O ENSINO DOS CONTEÚDOS RELACIONADOS À SAÚDE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

Rodrigo Aparecido Santos
Ana Maria Pereira

Resumo
O presente estudo tem como tema as questões referentes à Saúde enquanto conteúdo da Educação Física na Educação Básica. Na escola, a Educação Física é a disciplina que trata da ação motora, bem como da compreensão das diferentes manifestações da cultura motora, tendo como seus conteúdos estruturantes: a Dança, o Esporte, o Jogo, a Luta, a Ginástica. Todavia, há que ressaltar que o ensino da Educação Física não limita apenas a estes conteúdos anteriormente citados. Uma das tendências e concepções da área se aproxima do tema Saúde, não podendo este conhecimento ser negado. Desse modo, esta pesquisa indicou quais conteúdos relacionados ao tema Saúde podem ser ensinados nas aulas de Educação Física na Educação Básica. Trata-se de uma pesquisa em Educação de cunho qualitativo, que, por meio da pesquisa bibliográfica, abrange pesquisas já existentes sobre o assunto. Espera-se que por meio de uma proposta de seleção e organização dos conteúdos em uma sequência didática a presente pesquisa possa contribuir para a área da Educação Física no que diz respeito aos conteúdos referentes à Saúde.

Palavras chaves: Educação Física; Saúde; Educação Básica.

O presente estudo ocupou-se em selecionar quais conteúdos relacionados ao tema Saúde podem ser ensinados nas aulas de Educação Física na Educação Básica. Construiu-se uma síntese de cada conteúdo sugerido com a intenção de contribuir com o entendimento e compreensão dos mesmos em âmbito escolar.

Este trabalho foi realizado por meio de uma pesquisa bibliográfica de cunho qualitativo, tendo por base os materiais científicos já desenvolvidos sobre Saúde e os conteúdos relacionados à Saúde no âmbito da Educação Física. Segundo Gil, (2008, p. 44), a pesquisa bibliográfica é aquela “desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”. Estudou-se diferentes fontes, incluindo livros, artigos, revistas e publicações em sites. Após o levantamento bibliográfico da temática em questão realizou-se uma pré-análise dos conteúdos para organizá-los e sistematizá-los ao longo da pesquisa.

Os conteúdos foram selecionados e organizados considerando aqueles conhecimentos mais importantes e significativos e, sobretudo, aqueles que são mais discutidos na atualidade. Conjecturar a organização de conhecimentos sobre saúde constitui uma tarefa desafiante, porque há que considerar o contexto social, a cultura e a história de vida dos educandos. Atentar aos critérios da validade; flexibilidade; significação; possibilidades de elaboração pessoal e; utilidade. Bem como, os critérios de logicidade (sequência lógica); gradualidade (processo de ensino) e; continuidade (articulação entre conteúdos).

A carta de Ottawa (1986) aborda que “A saúde deve ser vista como um recurso para a vida, e não como objetivo de viver”. Ter saúde relaciona-se a vários fatores, como acesso à educação, relacionamentos harmoniosos, moradia, bens materiais e sentimentais, alimentação, exercícios e atividades físicas, cuidados com o corpo, lazer, entre outros que podem influenciar de modo direto ou indireto na saúde das pessoas, respaldando-se na qualidade de vida de cada um.

Considerando o tema estudado sugere-se alguns conteúdos que podem ser ensinados nas aulas de Educação física, são eles: Significado de Saúde; Estilo de vida e Saúde; Saúde e Qualidade de Vida; Nutrição e alimentação saudável; Atividade física e exercício físico; Aptidão Física relacionada a Saúde; Composição corporal e excesso de peso; Sistemas: muscular, circulatório, respiratório, digestivo e esquelético; Alongamento e flexibilidade; Musculação e ginástica de academia; Corpolatria/cuidados com o corpo; Doenças crônicos degenerativas; Hábitos posturais e postura corporal.

Defende-se a organização de conhecimentos em que tenha a convergência entre a noção biológica de saúde que a Educação Física apropriou e noção de saúde e de estar bem, enquanto expressão de vida traduzida na motricidade/corporeidade.

