



eja
EDUCAÇÃO
PARA JOVENS
E ADULTOS

EDUCAÇÃO FÍSICA

Módulo 3 • Volume Único

GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Governador

Luiz Fernando de Souza Pezão

Vice-Governador

Francisco Oswaldo Neves Dornelles

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

Secretário de Educação

Antônio José Vieira de Paiva Neto

Chefe de Gabinete

Caio Castro Lima

Subsecretaria Executiva

Amaury Perlingeiro

Subsecretaria de Gestão do Ensino

Patrícia Carvalho Tinoco

Superintendência pedagógica

Carla Bertânia Conceição de Souza

Coordenadora de Educação de Jovens e adulto

Rosana Mendes

SECRETARIA DE ESTADO DE CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

Secretário de Estado

Gustavo Reis Ferreira

FUNDAÇÃO CECIERJ

Presidente

Carlos Eduardo Bielschowsky

PRODUÇÃO DO MATERIAL EJA (CECIERJ)

Diretoria Adjunta de Extensão

Elizabeth Ramalho Soares Bastos

Coordenação de Formação Continuada

Carmen Granja da Silva

Gerência do Projeto

Michelle Casal Fernandes

Coordenação Geral de Design Instrucional

Cristine Costa Barreto

Coordenação Geral de Educação Física

Amparo Villa Cupolillo

Martha Copolillo

Elaboração

Amparo Villa Cupolillo

Cláudia Queiroz

Martha Copolillo

Paula Edila Botelho Barbosa

Patrícia Pinto Xavier

Rosa Monaco

Revisão de Língua Portuguesa

Paulo Alves

Coordenação de

Desenvolvimento Instrucional

Bruno José Peixoto

Flávia Busnardo

Paulo Vasques de Miranda

Design Instrucional

Gabriel Ramos Gomes da Costa

Renata Vittoretti

Coordenação de Produção

Fábio Rapello Alencar

Assistente de Produção

Bianca Giacomelli

Projeto Gráfico e Capa

Andreia Villar

Imagem da Capa
e da Abertura das Unidades

<http://www.sxc.hu/photo/1092493>

Diagramação

André Guimarães

Bianca Lima

Juliana Fernandes

Juliana Vieira

Patrícia Seabra

Ilustração

Clara Gomes

Fernando Romeiro

Produção Gráfica

Patrícia Esteves

Ulisses Schnaider

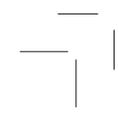
Sumário

Unidade 1 • Práticas Esportivas e Relações Humanas 7

Unidade 2 • Educação Física e Corporeidades 35

Unidade 3 • Educação Física: Saúde e Qualidade de Vida 51

Unidade 4 • Educação Física, Trabalho e Lazer 77



Prezado Aluno,

Seja bem-vindo a uma nova etapa da sua formação.

Através da educação a pessoa toma a sua história em suas próprias mãos e consegue mudar o rumo de sua vida. Para isso, acreditamos na capacidade dos alunos de aprender, descobrir, criar soluções, desafiar, enfrentar, propor, escolher e assumir suas escolhas.

O material didático que você está recebendo pretende contribuir para o desenvolvimento destas capacidades, além de ajudar no acompanhamento de seus estudos, apresentando as informações necessárias ao seu aprendizado.

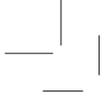
Acreditamos que, com ajuda de seus professores, você conseguirá cumprir todas as disciplinas dos quatro módulos da matriz curricular para Educação de Jovens e Adultos da Secretaria de Educação do Estado do Rio de Janeiro.

E assim, novas histórias acontecerão em sua vida.

Para ajudá-lo no seu percurso, segue abaixo uma tabela que apresenta a grade de disciplinas que irá cursar:

MÓDULO	NOME DISCIPLINA	CH SEMANAL	CARGA HORÁRIA TOTAL
MÓDULO I	LÍNGUA PORTUGUESA/LITERATURA I	4	80
MÓDULO I	MATEMÁTICA I	4	80
MÓDULO I	HISTÓRIA I	4	80
MÓDULO I	GEOGRAFIA I	4	80
MÓDULO I	FILOSOFIA I	2	40
MÓDULO I	SOCIOLOGIA I	2	40
MÓDULO I	ENSINO RELIGIOSO	1	20
CARGA HORÁRIA TOTAL DO MÓDULO I			420
MÓDULO II	LÍNGUA PORTUGUESA/LITERATURA II	4	80
MÓDULO II	MATEMÁTICA II	4	80
MÓDULO II	FÍSICA I	4	80
MÓDULO II	QUÍMICA I	4	80
MÓDULO II	BIOLOGIA I	4	80
MÓDULO II	ENSINO RELIGIOSO	1	20
CARGA HORÁRIA TOTAL DO MÓDULO II			420
MÓDULO III	LÍNGUA PORTUGUESA/LITERATURA III	4	80
MÓDULO III	MATEMÁTICA III	4	80
MÓDULO III	HISTÓRIA II	3	60
MÓDULO III	GEOGRAFIA II	3	60
MÓDULO III	FILOSOFIA II	2	40
MÓDULO III	SOCIOLOGIA II	2	40
MÓDULO III	EDUCAÇÃO FÍSICA	2	40
MÓDULO III	LÍNGUA ESTRANGEIRA OPTATIVA	2	40
MÓDULO III	ENSINO RELIGIOSO	1	20
CARGA HORÁRIA TOTAL NO MÓDULO III			460
MÓDULO IV	LÍNGUA PORTUGUESA/LITERATURA IV	4	80
MÓDULO IV	MATEMÁTICA IV	3	60
MÓDULO IV	FÍSICA II	3	60
MÓDULO IV	QUÍMICA II	3	60
MÓDULO IV	BIOLOGIA II	3	60
MÓDULO IV	LÍNGUA ESTRANGEIRA	2	40
MÓDULO IV	ARTES	2	40
MÓDULO IV	ENSINO RELIGIOSO	1	20
CARGA HORÁRIA TOTAL NO MÓDULO IV			420

Conte conosco.
Equipe da Fundação Cecierj e SEEDUC



“

Nada lhe posso dar que já não exista em você mesmo.

Não posso abrir-lhe outro mundo de imagens, além daquele que há em sua própria alma.

Nada lhe posso dar a não ser a oportunidade, o impulso, a chave.

Eu o ajudarei a tornar visível o seu próprio mundo, e isso é tudo.

Hermann Hesse

”





Práticas Esportivas e Relações Humanas

Para Início de Conversa...

Caros alunos, reflitam junto com o autor do texto abaixo para iniciarmos.

“

O esporte deve ter, como objetivo principal, formar cidadãos conscientes do seu papel na sociedade e, dessa forma, garantir a cidadania. O verdadeiro esporte sempre foi agente de transformação, nunca de alienação. Como se não bastasse o esporte atingir esse grau de transformação do ser humano, ele passou a ter também uma importância significativa nas relações inter-pessoais.

Há muitos grupos sociais ligados pelo esporte, grupos que se formam para jogar uma “pelada” de futebol, vôlei, basquete, etc. São famílias que se unem em torno da atividade esportiva, nem que seja para uma caminhada. É a Educação Física Escolar que desenvolve diversas modalidades esportivas: caminhadas, trilhas ecológicas, xadrez, judô, projetos de integração, corridas de rua, etc. Foi graças a isso, que hoje o esporte se tornou um grande fator de promoção social.”

Autor: Reni Roberto Faria

Professor de Educação Física e Filosofia

Fonte: <http://www.pime.org.br/missaojovem/mjeducesporte.htm>.

Acesso: 12/10/2013

”



Figura 1: Prática esportiva coletiva: momentos de encontros e estabelecimento de relações interpessoais que proporcionam vivências de sentimentos de pertencimento à grupos sociais, importantes para as relações humanas.

Como todo indivíduo é um ser social e a todo momento se relaciona com outras pessoas e com o mundo, é fácil entender que enquanto se cuida da saúde praticando atividades físicas, cria-se laços afetivos fazendo-as em grupo! Esteja atento para descobrir a força de “todo mundo junto e misturado” e seus benefícios.



Figura 2: Corrida Internacional de São Silvestre (SP): a mais famosa e tradicional do Brasil e América do Sul, é realizada anualmente na cidade de São Paulo, no dia 31 de dezembro, com percurso de 15 Km. Momento da prática esportiva em que se pode perceber a força do esporte celebrando e concretizando relações humanas.

Objetivos de aprendizagem

- Reconhecer a importância das práticas corporais na história do desenvolvimento humano, identificando os elementos da cultura corporal de movimento.
- Identificar na prática esportiva coletiva possibilidades concretas de estabelecimento de relações humanas.
- Relacionar a prática de atividade física com a prevenção ao uso de drogas lícitas e ilícitas no contexto social contemporâneo.
- Reconhecer a pluralidade da cultura corporal de movimento e suas manifestações sócio culturais.

Seção 1

As atividades físicas na história da humanidade

Ao rever a história da humanidade é possível perceber a presença da atividade física associada a uma movimentação corporal que produziu um aprimoramento de habilidades motoras prontas para garantir a sobrevivência do homem sobre a terra, ao passo, que estas habilidades também procuraram atender às necessidades e objetivos de cada época histórica. Com o avanço do estágio civilizatório da humanidade, estas habilidades motoras passaram a serem utilizadas com finalidades de ordem guerreira, terapêutica, esportiva e educacional.

Desde os primórdios da civilização, assim que o homem se pôs de pé, sempre necessitou da ação dos movimentos corporais. Segundo Ramos (1982, p.16), “o homem primitivo, tinha sua vida cotidiana assinalada, sobretudo, por duas grandes preocupações – atacar e defender-se”.

Analisando as ações do homem primitivo, podemos dizer que se tratava de um autêntico programa de atividade física com exercícios naturais. As ações como nadar, correr, trepar, arremessar, saltar, empurrar, puxar, foram facilitadas cada vez mais pelo aprimoramento dos sentidos, das habilidades motoras e da força, assinalando assim, a sobrevivência do homem primitivo através da aquisição de um verdadeiro repertório psicomotor.

(Fonte: Sidney Santos. A História da Educação Física e a Atividade Física ao Longo dos Tempos. Disponível em <http://espaco10.com.br/blog/2012/09/25/a-historia-da-educacao-fisica-e-a-atividade-fisica-ao-longo-dos-tempos.html#.UooNBIFIBkg>, acesso em 15/11/2013.)



Figura 3: Movimentos corporais em tempos remotos. Desde o início, a movimentação corporal fez parte da história da humanidade.

As Lutas

Na história da humanidade o homem desenvolveu movimentos de defesa, inicialmente contra a hostilidade advinda do meio ambiente, depois, para realizar a caça e conquistar as mulheres, seguido por razões de disputas políticas e territoriais. Essas manifestações sempre estiveram vinculadas as tradições e a cultura popular de cada civilização.

Ao longo do tempo utilizaram-se diferentes termos para designar essas práticas, sendo os termos Lutas e Artes Marciais os mais empregados em diferentes países. Outros termos são utilizados com menos frequência para designar essas práticas de combate, entre eles podemos destacar a Defesa pessoal, Duelo, Batalha, Pugna, Peleja, Prêlio, Refrega, Esportes de Combate, Jogos de Luta, Jogos de Combate e Jogos de Oposição.

(Fonte: Tácito Pessoa de Souza Junior, Sérgio Roberto de Lara Oliveira, Sérgio Luiz Carlos dos Santos. Artes marciais, esportes de combate ou jogos de oposição? Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd148/artes-marciais-o-jogos-de-oposicion.htm>, acesso em 15/11/2013.)



Figura 4: Combates corporais. Movimentações de defesa e ataque, caracterizando o que denominamos por lutas.

Exemplificando uma forma de Luta...

A Capoeira

Existe um sem número de histórias e mitos sobre esse assunto. Porém, por enquanto, só há pistas sobre seu surgimento, nas quais vários historiadores, no decorrer dos tempos, vêm reescrevendo sua trajetória. Não há ainda uma data estabelecida ou um local que possa ser apontado como seu berço. O que temos de concreto é que esta manifestação – que é um misto de luta, dança, brincadeira, teatralização, jogo, enfim... – vai ter sua origem a partir do tráfico de escravos. (SILVA, 2001, p. 132-133).

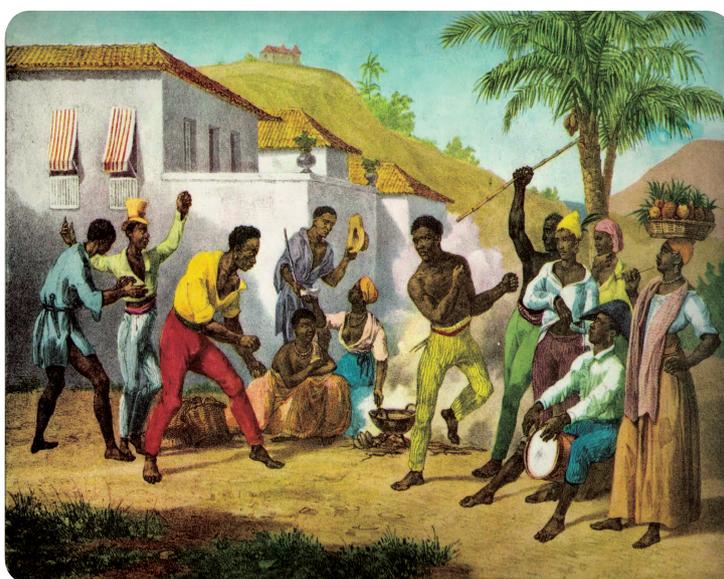


Figura 5: Jogar Capoeira ou Danse de laGuerre, 1935.

“

[...] os escravos africanos não possuindo armas suficientes para se defenderem dos inimigos, senhores de engenhos, e movidos pelo instinto natural de preservação da vida, descobriram no próprio corpo a essência da sua arma: a arte de bater com o corpo, tomando como base as brigas dos animais, suas marradas, coices, saltos e botes, aproveitando ainda as suas manifestações culturais trazidas da África para criarem e praticarem a capoeira.

(Disponível em: <http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/livro_didatico/edfisica.pdf>, acesso em 17/07/2013.)

SANTOS, 1990, p. 18

”

Os Jogos

Desde os mais remotos tempos, quando a espécie humana surgiu no planeta, nasceu junto a ela uma necessidade vital para seu crescimento intelectual: jogar.

Manuscritos milenares falam de jogos praticados em todas as regiões do planeta. Difícilmente se poderá delinear exatamente qual foi o primeiro jogo surgido no mundo. Adeptos da teoria Darwiniana afirmam que foi um jogo chamado de Jogo da Evolução, praticado pelos Neanderthal. Consta que era um jogo bem simples e rude, jogado com um grande osso. Marcava-se pontos destruindo a cabeça dos adversários e com isso conseguindo o domínio de territórios.

A história prossegue com o mundo dos jogos tendo seus períodos de altos e baixos, ora fazendo grandes nomes, ora produzindo verdadeiros algozes. Apesar de todas as dificuldades, os jogos proliferaram pelo mundo e com o advento das grandes navegações as culturas se encontraram e trocaram informações.

Jogos e brincadeiras são perfeitos para alegria e desenvolvimento. Trazem em geral benefício, conhecimento e diversão para todas as idades sem preconceito ou qualquer discriminação.

(Fonte: Mário Lucio Zico. A História dos Jogos. Disponível em <http://www.jogos.antigos.nom.br/artigos.asp>, acesso em 15/11/2013.)



Figura 6: Jogos coletivos: formas de convívio fraterno com diversão e prazer.

Exemplificando uma forma de Jogo...

Os Jogos Populares

Os jogos populares sempre estiveram presentes na vida cotidiana, não se sabe o criador desses jogos, eles já vêm sendo praticados e transmitidos desde épocas mais remotas. Podem ser encontradas em todos os lugares e em diferentes sociedades. E é fato que povos antigos como os da Grécia e do Oriente brincaram de amarelinha, empinavam papagaios, jogavam pedrinhas e até hoje as crianças o fazem quase da mesma forma. Tais jogos foram transmitidos de geração em geração através dos conhecimentos empíricos e permanecem na memória.

De acordo com Vieira e Cavalcante (2002, p. 45), Jogos populares são aqueles conhecidos também como jogos de rua em que seus elementos podem ser alterados, decididos pelos próprios jogadores, com flexibilidade nas regras, e sem exigir recursos mais sofisticados, pois sua origem está na cultura popular. Uma das características dos jogos populares, é que as mudanças dentro do jogo ficam a critério dos participantes, e para que possam ser desenvolvidas não se faz necessário a utilização de materiais industrializados, sua pratica é realizada em convívio harmonioso, de forma livre espontânea e prazerosa, sendo uma manifestação desenvolvida desde os tempos mais antigos, que visa a ludicidade.

(Fonte: Joaquim Rangel Lucio da Penha. JOGOS POPULARES NO ENSINO FUNDAMENTAL. Disponível em <http://www.artigonal.com/educacao-infantil-artigos/jogos-populares-no-ensino-fundamental-4054951.html>, acesso em 15/11/2013.)



Figura 7: Jogos Populares: são os jogos e brincadeiras que aprendemos de maneira simples, geralmente passados de geração em geração.

As Atividades Rítmicas e Expressivas

Se buscarmos a ideia de ritmo em alguns dicionários, encontraremos um termo derivado do grego *rhythmos*, e que mantém seu significado em alguns idiomas (como em espanhol, inglês e português), designando tudo aquilo que se move, que flui de modo sequencial ou que tem movimento regulado. O ritmo que envolve os movimentos corporais pode ser definido como a compreensão original do tempo que nós exercemos com o corpo, antes mesmo de representá-lo com o pensamento (HELLER, 2003 apud KUNZ, 2003).

Por isso, consideramos que o ritmo está presente em todas as manifestações de nossa vida, abrange tudo o que conhecemos, incluindo nós mesmos e o modo como percebemos nossos movimentos no ambiente.

Buscando a ideia de expressão corporal podemos compreendê-la como uma das primeiras formas de comunicação humana. A expressão corporal é uma forma de comunicação não-verbal. Abrange principalmente gestos, postura, expressões faciais, movimento dos olhos e proximidade entre locutor e interlocutor.

(Fonte: Atividades rítmicas. Disponível em <http://movimentoccm.blogspot.com.br/p/atividades-ritmicas.html>, acesso em 15/11/2013. Texto adaptado pelas autoras.)



Figura 8: Atividades rítmicas.

Exemplificando uma forma de Atividade Rítmica e Expressiva...

A Dança

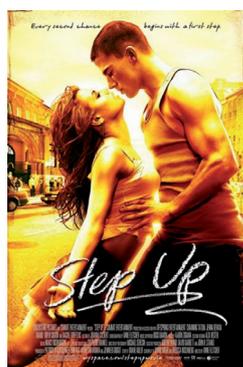
Considera-se a dança uma expressão representativa de diversos aspectos da vida do homem. Pode ser considerada como linguagem social que permite a transmissão de sentimentos, emoções da afetividade vivida nas esferas da religiosidade, do trabalho, dos costumes, hábitos, da saúde, da guerra etc. (COLETIVO DE AUTORES, 1992, p. 82).

Por esta definição, vê-se que a dança não é algo restrito a poucos. Logo, qualquer indivíduo pode praticar e se expressar com movimentos cadenciados e no ritmo de uma música! Então, qual é a fórmula correta de dançar? Resposta: não existe fórmula. A melhor forma é o seu modo de se expressar corporalmente!

