



# EDUCAÇÃO FÍSICA

## ➤ INFORMAÇÕES BÁSICAS

A educação física promove a saúde e a capacidade física das pessoas por meio de atividades corporais e exercícios físicos. O educador prepara a criança ou o adulto para a prática esportiva.

O professor é encarregado das atividades que envolvem o esforço físico, definindo o que é mais adequado para cada tipo de pessoa. Orienta a postura, a intensidade dos exercícios e sua frequência.

## ➤ O CURSO

O curso tem duração de quatro anos. Estuda-se: anatomia, biologia e fisiologia. A partir do segundo ano, começam as disciplinas voltadas para as modalidades esportivas.

## ➤ O QUE VOCÊ PODE FAZER

Condicionamento físico: melhora a condição muscular e cardiológica;  
Consultoria: orienta sobre a educação física pública ou privada;  
Docência *Trainer*: aulas particulares;  
Recreação e lazer: em hotéis, acampamentos, etc.;  
Trabalho com grupos especiais: deficiências cardíacas, posturais, físicas e mentais.

## ➤ MERCADO DE TRABALHO

O mercado é grande porque a educação física passou a ser reconhecida como uma importante aliada da saúde e da estética. Mas, se há boas oportunidades, certamente elas são para os profissionais altamente qualificados.

Também merece destaque o turismo ecológico, como o montanhismo e a exploração de cavernas, onde o profissional é o responsável por caminhadas e pela avaliação física dos participantes.