No QUADRO 01 expõem-se os conteúdos relacionados à Saúde para serem ensinado na escola por meio da disciplina de Educação Física:

QUADRO 1 – Sistematização de conteúdos relacionados à Saúde

CONTEÚDOS	ASSUNTOS
Significado de Saúde	- Caracterização de saúde, conceito e concepção de saúde; - Importância de ter uma boa saúde; - Saúde individual e coletiva. - Saúde expressão de vida.
Estilo de vida e Saúde	- Significado e importância de estilo de vida relacionado à saúde; - Saúde no trabalho, lazer e estudo; - Estilo de vida e os fatores negativos modificáveis.
Saúde e Qualidade de Vida	- Significado do termo qualidade de vida e, os benefícios para a saúde. - Prevenção de doenças transmissíveis; - Exercício físico, atividade física e qualidade de vida; Hábitos saudáveis, relacionados com o estilo de vida, na busca por uma melhor qualidade de vida.
Nutrição e alimentação saudável	- Caracterização de nutrição; - Controle alimentar e reeducação alimentar; - Objetivo do controle alimentar e da reeducação alimentar; - Diferença entre regime e reeducação alimentar; - Diferença e papel do produto diet e light.
Atividade física e exercício físico	- Definição e diferenças e atividade física e exercício físico. - Atividade e exercício físico relacionados à saúde; - Frequência semanal de prática de atividade física e exercício físico; -Benefícios do exercício regular; - Combate ao sedentarismo; - Exercício físico e efeitos fisiológicos; - Exercício físico e gasto energético.
Aptidão Física relacionada a saúde	- Definição de aptidão física; - Aptidão física e desempenho; - Componentes da aptidão física; - Aptidão cardiorrespiratória; - Composição corporal; - Aptidão musculoesqueléticas; - Força muscular; - Resistencia muscular (Aeróbica e Anaeróbica).
Composição corporal	- Caracterização de composição corporal; - Componentes da composição corporal (gordura, massa magra e obesidade); - Composição corporal e os gêneros (masculino e feminino); - Peso e altura; - Índice de massa corporal (IMC) e métodos de avaliação da composição corporal; - Relação da composição corporal com excesso de peso;

	- Como controlar a massa corporal e o peso.
Sistemas: muscular; circulatório; respiratório; digestivo; esquelético.	- Definição dos sistemas: muscular; circulatório; respiratório; digestivo; esquelético; - Função de cada sistema no corpo humano; - Relação dos sistemas com a saúde e aquisição e manutenção da saúde; - Como preservar os sistemas.
Alongamento e flexibilidade	- Diferença entre alongamento e flexibilidade; - Importância do alongamento; - Tipos de flexibilidade (geral e especial; ativa e passiva); - Fatores condicionantes de flexibilidade; - Influência externas na flexibilidade (hora do dia e temperatura); - Benefícios do alongamento e flexibilidade para a saúde.
Musculação e ginástica de academia	- Definição de musculação e ginástica de academia; - Benefícios da musculação para a saúde; - Tônus muscular e hipertrofia muscular; - Faixa etária de praticantes; - Fatores limitantes da prática; - Esteroides e doping; - Benefícios e objetivos da ginástica para a saúde; -Vivências giminias
Corpolatria - cuidados com o corpo	- Caracterização de Corpolatria; - Corpolatria ao longo da história; - Corpolatria e relação com a mídia; - Corpolatria relacionado a alimentação e estética corporal; - Conscientização dos cuidados com o corpo. - praticar vivências em que se perceba enquanto corpo vivo
Doenças crônicos degenerativas	- Caracterização de doenças crônicos degenerativas; - Doenças respiratórias; - Colunas vertebral e desvios posturais; - Obesidade; - Hipertensão; - Prevenção de doenças crônicos degenerativas.
Hábitos posturais e postura corporal	- Definição de hábitos posturais; - Vícios posturais; - Posturas corporais adequadas; - Malefícios da postura corporal incorreta; - Hábitos posturais, postural corporal e a relação com a Saúde e qualidade de vida.

Fonte: quadro síntese dos conteúdos sugeridos para serem ensinados.

Os conteúdos explicados a seguir podem ser ensinados nas aulas de Educação Física na Educação Básica em todos os níveis de ensino, sendo atribuição do professor a adequação dos mesmos nos diferentes níveis de ensino.

