

---

## Dissecando a educação física na Cesuca

Alessandra de Borba Gomes  
Andrey Souza do Amaral  
Aquila de Moraes Rodrigues  
Daniel Cardoso Nogueira  
Diuliane Sabrina Cagol Lopes  
Giovanni Monticelli  
Juliana da Motta Cardoso  
Miguel Guilherme Silva de Oliveira  
Nathalya da Silva Correa  
Nilmar de Souza Matos  
Patrícia Anelise Alves Holkem  
Luciano do Amaral Dornelles

**Resumo:** A turma de Introdução à Educação Física da CESUCA, foi estimulada a participar da Mostra de Iniciação Científica da instituição para fins de verificação da aprendizagem. Pretendemos apresentar um ensaio sobre o que é educação física, além de explanar seus diferentes conceitos e terminologias. Utilizamos a metodologia de revisão da literatura, e os resultados foram compostos pelas descrições dos termos mais abrangentes da educação física: Atividade Física, Exercício Físico, Jogo, Esporte e Ginástica. Atividade física consiste em qualquer tipo de movimento corporal que resulte no gasto de energia acima do repouso, que não necessite de planejamento ou finalidade como, varrer a casa, passear com o cachorro, etc. São práticas de nossa rotina diária, e não necessitam da supervisão de um profissional especializado. Exercício físico é toda atividade física com o preceito de alcançar um determinado objetivo, referente a uma melhora física, aumento de desempenho em algum esporte ou na saúde, com um planejamento pré-determinado. Os exercícios físicos apresentam uma sequência de movimentos sistematizada e que visam trabalhar partes específicas do corpo de modo mais intenso, como por exemplo, na musculação, onde, profissionais especializados questionam os alunos sobre que metas pretendem alcançar, baseando-se nisso montam uma série de exercícios físicos, para que cada um chegue ao objetivo determinado. Jogos são atividades ou ocupações físicas com exercícios voluntários, praticados por pessoas com um objetivo de recreação, de ensino cooperativo, diversão ou até mesmo passatempo. Dependendo de cada região do país, temos determinados jogos que apresentam regras diferentes, como o futebol de rua, que possui diferentes tamanhos da “goleirinha”, diferentes objetivos, como quem toma 5 gols primeiro perde o jogo ou troca de lugar no campo. Esporte seria uma evolução do Jogo, já que é uma atividade competitiva que necessita de regras institucionalizadas e uma Federação Internacional, criando assim condições mais justas e chances para que qualquer atleta disciplinado

possa ganhar e até mesmo bater recordes. Embora para que isso seja alcançado, muitos atletas abdicam de sua saúde em prol de alcançar seus objetivos, levando seus corpos a um desgaste físico extremo, com lesões frequentes, que inclusive poderiam levar a aposentadoria precoce ou até mesmo sequelas para a vida toda. Ginástica é um conceito que engloba modalidades competitivas e não competitivas, envolve a prática de uma série de movimentos exigentes de força, flexibilidade e coordenação motora para fins únicos de aperfeiçoamento físico e mental. Podemos concluir então que Educação Física é a área que estuda os movimentos do corpo humano, visando a prevenção de doenças e a manutenção da saúde, que vem desde a pré-história com a sobrevivência do ser humano, em seguida temos o período Helênico com a ginástica que desenvolvia habilidades corporais, muitas dessas adaptadas a treinamentos militares. Hoje a Educação Física é um conjunto de atividades e exercícios físicos, jogos, esportes e ginástica, compreendendo assim o esporte competitivo, o fitness, a recreação e as atividades laborais.

**Palavras-chave:** Educação Física; Terminologia; Conceitos.