

## **Sumário**

Discussão sobre uma possível definição de Desporto.

Desporto e Desenvolvimento Positivo.

## **Reflexão**

A aula iniciou-se como uma discussão sobre uma possível definição de Desporto. Foram apontadas algumas sugestões, baseadas essencialmente em conclusões alcançadas em anos anteriores e em outras unidades curriculares. Apesar deste tema já ter sido várias vezes abordado, gera sempre algumas dúvidas e vários pontos de discorda.

Procurou-se inicialmente discutir a diferença entre Actividade Física e Desporto. Actividade Física é definida como qualquer actividade cuja realização necessite de um gasto energético superior ao de repouso. Quando se fala em Desporto, não podemos ficar pela definição abrangente de Actividade Física. Desporto é mais que isso! É intencional. Se caminhar no passeio para apanhar o autocarro é actividade física, quando vestimos o fato de treino e calçamos os ténis caminhamos com o sentido de melhorar a nossa condição física ou psíquica e é por isso considerado Desporto.

A discussão sobre estes dois conceitos ainda se manteve e deu origem a várias dúvidas e divergências que provocou alguma exaltação no debate. Neste tipo de debates, em que os intervenientes se possam exaltar e começar um frente a frente em vez de uma troca de ideias, é necessário que o professor consiga restabelecer a calma e manter o normal funcionamento da aula. O professor foi capaz de controlar a situação, chamando os alunos em questão à atenção e tentando ele dar um seguimento ao debate e à aula.

Enquanto futuros professores de Educação Física é de notar que a nossa intervenção não passa apenas ao nível desportivo mas também ao nível da Actividade Física. É necessário intervir nas actividades quotidianas dos alunos e levá-los a adoptar estilos de vida saudáveis.

Posteriormente, o professor revelou-nos os resultados de um estudo elaborado pelo gabinete de Psicologia, onde era relacionado a prática desportiva com a adopção de outros tipos de comportamentos, como são a alimentação, o tabaco e o álcool. Muitos dos resultados demonstraram que os desportistas comiam mais que os não desportistas, quer comidas saudáveis como não. É importante perceber que o simples facto de praticar um desporto não significa que se é saudável.

No final da aula o professor ainda referiu uma opinião que eu achei bastante interessante – “A mudança do nome da nossa disciplina deveria ter já acontecido!” De facto a Educação Física é mais do que o simples treino do físico, vai além disso, pelo que necessita de um nome menos limitador.

Refiro ainda, no final desta reflexão, duas hiperligações que considero importantes, por conterem várias definições atribuídas ao conceito de Desporto:

- <http://reflexoesdodesporto.blogspot.com/2007/08/definio-ou-definies-de-desporto.html>
- <http://www.idesporto.pt/DATA/DOCS/LEGISLACAO/doc120.pdf>