Significado de Saúde: Segundo Nahas (2010, p. 299) "A saúde seria [...] a capacidade de ter uma vida dinâmica e produtiva, confirmada geralmente pela percepção de bem-estar geral [...]". (Who, 1978 apud Pitanga, 2004, p. 11), define que o termo Saúde "[...] se identifica com uma multiplicidade e aspectos do bem-estar físico, mental e social. [...] uma condição humana com dimensões físicas, social e psicológica [...]". Sendo assim, ter saúde, ou buscar por uma vida saudável é ir além de apenas praticar atividades físicas ou se prevenir de doenças. No ambiente escolar, ao ensinar sobre saúde, o professor precisa diferenciar a saúde individual e a saúde coletiva. A Saúde individual é a Saúde de cada um e segundo Guarda (2009) está relacionada com o estilo de vida de cada pessoa. Já a Saúde coletiva trata-se da Saúde da população em geral, ou de grupos. Considerando Guarda (2009) a saúde coletiva relaciona-se as dinâmicas sociais do indivíduo na sociedade, em que o objetivo é a melhora na qualidade de vida das pessoas. Defende-se que para ensinar o conteúdo referente ao significado de saúde faz-se necessário abordar os seguintes assuntos, tais como: a) caracterização de saúde, conceito e concepção de saúde; b) importância de ter uma boa saúde; c) saúde individual e coletiva.

Estilo de vida e Saúde: Sabe-se que é preciso cuidar da Saúde regularmente e, para isso, um estilo de vida adequado torna-se fundamental, pois, conforme Nahas (2010, p. 22) o estilo de vida é um "conjunto de ações habituais que refletem as **atitudes**, os **valores** e as **oportunidades** na vida das pessoas". Sendo assim, torna-se preciso adotar hábitos e optar por oportunidades que sejam positivas para a Saúde. O estilo de vida é o grande aliado das pessoas no dia-a-dia e, a forma de viver adotada por cada um torna-se responsável pela aquisição e manutenção da boa saúde, que é o atributo mais precioso do ser humano. Por isso, é preciso modificar os hábitos que prejudicam um estilo de vida saudável, como tabagismo, álcool, drogas, estresse, isolamento social, sedentarismo, praticas inadequadas de atividades físicas, alimentação

inadequada, entre outros fatores que ligam-se ao estilo e vida e que é de total controle de cada pessoa. Recomenda-se que ao ensinar os conteúdos estilo de vida e saúde deve-se considerar os assuntos: a) significado e importância de estilo de vida relacionado à saúde; b) saúde no trabalho, lazer e estudo; c) estilo de vida e os fatores negativos modificáveis.

Saúde e Qualidade de Vida: A saúde, ou ter saúde é fator essencial para uma boa qualidade de vida. Nahas (2010, p. 15), cita diversos fatores envolvidos na qualidade de vida das pessoas, como "[...] estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade". Sendo assim, torna-se necessário ensinar nas aulas de Educação Física escolar, assuntos relacionados a prevenção de doenças transmissíveis, sobre exercícios e atividades físicas e, os hábitos saudáveis, de uma maneira que o estudante tenha a compreensão e a consciência da importância e, de como fazer para usufruir de uma boa qualidade de vida. Ao abordar o conteúdo saúde e qualidade de vida, sugere-se os seguintes assuntos: a) Significado do termo qualidade de vida e, os benefícios para a saúde; b) Prevenção de doenças transmissíveis; c) Exercício físico, atividade física e qualidade de vida; Hábitos saudáveis, relacionados com o estilo de vida, na busca por uma melhor qualidade de vida.

Nutrição e Alimentação Saudável: Os hábitos alimentares é um fator importante para uma boa saúde. Sendo assim, os alimentos são fundamentais para manter nosso corpo em perfeito funcionamento. Segundo Teixeira, Sardinha e Barata (2008, p. 1) "[...] os alimentos são constituídos por nutrientes, substâncias que fornecem a energia e os elementos necessários para a síntese e manutenção da matéria viva". Portanto, os alimentos, as atividades e os exercícios físicos paralelamente com hábitos saudáveis são fundamentais para a aquisição e manutenção de uma saúde com qualidade e uma vida saudável. Para ensinar sobre Nutrição e alimentação saudável aponta-se: a) Caracterização de nutrição; b) Controle alimentar e reeducação alimentar; c) Objetivo do controle alimentar e da reeducação alimentar; d) Diferença entre regime e reeducação alimentar; e) Diferença e papel do produto diet e light.

