Física utiliza-se das atividades físicas, exercícios e jogos, para formar o indivíduo com um todo, apoiando-se em bases científicas: biológicas, pedagógicas e psicológicas. Não se pode buscar somente a perfeição física, é preciso alcançar também a personalidade desejada. O professor, de posse desses conhecimentos científicos, tem possibilidade de formar o educando na sua unidade física – espiritual.

2. O CONCEITO DO MOVIMENTO HUMANO

Movimentos estão presentes em todas as atividades humanas: no cotidiano, no trabalho, no lazer e no desporto. Embora em educação Física os movimentos

desportivos sejam enfatizados, convém ressaltar que mecanismos envolvidos em qualquer um destes movimentos são basicamente os mesmos.

Quando falamos em movimento, vem em nossa mente, movimento com o corpo, atividades físicas. É importante lembrar que os gestos, as posturas e as expressões faciais, também são criados pelo movimento, e isso então faz-nos chegar a conclusão de que a comunicação corporal se dá também graças ao movimento corporal.

3. A CLASSIFICAÇÃO DO COMPORTAMENTO HUMANO E O MOVIMENTO

Todo comportamento humano pode ser convenientemente classificado como sendo pertencente a um dos três domínios, ou seja, cognitivo, afetivo-social e motor.

Fazem parte do domínio cognitivo, operações mentais, como a descoberta ou reconhecimento de informação, a retenção ou armazenamento de informação, a geração de informações a partir de certos dados e a tomada de decisão ou feitura de julgamento acerca de informação. Um estudo mais abrangente sobre o domínio cognitivo pode ser encontrado em Bloom (1956), que elaborou uma taxionomia de objetivos nesta área, ordenado as diferentes operações mentais da mais simples a mais complexa.

Do domínio afetivo-social fazem parte os sentimentos e emoções. Evidências apresentadas por psicólogos sociais mostram que os comportamentos afetivos são basicamente adquiridos pelo processo de aprendizagem.

4. METODOLOGIA

O trabalho tem por finalidade realizar um levantamento de informações referentes ao assunto Educação Física e tratar de sua importância na idade escolar. Utilizando para tanto, livros bibliográficos, sites da internet e publicações visando complementar o trabalho desenvolvido.

Com tudo isso, busca-se, inclusive, demonstrar que a qualidade de vida das pessoas pode ser melhorada com a prática de exercícios e atividades físicas. Sendo que assim, a vida se torna mais harmoniosa, além de se adquirir mais disposição para a rotina diária.

5. CONCLUSÃO

Assim, a receptividade e a transmissão de informações através dos movimentos corporais entre os indivíduos acontecem de maneira natural e espontânea, sucedendo-se entre eles um elo pela sensibilidade.

Todos os movimentos manifestam certas características espaciais e temporais observáveis, todavia é preciso considerar que o comportamento observável é resultado de um processo interno que ocorre no sistema nervoso.

6. REFERÊNCIAS

DAÓLIO, Jocimar. **Da cultura do corpo**. Campinas: Papirus, 1995.

FONSECA, Denise. **Para dentro e para além do movimento**. Porto Alegre: Mediação, 1999.

FREIRE, J.B. **Educação de corpo inteiro**: teoria e prática da Educação Física. São Paulo: Scipione, 1994.

ROCHA, Brasilda dos Santos - **Brincando com o corpo**. São Paulo: Cliper, 1999.

COBRA, G.de O. - **Corpo, Identidade e Adolescência: uma análise reichiana**, São Paulo: Annablume, 2007.

MALUF, Nicolau (org.) - (1999) **Reich, o corpo e a clínica**. Rio de Janeiro: APCRJ/Summus, 1999.

BARRETO, André Valente de Barros - **A revolução das paixões - os fundamentos da psicologia política de Wilhelm Reich**. São Paulo: Annablume, 2000.

**ASSOCIAÇÃO CULTURAL E EDUCACIONAL DE ITAPEVA
FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E AGRÁRIAS DE ITAPEVA**

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA IDADE ESCOLAR

***Eliana de Cássia Macedo
Orientador: Prof. Esp. Mariol Siqueira Santos***

Itapeva- SP