A dança é uma manifestação cultural que está presente na vida em sociedade, como por exemplo em festas populares, na família e na escola. É uma forma de expressão e de linguagem corporal, e a sua prática contribui para a promoção da saúde. Pode ser vivenciada individualmente ou em grupos. Existem muitos estilos de dança, que vão desde os clássicos, como o balé, até aos populares, como hip hop e breakdance. Quer conhecer mais? Faça um passeio nas academias, festas e comunidades da sua região e aprecie as tantas formas de danças que acontecem por aí! Após, liste os inúmeros estilos encontrados. Quem sabe você não se anima em começar a praticar um deles?



Figura 9: Gafieira na Festa Junina!



“Ela dança, eu danço”. Este filme tem uma linguagem muito atual para os jovens e conta uma história de superação e incorporação de valores através da dança. É um filme norte americano, produzido em 2006 e dirigido por Anne Fletcher. Não perca.

Para aprender sobre estilos de dança no Brasil pesquise

http://pt.wikipedia.org/wiki/Dan%C3%A7a_do_Brasil.

(Fonte: http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Step_Up.jpg Foto: Touchstone Pictures)

Em especial nas danças populares o corpo se manifesta para demonstrar os costumes dos povos e das regiões, associado a movimentos rítmicos e a música, trazendo à tona as raízes do lugar. Você já participou de alguma destas danças: capoeira, samba, bumba-meu-boi, maracatu, frevo, afoxé, catira, baião, xote ou xaxado, funk, rock, dança de rua? Cada uma delas carrega a identidade social da comunidade representada através de suas criações culturais, coletivas ou individuais. Pesquise qual a dança típica da sua região e divulgue-a entre os colegas. É mais um aprendizado para sua coleção!

As Ginásticas

A ginástica, enquanto atividade física, tem sua origem na Antiguidade, uma vez que os exercícios típicos do esporte já eram desempenhados pelos homens pré-históricos com o intuito de se protegerem de ameaças naturais. Por volta de 2600 a.C., especialmente em civilizações orientais, os exercícios da ginástica passaram a fazer parte de festividades, jogos e rituais religiosos.

Contudo, pode-se dizer que foi na Grécia que a ginástica ganhou grande destaque, se tornando um elemento fundamental para a educação física dos gregos. De fato, os mesmos a conceberam como uma forma de busca por corpos e mentes sãos, dando à modalidade um papel fundamental na busca do equilíbrio entre aptidões físicas e intelectuais. Além disso, a valorização grega do ideal de beleza humana favoreceu ainda mais a evolução da ginástica, uma vez que sua prática era vista como uma forma de cultuar o corpo.

Posteriormente, na civilização romana, o esporte se afastou bastante de sua faceta grega, já que a valorização do corpo era vista como algo imoral pelos romanos. Assim, nesta época, a prática da ginástica se resumiu apenas a exercícios destinados à preparação militar. Para a maioria dos especialistas, a ginástica atual teve no início do século XIX o seu grande momento, pois foi neste período que surgiram as quatro grandes escolas do esporte (Inglesa, Alemã, Sueca e Francesa) e os principais métodos e aparelhos ginásticos. Desde então, a modalidade não parou de se desenvolver.

(Fonte: História da Ginástica. Disponível em <http://www.historiadetudo.com/ginastica.html>, acesso em 15/11/2013.)



Figura 10: diferentes modalidades de Ginásticas

Exemplificando uma forma de Ginástica...

A Ginástica Funcional

Podemos definir movimentos funcionais como aqueles que utilizamos durante qualquer tarefa diária. Executamos esses movimentos automaticamente e esquecemos que eles foram aprendidos naturalmente, durante os primeiros passos de nossa vida, sem precisar que alguém nos ensinasse. Exemplo: correr, andar, pegar, agachar, etc. Então, podemos dizer que Ginástica Funcional veio resgatar esses movimentos que havíamos esquecidos devido a uma série de motivos. Assim, músculos que eram exigidos, hoje estão ficando hipoativos (pouco ativo), um grande exemplo disso são os músculos dos pés. Quando andávamos descalço eles eram solicitados, hoje andamos de sandálias, tênis, sapatos tornando esses músculos hipoativos. Pode-se dizer que treinamento funcional refere-se a um conjunto de métodos e exercícios utilizados com o fim de desenvolver as capacidades físicas (força, resistência, flexibilidade, velocidade, equilíbrio, coordenação.) do praticante de forma integral e específica para o seu dia-dia.

(Fonte: PORTAL EDUCAÇÃO – Cursos Online: Mais de 1000 cursos online com certificado. Disponível em <http://www.portaleducacao.com.br/educacao-fisica/artigos/30419/treinamento-funcional-e-seus-beneficios#ixzz2l11VbbDc>, acesso em 15/11/2013.)



Figura 10: Ginástica Funcional: movimentos da vida cotidiana.

Os Esportes

É inegável o potencial de mobilização que o esporte apresenta na contemporaneidade. Não precisamos de muito esforço para identificar que na sociedade atual, esta prática corporal se constitui como um espaço social a mobilizar pessoas de diferentes etnias, gêneros, idades, classes sociais, credos religiosos, seja como participantes/

praticantes seja como espectadores. Os eventos esportivos são exemplares dessa afirmação, pois neles podemos visualizar uma espécie de expressão pública de emoções socialmente consentidas: o conagraçamento, a rivalidade, o êxtase, a violência, a frustração, a explosão em aplausos e lágrimas de sentimentos que fazem vibrar a alma dos sujeitos e das cidades no exato momento em que vivificam a tensão entre a liberação e o controle de emoções individuais.

Vale ressaltar que o esporte que hoje vicenciamos é aquele que se consolida no fim do século XIX e início do XX e que se traduz como signo de uma sociedade que enaltece os desafios, as conquistas, as vitórias, o esforço individual. O esporte que passa a ser ensinado consoante as regras sociais e morais desse tempo e que, ao modificar alguns dos antigos jogos populares, impõe a necessidade de uma educação do corpo e do espírito dos jovens de forma a despertar lideranças e a personificar, em carne e osso, os ideais representativos de um grupo social específico.

O esporte é plural e manifesta-se de diferentes maneiras em diferentes culturas e tempos e a essas manifestações agregam-se múltiplos valores. Solidariedade, consagração, celebração, são palavras por demais positivas se pensarmos nas zonas de sombra que também residem no interior do mundo esportivo. Nacionalismos exacerbados, exploração comercial e econômica, corrupção, especialização precoce, doping, violência, discriminação sexual também tem sido temas a fazer parte do cotidiano esportivo mesmo que, por vezes, os minimizemos e busquemos, a todo custo, recuperar a tradição e com ela fazer valer o que do esporte pode ser identificado como promotor de uma humanidade imanente a cada um de nós.

(Fonte: Silvana Vilodre Goellner. Esporte moderno: memória e história. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd77/esporte.htm>, acesso em 15/11/2013.)



Figura 11: Várias modalidades esportivas: http://www.rapcristao.com/index.php?option=com_content&view=article&id=883:atletas-de-cristo-promove-curso-de-capelania-esportiva&catid=105&Itemid=598&lang=en

Exemplificando uma modalidade esportiva

O Voleibol

Voleibol é um esporte praticado numa quadra dividida em duas partes por uma rede, possuindo duas equipes de seis jogadores em cada lado. O objetivo da modalidade é fazer passar a bola sobre a rede de modo a que esta toque no chão dentro da quadra adversária, ao mesmo tempo que se evita que os adversários consigam fazer o mesmo.

O vôlei foi criado em 9 de fevereiro de 1895 por William George Morgan nos Estados Unidos.

Ao contrário de muitos esportes, tais como o futebol ou o basquetebol, o voleibol é jogado por pontos, e não por tempo. Cada partida é dividida em *sets* que terminam quando uma das duas equipes conquista 25 pontos. Deve haver também uma diferença de no mínimo dois pontos com relação ao placar do adversário - caso contrário, a disputa prossegue até que tal diferença seja atingida. O vencedor será aquele que conquistar primeiramente três *sets*.

Como o jogo termina quando um time completa três *sets* vencidos, cada partida de voleibol dura no máximo cinco *sets*. Se isto ocorrer, o último recebe o nome de *tie-break* e termina quando um dos times atinge a marca de 15, e não 25 pontos. Como no caso dos demais, também é necessária uma diferença de dois pontos com relação ao placar do adversário.

(Fonte: Disponível em <http://pt.wikipedia.org/wiki/Voleibol>, acesso em 15/11/2013.)



Figura 12: <http://voleibolcaicoense.blogspot.com.br/>

1. Observe a figura a seguir e responda:



Atividade
1

- a. Somente os dançarinos profissionais podem se expressar através dos movimentos da dança? Sim ou não. Justifique:
 - b. Qual a expressão que esta dança sugere levando-se em conta seus movimentos e o lugar? Acrescente sua opinião sobre esta figura:
2. Comparando as duas imagens a seguir, responda:



Figura 13: Berimbaus.



Figura 14: Decoração de Festa Halloween.

- a. As duas figuras apresentadas são representações da cultura brasileira? Sim ou não? Justifique:
- b. Pesquise sobre danças populares brasileiras e escolha uma delas para identificar seu contexto de origem e características marcante dessa forma de expressão.

Seção 2

Práticas Esportivas Coletivas. Par ou Ímpar?



Figura 15: Jogos, atividades lúdicas e esportivas: exercícios críticos para o convívio social em sua complexidade.

Você já se deu conta de quantas experiências adquirimos praticando atividades coletivas? Desde uma simples refeição onde sentamos à mesa em família até a prática de um jogo. Nestas atividades cotidianas estamos exercitando atitudes de solidariedade, cooperação, respeito ao outro na busca por uma vida mais ética e harmoniosa, embora este processo não aconteça sem conflitos. A vida humana é tecida por relações de afeto e desafeto que se expressam nas ações do dia-a-dia e que vão nos formando como seres humanos, produtores e reprodutores da sociedade.

A prática esportiva coletiva permite o aprendizado

- da participação em grupo;
- da liderança e do respeito ao próximo;
- do respeito aos seus limites e aos do outro;
- da cooperação e da competição, adotando atitudes leais e éticas;
- do repúdio à qualquer tipo de violência e discriminação social.



Isto quer dizer que a prática da atividade física coletiva, além de promover a saúde, também promove o relacionamento entre as pessoas? Quem respondeu “Sim”, acertou! Essas vivências oferecem momentos de lazer e prazer para o ser humano, ampliando os sentidos e significados da vida em sociedade. Experimente chamar seus amigos, familiares e vizinhos para uma caminhada ou uma “**pelada**” na praça. Acreditamos que juntos a prática da atividade física se torna bem mais divertida, não é verdade?

Verbetes

Pelada é o nome dado, no Brasil, a uma partida recreativa de futebol com regras livres, normalmente sem a preocupação com tamanhos de quadra/campo, condição dos calçados e uniformes, marcações básicas (pequena e grande área, círculo central), impedimentos, faltas, tempo de jogo (muitas vezes as partidas são definidas em número de gols), sendo tudo resolvido em consenso pelos jogadores.

Fonte: Adaptado de [http://pt.wikipedia.org/wiki/Pelada_\(futebol\)](http://pt.wikipedia.org/wiki/Pelada_(futebol))

Então, que tal formar um grupo para andar de bicicleta, correr ou jogar futebol? Tanto faz a escolha, o que importa é o convívio social e a promoção saúde! Você só precisa de algumas pessoas que tenham disposição e vontade! Mãos à obra?



Figura 16: Regras do jogo: a prática esportiva oferece momentos de problematização da autoridade X autoritarismo.

Não é preciso nem dizer que para a organização dos esportes coletivos, deve haver regras e condutas para o bom convívio em campo. A Educação Física como promotora de encontros nos ajuda a pensar no exercício de práticas esportivas que discutam os conceitos de **autoridade** e **autoritarismo**, na medida em que regras são inerentes a essas atividades. Regras são acordos humanos que visam um convívio social mais harmonioso. O uso delas no meio esportivo proporciona aos participantes possibilidades de problematização desses conceitos, na medida em que as regras pré estabelecidas de cada modalidade esportiva podem ser modificadas de acordo com o contexto e seus participantes. Essas modificações, feitas coletivamente, promovem a experiência de práticas participativas, inclusivas e democráticas.

Verbetes

Autoridade: significa poder legítimo, direito de mandar: a autoridade das leis, de um pai, de um chefe.(...) São sinônimos de autoridade: domínio, mando e poder.

Fonte: <http://www.dicio.com.br/autoridade/>, acesso em 12/07/2013.

Autoritarismo: É quando alguém resolve abusar do seu poder de autoridade e usar critérios particulares para fazer valer a sua vontade, muitas vezes não baseada em critérios justos.

Fonte: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Autoridade>, acesso em 12/07/2013.

De acordo com as Nações Unidas, apesar do reconhecimento do impacto positivo que o esporte tem no desenvolvimento de crianças, adolescentes e jovens, a Educação Física está cada vez mais sendo marginalizada do sistema de educação.

Na escola e na Educação Física, há um reconhecimento da importância do esporte de alto rendimento, no entanto se enfatiza a necessidade de priorizar o desenvolvimento do indivíduo e não apenas o desenvolvimento de habilidades técnicas dos esportes.



É uma irresponsabilidade pedagógica trabalhar o esporte na escola que tem por consequências provocar vivências de sucesso para uma minoria e vivências de insucesso ou de fracasso para a maioria.

Eleonor Kunz



A Educação Física é uma forma de ensinar aos jovens o respeito pelo corpo e dessa forma abordar assuntos como os riscos de se consumir bebida, cigarro e drogas. Além disso, é garantia de uma educação que priorize tanto a mente, quanto o corpo.

(Fonte: Disponível em <http://infojovem.org.br/infopedia/tematicas/esporte/esporte-educacional/>, acesso em 15/11/2013.)

- a. Qual a importância da prática de atividades físicas coletivas para a consolidação de valores que propiciem um melhor convívio social?
- b. Existem dois times "A" e "B". Quando o time "A" vence é por causa do mérito de seus jogadores e das estratégias técnicas utilizadas; já no caso do time "B", a vitória é sempre às custas de um jogo violento, com um grande número de faltas cometidas. Qual dos times apresenta autoridade para vencer e por quê?
- c. Escolha uma modalidade esportiva e tente modificar as regras de forma a tornar a modalidade mais inclusiva para a prática do próprio grupo.



Seção 3

Prática de atividade física e a questão da saúde ampliada na sociedade contemporânea: drogas lícitas e ilícitas

Atualmente, o uso de **drogas** lícitas e ilícitas é tratado como um problema de saúde pública e de abrangência social. As consequências do uso não atingem somente o usuário; elas se expandem para as relações de trabalho, com amigos e familiares. Nesse contexto o convívio social e as relações interpessoais são fundamentais para o usuário trilhar o caminho da reabilitação. Vamos refletir acerca dessa problemática, entendendo a importância da realização de atividades físicas para os sujeitos envolvidos nessa situação?



Atualmente, a medicina define droga como sendo “qualquer substância capaz de modificar o funcionamento dos organismos vivos, resultando em mudanças fisiológicas ou de comportamento” (OMS, 1978). A droga pode ser medicinal ou nociva: medicinal, quando usada para curar (remédios) e nociva, quando seu uso traz malefícios (vícios, uso indevido ou óbito).

Quando existe um jovem usuário de crack na família, por exemplo, toda a família sofre o problema e as consequências junto com o parente, quer sejam consequências emocionais, financeiras ou de saúde, mas todos se envolvem! Você já viu isto acontecer? Vamos entender como as drogas são classificadas em relação a sua natureza:

“**Drogas naturais**, extraídas de plantas, como a Cafeína (do café) e a THC tetrahydrocannabinol (da cannabis).

Drogas sintéticas, que são fabricadas em laboratórios.”

(Fonte: Disponível em: <<http://drogasportalprofessor.wordpress.com/>>, acesso em 14/07/2013.)

E também, quanto à legalidade da comercialização:

Droga lícita é uma droga cuja produção e uso são permitidos por lei, sendo liberada para comercialização e consumo. São drogas lícitas, por exemplo, as bebidas alcoólicas e o cigarro.” Disponível em <http://pt.wikipedia.org/wiki/Droga_lícita>, acesso em 05/11/2013.

“**Droga ilícita** é toda e qualquer substância química proibida por lei. Note-se que algumas drogas, ilícitas em determinados países, são permitidas e de uso corriqueiro em outros países, sendo o seu uso aceito culturalmente. Veja-se o exemplo do álcool, proibido em países muçulmanos, mas permitido no Ocidente. No Brasil, são exemplos de drogas ilícitas a maconha, o crack e a cocaína.” Disponível em <http://pt.wikipedia.org/wiki/Droga_il%C3%ADcita>, acesso em 14/07/2013.



Figura 17: Drogas lícitas que viciam.

Fonte: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Psychoactive_Drugs.jpg?uselang=pt-br Foto: Octavio L



Figura 18: Drogas Diversas que podem matar.



Figura 19: O esporte na luta contra as drogas. A confluência dos campos de estudos da Saúde e da Educação Física reafirma a importância de práticas de atividades físicas na prevenção e reabilitação do uso de drogas.

“

Para o médico Rogerio Morihisa, a inserção de hábitos saudáveis de vida desde a infância é uma das maneiras de se prevenir o uso de drogas na adolescência e vida adulta. “A prática esportiva, sendo um dos muitos hábitos saudáveis que o ser humano pode adotar, funcionará como um fator de proteção contra o uso de álcool e outras drogas. É claro que ela sozinha não evitará que o jovem se envolva com drogas. Por isso, aliado ao esporte, eu recomendo o fornecimento de informações, de modo imparcial e científico, sobre os efeitos das drogas, com a capacitação dos treinadores/professores, a oferta de desafios e realizações, pois as práticas esportivas proporcionam isso e a participação dos pais ou cuidadores nesse processo.

(...). Rogerio acrescenta que a família é imprescindível tanto na prevenção ao uso de álcool e outras drogas como no tratamento das dependências. “Na prevenção, é importante que a família promova um vínculo adequado com os filhos, tenha hábitos saudáveis de vida, dê todo o apoio possível aos filhos, mas sempre estabelecendo os limites necessários, e promova atividades conjuntas, como almoçar ou jantar, sair, praticar esportes e lazer”, explica.

Esportes no combate e prevenção às drogas. Uma poderosa aliança. Por Patrícia Osandón

Fonte: www.esporteessencial.com.br/.../esportes-no-combate-e-prevencao-as-drogas. Acesso em 12/10/2013

”



Esta campanha, entre muitas outras, tem um propósito sócio educativo contra as drogas e incentivo à prática de esportes, assinada pelo campeão Popó. Veja na íntegra no endereço: <http://www.youtube.com/watch?v=zTvchz7Rlm0>

Figura 20: Lançamento da Campanha "Crack só de Esportes"/Bahia/2013



Segundo Rafael Nuernberg Lauer (2009), "A ideia de que drogas e esportes caminham em sentidos opostos parece ser senso comum na sociedade brasileira: o esporte se associa à saúde, à cidadania e à liberdade; a droga à degradação, à violência e ao vício." Você compartilha dessa citação? Justifique sua resposta a partir de uma análise crítica da questão das drogas e sua relação com a atividade física.



Baseada na figura acima, responda as perguntas:

- Qual a mensagem que a figura transmite?
- Como a prática da atividade física coletiva pode contribuir para a melhora desta situação?
- Escreva um texto acerca dos possíveis problemas que o uso de drogas acarreta nas relações familiares e interpessoais.

Resumo

Vamos reunir o que aprendemos para avançar nos estudos? Então segura aí!