Atividades Físicas e Exercícios Físicos: Caspersen et al (1995 apud NAHAS, 2010, p. 289) elucidam que atividade física envolve "[...] todas as formas de movimentação corporal, com gasto energético acima de níveis de repouso. Ainda Nahas (2010, p. 292), aborda que o exercício físico "Representa uma das formas de atividades físicas, planejada, sistemática e repetitiva, que tem por objetivo a manutenção, desenvolvimento ou recuperação de um ou mais componentes da aptidão física". Sendo assim, os exercícios físicos são considerados aqueles sistematizados e organizados e, estão ligados de forma direta com as atividades físicas, que vão desde um simples andar a uma organização complexa de movimentos. Os conteúdos referentes à atividade física e exercícios físicos podem ser ensinados baseados nos assuntos, como: a) Definição e diferenças e atividade física e exercício físico; b) Atividade e exercício físico relacionados à saúde; c) Frequência semanal de prática de atividade física e exercício físico; d) Benefícios do exercício regular; e) Combate ao sedentarismo; f) Exercício físico e efeitos fisiológicos; g) Exercício físico e gasto energético.

Aptidão Física Relacionada à Saúde: Para Nieman (1999, p. 4 e 6), a aptidão física relacionada à saúde "[...] é tipificada por uma capacidade de realizar as atividades diárias com vigor e está relacionada a um menor risco de doenças crônicas". Para Pate (1988 apud PITANGA, 2004, p. 14) a aptidão física relacionada à saúde associa-se a capacidade de: "[...] (1) realizar as atividades do cotidiano com vigor e energia; e (2) demonstrar traços e capacidades associadas a um baixo risco para o desenvolvimento de doenças crônicos degenerativas". A aptidão física é um conteúdo importante relacionado à saúde. Sendo assim, é importante proporcionar aos alunos também nas aulas de Educação Física a prática de atividades e exercícios físicos, utilizando de meios e estratégias para promover a compressão da aptidão física, para que possa auxiliá-los a buscar por práticas saudáveis e conscientes fora da escola. Os assuntos relacionado ao conteúdo aptidão física relacionada à saúde são: a) Definição de aptidão física; b) Aptidão física e desempenho; c) Componentes da aptidão física; d) Aptidão cardiorrespiratória; e) Composição corporal; f) Aptidão musculoesqueléticas; g) Força muscular; h) Resistencia muscular (Aeróbica e Anaeróbica).

Composição Corporal: O corpo humano é uma estrutura (viva) complexa, com grande capacidade de adaptação. É composto por diversos sistemas, aparelhos, órgãos, tecidos especializados, células e, em um nível mais elementar as moléculas. Composição corporal segundo Nahas (2010, p. 290), é um "Componente da aptidão física relacionada à saúde que reflete a quantidade relativa de músculos, ossos, gordura e outros componentes corporais". Trata-se de um conteúdo importante que pode contribuir de forma significativa para o estudante compreender seu corpo e sua saúde. Para ensinar o conteúdo composição corporal sugere-se os seguintes assuntos: a) Caracterização de composição corporal; b) Componentes da composição corporal (gordura, massa magra e obesidade); c) Composição corporal e os gêneros (masculino e feminino); d) Peso e altura; e) Índice de massa corporal (IMC) e métodos de avaliação da composição corporal; f) Relação da composição corporal com excesso de peso; g) Como controlar a massa corporal e o peso.

Sistemas: Muscular; Circulatório; Respiratório; Digestivo; Esquelético: O **Sistema muscular** relaciona-se segundo Dangelo e Fattini (1998) aos músculos, que são estruturas que movem os seguimentos do corpo por encurtamento da distância que existe entre suas extremidades fixadas, ou seja, por contração. Segundo Aalberg (2001, p. 13) "O corpo humano contém mais de 600 músculos". De acordo com Dangelo e Fattini (1998) os músculos são elementos ativos responsáveis pelo movimento, sendo os ossos os elementos passivos. Existem os músculos voluntários e involuntários. Segundo Dangelo e Fattini (1998), o músculo voluntário é aquele quando o impulso para a contratação resulta de um ato de vontade própria e, o músculo involuntário é quando o impulso parte de uma porção do sistema nervoso em que o indivíduo não tem um controle consciente. Os músculos voluntários e involuntários distinguem-se também como músculo estriados e músculo liso. Os músculos estriados são músculos esqueléticos, ou seja, pelo menos uma das extremidades são fixadas ao esqueleto e os músculos lisos são viscerais, pois são encontrados na parede das vísceras de diversos sistemas do organismo. Compõe também o sistema muscular os músculos cardíacos que, assemelha-se ao músculo estriado, mas atua como músculo involuntário. **O sistema**

