

A RELEVÂNCIA DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ORIENTAÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS.

NUNES, Winston Laranjeira

Devido à falta de atividades físicas mínimas diárias a sociedade atual enfrenta uma epidemia ou talvez uma pandemia mundial, chamada de sedentarismo, que vem resultando grandes malefícios para nossa saúde. As comodidades das quais dispomos atualmente nos leva a ser cada vez menos ativos fisicamente. O sedentarismo pode causar vários problemas de saúde como doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, osteoporose, artrite, artrose, alta no colesterol, infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral, etc. Além de que pode aumentar em 54% as chances de ter um infarto do miocárdio e 50% de ter um acidente vascular cerebral, as principais causas de morte cerebral. (ALVES, 2007). Mudanças de hábitos no estilo de vida cotidiano, como alimentares e a prática regular de atividade física, são modificações que podem melhorar de forma significativa os fatores de risco dessas doenças, sendo, além disso, intervenções de custo moderado, quando comparadas a tratamentos e medicamentos dependentes de alta tecnologia. (RIQUE; SOARES; MEIRELLES, 2002; NAHAS, 2003). Por meio de um acompanhamento adequado de um profissional de Educação Física é possível ser mais ativo fisicamente e assim alcançar excelentes resultados contra esse mal. Na vida acadêmica o profissional de Educação Física é preparado para avaliar situações adversas e prescrever exercícios físicos de forma ideal para cada situação e também evitar que práticas errôneas que venham a prejudica-las no futuro. Entretanto, esse trabalho ainda está em processo de produção durante a disciplina de Metodologia da Pesquisa Científica, muitas coisas ainda devem ser pesquisadas e levantadas para novas discussões até o termino do mesmo.