- O objetivo das atividades práticas coletivas é a promoção da saúde, com vistas ao exercício de uma cidadania plena.
- Exercemos a autoridade ou o autoritarismo desde a infância, nas diversas relações em sociedade, inclusive nas práticas de atividades físicas. Levamos esta prática para a vida adulta como cidadãos.
- A droga é qualquer substância capaz de modificar o funcionamento dos organismos vivos, resultando em mudanças no seu corpo ou no seu comportamento.
- As drogas são classificadas em naturais ou sintéticas em relação a sua natureza, e lícita ou ilícita, em relação à legalidade/comercialização.
- A prática das atividades esportivas coletivas são instrumentos importantes na prevenção e na recuperação dos usuários de drogas.
- A dança é uma atividade de expressão corporal que segue uma música e pode ser praticada por qualquer pessoa.
- Nas danças populares o corpo se manifesta para demonstrar a pluralidade cultural presente nas sociedades.
- A capoeira é uma manifestação que mistura luta, dança, brincadeira, teatralização e jogo e está bastante presente nas práticas pedagógicas da Educação Física.

Documentos consultados Online:

- <http://www.quemundoceveve.com.br/bem-estar/esporte-coletivo-como-forma-de-socializacao-e-saude/>
- <http://www.conteudojuridico.com.br/pdf/cj029588.pdf>
- http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/politica_de_ad.pdf
- <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/noticias.html?idCategoria=8&idEdicao=47>
- http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/DetalheObraForm.do?select_action=&co_obra=150782<http://www.youtube.com/watch?v=zTvchz7Rlm0>
- <http://www.brasil.gov.br/crackepossivelvencer/superacao/projetos-bem-sucedidos>

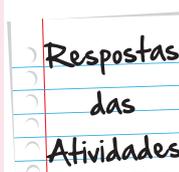
- <http://www.youtube.com/watch?v=-eN25Cezvsc>
- <http://pt.wikipedia.org/wiki/Bale>
- http://pt.wikipedia.org/wiki/Folclore_brasileiro
- <http://www.fundaj.gov.br/geral/folclore/carta.pdf>
- http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/livro_didatico/edfisica.pdf

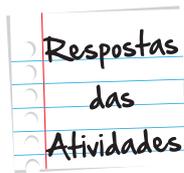
Atividade 1

1. a. Não, qualquer pessoa pode expressar suas emoções através do movimento da dança. A figura incentiva a prática da dança fora de padrões rígidos.
b. A dança praticada sugere a sensação de leveza e alegria por causa dos movimentos suaves e demonstra sensação de liberdade, pois é dançada ao ar livre.
2. a. Não, somente a primeira figura representa a cultura brasileira (capoeira). A segunda representa a cultura norte-americana (*Halloween*).
b. Resposta pessoal.

Atividade 2

- a. Obediência às regras e ao árbitro, liderança e submissão, respeito aos seus limites e aos do outro, cooperação, lealdade e espírito de equipe, entre outros.
- b. O time "A" que vence por seus méritos atléticos e estratégicos apresenta talento e capacidade, logo, tem autoridade para vencer. Ao contrário do time "B" que usufrui de covardia e inibição para com os adversários, sendo arbitrário na sua forma de agir.
- c. A criança pode ficar inibida, com medo e retraída por conta das zombarias que sofre. Especialmente nas aulas de educação física, ela pode não querer mais participar dos jogos e/ou das práticas para não sofrer mais ataques.





Atividade 3

- a. Resposta pessoal, relacionando ao uso de vícios (bebidas alcoólicas e cigarro) com prejuízos na saúde física, mental e emocional, relatando sobre a estagnação na vida pessoal/social.
- b. A prática da atividade física coletiva serve como tratamento na recuperação do usuário. Além de promover a saúde, também ajuda na reinserção do indivíduo na vida em grupo (socialização).
- c. Usuários envolvidos com acidentes de trânsito, agressões, depressões clínicas, distúrbios de conduta, risco de contaminação no âmbito sexual e transmissão do HIV pelo uso de drogas injetáveis. Famílias envolvidas emocionalmente e financeiramente com os problemas desenvolvidos decorrentes do vício.

Referências

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. SVS/CN-DST/AIDS. **A Política do Ministério da Saúde de para Atenção Integral a Usuários de Álcool e outras Drogas/Ministério da Saúde**. 2.ed. rev. ampl. – Brasília: Ministério da Saúde, 2004.64 p.: il. – (Série B. Textos Básicos de Saúde)

- **Grande Enciclopédia Larousse Cultural**, Vol. 3, “Balé no Brasil”, p. 607. Editora Nova Cultural. [ISBN 85-13-00757-9](#)
 - COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.
 - Apostila de Educação Física / vários autores. – Curitiba: SEED-PR, 2006. – 248 p. ISBN: 85-85380-32-2
 - SILVA, P. C. da C. Capoeira e Educação Física: uma história que dá jogo... primeiros apontamentos sobre suas inter-relações. In.: **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 23, n. 1, p. 131-145, Set. 2001.
 - REIS, J. J. e GOMES, F. dos S. **Liberdade por um fio: história dos quilombos do Brasil**. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.
 - SANTOS, L. S. **Educação: educação física – capoeira**. Maringá: Universidade Estadual de Maringá, 1990.

Imagens



• <http://www.sxc.hu/photo/1092493>



• <http://www.sxc.hu/photo/1113690> • Wong Mei Teng



• <http://www.sxc.hu/photo/549627> • Anônimo



• http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Corrida_S%C3%A3o_Silvestre_2012.jpg • Mark Hillary



• http://1.bp.blogspot.com/-7X_1Gg9gF8/TrUFT0UIN6I/AAAAAAAAAB4I/XsKhNd7DLYk/s1600/jogos-na-antiguidade.jpg



• <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=28894>



• <http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Rugendasroda.jpg> • Johann Moritz Rugendas



• <http://semeciraquaraba.blogspot.com.br/>



• <http://www.slideshare.net/VictorSaid/jogos-populares-15661922>



• <http://movimentoccm.blogspot.com.br/p/atividades-ritmicas.html>



• http://farm2.staticflickr.com/1026/749601638_5fc3411ede_o.jpg • Tupinambah



• http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Step_Up.jpg • Touchstone Pictures



• <http://ginasticageral.blogspot.com.br/2011/04/mas-afinal-o-que-e-ginastica-geral.html>



• <http://kilorias.band.uol.com.br/2013/02/treinamento-funcional-intenso-em-casa-tente-mais-estes-8-exercicios/>



• http://2.bp.blogspot.com/-hoKCy7BhzWk/TVdY8PHKgQI/AAAAAAAAAYY/wYA_5b08oic/s1600/esportes.jpg



• <http://voleibolcaicoense.blogspot.com.br/>



• <http://www.sxc.hu/photo/1386580> • Belovodchenko Anton



• http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Hn_3berimbau.jpg • Horst Nogajski



• <http://www.sxc.hu/profile/darrendean> • DarrenDeans



• http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Odds_and_evens_-_odds_01.jpg • Anna Frodesiak



• http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/46/Verwarnung_im_Fussball-RB_Salzburg-18-09-2005.jpg • Markus Dallarosa



• <http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Alkoholika.jpg> • Peter Niemayer



• http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pyschoactive_Drugs.jpg?uselang=pt-br • Octavio L



• <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Las-drogas.jpg?uselang=pt-br> • Yamalylopezgoomez



• <http://www.sxc.hu/photo/1129312> • Krzysztof (Kris) Szkurlatowski



• <http://www.flickr.com/photos/agecombahia/8735078885/sizes/m/in/photostream/> • GOVBA



• <http://www.flickr.com/photos/imagensevangelicas/6340176921/sizes/m/in/photostream/> • Imagens Evangélicas



Educação Física e Corporeidades

Para Início de Conversa..

“Corpo também é gente”

A famosa máxima “Penso, logo existo.” implica uma concepção que permeia todo o conhecimento e os valores ocidentais, e que tem duas características muito definidas: a de que corpo e mente são opostos, e a de que o corpo é um mero suporte para as nobres atividades mentais. Essa concepção, na escola, se materializa como a crença de que só se aprende com a mente.

Por que estabelecemos uma “hora” para cada atividade? Será que todo mundo tem fome junto? Quem diz que é hora de dormir? Além disso, por que propomos determinadas atividades e não outras? Temos, na escola, uma hora para dançar? E para fazer aquilo de que se tem vontade?

Para Maturana (2001), o conhecimento não é representativo, não está gravado na mente humana, mas é corpóreo – está gravado em nossos corpos, o que inclui outras dimensões que não só a mente racional humana: inclui as sensações corporais e os sentimentos vivenciados. No entanto, estamos



Figura 1: Corpo como suporte da mente: prevalece na sociedade a ideia de que o ser humano está dividido em corpo e mente, sendo o corpo entendido apenas como um suporte para a mente, única construtora de conhecimentos. Vamos refletir sobre isso? Somos estes seres humanos fragmentados? Será possível agir sem pensar?

inseridos em uma cultura que enfatiza o conflito mente/corpo, e a escola acaba reproduzindo esta dualidade em suas estruturas curriculares e em suas rotinas.

Há uma grande valorização do intelecto, já que a sociedade em que vivemos tende a ignorar tudo aquilo que nos identifica como animais. Relegando o corpo a um segundo plano, ficam também esquecidos outros canais de expressão, entre eles as sensações físicas, as emoções, os afetos, os desejos.

Fontes: Aconchegando o corpo na escola: as perspectivas. Pensando o lugar do corpo na escola. In Salto para o Futuro. O Corpo na escola. Ano XVIII boletim 04 - Abril de 2008 *Alexandra Pena, Isabel C. Bogéa e Leonor Pio Borges.*

Objetivos de aprendizagem

- Reconhecer o corpo como uma construção sociocultural, compreendendo a indissociabilidade entre corpo e mente e as múltiplas corporeidades;
- Analisar criticamente a presença das mídias na constituição dos modelos corporais que circulam na sociedade contemporânea;
- Identificar diferentes sentidos e significados expressos nas práticas corporais cotidianas.

cuidados higiênicos com o corpo, os esportes que se praticam numa determinada época e num determinado local são influenciados pela cultura. As brincadeiras, os tipos de ginástica, os cuidados estéticos com o corpo... enfim, tudo é influenciado pela cultura. Numa multidão, podem-se notar certos comportamentos corporais comuns, que caracterizam e padronizam um determinado povo. Aliás, como relata RODRIGUES (1987), pode-se reconhecer um brasileiro num outro país pela sua forma de andar e gesticular, sua postura, seus movimentos corporais. Duas seleções de vôlei-bol, jogando com as mesmas regras e técnicas, e com sistemas táticos similares, possuem estilos diferentes, um jeito característico de praticar o vôlei-bol ou o futebol, que reflete tradições culturais distintas.

(Fonte: Os significados do corpo na cultura e as implicações para a Educação Física. Jocimar Daólio. Revista Movimento. Ano 2 – N.2 – Junho/ 1995.)



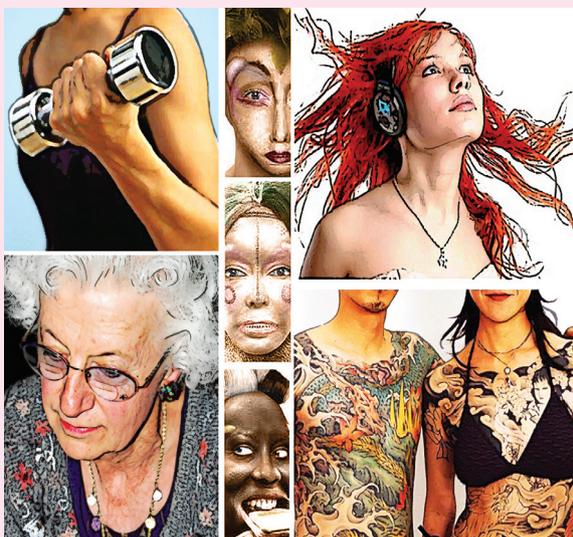
O multiculturalismo expresso nos corpos: o corpo como produto e produtor de cultura.

Observe e analise criticamente as imagens abaixo, identificando marcas políticas, históricas, culturais e sociais nos corpos. Você pode fazer este exercício utilizando as diferentes linguagens (oral, escrita e/ou corporal). Exerça sua criatividade!

Verbetes

MULTICULTURALISMO: é o reconhecimento das diferenças e da individualidade de cada um. Daí então surge a confusão: se o discurso é pela igualdade de direitos, falar em diferenças parece uma contradição. Mas não é bem assim. A igualdade de que se fala é igualdade perante a lei, é igualdade relativa aos direitos e deveres. As diferenças às quais o multiculturalismo se refere são diferenças de valores, de costumes etc., posto que se trata de indivíduos de raças diferentes entre si.

(Fonte: <http://www.infoescola.com/sociologia/multiculturalidade/>. Acesso em 29/10/2013.)



Seção 2

As mídias e os modelos corporais



Atualmente, com a difusão global e intensa da informação, a imagem corporal vem sofrendo intervenções variadas, que estão mais ligadas ao *marketing* do que à própria estrutura étnica de cada grupo. Fronteiras sociais e padrões estéticos anteriormente estabelecidos perderam seus limites. Em um passado não muito remoto, a identidade grupal era mais facilmente preservada, pois a distância geográfica mantinha os grupos relativamente isolados. Não vivíamos em uma aldeia global, já preconizada por Marshall McLuhan.

PITANGUY, 2009, p. 79.



Certamente, a evidência do corpo não é do corpo em si, considerado na sua especificidade, mas a evidência de um modelo de corpo. Esse modelo de corpo entra em pauta nos discursos midiáticos da sociedade contemporânea, que, via publicidade e propaganda, forma estereótipo e reproduz e veicula imagens de representação de um dado padrão de corpo vigente. E esse corpo, tomado como referência da cultura contemporânea e veiculado pela mídia via publicidade, é um corpo “bonito por dever”, um corpo que se pauta pelo culto a certo padrão de beleza ocidental disseminado pelo restante do mundo.

Cabe ressaltar que as concepções de corpo edificadas historicamente pela civilização ocidental a que nos referimos referem-se à padronização dos conceitos de beleza, fundados no corpo magro ou musculoso, ancorada pela necessidade de consumo criada pelas novas tecnologias e homogeneizada pela lógica da produção. São essas a que nos referimos e que parecem corroborar com os modelos estéticos atuais. Ante o exposto, constata-se a necessidade de desvelar os mecanismos de construção dos modelos estéticos referidos e os interesses mercadológicos envolvidos na sua determinação e propagação.



É claro que, como nos informa o renomado cirurgião plástico brasileiro, Ivo Pitanguy (2009, p. 85), a busca pela beleza é tão antiga quanto o ser humano; é mítica. As esculturas, as pinturas e todas as manifestações de representação da perfeição e da forma nos remetem aos módulos que representaram o cânone dominante. A meu ver, esse “cânone dominante” é essencialmente ocidental. Mas, provavelmente, na contemporaneidade, ele está cada vez mais se globalizando, pois já é consenso entre vários autores que vivemos atualmente numa aldeia global em que o intercâmbio não acontece somente no plano econômico, mas também nas formas culturais e do comportamento.

Desde os nossos mais remotos ancestrais, elementos estéticos faziam parte do seu cotidiano. O que parece ser um elemento questionável é a valorização extrema da beleza e a idealização de um modelo de corpo considerado perfeito e passível de ser construído de acordo com as condições e possibilidades da cultura contemporânea.

(Fonte: Corpo, mídia e mercado: o corpo objeto de discurso publicitário. Lionês Araújo dos Santos. <http://revistas.unibh.br/index.php/ecom/article/view/604/342>. Acesso em 29/10/2013.)



Figura 3: As influências das mídias na constituição dos modelos e padrões corporais: no mundo contemporâneo, somos todos consumidores midiáticos, especialmente da mídia televisiva. Sabemos que essas mídias têm uma intencionalidade evidente de divulgação de modelos corporais, visibilizando determinados padrões e associando-os à felicidade, ao prazer e ao sucesso. Assim, sem refletirmos sobre estas questões, somos facilmente capturados e passamos a adotar comportamentos na busca incessante para atingir esse “ideal”.

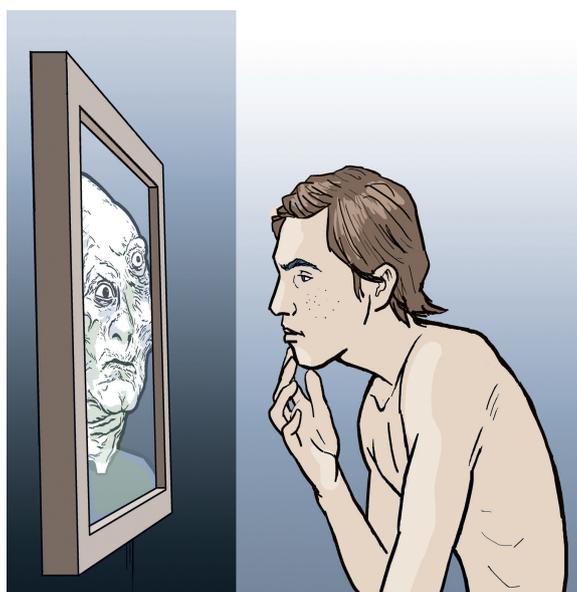


Figura 4: Distorção da imagem corporal: o que vemos é um exemplo extremo de uma situação que pode ocorrer quando não conseguimos nos tornar consumidores midiáticos críticos sobre os modelos corporais, levando-nos ao sofrimento.

Distorções da imagem corporal

A *anorexia nervosa* e a *bulimia nervosa* são transtornos alimentares caracterizados por um padrão de comportamento alimentar gravemente perturbado, um controle patológico do peso corporal e por distúrbios da percepção do formato corporal. Está presente, na *anorexia nervosa*, um inexplicável medo de ganhar peso ou de tornar-se obeso, mesmo estando abaixo do peso, ou mais intensamente, uma supervalorização da forma corporal como um todo ou de suas partes, classicamente descrito como distorção da imagem corporal.

Já a *bulimia nervosa*, Russell (2002) descreveu-a como uma urgência poderosa e irresistível de comer demais, comportamentos compensatórios consequentes, tais como vômitos, uso inadequado de laxantes, diuréticos e exercícios físicos abusivos acompanhados de um medo mórbido de tornar-se obeso.

Bruch (1962) desenvolveu a primeira teoria sistemática a respeito de problemas de imagem corporal nos transtornos alimentares, sendo que esta distorção da imagem corporal é um dos três fatores necessários ao desenvolvimento da anorexia. Mais ainda, afirma que este era o aspecto mais importante do transtorno e também notou que a melhoria dos sintomas da anorexia poderia ser temporária se não houvesse uma mudança corretiva na imagem corporal.

De acordo com Bruch (1962), mais alarmante do que a má nutrição em si na *anorexia nervosa* é sua associação com a distorção da imagem corporal que, entre outros fatores, apresenta-se como uma ausência de preocupação com a magreza, mesmo quando esta já está em um estágio bem avançado.

Segundo Cash e Deagle (1997), o distúrbio da imagem corporal é um sintoma nuclear dos transtornos alimentares, caracterizado por uma autoavaliação dos indivíduos que sofrem desse transtorno, influenciada pela experiência com seu peso e forma corporal. Embora uma insatisfação ou distorção da imagem corporal possa estar presente em outros quadros psiquiátricos, como transtorno dismórfico corporal, delírios somáticos, transexualismo, depressão, esquizofrenia e obesidade, é nos transtornos alimentares que seu papel sintomatológico e prognóstico é mais relevante.

(Fonte: Imagem corporal nos transtornos alimentares. Carolina Jabur Saikali, Camila Saliba Soubhia, Bianca Messina Scalfaro, Tâki Athanássios Cordás. <http://urutu.hcnet.usp.br/ipq/revista/vol31/n4/164.html>. acesso em 29/10/2013.)