circulatório, é um sistema fechado sem comunicação com o exterior, formados por tubos. Considerando Dangelo e Fattini (1998), é responsável pelo crescimento e manutenção da vitalidade do organismo, os quais são proporcionados pela adequada nutrição celular. Segundo o autor, a função básica do sistema circulatório é a de levar material nutritivo e oxigênio às células. Dessa maneira, o sangue circulante transporta material nutritivo que foi absorvido pela digestão dos alimentos às células e todas as partes do organismo e, da mesma forma, o oxigênio que é absorvido do ambiente é levado a todas as células. Além da função essencial, o sangue circulante transporta também os produtos residuais do metabolismo celular. **O sistema respiratório** diz respeito a respiração, em que o principal órgão é o pulmão, além dos brônquios, traqueia, laringe e faringe. Consiste na absorção de oxigênio pelo organismo e, a eliminação do gás carbônico que resulta das oxidações celulares. Segundo Dangelo e Fattini (1998), o sistema respiratório pode ser dividido em duas partes, sendo elas, porção de condução e porção de respiração. A porção de condução pertence aos órgãos tubulares, que tem como função levar o ar inspirado até a porção respiratória, que são representadas pelos pulmões, e a partir dos pulmões conduzir o ar expirado e eliminar o CO2. **O Sistema digestivo** segundo Dangelo e Fattini (1998), é o sistema responsável para receber nutrientes e suprimentos para manter o organismo vivo. É responsável pela transição dos alimentos no corpo e por torná-los solúveis e, pelas modificações químicas para que sejam absorvidos e assimilados, ou seja, para que sejam digeridos. O sistema digestivo é um canal alimentar, que inicia-se na cavidade bucal (boca), continua-se na faringe, esôfago, estomago, intestino delgado e grosso e termina-se no reto, que se abre para o meio externo através do ânus. Inclui-se como órgãos digestivos também as glândulas salivares, o fígado e o pâncreas. Dessa forma, fazem parte órgãos situados na cabeça, pescoço, tórax, abdome e pelve, sendo aberto nas suas duas extremidades (boca e ânus). **Sistema esquelético**, segundo Dangelo e Fattini (1998), está relacionado aos ossos que são definidos como peças rijas, de número, coloração e forma variáveis, o qual em conjunto formam o esqueleto, que de acordo com o autor é a reunião dos ossos. Considerando Aalberg (2001) são aproximadamente 206 ossos. Sendo assim, define-se o esqueleto como um conjunto de ossos e cartilagens que se interligam para formar o arcabouço do corpo. Os sistemas sintetizados anteriormente são

conteúdos fundamentais para que o estudante possa compreender seu corpo e os elementos necessários que os tornam capazes de buscarem e aderirem por hábitos saudáveis. Trata-se de conteúdos que podem e devem ser ensinados nas aulas de Educação Física na Educação Básica e para isso, recomenda-se os seguintes assuntos: a) Definição dos sistemas: muscular; circulatório; respiratório; digestivo; esquelético; b) Função de cada sistema no corpo humano; c) Relação dos sistemas com a saúde e aquisição e manutenção da saúde; d) Como preservar os sistemas.

Alongamento e Flexibilidade: Segundo Palma et al (2010, p. 124) alongamento é "[...] capacidade de extensão das fibras musculares [...]. Sendo assim, o objetivo do alongamento é segundo Nahas (2010, p. 82) "[...] aumentar a amplitude dos movimentos e, possivelmente, prevenir câimbras, contraturas e lesões musculares ou ligamentares". Compreende-se então que, o alongamento é responsável por manter e desenvolver a elasticidade, ou seja, a flexibilidade dos músculos. A flexibilidade é definida segundo Palma et al (2010, p. 124) como sendo a "Capacidade corporal de realizar movimentos de grande amplitude muscular, dentro dos limites morfológicos por si só ou com auxílio de outra pessoa". O alongamento e a flexibilidade são elementos importantes que contribuem de forma significativa com a Saúde. Assim, entende-se que trata-se de um conteúdo relacionado à Saúde que deve ser ensinado e praticado nas aulas de Educação Física e, para isso aponta-se os assuntos, tais como: a) Diferença entre alongamento e flexibilidade; b) Importância do alongamento; c) Tipos de flexibilidade (geral e especial; ativa e passiva); d) Fatores condicionantes de flexibilidade; e) Influência externas na flexibilidade (hora do dia e temperatura); f) Benefícios do alongamento e flexibilidade para a saúde.

