



ESCOLA LEVA MALHAÇÃO PARA EDUCAÇÃO FÍSICA

Em colégios de SP, tradicionais futebol e vôlei são substituídos por musculação, *spinning*, *step* e outros esportes típicos de academia. Iniciativa adotada por escolas particulares tem como principal objetivo tornar a disciplina mais atraente para os alunos

Na sala de ginástica, 15 meninas pulam freneticamente sobre pequenas camas elásticas. Mexem braços e pernas obedecendo aos comandos da professora e ao ritmo da música bate-estaca no último volume.

Na sala de musculação, em aparelhos que fortalecem as costas, dois adolescentes erguem os braços e puxam suas barras por trás da cabeça até a altura da nuca. Sobe e desce, sobe e desce. O professor lhes corrige a postura.

Os meninos não são marombeiros e as garotas não têm obsessão pelo corpo perfeito. Não se encontram numa academia comum de malhação. São estudantes em horário de aula. Estão na Educação Física.

Colégios particulares estão descobrindo que, se pretendem ter todos os alunos verdadeiramente interessados pelas atividades físicas, não podem oferecer apenas futebol (para eles) e vôlei (para elas). Devem dar opções, ir além dos esportes tradicionais. Alguns colégios chegaram a montar academias completas para o ensino médio.

"Nas outras escolas, eu era obrigado a jogar futebol", lembra Luan Ferreira, 16. "Mas jogo muito mal. Meu único gol foi contra. Para mim, a educação física era uma tortura."

Luan é estudante do 2º ano do ensino médio no colégio Módulo, na Lapa (zona oeste de São Paulo). No começo do ano, alunos e alunas escolhem que atividade querem fazer na educação física: esportes de quadra, judô, dança ou academia.

Na nova escola, Luan optou pela academia. Na primeira aula semanal, tem musculação; na segunda, condicionamento físico -pula na cama elástica do jump ou se equilibra sobre a bola gigante do pilates. "É gostoso. Me sinto bem", diz ele, livre do pesadelo do futebol.



Sem pegar pesado

No colégio Pio XII, no Morumbi (zona oeste), os alunos fazem circuito (mistura de agachamento, flexão de braço, abdominal, levantamento de barra, salto com corda etc., sendo

dois ou três minutos para cada atividade) e *step* (exercício coreografado em que os alunos sobem e descem uma plataforma semelhante a um degrau).

Na Educação Física do colégio Nossa Senhora Aparecida, em Moema (zona sul), há momentos em que os meninos vão para a musculação e as meninas fazem *spinning* (aula de bike em que se simulam pedaladas em áreas planas e íngremes).

Entre as opções oferecidas pelo colégio Maria Imaculada, no Paraíso (zona sul), está o *body pump* (exercício que usa barra com peso para fortalecer pernas, braços, peito e costas).

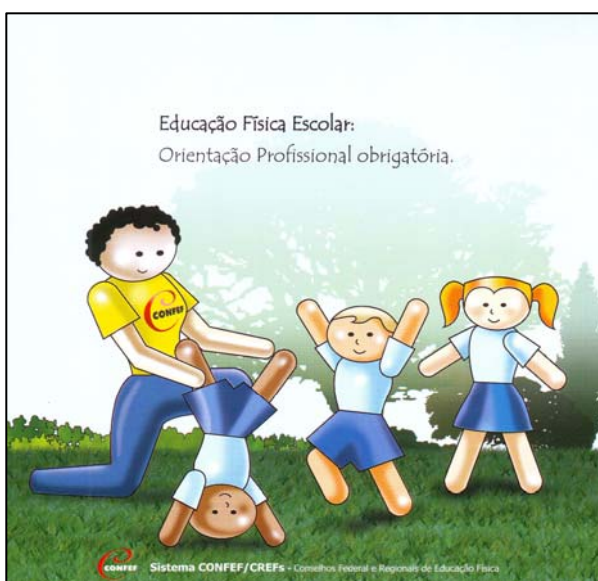
Então os alunos agora saem do colégio musculosos? "Suados, sim. Musculosos, não", responde Marcelo Silveira de Almeida (CREF 005940-G/SP), coordenador de Educação Física do colégio Mackenzie, em Barueri (Grande São Paulo). A escola tem academia.

A preocupação é com a saúde, não com a estética. "Ao longo do ano, apresentamos várias atividades. Atletismo, futebol americano, dança, *rúgbi*, musculação... Os alunos certamente vão se interessar por alguma", explica o coordenador do Mackenzie. "Se pegarem gosto pela musculação, poderão buscar uma academia fora do colégio. A ideia é que adotem uma atividade física para o resto da vida."

Escola não pode ter só futebol, diz conselho

O Conselho Federal de Educação Física defende que os colégios insiram atividades de "fitness" nas aulas de Educação Física, incluindo a musculação.

"Perde-se muito quando a escola só tem futebol", diz Walfrido Amaral, um dos coordenadores da entidade. "O objetivo da Educação Física é tornar o aluno dependente da atividade física, criar hábitos saudáveis de vida. Se o aluno não gosta de futebol e a escola só tem futebol, é provável que ele passe a odiar as atividades físicas para o resto da vida. Quanto mais atividades, melhor."



Médicos dizem que o segredo para uma vida saudável se divide entre alimentação equilibrada, boas horas de sono e exercícios. O sedentarismo pode levar à obesidade, que, por sua vez, origina uma série de doenças, como diabetes e hipertensão.

Uma pesquisa realizada pelo Datafolha por encomenda de 11 colégios particulares de São Paulo e divulgada na semana passada mostrou que, dos 1.500 ex-alunos entrevistados, 35% disseram que não faziam atividade física regularmente.

Para o coordenador do Conselho de Educação Física, acaba-se quase sempre recorrendo ao futebol porque escola e família ainda não se conscientizaram da importância da Educação Física. "Se você tira a matemática da grade

curricular, os pais reclamam. E com razão. Mas, se tira a Educação Física, ninguém diz nada. É uma questão de mentalidade. Pode haver futebol, mas não exclusivamente futebol."

Campeão nacional

O esgrimista Athos Shwantes, 25 anos e número um no ranking brasileiro de espada, também gostaria que as escolas acabassem com o monopólio dos esportes de quadra:



"Aqueles que não gostam, têm menos coordenação [motora], são gordinhos, são magrinhos, são altos, são baixos ou usam óculos são sempre colocados de lado. A educação física ainda é bastante excludente".

Athos cursa educação física na universidade. No trabalho de conclusão de curso, pretende mostrar que é possível incluir a esgrima nos colégios. "O importante é apresentar as atividades às crianças, do frescobol às brincadeiras, dos esportes olímpicos à musculação."

Segundo o Conselho Federal de Educação Física, é mito a ideia de que a musculação não deve ser praticada por adolescentes. A atividade, no entanto, precisa ser acompanhada por um professor e as cargas devem estar ajustadas à idade.

Fonte: Folha de São Paulo