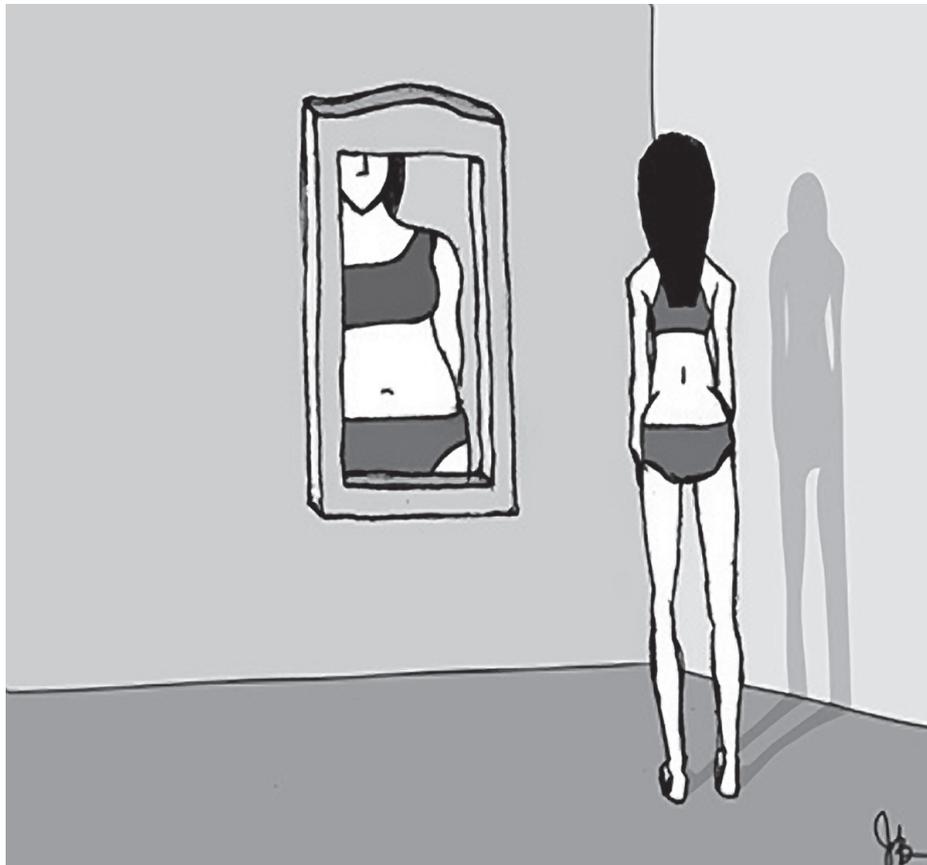


Figura 5: Anorexia

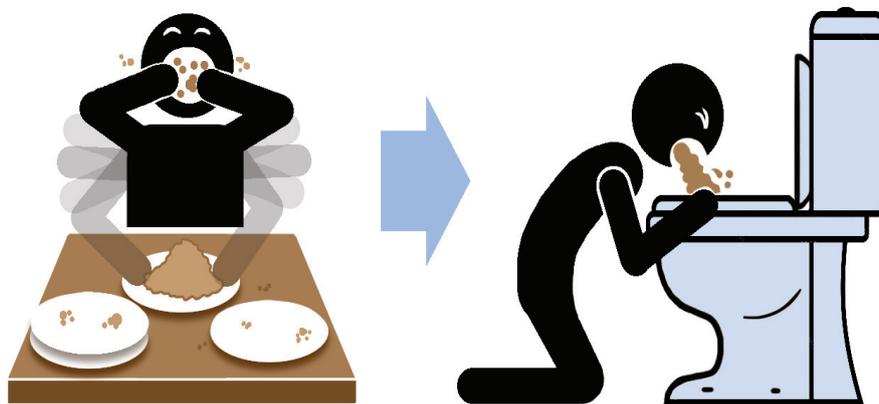


Figura 6: Bulimia

Para refletir...

Diante das questões apresentadas, é necessário refletirmos e lutarmos juntos para que não nos deixemos influenciar pelos modelos de corpo disseminados pelas mídias, considerando-os como caminhos para a aquisição da felicidade e do sucesso. Podemos iniciar perguntando se esses modelos são realmente necessários à felicidade ou se são realmente belos e desejados por



todos ou ainda se todos podem e realmente querem alcançá-lo. Pensar e atuar criticamente sobre as coisas do mundo não resolve tudo, mas é um ótimo começo. Então, vamos exercitar a criticidade e as possibilidades de sermos felizes com as nossas corporeidades!



Em grupos, construir um **texto imagético** a partir de imagens de corpos que estão divulgadas nas mídias, apontando quais são os padrões corporais que se evidenciam e ganham destaque para disseminar a ideia de um modelo de corpo ideal. Vamos discutir e analisar criticamente quais são os sentidos e as intenções que essas mensagens midiáticas têm em nossa sociedade. Podemos nos perguntar:

1. Existe um corpo ideal?
2. Será que todos nós temos que acompanhar esses padrões? Por quê?
3. Quais são os sacrifícios que precisamos fazer para alcançar esses modelos? Vale a pena?
4. Ser um modelo de corpo valorizado pelas mídias é uma garantia de felicidade?

Muitas outras perguntas e reflexões vão surgir com essa dinâmica. Mãos à obra...

Verbetes

Texto imagético: qualquer texto constituído a partir de uma coletânea de imagens.



Seção 3

Corpos em movimento: sentidos e significados

Para começar a discutir o assunto, talvez um passo necessário seja reconhecermos que as interações das pessoas acontecem por intermédio de seus corpos, que estão situados em um contexto sociocultural. Esse contexto vai determinando modos de ser, exige-lhes **performances**, ou seja, os corpos, tanto de adultos quanto de crianças, estão imersos em uma determinada cultura. Olhares, gestos, expressões, falas, representações são manifestações típicas das diferentes culturas que, quando manifestadas, são comunicadas e compreendidas por intermédio de códigos e/ou signos.

Verbetes

Performance: a palavra *performance* vem do verbo em inglês "to perform", que significa realizar, completar, executar ou efetivar. Em muitas ocasiões, é usada no contexto de exposições em público ou quando alguém desempenha algum papel no âmbito artístico, como um ator, por exemplo. *Performance* também pode ser o conjunto dos resultados obtidos em um determinado teste por uma pessoa. (Fonte: <http://www.significados.com.br/performance/>)

No contexto utilizado, entendemos o termo *performance* como vivências de múltiplas manifestações corporais, que imprimem sentidos e dão significados e potência a esses movimentos.

Por exemplo, quando jogamos, não estamos preocupadas com a coordenação que desenvolvemos no exercício de jogar. Estamos experimentando formas diferentes de jogar até acharmos a mais adequada para a jogada que desejamos fazer. Esta experiência de jogar de diferentes formas produz um repertório de movimentos que só pode ser conquistado pela própria experiência de jogar.



Figura 6: A experiência de jogar de diferentes formas é adquirida jogando.

(Fonte: Corpo e movimento: notas para problematizar algumas questões relacionadas à educação infantil e à educação física. Deborah Thomé Sayão. Rev. Bras. Cienc. Esporte, Campinas, v. 23, n. 2, p. 55-67, jan. 2002. (Com modificações).)



Figura 7: Corpos em movimento: os movimentos corporais expressam sentidos e significados próprios de uma determinada história e cultura. São formas potentes de ser e estar no mundo, reconstruídas a cada experiência e vivência cotidiana.

As descobertas feitas com o corpo deixam marcas, são aprendizados efetivos, incorporados. Na verdade, são tesouros que guardamos e usamos como referência quando precisamos ser criativos em nossa profissão e resolver problemas cotidianos. Os movimentos são saberes que adquirimos sem saber, mas que também ficam à nossa disposição para serem colocados em uso. Esteban Levin, Psicólogo argentino e pesquisador em Psicomotricidade.

(Fonte: <http://revistaescola.abril.com.br/arte/pratica-pedagogica/corpo-movimento-aprendizagem-514704.shtml>)



A potência do movimento na vida cotidiana

Observem as imagens a seguir. Quantos movimentos em ritmos, posições, deslocamentos diferentes são necessários para atendermos as necessidades do dia a dia? O movimento corporal é potente quando nos possibilita alcançar nossos objetivos por meio de atitudes cotidianas realizadas com segurança e eficácia, fortalecendo nossa auto-estima.



Figura 8: Movimentos cotidianos: os sentidos e os sabores da vida. As imagens demonstram que o ser humano vive em movimentos que expressam sentidos e significados de suas ações cotidianas, demonstrando potência de criação de vida. A vida cotidiana está subordinada aos ritmos do corpo.



O corpo é genial. Não sei por que não aprendi mais cedo sua força criadora, por que não compreendi, quando mais jovem, que somente um corpo glorioso poderia ser real. Estudem, aprendam, certamente sempre restará alguma coisa, mas, sobretudo, treinem o corpo e confiem nele, pois ele se lembra de tudo, sem qualquer dificuldade ou impedimento. O que nos distingue das máquinas é unicamente nossa carne divina; a inteligência humana se distingue da artificial apenas pelo corpo.

(Fonte: Michel Serres. *Variações sobre o corpo*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2004.)

Quer um exemplo? Quem aprendeu a andar de bicicleta nunca esquece!



Individualmente, faça observações em seu cotidiano (de você e das pessoas ao seu redor) acerca das movimentações corporais humanas.

Em grupos, reflitam e debatam sobre as diferentes observações de cada um.

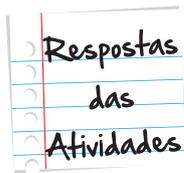
Em pequenos grupos, representem da forma desejada (escrita, encenada, dramatizada, dançada, desenhada, pintada, etc.) as reflexões acerca da importância dos movimentos corporais na vida cotidiana.



Resumo

Vamos reunir o que aprendemos para avançar nos estudos? Então, segura aí!

- O corpo deve ser compreendido como uma construção sociocultural, indissociável das demais dimensões humanas; dessa forma, o corpo sujeito é produto e produtor de culturas.
- As corporeidades são marcas e registros que se inscrevem nos corpos e expressam formas de ser e estar no mundo como sujeitos.
- Os movimentos e gestos corporais indicam inserções socioculturais.
- Na contemporaneidade, os modelos e padrões corporais são atravessados e influenciados pelas mídias, especialmente a televisiva, que visibiliza determinados padrões e associa-os à felicidade, ao prazer e ao sucesso.
- A anorexia nervosa é um transtorno causado por uma distorção da imagem corporal que caracteriza-se por um medo de ganhar peso ou tornar-se obeso, mesmo estando abaixo do peso.
- A bulimia nervosa é um transtorno causado por uma distorção da imagem corporal que caracteriza-se por uma urgência irresistível de comer demais, acompanhada por comportamentos compensatórios.
- *Os movimentos corporais são saberes e conhecimentos que adquirimos com nossas experiências de vida e sempre nas relações com tantos outros e outras com os quais convivemos.*
- O movimento corporal é potente quando nos possibilita alcançar nossos objetivos por meio de atitudes cotidianas realizadas com segurança e eficácia, fortalecendo nossa autoestima e nossa autonomia.



Atividade 1

Sugerimos que, em pequenos grupos, a partir de uma observação atenta, se faça uma discussão acerca das marcas sociais que se imprimem a partir dessas imagens e os sentidos que essas marcas ganham no contexto social. Por exemplo, as marcas da idade na pele castigada pelas rugas, nos remetem socialmente ao lugar do idoso na sociedade, causas e consequências do processo de envelhecimento. Desde quando envelhecemos? Somente quando as rugas são visíveis? O que significa ser idoso na sociedade capitalista? Que tal propor uma dramatização, ou “jogos teatrais”, para representar essas reflexões?

Atividade 2

Para essa dinâmica, podemos combinar com os colegas e recortarmos imagens de corpos divulgadas em jornais e revistas de grande circulação e, com uma folha de papel pardo, montar um “texto imagético” usando essas imagens selecionadas para dar um sentido ao que queremos colocar em evidência para ser problematizado, como, por exemplo, os usos dos corpos que atendem a um determinado padrão de beleza para venda de produtos de todos os tipos, como cremes de beleza, bebidas alcoólicas, carros, etc. Isso proporciona uma análise da visão mercadológica do corpo na contemporaneidade.

Atividade 3

Muitas são as variações possíveis para essa proposta. Um exemplo pode ser observar como os sujeitos usam e precisam adaptar as suas movimentações corporais para circular pelos espaços da cidade, bairro, utilizando ou não meios de transporte público.

Referências

- BETTI, M. Mídia e educação. In: Seminário Brasileiro em Pedagogia do Esporte. **Anais...**, Santa Maria: UFSM, 1998.
- DAOLIO, J. **Os significados do corpo na cultura e as implicações para a Educação Física**. Movimento, Porto Alegre, a.2, n.2, 1995.
- SERRES, Michel. **Variações sobre o corpo**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2004.

Imagens



• <http://www.sxc.hu/photo/1092493>



• <http://www.sxc.hu/photo/15219>



• <http://www.flickr.com/photos/bbdh/121463678/sizes/o/in/photostream/> (Autor: Dániel Perlaky)



• <http://www.sxc.hu/photo/930009>



• <http://www.sxc.hu/photo/1136532>



• <http://www.sxc.hu/photo/178312>



• <http://www.sxc.hu/photo/355133>



• <http://www.sxc.hu/photo/114833>



• <http://www.sxc.hu/photo/7855>



• <http://www.sxc.hu/photo/581226>



• <http://www.sxc.hu/photo/13699>



• <http://www.sxc.hu/photo/1068543>





Educação Física: Saúde e Qualidade de Vida

Para Início de Conversa..

A saúde é um direito humano essencial, tão importante como outros direitos garantidos pela Declaração Universal dos Direitos Humanos, de 1948: liberdade, alimentação, educação, segurança, nacionalidade etc.

A saúde é uma das principais dimensões que contribuem para a qualidade de vida, e também é considerada como o maior e o melhor recurso para o desenvolvimento individual, social e econômico.

As pessoas, na maior parte do tempo de suas vidas, não estão Centros de Terapia Intensiva (CTI) necessitando de cuidados médicos complexos. No entanto, durante toda a vida, todos necessitam de condições adequadas e acesso a serviços essenciais à saúde: educação e informação; ambientes saudáveis; alimentação e água potável; renda e trabalho; habitação e saneamento; serviços de saúde e prevenção à doenças; cultura e lazer etc.

Assim, para melhorar efetivamente as condições de saúde, são necessárias ações que não estejam restritas ao setor da saúde, e sim ações **intersectoriais** e políticas públicas comprometidas com a qualidade de vida e a saúde da população.

Verbetes

INTERSETORIAL: “É o que se processa entre vários setores”. O texto se refere à integração de diversos setores que não estão sob o nosso sistema de saúde, mas que são capazes de influenciar na saúde como: educação, ação social, transporte, trabalho, renda etc.

<http://www.priberam.pt/dlpo/intersectorial>. Acesso em 12/11/2013.

Além disso, se cada pessoa se preocupar em adotar comportamentos favoráveis à sua saúde, certamente estará dando uma poderosa contribuição para que tenhamos uma população mais saudável, com vida mais longa e prazerosa. Esse padrão comportamental inclui também a luta por condições sociais e econômicas que sejam favoráveis à qualidade de vida e à saúde de todos.

Texto Adaptado de BUSS, P. M. Saúde, sociedade e qualidade de vida. Fundação Oswaldo Cruz - FIOCRUZ. In vivo. Disponível em: <http://www.invivo.fiocruz.br/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm?infoid=34&sid=8>. Acesso em: 14 nov. 2013.

Objetivos de aprendizagem

- Conceituar Saúde e Qualidade de Vida, refletindo acerca das suas influências no corpo (ser) humano;
- Relacionar a postura, o exercício físico e a alimentação com benefícios à saúde;
- Analisar criticamente os determinantes sociais da saúde;
- Listar atitudes básicas de primeiros socorros necessários para situações de acidentes.

Seção 1

Qualidade de Vida e Saúde

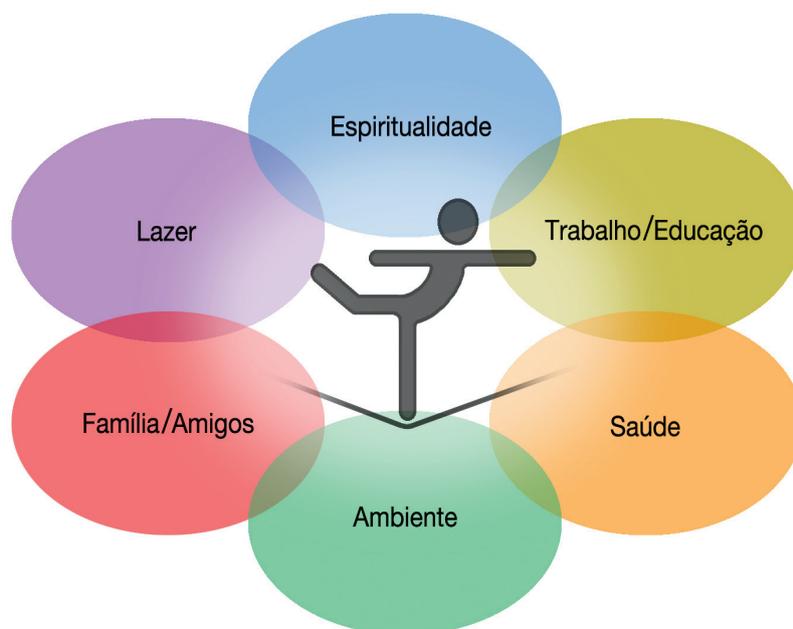


Figura 1: A qualidade de vida é resultado de diversos fatores: Para promover a qualidade de vida é necessário considerar os diversos fatores que fazem parte da vida cotidiana. A saúde se destaca como o principal fator, e está relacionada ao bem estar físico, social e mental.

O que é qualidade de vida?

Segundo a OMS, Qualidade de Vida é a “*percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações*” (The WHOQOL Group, 1995 apud FLECK, 2000).

Portanto, a Qualidade de Vida pode variar para cada um, dependendo de suas expectativas, objetivos e condições de vida.

Tem como característica, dois tipos de aspectos : os objetivos, que são fatores relacionados ao desenvolvimento econômico, social e o ambiente e nem sempre depende da sua escolha. E os subjetivos, que estão relacionados com o **estilo de vida** escolhido.

Verbetes

ESTILO DE VIDA: “É a correlação entre certos modos e formas de viver, uma maior duração de vida e um menor impacto de certas doenças graves.” “A forma ou a maneira como os sujeitos conduzem as suas atividades do dia-a-dia” (SINGER, 1982, *apud* CARVALHO; MINEIRO, 2012).

Estes aspectos são universais e estão divididos como:

- Bem-estar físico – qualidade do sono, alimentação, atividade física, existência ou não de dor ou desconforto, estresse e cansaço;
- Psicológico – autoestima, prazer, felicidade, aparência, aprendizado, memória e concentração;
- Relações sociais – relações interpessoais e vida sexual;
- Ambiente - transporte, recursos financeiros, serviços de saúde, habitação, segurança, oportunidade de lazer, poluição e clima;
- Nível de independência – capacidade de manter-se apto para as atividades da vida cotidiana e dos prejuízos da dependência de medicamentos e outras drogas;
- Espirituais – religiosidade e crenças pessoais que influenciam no objetivo de vida.