Musculação e Ginástica de Academia: Palma et al (2010, p. 173), caracteriza a musculação como sendo a "Forma de realizar exercícios contra uma resistência que pode ser de várias formas (halteres, barra longa, aparelho com placas, tensores elásticos, aparelhos de ar comprimido ou contra a gravidade)". O autor ainda aponta que o objetivo da musculação é aumentar a massa muscular, diminuir o peso, contribuir com condicionamento físico e performance esportiva e que, a faixa etária dos praticantes abrange desde adolescentes a

idosos. Com relação a ginástica de academia ou ginástica na academia existe vários tipos. Palma et al (2010, p. 165) aponta o “Step, Tae Fight, localizada, Body systems (body pump, body combat, body jump), Pilates”. E os objetivos da ginástica de academia são emagrecimento, melhora da postura, condicionamento físico e bem-estar corporal. Para ensinar esse conteúdo, aponta-se os assuntos, como: - Definição de musculação e ginástica de academia; a) Benefícios da musculação para a saúde; b) Tônus muscular e hipertrofia muscular; c) Faixa etária de praticantes; d) Fatores limitantes da prática; e) Esteroides e doping; e ainda, f) Benefícios e objetivos da ginástica para a saúde.

Corpolatria - cuidados com o Corpo: A preocupação com o corpo é cada vez maior nos dias atuais. As pessoas insistentemente buscam por um padrão de beleza elevado, um vigor físico escultural que ultrapassa o grau de beleza natural. É notável que cresce cada vez mais a procura por cirurgias plásticas, juntamente com excesso de tratamento estético e, as pessoas que buscam por um corpo belo, por uma boa aparência gastam excessivamente com roupas, calçados e acessórios e, abusam obstinadamente da musculação e do uso de anabolizantes. Esse cuidado com o corpo e a beleza é caracterizado pelo termo Corpolatria que Segundo Palma et al (2010, p. 165) trata-se da “Preocupação e cuidados exagerados com o próprio corpo no sentido de aparência e da beleza”. Assim, compreende-se que a Corpolatria está relacionada a compulsividade em ter um corpo perfeito. Recomenda-se que para ensinar o conteúdo corpolatria, é necessário abordar os assuntos: a) Caracterização de Corpolatria; b) Corpolatria ao longo da história; c) Corpolatria e relação com a mídia; d) Corpolatria relacionado a alimentação e estética corporal; e) Conscientização dos cuidados com o corpo, f) praticas vivências em que se perceba enquanto corpo vivo.

Doenças Crônico Degenerativas: As doenças crônico-degenerativas crescem de modo acelerado na sociedade atual, afetando com maior intensidade um público cada vez mais jovem. Segundo Nahas (2010) as doenças crônicas-degenerativas são definidas como doenças não transmissíveis ou agravos não transmissíveis como por exemplo as diabetes, obesidades, hipertensão arterial, osteoporose, artrite, doenças respiratórias, desvios posturais entre outras. Ainda

em Nahas (2010, p. 291) abrange que as doenças crônicas trata-se de “Doenças que acompanha a pessoa por um longo período de tempo, podendo ter fases agudas, momentos de piora ou melhora sensível”. O conteúdo doenças crônico degenerativas podem ser ensinados nas aulas de Educação Física abordando os seguintes assuntos: a) Caracterização de doenças crônicos degenerativas; b) Doenças respiratórias; c) Colunas vertebral e desvios posturais; d) Obesidade; e) Hipertensão; f) Prevenção de doenças crônicos degenerativas.

