


## A importância da Educação Física

Parece ser hoje indiscutível que o exercício oferece inúmeras vantagens do ponto de vista da saúde e bem-estar ao longo de toda a nossa vida. É claro que todos nós ouvimos falar dos efeitos da atividade física no colesterol, nos triglicéridos, na osteoporose ou hipertensão. Esses são efeitos largamente conhecidos e divulgados. Mas não é desses que me interessa falar quando abordamos a questão dos jovens em idade escolar. O que eu quero falar hoje é sobre aquilo que eu entendo que deveria ser o papel da Escola neste domínio. Para isso vou começar por dizer aquilo que eu gostaria que a EF nas escolas fosse entendida.

1. Uma disciplina como as outras. Com o mesmo estatuto. Se é algo que “ou se tem ou não se tem jeito” então acabem com as classificações. É uma hipocrisia. Eu também não tinha “muito jeito” para matemática, mas nunca serviu de atenuante. Porque há-de servir para a EF? Só serve porque, na realidade, entendemos que esta é uma disciplina menor. Sendo assim, podem ajudar-me nesta questão: que alternativa tem a Escola para combater a epidemia da obesidade e o aumento assustador da diabetes tipo 2 que não seja o exercício e a alimentação? Tratada a alimentação, o que propõem para o exercício? Presumo que alguns estejam a dizer que este é um aspeto secundário. Deixem-me dizer que segundo a Organização Mundial de Saúde estima que esta geração mais nova vai ser a primeira a ver os seus filhos morrerem antes deles. A esperança de vida vai, de forma estúpida, diminuir. Se a Escola não se preocupa, quem se deve preocupar?

2. Que melhor meio tem a Escola para promover o trabalho em equipa, a superação, a motivação, liderança, criatividade, solidariedade que não seja a EF? E sabem que são estas as características mais procuradas hoje pelas organizações. Os chamados “hard skills” (competências mais técnicas) começaram a ser olhadas num segundo plano. A esse nível as pessoas são muito semelhantes. O que faz, de facto, a diferença, é a capacidade de superar, de liderar, de comprometer o outro num projeto comum, etc. E para isso, o desporto tem recursos inesgotáveis.

3. Que alternativa tem a Escola para a inclusão dos mais desfavorecidos. O desporto é a atividade humana mais democrática e integradora que existe. Nunca vi ninguém chegar a um lugar de destaque no desporto por ser filho de um ministro ou presidente de uma empresa. Até pode ser. Mas tem de ter mérito. Ninguém é recordista por ser filho do Bill Gates. Mas há muita gente que atinge lugares de destaque nos países ou empresas porque herdou esse lugar ou “adquiriu” o estatuto e não o conquistou. Esses são os valores do desporto: o pobre pode ganhar ao rico, o pequeno pode ganhar ao grande, o negro ao amarelo, o muçulmano ao católico etc. E os mais favorecidos socialmente nem sei se têm alguma



vantagem, por mais pequena que seja! Só em modalidades em que para além do corpo há máquinas. No resto...

Por isso, o que eu gostava que a Escola fosse para a EF...

1. Proporcionassem 1h por dia de atividade física (se não for assim, tirem lá a palavra “saúde” dos objetivos);

2. Que tivesse locais onde, de maneira informal, os alunos pudessem jogar, correr e saltar de forma segura e atrativa;

3. Que fossem estimuladas e apoiadas as equipas de turmas de escolas ou regiões. Há melhor forma de desenvolver o orgulho de pertença? (fui jogador de andebol do Liceu D. Manuel II e nunca nada me fez identificar tanto com a minha escola do que jogar com a camisola do “meu” liceu);

4. Usem o desporto como forma de motivarem os alunos para algumas disciplinas. Problemas de matemática, ciências, física e química, podem ser exploradíssimos com exemplos vindos do desporto. É uma forma de estimular os miúdos nas duas direções: nas disciplinas em questão e no gosto pelo desporto;

5. Chamem à escola desportistas para participarem em atividades conjuntas;

6. Chamem os pais que praticaram desporto e que podem ser um excelente meio de promoção da atividade física;

Se não for assim, até podemos ter excelentes médicos, engenheiros e químicos, mas se não enfrentarmos esta realidade com coragem, vamos tê-los por muito menos tempo... Não sou eu que digo é a Organização Mundial de Saúde. Como dizia a minha avó “Fiem-se na Virgem e não corram!”

Retirado de: <http://www.jmcsouares.blogspot.pt/>