É importante ressaltar que as condições sociais em que as pessoas vivem e trabalham, isto é, fatores sociais, econômicos, culturais, étnicos/raciais, psicológicos e comportamentais podem influenciar na ocorrência de problemas de saúde na população. Estas condições são chamadas Determinantes Sociais de Saúde (DSS). Certos fatores não estão sob o controle individual: idade, sexo e fatores hereditários. Contudo, existem diversos fatores que podem sofrer intervenções para promover à saúde, ligados aos estilos e as condições de vida: educação, alimentação, renda, habitação, utilização dos recursos naturais etc.

A escola é uma instituição social com características diferenciadas a partir do contexto no qual se insere. Em pequenos grupos, identifiquem, a partir da imagem dos DSS, quais os fatores no entorno da sua escola que podem afetar a saúde dessa comunidade escolar. A partir desta listagem, crie uma tabela de necessidades de serviços que ampliem a saúde a partir de atitudes individuais, da mobilização social e na esfera governamental.



Anote suas respostas em seu caderno

Seção 2

Alimentação e Exercício Físico

EXERCÍCIO FÍSICO

É uma das maneiras pela qual a atividade física pode se manifestar, desde que seja planejada, estruturada e repetitiva e tenha como objetivo a melhoria da aptidão física ou a reabilitação orgânico-funcional.



Para mantermos uma boa qualidade de vida, devemos compreender o quanto a alimentação saudável é importante nesse processo. Para isso, deve-se ingerir uma grande variedade de alimentos na proporção certa, várias vezes ao dia. A sensatez na escolha dos alimentos garante nutrientes essenciais para o crescimento, manutenção e restauração do sangue, tecidos e órgãos vitais, além de ajudar na prevenção de algumas doenças.

Os carboidratos e as gorduras são as principais fontes de energia. A importância de determinado tipo de alimento depende da quantidade desses dois nutrientes que ele contém.

É preciso estar atento e manter o equilíbrio entre a ingestão alimentar e o gasto energético, em benefício da saúde.

Durante a **atividade física**, os músculos utilizam a energia química destes nutrientes para produzir energia mecânica, o movimento. A duração e a intensidade da atividade exercida é que determinará a “queima” de gordura ou carboidratos.

Verbetes

ATIVIDADE FÍSICA: qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso.

O **sedentarismo** em conjunto com as mudanças no estilo de vida cotidiano, como avanços tecnológicos e a industrialização dos alimentos, acarretaram o aumento das doenças crônicas não transmissíveis (obesidade, diabetes, hipertensão).

Verbetes

SEDENTARISMO – inativo, pessoas sedentárias são as que não têm costume de fazer qualquer tipo de exercícios físicos, o que pode prejudicar a saúde.

Os principais benefícios das práticas de exercícios físicos são:

- auxiliam na prevenção e no controle destas doenças crônicas (diabetes e hipertensão);
- aumenta a longevidade ou seja: longa duração de vida;
- reduz o estresse;
- fortalece os ossos;
- regula os níveis de colesterol;
- aumenta a oxigenação das células;
- melhora a saúde mental;
- alivia a ansiedade;
- melhora a vida sexual;
- aumenta a força muscular;
- previne os ataques de coração;
- combate as insônias;
- aumenta a energia e capacidade de resistência;
- melhora o sistema imunológico;
- combate as depressões;
- diminui a probabilidade de câncer.



Figura 3: Para alcançar os benefícios anteriormente citados, além da alimentação adequada, aliada à prática de exercícios físicos, é essencial estar atento à hidratação. Pare e pense: quantos copos de água você já bebeu hoje?

Cerca de 60% de nosso organismo é constituído por água, mais da metade do peso corporal, e só na composição muscular 75% é de água. Os fluídos servem para ajudar no equilíbrio hidroeletrólítico em nosso organismo.

Nós perdemos água pela pele, durante a respiração, que é contínua, além das perdas pelos rins e trato gastrointestinal que são intermitentes. O volume metabólico de água produzido durante o metabolismo celular é aproximadamente igual à perda de água para o processo respiratório. Ou seja, para mantermos a nossa respiração ativa, perdemos água, para manter nossos órgãos funcionando, perdemos água. Devido a isso e muitos outros fatores, a hidratação é importante.

Durante uma atividade física perdemos muito líquido, podendo ocorrer desidratação. Quando atingimos a desidratação, sofremos um desequilíbrio de **eletrólitos**, que pode provocar câimbras, fadiga, elevação da frequência cardíaca, vertigens e tonturas, náuseas e vômitos, alterações visuais e auditivas nos músculos. Para prevenir tal situação, o praticante deverá assegurar-se de que se encontra perfeitamente hidratado, antes e durante o exercício.

Verbetes

ELETRÓLITOS: Corpo decomposto pela ação elétrica. Eletrólitos são partículas carregadas chamadas de íons, dissolvidos na água. Os mais importantes no corpo são o sódio, potássio, cloreto, cálcio, magnésio, fosfato de hidrogênio e carbonato de hidrogênio. Seu corpo, e seus neurônios e músculos, em particular, dependem do equilíbrio de eletrólitos no corpo.

Fontes: <http://www.priberam.pt/dlpo/elet%C3%B3lito> e <http://centrodeartigos.com/dieta-e-perda-de-peso/artigo-753.html>

Não se deve esperar, a sede, ou vontade de beber. De fato, é possível que o organismo desidrate antes disso. A mínima variação de concentração de água pode afetar o organismo. 3% de perda de água, podem dificultar uma sessão de exercício de resistência (**aeróbica**); 5% de perda, podem reduzir a força e resistência muscular; 10% podem provocar a morte.

Verbetes

AERÓBICO: Termo que se refere ao uso de oxigênio, durante a produção de energia no músculo. Os Exercícios Aeróbicos são as atividades que envolvem múltiplos grupos musculares, de forma ritmada, contínua e por um longo período de tempo. Esta modalidade de exercício proporciona benefícios à saúde, pois melhora a qualidade de vida e reduz a probabilidade de doenças. Caminhada, natação, corrida, patinação e etc.

<http://www.infoescola.com/educacao-fisica/exercicios-aerobicos/>

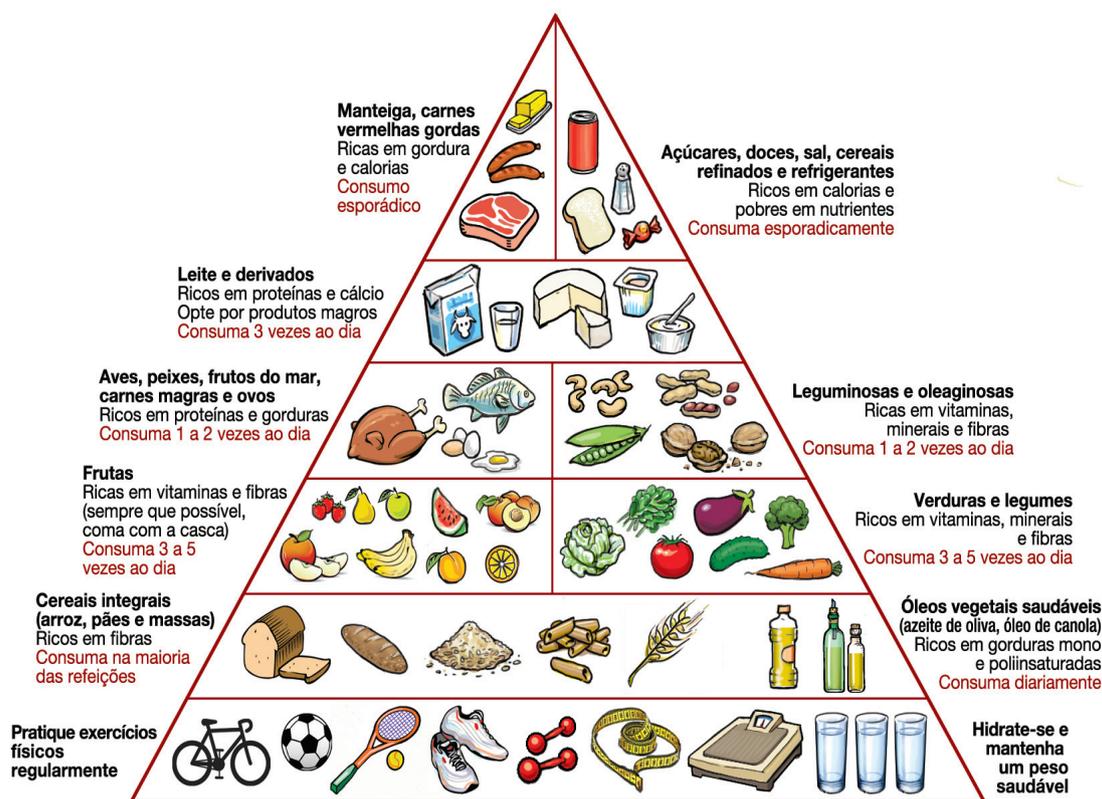


Figura 4: A Nova Pirâmide Alimentar: A Pirâmide Alimentar serve para esclarecer os três pilares fundamentais de uma alimentação saudável: moderação, variedade e equilíbrio. A Nova Pirâmide é constituída por 6 níveis formados pelos grupos de alimentos. Quanto maior o espaço que cada grupo ocupa na pirâmide, maior é a quantidade que deve ser consumida. A base da pirâmide é constituída por exercícios físicos, controle de peso e hidratação adequada, isto é, são essenciais para saúde. Pense na qualidade dos alimentos consumidos e não apenas nas quantidades, por isso, a Nova Pirâmide dos alimentos não especifica as porções dos alimentos em gramas. Ela é um guia simples que ajuda você a decidir como se alimentar. Você vai passar a prestar mais atenção na qualidade da sua alimentação.

Como já sabemos, é importante estarmos atentos ao controle do peso e evitar o acúmulo excessivo de gordura corporal (obesidade), principalmente na região abdominal. Uma das maneiras de avaliarmos a composição corporal é utilizando o Índice de Massa Corporal (IMC). O IMC pode ser utilizado para classificar tanto o grau de obesidade de uma pessoa quanto o risco de saúde.

Para calcular o IMC, o primeiro passo é medir seu peso (kg) e altura (m) e aplicar a fórmula abaixo:

CÁLCULO DO IMC

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO}}{\text{ALTURA} \times \text{ALTURA}}$$

O segundo passo é comparar o resultado com a tabela a seguir:

Verbetes	Categoria	Risco para a saúde
Entre 18 e 25 Kg/m ²	Normal	Médio
Entre 25 e 30 Kg/m ²	Pré-obeso	Aumentado
Entre 30 e 35 Kg/m ²	Obesidade moderada (grau I)	Moderado
Entre 35 e 40 Kg/m ²	Obesidade grave (grau II)	Grave
Maior ou igual a 40 Kg/m ²	Obesidade mórbida (grau III)	Muito Grave





Medindo o IMC:

- a. Dividam-se em grupos e discutam a importância da prática regular de exercícios físicos para o controle do peso corporal e para a saúde como principal componente da qualidade de vida.
- b. Agora, individualmente, calcule seu IMC de acordo com a fórmula dada, compare com a tabela e identifique sua categoria e risco à saúde.

Anote suas respostas em seu caderno

Seção 3

Fatores Prejudiciais à Saúde e a Qualidade de Vida

Já sabemos que a falta de condições de vida adequadas, a alimentação desequilibrada e o sedentarismo são fatores que afetam a saúde. Além destes, é importante analisar criticamente outras facetas prejudiciais à saúde e qualidade de vida. Dentre elas destacam-se: os vícios posturais, as drogas lícitas e ilícitas; os distúrbios do sono e o estresse.

Vícios posturais

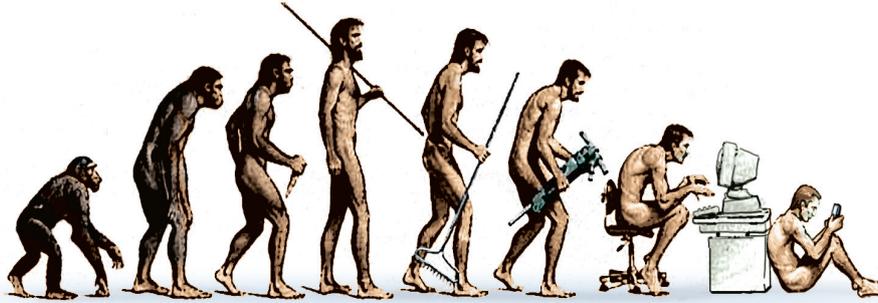


Figura 5: Os efeitos da má postura podem ser observados ao longo do tempo. A vida contemporânea pode estar prejudicando o desenvolvimento ideal da postura corporal, isto é, o posicionamento ideal de cada articulação do corpo. Nossa evolução tecnológica pode facilitar o dia a dia, otimizando tempo e esforço, tornando o cotidiano mais produtivo, porém também pode gerar danos ao nosso corpo. Podemos passar horas diante do computador para o trabalho, estudo ou lazer, sem estarmos atentos a nossa postura corporal e os malefícios que podem acarretar à saúde e à qualidade de vida.

Trabalhando ou descansando, todo mundo prefere ficar sentado. Apesar de esta posição parecer a mais confortável para a coluna, sem percebermos, podemos estar com a cadeira na altura inadequada, nos manter sentados sobre uma das pernas, na borda ou ficando inclinado e não apoiando as costas.

Estas posições inadequadas podem ser adotadas nas diversas situações de nosso dia a dia: para assistir à TV, sentados durante as aulas na escola, ao transportarmos objetos pesados ou até para dormir.

O problema ocorre quando o uso dessas posições se torna um hábito diário, tornando-se vícios posturais, isto é, posições desalinhadas que adotamos como hábito e que desrespeitam o posicionamento adequado das nossas articulações.

Os vícios posturais, aos poucos, moldam nosso corpo de maneira desequilibrada e prejudicial. As estruturas músculo-esqueléticas vão se adaptando à posição desalinhada e como consequências, surgem problemas como:

- a degeneração das estruturas músculo-esqueléticas e dos discos intervertebrais;
- dores;
- inflamações;
- problemas circulatórios;
- hemorroidas;
- desigualdade na altura dos ombros;
- disfunções biomecânicas.

Dessa forma, os cuidados com a postura são indispensáveis para uma boa saúde, e devem ser adotados desde a infância e adolescência, e nunca devem ser abandonados na idade adulta. Assim, contribuímos para a estética corporal, para nossa qualidade de vida e teremos menor probabilidade de, na vida adulta, desenvolvermos problemas de coluna e outras patologias ligadas à má postura.

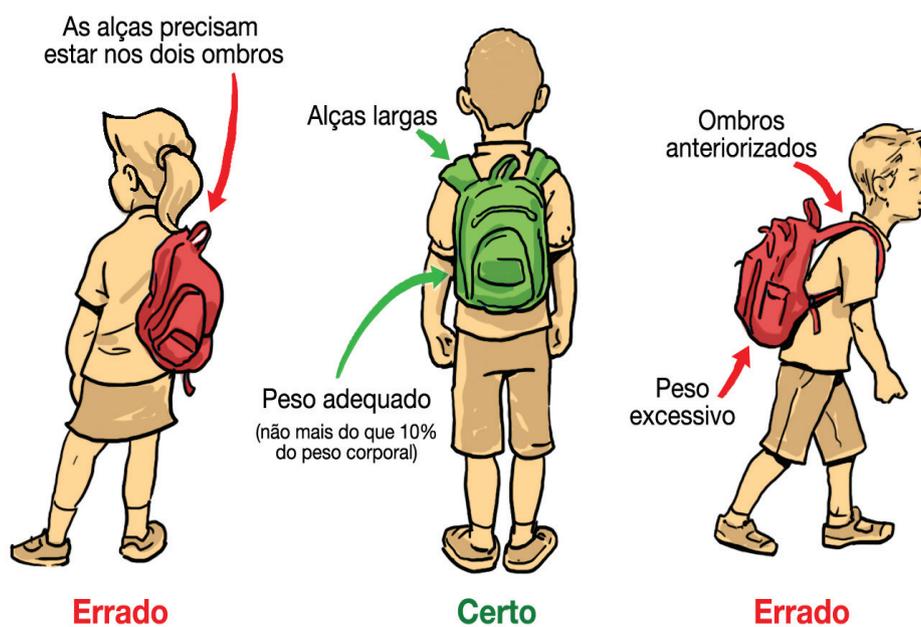


Figura 6: Teste agora: Qual o peso da sua mochila?

As mochilas não devem ultrapassar 10% do peso da pessoa que a transporta, isto é, se você pesa 50 kg, sua mochila deve pesar no máximo 5kg. Isto também é válido para qualquer tipo de bolsa ou objeto que você leva diariamente.

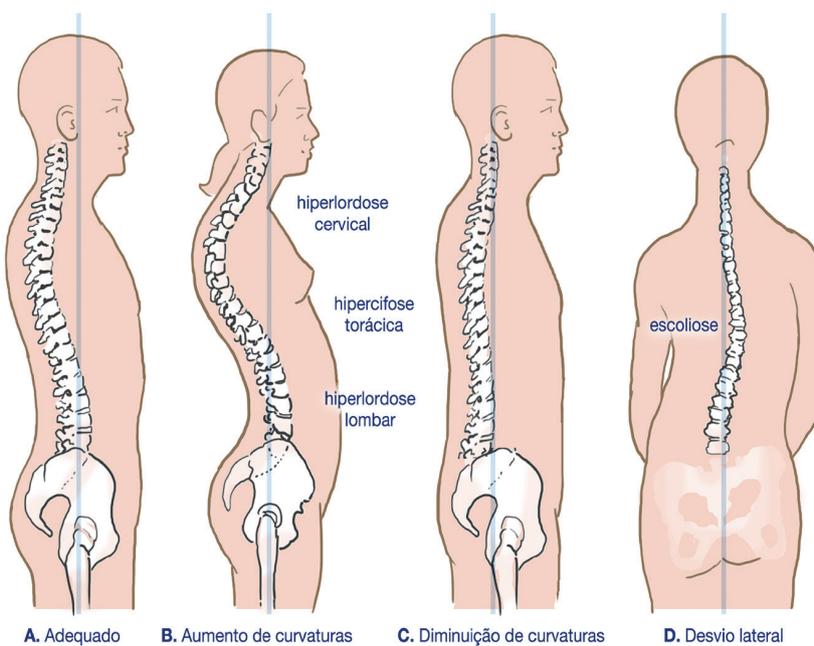
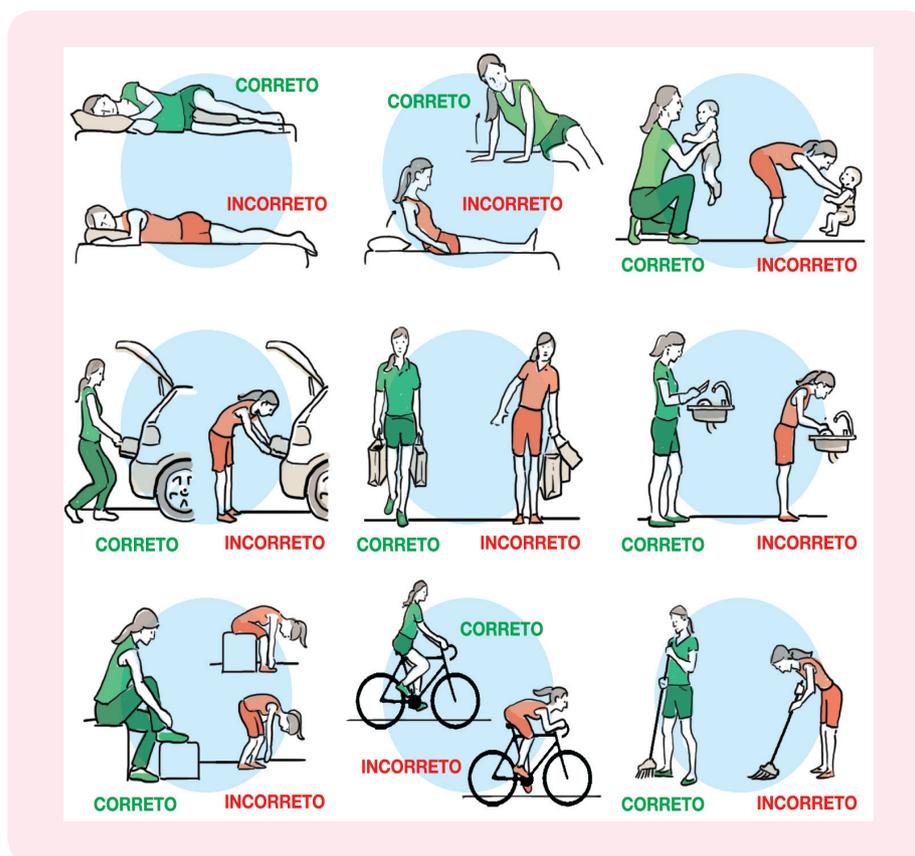


Figura 7: As principais alterações posturais: As principais alterações posturais estão relacionadas ao aumento ou a diminuição das curvaturas fisiológicas, ou ainda, ao desvio lateral da coluna vertebral.