Hábitos Posturais e Postura Corporal: Grande parte da população tem algum problema de coluna e, entende-se que os problemas ou doenças relacionada a coluna pauta-se na maioria das vezes aos hábitos posturais, ou seja, aos vícios posturais inadequados. Para Palma et al (2010, p. 91) os vícios posturais são “Geralmente causados pela fadiga muscular. O cansaço é o principal provocador [...] além do mobiliário inadequado à estatura ao tamanho segmentar e peso do usuário”. A postura segundo Moffat e Vickery (2002, p. 125) “[...] refere-se à posição do corpo no espaço – não apenas na posição ereta, como também quando caminha, corre, senta-se, agacha-se, ajoelha-se ou deita-se”. Sendo assim, a postura não é algo determinado e, quando se realiza uma ou diversas atividades o corpo pode mudar de postura frequentemente. Sabe-se que no ambiente escolar grande parte dos alunos não apresentam posturas corporais consideradas adequadas, o que pode resultar em problemas posturais causando prejuízo a Saúde dos estudantes. Por este motivo e pela necessidade de compreender e adotar posturas adequadas, com o objetivo de contribuir com a sociedade, entende-se que os hábitos posturais e a postura corporal são conteúdos fundamentais que devem ser ensinados nas aulas de Educação Física e, os assuntos a serem abordados são: a) Definição de hábitos posturais; b) Vícios posturais; c) Posturas corporais adequadas; d) Malefícios da postura corporal incorreta; e) Hábitos posturais, postural corporal e a relação com a Saúde e qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste estudo defende-se o ensino dos conteúdos referentes à Saúde nas aulas de Educação Física. Sugeriu-se os conteúdos relacionados à Saúde

que podem ser ensinados nas aulas de Educação Física, senso realizado também uma síntese de cada conteúdo indicado.

Ao Indicar e selecionar os conteúdos relacionados à Saúde considera-se os temas presentes no contexto social, na cultura e na história de vida dos educandos. A seleção deve atender aos critérios de validade; flexibilidade; significação; possibilidades de elaboração pessoal e; utilidade. Apontou-se também a importância em organizar os conteúdos selecionados de forma continua e sequencial para simplificar o ensino e facilitar a construção de conhecimentos pelos educandos.

A organização de conteúdos deve ponderar sobre os critérios de Logicidade (sequência lógica); Gradualidade (processo de ensino) e; Continuidade (articulação entre conteúdos). Todavia, este estudo não aponta a organização por anos e séries de ensino, mas ele servirá como base referencial para o desenvolvimento de novas pesquisas e construções teóricas futuras.

REFERÊNCIAS

AALBERG, E. **Musculação**: Biomecânica e Treinamento. São Paulo: Manole, 2001.

CODO. W; SENNE. W. A. **O que é corpo(latria).** 3.ed. São Paulo: Editora brasiliense, 1993.

DANGELO, J. G; FATTINI, C. A. **Anatomia Humana Sistêmica e Segmentar**. 2.ed. São Paulo: Editora Atheneu, 1998.

GARDINER, M. Dena. **Manual de Terapia Por Exercícios**. São Paulo: Santos,1995.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4.ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GIONOLLA, F. **Musculação**: conceitos básicos. Barueri: Manole, 2003.

GUARDA, R. B. **Atividade Física & Saúde Pública**: Contribuições e Perspectivas. Recife: Editor, 2009.

GUEDES, D. P. **Composição corporal**: princípios, técnicas e aplicações. 2.ed. Londrina: APEF, 1994.

MOFFAT, M; VICKERY, S. **Manual de manutenção e reeducação postural**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e qualidade de vida**. 5.ed. Londrina: Midiograf, 2010.

NIEMAN, D. C. **Exercício e Saúde**: Como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. São Paulo: Manole, 1999.

PALMA ET AL. **Educação Física e a organização curricular:** educação infantil, ensino fundamental, ensino médio. 2.ed. Londrina: Eduel, 2010.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia da Atividade Física, Exercício Físico e Saúde**. 2.ed. São Paulo: Phorte, 2004.

OTTAWA, C. **Primeira conferência internacional sobre promoção da saúde**. 1986. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf>. Acesso em: 21 Mar. 2015.

SAÚDE. **Organização das Nações Unidas**. 2015. Disponível em: <http://www.onu.org.br/a-onu-em-acao/a-onu-e-a-saude/>. Acesso em: 20 Jan. 2015.

TEIXEIRA, P; SARDINHA. L. B; BARATA. J. L. T. **Nutrição, Exercício e Saúde.** Lisboa: Lidel, 2008.

VERDERI, Érica. **Programa de Educação Postural**. São Paulo: Phorte Editora, 2001.

Rodrigo Aparecido Santos – rodi_go19@hotmail.com
Rede particular de Ensino

Ana Maria Pereira – apereira@uel.br
Universidade Estadual de Londrina