Identifique e liste quais posturas e quantas vezes você as realiza durante o dia. Imagine também a infinidade de posturas que são semelhantes às mostradas no quadro. Exemplos: erguer um bebê ou um objeto pesado; abaixar-se para amarrar os sapatos ou para pegar objetos; deitar-se durante horas para dormir ou para assistir filmes. A seguir, com a orientação do professor realize os movimentos, identifique a maneira correta de realizá-los e discuta com seus colegas outras possibilidades de executar as tarefas de forma mais fácil e segura.

Anote suas respostas em seu caderno

Drogas Lícitas e Ilícitas

Sabemos que o ser humano vive na busca incessante pela felicidade. Algumas pessoas precisam se utilizar de meios para serem aceitas em grupos, para achar soluções mais rápidas para os seus problemas, fugir de suas realidades, busca de sensação de segurança ou de euforia ou mesmo curiosidade. Na verdade, o envolvimento com drogas vai além da busca dos efeitos dessas substâncias. Vários motivos levam um indivíduo a consumi-las.

A pergunta que devemos fazer é: o que são drogas?

Droga é um nome genérico dado a todo o tipo de substância natural ou não, que, ao ser introduzida no organismo, provoca mudanças físicas ou psíquicas.

As drogas ilícitas são as proibidas e as lícitas são permitidas por lei e aceitas socialmente. No entanto, no que diz respeito à saúde, ambas podem provocar dependência, pois podem afetar o Sistema Nervoso Central e modificam as sensações e o comportamento do indivíduo.

A utilização da droga pode ser boa ou ruim, depende da finalidade. Algumas drogas podem produzir efeitos benéficos, como tratamento de doenças e serem tóxicas ao organismo em outras situações.

As drogas são classificadas como depressoras, estimulantes ou perturbadoras da atividade do Sistema Nervoso Central (SNC).

As depressoras da atividade do SNC são as que diminuem a atividade do cérebro, deixando o indivíduo “desligado”, como o álcool, heroína, os barbitúricos (promovem o sono) e os ansiolíticos (calmantes), inalantes ou solventes (colas, tintas, removedores).

Os estimulantes da atividade do SNC aumentam a atividade do cérebro, fazendo com que a pessoa fique “ligada”, “elétrica”. As principais são as **anfetaminas** (êxtase e moderadores de apetites), a nicotina, o crack e a cocaína.

Verbetes

ANFETAMINA: É uma droga sintética que provoca aceleração do funcionamento mental, aumentando a liberação e o tempo de atuação dos neurotransmissores dopamina e noradrenalina no cérebro. Assim, há uma alteração nas funções de raciocínio, emoções, visão e audição, provocando sensação de satisfação e euforia, causando dependência.

http://www.obid.senad.gov.br/portais/OBID/conteudo/index.php?id_conteudo=11285&rastra=INFORMA%C3%87%C3%95ES+SOBRE+DROGAS%2FTipos+de+drogas/Anfetaminas

As perturbadoras do SNC agem modificando qualitativamente a atividade do cérebro. A maconha e o LSD, por exemplo, fazem com que o cérebro funcione fora do seu padrão normal.

O bem estar promovido pelas drogas é resultado da liberação da dopamina e a endorfina, neurotransmissores responsáveis pelo prazer.

Pesquisas realizadas na área de saúde nos mostram que a atividade física é uma prática corporal que, ao longo da sua realização, libera, de acordo com a intensidade de sua realização, quantidades de neurotransmissores, tais como, a dopamina e a endorfina. Dessa forma, além de outros benefícios para a qualidade de vida, associamos a prática regular de exercícios físicos à prevenção e à recuperação de dependentes químicos.

A utilização de drogas está diretamente relacionada à perda de qualidade de vida. Seus usuários ficam eufóricos ou depressivos, com desvios de comportamentos que os perturbam em seu meio social, seja ele no trabalho, na família ou apenas no seu organismo, reduzindo sua perspectiva de vida e saúde.



Segundo a OMS, o álcool é a droga de uso mais disseminado no mundo e o cigarro ainda é uma das principais causas de morte.

Baseado nesta afirmativa, descreva o que você faria para reduzir esta situação mundial.

Anote suas respostas em seu caderno

Distúrbios do sono



RelaxingMusic

Figura 8: “O sono: o ser humano tem necessidade de dormir, é a suspensão normal e periódica da consciência e da vida de relação, durante a qual o organismo se repara da fadiga, onde se encontra em inércia”. Fonte: <http://michaelis.uol.com.br/moderno/portugues/index.php?lingua=portugues-portugues&palavra=sono>

Hoje em dia, com a vida corrida, as pessoas trocam o sono por uma boa balada, horas extras no trabalho ou estudo para aquela prova do dia seguinte. Mas esquecem de que o sono é restaurador e necessário para nos ajudar a enfrentar situações de grande desgaste na rotina diária. Dormir traz inúmeros benefícios ao nosso organismo, que vão desde a manutenção de um sistema circulatório mais saudável até o aperfeiçoamento de funções cognitivas,

como a concentração e a memória. Portanto, é de se esperar que esse processo cause impactos enormes em nossa vida e que possamos aprender a usá-lo em benefício próprio. Enfim, um sono tranquilo é importante para saúde.

Dormir mal deixa o indivíduo irritado, cansado, apático e com pouca concentração. O problema pode se agravar com o passar do tempo, e esses efeitos colaterais podem se transformar em déficit de rendimento no trabalho ou escola, além de depressão clínica e distúrbios do humor.

Os distúrbios de sono mais conhecidos são:

- **Insônia:** é definida como uma dificuldade para iniciar o sono ou para manter-se dormindo, quando pode haver uma diminuição total ou parcial da quantidade e/ou da qualidade do sono.
- **Sonolência excessiva:** é caracterizada por muito sono ou sonolência nos momentos em que é necessário estar atento como ao dirigir, em entrevistas, palestras ou cinema. Muitas vezes, é tão incontrolável que a pessoa chega a dormir em situações perigosas.
- **Apnéia (ronco):** é definida como interrupção/diminuição do fluxo aéreo (respiração), que pode levar à queda do oxigênio no sangue e a despertares.
- **Bruxismo:** é definido como um distúrbio caracterizado pelo ranger ou apertar dos dentes (como uma mastigação) durante o período de sono. Sua causa ainda não foi definida completamente, mas com o tempo há desgaste na dentição.
- **Sonambulismo:** enquanto dorme, a pessoa levanta da cama, anda pela casa e, ao acordar, no outro dia, não se lembra.

A prática de exercícios físicos constante ajuda o ser humano a relaxar e a dormir mais rápido, fazendo-o sentir-se mais disposto. Com a melhora da qualidade do sono, pode proporcionar uma melhora na qualidade de vida.

Seção 4

Noções Básicas de Primeiros Socorros

As técnicas de Primeiros Socorros podem salvar vidas e de acordo com o artigo 135 do Código Penal Brasileiro, deixar de prestar socorro à vítima de acidente, ou pessoas em perigo iminente. Podendo fazê-lo, caracteriza crime.

Os primeiros socorros são procedimentos básicos de emergência que devem ser aplicados a uma pessoa em situação de risco de vida, procurando manter os sinais vitais bem como impedir o agravamento, até que a vítima re-

ceba adequada assistência. Portanto, prestar os primeiros socorros não exclui a importante avaliação de um médico, sendo de fundamental necessidade o atendimento clínico o mais breve possível.

O indivíduo que primeiro inicia o auxílio, geralmente aquele que presenciou ou chegou instantes depois do ocorrido, necessita manter a calma para agir sem pânico, procedendo de forma rápida, precisa e com precaução, atento a condições que não coloquem a ou outras pessoas em risco. Cuide da sua segurança!

COMO AGIR:

- Mantenha a calma.
- Afaste os curiosos.
- Quando aproximar-se, tenha certeza de que está protegido para evitar acidentarse.
- Sinalize o local para evitar novos acidentes, para isso, você pode acionar o pisca-alerta de veículos próximos ao local; colocar o triângulo de sinalização; espalhar alguns arbustos ou galhos de árvores na via, no trânsito, lembre-se de desligar a chave de ignição dos veículos acidentados.
- Chame o socorro.

Ao ligar você deve informar:

- local (bairro, rua, n.º, ponto de referência) do incêndio ou do acidente;
- seu nome e telefone;
- situação real do incêndio ou do acidente;
- existência de vítimas ou não;
- risco de explosões;
- responder a eventuais perguntas e seguir as instruções do atendente.

O QUE NÃO FAZER:

- abandonar a vítima no local;
- movimentar a vítima;
- dar água ou alimentos para a vítima ingerir.
- retirar capacetes;

- retirar objetos entranhados no corpo da vítima;
- aplicar **torniquetes**;
- manipular materiais biológicos sem equipamentos de proteção (luvas e escudos faciais) para evitar a contaminação com doenças infecto-contagiosas (hepatites, HIV etc.)

Verbetes

TORNIQUETE: "Instrumento para comprimir as artérias e por este meio suspender as hemorragias". Fonte: <http://michaelis.uol.com.br/moderno/portugues/index.php?lingua=portugues-portugues&palavra=torniquete>.

Serviços e telefones de emergência	Quando acionar:
Resgate do Corpo de Bombeiros - 193	<ul style="list-style-type: none"> • Vítimas presas em ferragens. • Qualquer situação de risco envolvendo fogo fumaça, faísca, vazamento de substâncias, gases, líquidos, combustíveis, locais instáveis como ribanceiras, valas, muros abalados etc.
SAMU - Serviço de Atendimento Móvel às Urgências – 192	<ul style="list-style-type: none"> • Atendimento de urgência e emergência em qualquer lugar: residências, locais de trabalho e vias públicas, contando com as Centrais de Regulação, profissionais e veículos de salvamento.
Polícia Militar do Estado Rio de Janeiro (PMERJ) - 190	<ul style="list-style-type: none"> • Ocorrência de emergências em locais sem serviços próprios de socorro. • Ocorrências relativas à manutenção da ordem pública.
Polícia Rodoviária Federal – 191	<ul style="list-style-type: none"> • Intoxicações com produtos químicos (ex.: produtos de limpeza, medicamentos, inseticidas etc). <p>Fornecer informação e orientação sobre o diagnóstico, prognóstico, tratamento e prevenção das intoxicações e envenenamentos, assim como sobre a toxicidade das substâncias químicas e biológicas e os riscos que elas ocasionam à saúde.</p>
Defesa Civil Municipal Rio de Janeiro 199 Demais localidades ligue para o Corpo de Bombeiros.	<ul style="list-style-type: none"> • Imóveis com risco de desabamentos, queda de encostas etc.



Analise a questão e responda:

Um casal de ciclistas subia o pico da Tijuca, a moça caiu de um pequeno barranco, batendo a cabeça no chão. Ela está consciente, mas não se levanta e se queixa de dor no pescoço. Mediante tal acontecimento, qual serviço de emergência o namorado dela deve procurar e quais as atitudes que não devem ser adotadas?

Anote suas
respostas em
seu caderno

Resumo

- A saúde é resultado de fatores individuais (sexo, idade, hereditariedade), condições sociais (educação, trabalho, saneamento etc.) e estilos de vida (comportamentos).
- A saúde é um dos principais componentes para a qualidade de vida.
- O exercício físico promove diversos benefícios à saúde e à qualidade de vida. Em contrapartida, o sedentarismo pode gerar uma série de riscos à saúde.
- A atenção à hidratação, principalmente durante a prática de exercícios físicos, é essencial para o bom funcionamento corporal. Não espere sentir sede!
- A má postura, isto é, a posição desalinhada nas diversas atividades do dia a dia, podem gerar diversos agravos à saúde, principalmente problemas na coluna vertebral. A boa postura deve ser adotada desde a infância e adolescência, e nunca deve ser abandonada na idade adulta.
- As drogas lícitas são permitidas por lei e aceitas socialmente e as ilícitas são as proibidas. Para a saúde, ambas podem provocar dependência, podem afetar o Sistema Nervoso Central e modificar as sensações e o comportamento do indivíduo.

- O sono é uma necessidade do ser humano para reparar a fadiga. O sono de qualidade promove benefícios como a manutenção saudável do sistema circulatório corporal e o aperfeiçoamento de funções cognitivas, como a concentração e a memória.
- Os efeitos colaterais acarretados por dormir mal podem se agravar ao longo do tempo, podendo gerar deficiências de rendimento no trabalho ou escola, depressão clínica e distúrbios do humor.

Veja ainda

Nome: Promoção da saúde conceitos, reflexões, tendências

Descrição: Vídeo explicativo de como a promoção da saúde vem modificando através dos tempos.

Endereço Eletrônico:

Tempo de Duração: 25:07

Nome: Atividade Física e Sedentarismo

Descrição: Retrata os benefícios da Atividade Física e efeitos do sedentarismo

Endereço Eletrônico: http://www.youtube.com/watch?v=o_t61g1lkDg

Tempo de Duração: 10:12

Nome: A importância da água no corpo humano.

Descrição: O vídeo traz informações sobre a importância da água no corpo humano e seus benefícios, conscientizando sobre criar o hábito de beber esse líquido natural e precioso. <http://www.canal.fiocruz.br/video/index.php?v=promocao-da-saude-conceitos-reflexoes-tendencias>

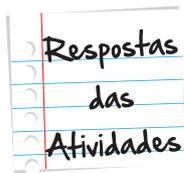
Endereço Eletrônico: <http://www.youtube.com/watch?v=e3r69vF5bEQ>

Tempo de Duração: 3:22

Nome: Dr. Drauzio Varella - site oficial

Descrição: O portal disponibiliza artigos, entrevistas, diagnósticos, além de conteúdos multimídias como áudios, vídeos e ferramentas interativas.

Endereço Eletrônico: <http://drauziovarella.com.br/>



Atividade 1

O grupo deve ter discutido, quais são os fatores em torno de sua comunidade escolar que influenciam na sua saúde. E quais seriam as políticas públicas e ações comunitárias necessárias para a sua melhoria. Diversos fatores podem ser apontados como: se há o acesso a serviços essenciais (saúde, educação, trabalho, saneamento, habitação etc.); se existem espaços e /ou projetos gratuitos na região (para prática de exercícios, para o lazer, cultura etc.). Como soluções, podem apontar parcerias com instituições e dentro da própria comunidade com comerciantes para viabilizar a criação de serviços (de informações sobre postos de trabalho; cursos de capacitação e preparação para concursos etc.).

Como por exemplo: o acúmulo de lixo em determinado local próximo a escola, o que podem gerar uma série de agravos à saúde. A participação social, nas propostas de intervenção, é essencial, para sensibilização individual e de mobilização da comunidade em busca de soluções coletivas, como: identificação das causas do problema; em campanhas locais; para entrar em contato com o serviço de limpeza do bairro; elaborando estratégias de prevenção (destino adequado ao lixo, plantio de jardins).

Atividade 2

- a. O sedentarismo pode acarretar uma série de agravos à saúde, em oposição a isto, a prática de exercícios físicos promove uma série de benefícios à saúde. O grupo deve ter identificado este benefícios no texto, em especial, no verbete sobre o sedentarismo, e estabelecido a relação com a saúde.
- b. Exemplo: um indivíduo pesando 90 kg e com altura referente a 1,60 m. Calculando a altura x altura, teremos $(1,6 \times 1,6 = 2,56)$, depois dividindo o peso por este resultado, teremos $(90 \div 2,56 = 35,15)$. O IMC será igual a 35,15 que de acordo com a tabela representa obesidade grau II com risco grave à saúde.

O cálculo do IMC é um índice que pode servir de alerta. Se o seu IMC ficou acima ou abaixo do saudável, procure um médico e tente desenvolver hábitos mais saudáveis, como a prática de exercícios físicos e a alimentação balanceada.

Atividade 3

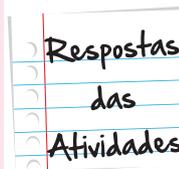
O grupo deve ter identificado e listado uma série de posturas e em conjunto com o professor realizado algumas discutindo acerca dos posicionamentos. Como exemplo: a posição adequada ao dormir é de lado, lembrando que a altura do travesseiro deve respeitar e oferecer apoio para o espaço entre a cabeça e a cama, evitando a posição em diagonal da cabeça. Como estratégias, pode-se propor esta avaliação e se necessário, ajuste e adaptação a novas posturas mais adequadas à saúde.

Atividade 4

O grupo deve discutir, o uso e abuso das drogas lícitas e quais seriam as possibilidades para amenizar estas consequências, criando meios de intervenções ou de "alertas" para os jovens e a população em geral.

Atividade 5

Manter a calma, sinalizar o local, chamar imediatamente o resgate do corpo de bombeiros (193) e prestar informações sobre o acidente, o local e o estado da vítima, responder eventuais perguntas do atendente e seguir as orientações. É importante lembrar que não se deve movimentar a vítima; não dar água ou alimentos para a vítima ingerir; não retirar o capacete se a vítima estiver usando; não retirar objetos entranhados no corpo da vítima e não aplicar torniquetes.



Referências

- ANJOS, F.H. BERNARDES, F. *Vícios Posturais: O que são e quais as suas consequências*. Portal Saúde Ativa: medicina e saúde. Edição 21. São Paulo, 2013. Disponível em: http://www.revistasaudeativa.com.br/interna_col.php?art=155.

- BARROS, T. *Carboidratos e gordura: combustíveis do corpo durante prática de exercícios*. São Paulo. Set. 2013. Disponível em: <http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/2013/09/carboidratos-e-gordura-combustiveis-do-corpo-durante-pratica-de-exercicios.html>.
- BRASIL. Ministério da Educação. Ministério da Justiça. *Curso de Prevenção ao uso de drogas para educadores de escolas públicas*. 5 edição atualizada. Brasília, 2012. Disponível em: http://educadores.senad.gov.br/images/Livro_texto_Cursode_Prevencao_completo.pdf.
- BUSS, P. M. *Saúde, sociedade e qualidade de vida*. Fundação Oswaldo Cruz - FIOCRUZ. Invivo. Disponível em: <http://www.invivo.fiocruz.br/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm?inford=34&sid=8>.
- BUSS, P. M. FILHO, A. P. *A Saúde e seus Determinantes Sociais*. PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 17(1):77-93, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/physis/v17n1/v17n1a06.pdf>.
- CARVALHO, C.P.; MINEIRO, A. *Promoção da Saúde e dos Estilos de Vida Saudáveis no Contexto Escolar Português: Uma Proposta de Intervenção Lúdica*. Democratizar, vol. VI n. 2, ago./dez. 2012. Disponível em: <http://www.faetec.rj.gov.br/desup/images/democratizar/v6-n2/democratizar-20122-cristiana-mineiro.pdf>.
- CASPERSEN, C.J. ; Powell, K.E. & Cristensen, G. M. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related reseach*. Public Health Reports, Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>.
- FERREIRA, F.G. *Efeitos da Atividade Física no Tratamento de Dependentes Químicos: uma revisão de literatura*. Revista Digital EDFesportes. Ano 15, nº 166. Buenos Aires, 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd166/atividade-fisica-no-tratamento-de-dependentes-quimicos.htm>.
- FILHO, A. P. *Intervenções individuais vs. intervenções populacionais*. Disponível em: <http://dssbr.org/site/opinioes/intervencoes-individuais-vs-intervencoes-populacionais/>.
- FLEGEL, Melinda. *Primeiros Socorros no Esporte*. Manole, SP 2002.
- FLECK, M. P. A. *O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHO-QOL-100): características e perspectivas*. Ciênc. saúde coletiva [online]. 2000, vol.5, n.1, pp. 33-38. ISSN 1413-8123. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v5n1/7077.pdf>.
- INSTITUTO DO SONO. *Sono*. Portal do Instituto do Sono. Disponível em: <http://www.sono.org.br/sono/disturbiosdosono.php>.
- INTERSETORIALIDADE. Rede Humaniza SUS. Glossário. Disponível em: <http://www.redehumanizasus.net/glossary/term/121>. Acesso em 12/11/2013

- LAY-ANG, G. *A importância dos exercícios para o sono*. Portal Mundo da Educação. Saúde e Bem Estar. Disponível em: <http://www.mundoeducacao.com/saude-bem-estar/a-importancia-dos-exercicios-para-sono.htm>.
- *Manual Básico de Segurança no Trânsito*. Disponível em: <http://www.anfavea.com.br/documentos/capitulo-5seguranca.pdf>
- *Manual de Primeiros Socorros no Trânsito*. DETRAN Goiás. Goiás, 2005. Disponível em: http://www.sgc.goias.gov.br/upload/links/arq_334_ManualPrimeirosSocorrosocial.pdf.
- MCARDLE, W.; KATCH, F.I.; KATH, V.L. *Fisiologia do Exercício: energia, nutrição e desempenho humano*. Editora Guanabara Koogan S.A. 5ª Edição. Rio de Janeiro, 2003.
- MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo and BUSS, Paulo Marchiori. *Qualidade de vida e saúde: um debate necessário*. Ciênc. saúde coletiva [online]. 2000, vol.5, n.1, pp. 7-18. ISSN 1413-8123. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v5n1/7075.pdf>.
- MASSOLA, R. *O que é qualidade de vida? Podemos medi-la?*. Disponível em: <http://www.ricardomassola.com.br/o-que-e-qualidade-de-vida-podemos-medi-la>. Acesso em: 14 nov. 2013.
- MIQUELETO, B.C. *Métodos de Avaliação e Controle da Composição Corporal por Meio de Exercícios Resistidos e Aeróbios*. Universidade Estadual Paulista. Faculdade de Ciências. Departamento de Educação Física. São Paulo, 2006. Disponível em: <http://www.fc.unesp.br/upload/Metodos%20de%20Avaliao%20e%20Controle%20da%20Composio%20Corporal%20por%20M.pdf>
- PERRONI, C. *Controle de peso: equilíbrio entre os alimentos ingeridos e gasto calórico*. Portal Globo Esporte. Disponível em: <http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/nutricao/noticia/2013/08/controle-de-peso-equilibrio-entre-os-alimentos-ingeridos-e-gasto-calorico.html>.
- SINDIHOSPA. *Você conhece seus vícios posturais? Para quem trabalha sentado, especialista faz recomendações*. Sindicato dos Hospitais e Clínicas de Porto Alegre. Rio Grande do Sul, 2011. Disponível em: <http://www.sissaude.com.br/sis/inicial.php?case=2&idnot=1751>.
- SÁ, R.M.B.; MOTTA, L.B. ; OLIVEIRA, F.J. *Insônia: prevalência e fatores de risco relacionados em população de idosos acompanhados em ambulatório*. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. v.10 n.2 Rio de Janeiro, 2007. Disponível em: http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1809-98232007000200007&lng=pt&nrm=iso
- SOFREDINI, C. *A importância da hidratação*. Portal Nutrição e Exercício. Disponível em: <http://www.nutricaoexercicio.com/2010/09/importancia-da-hidratacao.html>.

- TAVARES, S.M.A. *Distúrbios do Sono*. Sociedade Beneficente Israelita Brasileira. Portal Albert Einstein. Einstein Saúde. Bem estar e qualidade de vida. Abril, 2010. Disponível em: <http://www.einstein.br/einstein-saude/bem-estar-e-qualidade-de-vida/Paginas/disturbios-do-sono.aspx>.
- VALLADÃO, R.; LIMA, P.F.C.; BARROSO, A.R. *A Educação Física Escolar na prevenção de deformidades da coluna vertebral*. Revista Digital EDF Esportes. Ano 14, nº 131. Buenos Aires, 2009. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd131/a-educacao-fisica-escolar-na-prevencao-de-deformidades-da-coluna-vertebral.htm>.

Imagens



• <http://www.sxc.hu/photo/1092493>



• <http://www.sxc.hu/photo/15219>



Educação Física, Trabalho e Lazer

Para Início de Conversa..

Casa, trabalho, trabalho, casa... Esta é uma máxima muito ouvida nos nossos dias de hoje, não é verdade? Você também passa por isso? Como está o seu tempo livre para o lazer?



Diego Medrano

Figura 1: Lazer ou Trabalho? Eis a questão!

Fonte: <http://www.sxc.hu/photo/1084673>

O trabalho sempre foi uma necessidade do ser humano e uma característica natural dele; afinal, ele é o único ser que tem a capacidade de produzir e modificar a natureza por meio de sua **energia vital**. Ao modificar o mundo exterior, o ser humano se autoconstrói. Mas, com o passar do tempo, o homem foi se desumanizando, perdendo as características que o definem, como a de pensar, mudar o meio, a liberdade de criar, aprender e de se comunicar.

Verbetes

Energia vital é a energia responsável pela manutenção da vida nos seres vivos.

Com o passar do tempo, o homem, como agente das modificações do mundo exterior, foi se transformando e se tolhendo do seu direito de pensar criticamente, e da sua liberdade de criação e de comunicação. Passou, então, a se moldar a padrões desumanos de **produtividade** na sua jornada de trabalho, com grande carga horária de labuta.

Verbetes

Produtividade é a relação entre a produção e os fatores de produção (pessoas, máquinas, materiais, entre outros).

Sendo assim, percebe-se uma supervalorização do trabalho em detrimento do tempo de lazer; este se torna descartável e se transforma no sonho de consumo de muitos ou até mesmo chega a ser um tempo para preparar-se para a próxima jornada de trabalho. *Ufa! Como cansa!* Mas será que sempre foi desse jeito?

Vamos aprender sobre esta temática: Trabalho e Lazer? Avante!



Figura 2: Não somos máquinas, não temos engrenagens. Jornada de trabalho excessiva cansa!

Fonte: http://br.freepik.com/vetores-gratis/fundo-engrenagens-coloridas_677154.htm

Objetivos de aprendizagem

- Compreender a contribuição do tempo de lazer não apenas como recuperação do tempo de trabalho;
- Conhecer diferentes manifestações culturais de lazer, relacionando-as com as políticas públicas ao longo da história da Humanidade;
- Analisar o uso do tempo livre, refletindo sobre as opções de lazer, a influência midiática e seus interesses mercadológicos.

Seção 1

A Cigarra e a Formiga

Todos nós já ouvimos, quando crianças, a história da cigarra e da formiga, em que a formiga trabalha duro o ano todo para acumular suprimentos, enquanto a cigarra passa o verão todo cantando. Quando chega o inverno, a formiga está aquecida e bem alimentada, e a cigarra, sem comida, morre de fome.



Figura 3: A formiga trabalha duro o ano todo para acumular suprimentos, enquanto a cigarra passa o verão todo cantando.

Fonte: http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:The_Ant_and_the_Grasshopper_-_Project_Gutenberg_etext_19994.jpg

Podemos entender que a moral da história é *trabalhe bastante!* Seja responsável, e o lazer que fique para depois. Com certeza, o trabalho constitui uma dimensão muito importante e primordial para os indivíduos. Todos nós sabemos que os animais trabalham, mas é para satisfazer as necessidades básicas imediatas de sua sobrevivência e as de seus filhotes, diferentemente de nós, os humanos, que trabalhamos porque culturalmente aprendemos através dessas experiências, porque desenvolvemos novas técnicas para gerações futuras e também porque acumulamos conhecimentos.

Contudo, é preciso enfatizar sobre o ritmo extremo que imprimimos ao nosso corpo, este devido ao desequilíbrio do tempo gasto atualmente na relação do homem com o trabalho e com as horas de descanso e lazer. Então, fica o lembrete: equilíbrio é muito importante!



Figura 4: Trabalho das formigas: muito trabalho, nenhum lazer.

Fonte: <http://br.freepik.com/index.php?goto=41&idd=359247&url=aHR0cDovL3d3dy5zeGMuaHUvcGhvdG8vOTU0Njk4>

Você já reparou nas sociedades das formigas? Elas são conhecidas como excelentes nos níveis de organização e também pela sofisticada divisão social e de trabalho. Em nossas sociedades, muitas vezes, somos comparados a um verdadeiro formigueiro, pela quantidade de indivíduos que vivem amontoados em um só lugar, mas, sobretudo, como formigas operárias que trabalham incansavelmente representando o esforço e o trabalho.



Da Vinci's

Figura 5: "Eu vou, eu vou, trabalhar agora eu vou..."

Fonte: <http://www.sxc.hu/photo/1428672>.



Para onde estamos caminhando?

Será que estamos caminhando para o destino das formigas? Elas trabalham sem parar, para acumular alimentos que supram suas necessidades em tempos difíceis. Já nós, os humanos, parecemos que estamos em uma roda viva, correndo atrás de acumular mais riquezas, tendo que dar conta de responsabilidades e compromissos sem nos atentar sobre as consequências a que esse tipo de vida pode nos levar. Que consequências? A falta de uma vida equilibrada entre TRABALHO, saúde e LAZER nos leva aos desgates emocionais e físicos.



Fonte imagem: <http://www.sxc.hu/photo/784493>

Cem reais, duzentos reais, mil reais, um milhão de reais...

Com a pressão do trabalho, do trânsito e da vida agitada, parece que não encontramos tempo para relaxar. Isso pode ser a causa de levar o indivíduo a uma depressão e a um sentimento de incapacidade. O acúmulo desta carga causa, entre outros malefícios, disfunção psíquica e orgânica, e até mesmo uma somatização destes sintomas no corpo, gerando muitos incômodos.



Figura 6: O que você tem feito com o seu tempo?

Fonte: <http://www.sxc.hu/photo/1431598>.

TRABALHO: O significado da palavra trabalho remonta à sua origem latina: *tripalium* (três paus) - instrumento utilizado para subjugar os animais e forçar os escravos a aumentar a produção. O *tripalium* era, pois, um instrumento de tortura. Dessa forma, originalmente, trabalhar significa ser torturado, até porque antigamente quem trabalhava eram só as pessoas que não tinham posses.

LAZER: Já a palavra lazer deriva do latim *licere*, ou seja, "ser lícito", "ser permitido" e significa tempo de que se dispõe livremente para repouso ou distração.

Saiba Mais

Importante atentarmos para a posição que ocupa o trabalho e o lazer para o homem moderno a partir dos diferentes contextos históricos. Fazendo uma retrospectiva histórica rápida, percebemos que a Grécia Antiga valorizava o ócio para seus cidadãos, o qual somente era possível pela exploração do trabalho escravo.



Figura 7: "PARE, OLHE E REFLITA!"

Fonte: <http://br.freepik.com/index.php?goto=41&idd=359247&url=aHR0cDovL3d3dy5zeGMuaHUvcGhvdG8vOTU0Njk4>

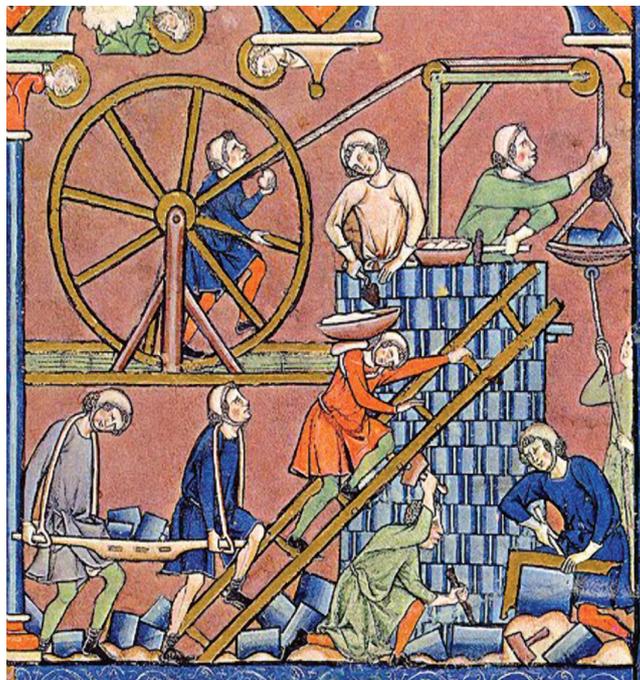


Figura 8: Começo da produção em série.

Fonte: http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Maciejowski_Tower_of_Babel.jpg

Nos primeiros momentos, as práticas de trabalho eram apenas para sua própria sobrevivência familiar, como, por exemplo, a caça, a pesca, o cultivo da terra. A circulação dos produtos destas práticas era feita através de permutas entre tribos, comunidades e sociedades.



Figura 9: Calendário agrícola de um manuscrito de Pietro de Crescenzi.

Fonte: http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Crescenzi_calendar.jpg

Com a evolução da sociedade e o desenvolvimento de instrumentos e ferramentas, como o arado, por exemplo, diversificaram-se as formas de trabalho, o que possibilitou o acúmulo e maior produção de excedentes.

Com o passar do tempo, as relações de trabalho, que eram predominantemente domésticas no mundo feudal, passam a ter o caráter do sistema capitalista, com indústrias e fábricas.



Figura 10: A mecanização da lavoura auxiliou a aumentar a produtividade das terras em muitos países. Na imagem, pode-se ver um conjunto de rolos destorreadores.

Fonte: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Ackerger%C3%A4t.jpg>

Em termos gerais, o modelo industrial funciona com duas figuras: o burguês, que se torna o dono dos meios de produção, ou seja, as ferramentas, as máquinas, a matéria-prima; e o operário, dono exclusivamente da sua força de trabalho, que a vende ao burguês em troca de salário. Este modelo de produção deu origem ao que chamamos de Revolução Industrial nos séculos XVIII e XIX.

Quer um exemplo desta divisão de trabalho? Conteúdos divididos por disciplinas e horários, fazendo alusão a fábricas (PRODUTIVIDADE) e uso de uniformes (**HOMOGENEIZAÇÃO**). Ênfase aos meios, nos recursos, nas tecnologias de ensino, e professores e alunos tornam-se máquinas de ensinar e de aprender, com efeitos no processo de raciocínio e de alienação, definindo a capacidade criadora do ser humano.

Verbetes

HOMOGENEIZAÇÃO: Ato ou efeito de tornar homogêneo, tornar único, misturar, igualar-se

Para você entender melhor as consequências e avanços decorrentes da Revolução Industrial, assista aos filmes “Tempos Modernos” (1936), de Charles Chaplin, no *link* <http://www.youtube.com/watch?v=0gY0JR6s38g> e “Metrópolis” (1927), de Fritz Lang, acessando <http://www.youtube.com/watch?v=b1CstrdD418>.



Vamos refletir sobre a letra da música “Construção”, que narra a história cotidiana de um operário desde a hora em que sai de sua casa até a sua súbita morte. Chico Buarque é um dos maiores expoentes no cenário da música popular brasileira. No auge da ditadura militar no Brasil, Chico Buarque traz uma crítica sobre o trabalho e a sociedade urbana, o capitalismo e o modelo de produção industrial e da fábrica. A letra da música traz, para os nossos estudos, as relações de trabalho, alienação, ócio e lazer.

O exemplo nos faz refletir sobre o condicionamento da mecanização dos gestos, da automatização, e quanto o desvio, o desperdício, o contratempo representado na morte do operário desalinha a produção, o sistema. A morte do operário não quer dizer nada, somente como engrenagem que atrapalha o tráfego, o sábado.

Construção (Música e letra de Chico Buarque)

1ª estrofe

Amou daquela vez como se fosse a última / Beijou sua mulher como se fosse a última

E cada filho seu como se fosse o único / E atravessou a rua com seu passo tímido

Subiu a construção como se fosse máquina / Ergueu no patamar quatro paredes sólidas

Tijolo com tijolo num desenho mágico / Seus olhos embotados de cimento e lágrima

Sentou pra descansar como se fosse sábado / Comeu feijão com arroz como se fosse um príncipe

Bebeu e soluçou como se fosse um náufrago / Dançou e gargalhou como se ouvisse música

E tropeçou no céu como se fosse um bêbado / E flutuou no ar como se fosse um pássaro

E se acabou no chão feito um pacote flácido / Agonizou no meio do passeio público

Morreu na contramão atrapalhando o tráfego.

(Fragmento da música “Construção”, de Chico Buarque de Holanda)

Para ouvir e ler a letra da música na íntegra, acesse o link: <http://www.vagalume.com.br/chico-buarque/construcao.html#ixzz2k5q5qFj8>



Figura 11: Mulher trabalhando em fábrica nos Estados Unidos em 1940.

Fonte: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:WomanFactory1940s.jpg>

Importante

LAZER É DIREITO

O lazer é construção moderna decorrente dos arranjos do modo de produção capitalista, porém, dada a sua concreticidade, devemos lutar pelo direito a seu usufruto por todas as pessoas, considerando-o como necessidade tão básica quanto comida, casa e vestimenta.

O lazer é deslocado do tempo das necessidades, ocorrendo em um tempo de não-necessidades, acarretando a compreensão de que ele (lazer) não se apresenta como necessidade para a manutenção e desenvolvimento da vida humana. Pensar que o lazer é algo substituível é um engano.

Mas, em um tempo em que a pessoa é reconhecida pela quantidade do que ela produz (trabalho, serviços, rendas), o tempo do lazer deixa de ser necessidade básica para tornar-se *alguma coisa que sempre pode esperar para acontecer*. Deixando o lazer para segundo plano, ele deixa de contribuir para a manutenção e desenvolvimento da vida humana. Pensar que o lazer é algo substituível é um engano.

O mundo nos imprime um ritmo de vida além do normal, no qual se percebe a inversão de valores instalada: a expressão “trabalhar para viver” é SUBESTIMADA pela expressão “viver para trabalhar”! É a cultura do “ter” em DETRIMENTO do “ser”!

Hora do trabalho: parada para uma reflexão

1. Questão 1: Reflita sobre a música "Epitáfio", dos Titãs:

"Devia ter complicado menos, trabalhado menos, ter visto o Sol se pôr.

Devia ter me importado menos com problemas pequenos, ter morrido de amor.

Queria ter aceitado a vida como ela é.

A cada um cabem alegrias e a tristeza que vier..."

(Fragmento da música de autoria de Sérgio Brito. Letra e música completas no link <http://www.vagalume.com.br/titas/epitafio.html>)

Qual é a relação da letra desta música com o tópico desta sessão: "Trabalho e Lazer"?
Por quê?

2. Na sociedade contemporânea, qual é a relação do trabalho com o dinheiro? Para você, o que significa isso? Discuta com seus colegas.

Anote suas
respostas em
seu caderno



Seção 2

Políticas Públicas de Lazer



Figura 12: Coliseu: anfiteatro para apresentações de esporte e lazer no Império Romano.

Fonte: <http://tinyurl.com/m9jju3e> (Foto: Cesar e Camilla I. Martins)

A história do Império Romano foi marcada pelos espetáculos sangrentos, chamados políticas do “pão e circo”. O filme “Gladiator”, de Ridley Scott (2000), é um bom retrato daquela época, principalmente do esporte e lazer com o intuito de manipular o povo. As políticas do “pão e circo” tinham como objetivo desviar a atenção da população das questões sociais e mantê-la afastada das decisões importantes do Estado. Esses espetáculos duravam cerca de 100 dias e até mais. Eram grandes festivais, jogos de lutas entre gladiadores, corridas de bigas e ataques de leões, realizados em anfiteatros, como o Coliseu de Roma.

Já no Brasil, o futebol é culturalmente considerado a maior representação popular. Segundo Murad (2009), o “jeito sambista” de se jogar futebol no Brasil associa-se ao molejo e originalidade, características essas tidas como nossa identidade nacional. Apesar do grande valor simbólico, o futebol, com grande frequência, ficou atrelado ao uso político com a finalidade de **“ALIENAÇÃO DAS MASSAS”** como exemplo, nos anos de 1970, em plena ditadura militar. Infelizmente, o uso ideológico dos grandes eventos é uma realidade ainda hoje, como as Olimpíadas e a Copa do Mundo.



Figura 13: Seleção campeã de futebol - 1970.

Fonte: http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Brazil_1970.JPG

ALIENAÇÃO DAS MASSAS

Conheça a música da seleção brasileira da Copa de 70, em meio à ditadura política, "Pra frente, Brasil!", e entenda qual era o "espírito da coisa". Disponível em <<http://www.youtube.com/watch?v=LbxtNtGlZxE>>



Quais as políticas públicas que vigoram na sua cidade? Sua cidade possui espaços de lazer, espaços públicos, como parques, jardins, museus para convivência e relações sociais? Possui pista de skates, ciclovia, quadra para práticas esportivas e recreação, ambiente arborizado e limpo para passear com a família, espaço educativo, cultural e artístico? Tudo isso não é um sonho; é seu, de direito. São espaços representativos para a socialização, contemplação, quebra da rotina cotidiana - e que são garantidos por LEl no nosso país.



LEI: O direito ao lazer está na Constituição – artigo 6º, caput, artigo 7º, IV, artigo 217, & 3º, e artigo 227. O lazer está inserido no capítulo dos Direitos Sociais, e esse, por sua vez, está inserido no título dos Direitos Fundamentais.



Passarinho/Prefeitura de Olinda

Figura 14: Pracinha, lugar interativo para todos os gêneros...

Fonte: <http://www.flickr.com/photos/prefeituradeolinda/3468513146/in/photostream/>

Vamos a um exemplo de espaço público? A praça! Cantada em muitas canções, a praça pública tem todo um significado que, para uns, remete à infância; para outros, sugere atividade física. E ainda existem os que pensam nesse espaço como lugar de encontro.

A praça, juntamente com todos os espaços públicos de cultura e lazer, é lugar que carece de zelo e manutenção. As responsabilidades são individuais e coletivas, e como um bom exemplo desse investimento pelos órgãos públicos de conservação, veja esta publicação do Programa de Aceleração do Crescimento (PAC 2): “o objetivo das Praças dos Esportes e da Cultura é integrar num mesmo espaço físico programas e ações culturais, práticas esportivas e de lazer, formação e qualificação para o mercado de trabalho, serviços socioassistenciais, políticas de prevenção à violência e inclusão digital, de modo a promover a cidadania em territórios de alta vulnerabilidade social das cidades brasileiras”.

(Disponível em <<http://www.cultura.gov.br/praca-dos-esportes-e-da-cultura-pac-2>> acesso em 06/11/2013.)

A Educação Física atua em diferentes espaços físicos e sociais. Seja na área rural ou urbana, zona sul ou periferia, a Educação Física trabalha em prol da cidadania, que perpassa pelas discussões envolvendo a necessidade de espaços públicos disponíveis para as práticas esportivas. A população só aumenta, e os espaços públicos não! Pelo contrário, muitos deles são rendidos a “espigões” e “arranha-céus” para acomodar a população que se multiplica. Às vezes, a praça e a quadra até existem, mas não estão em boas condições de conservação ou situam-se em lugares de risco e sem segurança. Como as atividades corporais podem ser vistas como necessidades essenciais do homem contemporâneo, essa demanda se torna um direito da cidadania. Você sabia disso?

Os esportes e as demais atividades corporais não devem ser apenas privilégio dos esportistas profissionais ou das pessoas em condições de pagar academias ou clubes. Dar valor a essas atividades e reivindicar acesso a centros esportivos, de lazer, e programas de práticas corporais dirigidos à população em geral, deve fazer parte da expectativa de todo cidadão.

É preciso buscar alternativas para assegurar condições mínimas de SEGURANÇA e de adequação, bem como estratégias para a ampliação da oferta dos espaços por parte dos órgãos públicos. Extinção ou privatização dos espaços públicos destinados às atividades de lazer e recreação carece reflexões.



SEGURANÇA

Você sabia que, por causa da apropriação dos espaços públicos de lazer e da falta de segurança nas ruas, as pessoas estão sendo levadas a ficar reclusas em casa?

“Como possíveis causas para que a casa se torne, em muitos casos, o lugar onde as pessoas mais vivem o lazer, Pellegrin (2004a) pontua dois extremos: de um lado, tem-se as pessoas que possuem uma dificuldade grande de acesso aos equipamentos específicos, tendo seu lazer restrito à televisão; de outro lado, encontram-se aquelas pessoas que possuem uma rede própria de equipamentos de lazer no interior de suas casas ou em condomínios fechados de alto padrão (horizontais ou verticais), favorecendo sua permanência no ambiente privado. No mesmo sentido, Marcellino (2006) também expõe que, como consequências das questões políticas e econômicas que envolvem o espaço – dentre elas, a violência e a falta de segurança que impedem a escolha do lazer das pessoas –, a casa hoje figura como principal equipamento de lazer.”

Veja o que diz esse texto, na íntegra, disponível em

<http://www.revistahumanum.org/revista/wp-content/uploads/2012/03/CGHch9me4vbrasil_.pdf>
acesso em 10/08/2013.



Atividade
2

1. Faça uma pesquisa e descubra quais políticas públicas são atuantes na sua cidade, envolvendo atividades físicas e de lazer. Liste e comente uma delas.
- 2.



Fonte: http://www.selj.sp.gov.br/noticias/20080815_virada_em_bauru.php

Como está o seu lazer? Quais as suas programações favoritas para o seu entretenimento? Em sua resposta, diga se o tempo reservado para o lazer tem sido satisfatório ou se você precisa administrar melhor as horas de trabalho/lazer.

Anote suas
respostas em
seu caderno

Seção 3

Lazer Ativo ou Passivo

O que você gosta de fazer nos tempos livres? Existem vários tipos de lazer, que se subdividem em:

- Lazer passivo - por exemplo, assistir à televisão, ir ao teatro, ir ao cinema, fazer massoterapia, entre outros;
- Lazer ativo - por exemplo, praticar esportes, fazer ginástica, yoga, relaxamento, entre outros.



Figura 15: Ginástica com aparelhos e orientação profissional.

Fonte: <http://www.flickr.com/photos/wikimapa/5889066626/> (Foto: WikiMapa)



Figura 16: Dança praticada por grupo da terceira idade.

Fonte: <http://www.flickr.com/photos/prefeituradeolinda/3963062170/in/photostream/>



Eurritimia

Figura 17: Esporte na praia.

Fonte: <http://www.flickr.com/photos/eurritimia/8299237133/sizes/m/in/photostream/>

Importante

Na atualidade, por ser a mais popular, a televisão passou a ser o maior fenômeno dentre as opções de lazer passivo, o que vem alterando nossas percepções e nossas formas de assistir e de praticar esporte.

Você já reparou no alto dos prédios, nos telhados das casas nas cidades, tanto no meio urbano quanto no rural, a concentração de antenas parabólicas?

Hoje, não vivemos somente na era dos aparelhos de televisão, mas também na difusão de seus canais televisivos, das tevês a cabo, na convergência de vários meios e tecnologias. Um misto de computadores, de internet, de telefones celulares de última geração.

Há certa naturalização desses aparelhos em nosso convívio. Muitas vezes, até pensamos: "Como viver sem eles?!". O celular, telefone, computador, entre outros, fazem parte do nosso cotidiano.



Figura 18: Antenas utilizadas para acesso, via satélite, à internet e serviço telefônico.

Fonte: http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Instalacao_de_antenas_por_satelite_bidireccionais.jpg



Nabil Medawar



Fig 19: O mundo é digital.

Fonte: <http://www.sxc.hu/photo/1419194>.

O hábito e a penetração desses equipamentos em nossas vidas são muito mais fortes do que podemos imaginar. Quem de nós, ao chegar a casa depois de uma rotina de trabalho ou de outra tarefa qualquer, automaticamente não liga a televisão para saber das últimas notícias, para ver um programa de entretenimento ou simplesmente “ligar por ligar”? Porque atribui à televisão um sentido de preenchimento do vazio da sala de estar. Não importa, a lista destes aparelhos em nosso dia a dia é imensa, a tecnologia bate à nossa porta diariamente com mais uma novidade.

E, em nome do desenvolvimento, há troca dos hábitos de convivência familiar, da leitura de um bom livro ou do lazer por hábitos midiáticos e televisivos que interferem no desenvolvimento da personalidade e da individualidade de cada um. Isso é muito sério!

Betti (2004), um especialista sobre esta questão, no livro “A Janela de Vidro”, explica que com a produção em massa dos aparelhos de televisão e a difusão de canais pelo mundo, houve uma transformação no modo de ver o esporte. Nesta dimensão, o esporte é visto hoje como um espetáculo no qual o telespectador consome produtos esportivos que, por sua vez, trazem lucro para os patrocinadores e para toda a indústria que há por trás dele.

O esporte passa a ser “badalado” com a proliferação da transmissão dos esportes pela TV.

Além disso, o esporte passa a ser um espetáculo modelado e consumido pelos telespectadores, que não deixa de fazer parte da indústria do lazer.

Agora reflita: você tem feito parte desse espetáculo de consumismo?

Conclusão

Você já aprendeu que é preciso equilibrar. Isso significa que devemos refletir e fazer críticas a esse processo de indústria do lazer. Temos que colocar na balança o que representa consumir esses tipos de valores e que é relevante reivindicar espaços e políticas públicas para a integração de práticas de esportes, de lazer e de socialização. Fazer o uso devido das horas de lazer é direito de todo cidadão. Conjuguar horas de trabalho e de lazer proporcionará uma vida mais saudável e de prazer!



MJimages

Figura 20: Hábitos do sedentarismo.

Fonte: <http://www.sxc.hu/photo/1224537>



1. Para exemplificar esse fenômeno, a letra da música "Televisão", do grupo Titãs, nos leva a refletir sobre a televisão e o processo de espetacularização e de midiaticização. Será que diante da telinha estamos ficando acomodados, inertes? O sofá e a televisão passaram a ser o único modo de entretenimento e lazer? Como você lida com essa questão?

Letra de "Televisão", da banda Titãs

A televisão me deixou burro, muito burro demais / Agora todas coisas que eu penso me parecem iguais / O sorvete me deixou gripado pelo resto da vida

E agora toda noite quando deito é boa noite, querida.

A mãe diz pra eu fazer alguma coisa, mas eu não faço nada / A luz do sol me incomoda, então deixa a cortina fechada / É que a televisão me deixou burro, muito burro demais

E agora eu vivo dentro dessa jaula junto dos animais.

Fragmento da música "Televisão", dos Titãs.

(Link: <http://www.vagalume.com.br/titas/televisao-2.html#ixzz2ku2crlju>)

2. O celular, o telefone, o computador, entre outros aparelhos, fazem parte dos seus hábitos por quantas horas ao dia? Justifique.

Anote suas respostas em seu caderno



Resumo

- No mundo moderno, percebe-se uma supervalorização do trabalho em detrimento do tempo de lazer.
- É comum e lamentável o desequilíbrio do tempo gasto atualmente na relação do homem com o trabalho e com as horas de descanso e lazer.
- A falta de uma vida equilibrada entre trabalho, saúde e lazer nos leva a desgastes emocionais e físicos.
- Diferentemente dos tempos modernos, a Grécia Antiga valorizava o ócio para seus cidadãos, o qual somente era possível por causa da exploração do trabalho escravo.

- Com a evolução da sociedade e o desenvolvimento de instrumentos e ferramentas como o arado, por exemplo, diversificaram-se as formas de trabalho, o que possibilitou o acúmulo e a maior produção de excedentes.
- O modelo de produção que deu origem à Revolução Industrial nos deixou um legado: divisão de trabalho. Nos dias de hoje, vemos essa característica em toda a sociedade. Exemplos na escola: conhecimentos divididos por disciplinas e horários, alunos utilizando uniformes.
- O lazer é construção moderna, decorrente dos arranjos do modo de produção capitalista. Devemos lutar pelo direito a seu usufruto por todas as pessoas, considerando-o como necessidade tão básica quanto comida, casa e vestimenta.
- O mundo nos imprime um ritmo de vida além do normal, no qual se percebe a inversão de valores instalada: a expressão “trabalhar para viver” é subestimada pela expressão “viver para trabalhar”! É a cultura do “ter” em detrimento do “ser”!
- Os espaços públicos de cultura e lazer são lugares que carecem de zelo e manutenção por parte de responsabilidades individuais, coletivas e públicas (órgãos públicos de conservação).
- Dar valor e reivindicar acesso a centros esportivos, de lazer, e programas de práticas corporais dirigidos à população em geral deve fazer parte da expectativa de todo cidadão.
- Existem vários tipos de lazer, entre eles, o lazer passivo e o lazer ativo.
- Há inversão dos hábitos de convivência familiar, da leitura ou do lazer por hábitos midiáticos e televisivos, que interferem no desenvolvimento da personalidade e da individualidade de cada um.
- O esporte é visto hoje como um espetáculo no qual o telespectador consome produtos esportivos que, por sua vez, trazem lucro para os patrocinadores e para toda a indústria que há por trás.
- É interessante reivindicar espaços e políticas públicas para a integração de práticas de esportes, de lazer e de socialização.
- Conjuguar horas de trabalho e de lazer proporcionará uma vida mais saudável e de prazer.

Atividade 1

1. Resposta de dimensão subjetiva, sendo possíveis vários tipos de cogitação.

A poesia é uma das melhores maneiras de refletir o que somos e o que fazemos com as nossas vidas. O título da música, "Epitáfio", já é uma indicação, pois epitáfio quer dizer inscrição sobre as lápides dos túmulos. Podemos fazer uma reflexão sobre nossas atitudes perante a vida, as quais podem ter sido lamentos, problemas e alegrias.

2. Questão 2: Resposta de dimensão subjetiva, sendo possíveis vários tipos de opinião.

O dinheiro torna-se, para as sociedades atuais, quase como o único meio de sobrevivência. É comum a expressão de que o trabalho é a igreja da modernidade. O Homem se encontra cada vez mais pressionado pelo ritmo do relógio, o qual marca e acelera o dia a dia não só do trabalho, mas também do tempo de lazer.

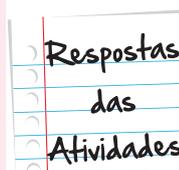
Atividade 2

1. Há um crescimento na área de políticas públicas no Brasil, apesar das dificuldades e limitações de implementação.

O Ministério do Esporte é responsável direto pelas políticas nacionais de inclusão social e acesso ao esporte e ao lazer. Estruturalmente, o Ministério do Esporte tem a Secretaria Nacional de Esporte Educacional (SNEED), a Secretaria Nacional de Desenvolvimento do Esporte e de Lazer (SNDEL) e a Secretaria Nacional de Esporte de Alto Rendimento (SNEAR).

O Ministério do Esporte promove políticas de educação física, esporte e lazer, como o "Programa Segundo Tempo nas Escolas", "Projetos Esportivos Sociais", "Programa Recreio nas Férias" e o "Projeto Esporte e Lazer da Cidade", que proporcionam a prática de atividades físicas, culturais e de lazer.

Programas como "Centro de Desenvolvimento do Esporte Recreativo e do Lazer" e o "Pintando a Liberdade" - O programa promove a ressocialização de internos do Sistema Penitenciário por meio da fabricação de materiais esportivos.





Nos setores municipal e estadual, temos as Secretarias de Esporte e Lazer, que desenvolvem programas em diversas frentes com as Vilas Olímpicas, atividades nas praças para diversas faixas etárias e para portadores de deficiência.

Há também projetos vinculados a inúmeras universidades públicas e privadas, associação de moradores e outras instituições.

(Fonte: <http://portal.esporte.gov.br/snelis/programasProjetos.jsp>)

2. Resposta de dimensão subjetiva, sendo possíveis vários tipos de cogitação.

Atividade 3

Resposta de dimensão subjetiva, sendo possíveis vários tipos de opinião.

Referências

- Disponível em <<http://www.webartigos.com/artigos/lazer-e-trabalho/2231/#ixzz2kcar6Ali>>. Acesso em 01/11/2013.
- Disponível em <<http://pt.wiktionary.org/wiki/trabalho>>. Acesso em 01/11/2013.
- Disponível em <<http://www.dicionarioinformal.com.br/trabalho/>>. Acesso em 01/11/2013.
- Disponível em <<http://www.priberam.pt/dlpo/lazer>>. Acesso em 01/11/2013.
- Conexões, v. 2, n. 1, 2004 20 SOBRE LAZER, TEMPO E TRABALHO NA SOCIEDADE DE CONSUMO Ms. Cristina Borges de Oliveira, Integrante do Grupo de Estudos e Pesquisas Corpo, Infância e Escola da FEF/UFG disponível em: <http://www.ufsj.edu.br/portal-repositorio/File/dcefs/Prof._Adalberto_Santos2/21-sobre_la-zer_tempo_e_trabalho_na_sociedade_de_consumo.pdf>, acesso em 01/12/13.
- ARANHA, Maria Lucia de Arruda. Filosofia da Educação. São Paulo: Editora Moderna. 1996.

- BETTI, Mauro. A janela de vidro: esporte, televisão e educação física. Campinas São Paulo. Papirus. 3ª edição. 2004.
- GALLO, Silvio. (coord.) Ética e cidadania: caminhos da filosofia: elementos para o ensino de filosofia. São Paulo. Papirus, 2003.
- MARCELLINO, O lazer e os espaços na cidade. In: YSAYAMA, Helder; LINHALES, Meily (Orgs.) Sobre lazer e política: maneiras de ver, maneiras de fazer. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2006. p. 65-92.
- MURAD, Mauricio. Sociologia e educação física: Diálogos linguagens do corpo, esporte. Rio de Janeiro Ed. FGV, 2009.
- PELLEGRIN, Ana. Equipamento de Lazer. In: GOMES, Christianne Luce (Org.). Dicionário Crítico do Lazer. Belo Horizonte: Autêntica, 2004a. p.69-73.
- SANTIN, Silvino. Educação Física: da alegria do lúdico à opressão do rendimento. Porto Alegre, Edição EST, 2001.

