

A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO FERRAMENTA NA DIMINUIÇÃO DO SEDENTARISMO NO ÂMBITO ESCOLAR

Ian Andrade Auer*
Gabriel Dominicini Zorzal*
Lorena Mara Delgado Prasser*

RESUMO

A Educação Física é uma disciplina extremamente importante para que os educandos tenham acesso à prática de exercícios, dessa forma auxiliando no combate ao sedentarismo dentro do ambiente escolar. É preciso que os professores inovem em suas práticas, utilizem recursos inovadores para que aumente o interesse de participação durante as aulas. Inicialmente a metodologia utilizada seria através da pesquisa de campo, porém devido à pandemia do COVID-19 e a necessidade de distanciamento social foi utilizada uma revisão bibliográfica com o objetivo discorrer sobre as literaturas que abordam o sedentarismo na escola e como a Educação Física pode servir de ferramenta para estimular as atividades e exercícios físicos, apontando as melhorias que podem ser obtidas através das aulas. Dessa forma, conclui-se a importância das práticas de exercícios físicos em toda a educação básica visando à diminuição do sedentarismo escolar desde os primeiros anos, a fim de formar cidadãos ativos, críticos e que se preocupem com a saúde.

ABSTRACT

Physical Education is an extremely important discipline for students to have access to exercise, thus helping to combat sedentary lifestyle within the school environment. It is necessary that teachers innovate in their practices, use innovative resources to increase the interest of participation during classes. Initially the methodology used would be through field research, however due to the pandemic of COVID-19 and the need for social distance, a bibliographic review was used in order to discuss the literature that addresses sedentary lifestyle at school and how Physical Education can serve tool to stimulate activities and physical exercises, pointing out the improvements that can be obtained through classes. Thus, it concludes the importance of physical exercise practices in all basic education aiming at reducing school sedentary lifestyle since the early years, in order to form active, critical and health-conscious citizens.

Palavras Chaves: Educação Física Escolar; Exercício; Sedentarismo

*Acadêmicos do 8º período do Curso de Graduação em Educação Física da Faculdade Multivix.

INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos esteve presente desde a idade antes de Cristo. Na China, a prática era de caráter higienista e terapêutico e voltado aos guerreiros, na Índia, o exercício físico estava voltado às leis e a religião, pois acreditavam que a sua prática levava ao estado de ausência do sofrimento. Tendo caráter de guerra, beleza ou higienista, é notável que a sua prática é de grande importância na história da humanidade (PEREIRA; MOULIN, 2006).

Segundo Soares (2012) com a colonização em 1851 o Governo Imperial insere a ginástica no ensino das escolas primárias, mas, foi somente em 1882 que a Educação Física foi considerada importante na formação dos educandos, mediante um decreto que previa que todos os estudantes teriam acesso a disciplina e seriam realizados em dois momentos: em horário distinto ao recreio e após as aulas. Nesse mesmo ano, “Rui Barbosa relata a situação da Educação Física em países mais adiantados politicamente e defende a Ginástica como elemento indispensável para formação integral da juventude” (SOARES, 2012).

Os primeiros relatos sobre a Educação Física no Brasil foram à época da colonização, os índios praticavam diversas atividades que tinham caráter de brincadeiras, nado, caça, guerra e religiosos, após um período surge também os negros com a capoeira (PEREIRA; MOULIN, 2006).

Segundo Soares (2012) na primeira fase do Brasil república a Educação Física foi ampliada para mais estados e ocorreu a inauguração de escolas de Educação Física para a formação militar. Mas, é apenas na segunda fase (após a revolução de 1930) que ela é inserida na constituição brasileira e obrigatória no ensino secundário.

A educação física foi inserida obrigatoriamente no ensino regular através da lei de diretrizes e bases (LDB 9394/96) e está previsto na Base Nacional Comum Curricular como disciplina obrigatória que tematiza jogos, brincadeiras e práticas corporais em diversas formas sociais e manifestações de expressão. É importante que a Educação Física ofereça o enriquecimento de experiências para as crianças jovens e adultas,

existem três elementos fundamentais comuns às práticas corporais sendo eles: movimento corporal, organização interna e produto cultural (BRASIL, 1996).

A disciplina de Educação Física está inserida na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) no campo de linguagens como práticas corporais, tendo como objetivos que o educando ressignifique a relação com seu corpo no que diz respeito aos cuidados, a autonomia, a singularidade e a cultura, que ela seja feita de diversas maneiras utilizando o lúdico, experiências estéticas, emotivas e diferentes modos de expressão. Trazendo seis unidades temáticas que devem ser desenvolvidas respeitando a cultura local, sendo elas: brincadeiras e jogos, esportes, ginásticas, danças, lutas e prática corporais de aventura (BRASIL, 2018).

De acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), é dever da família, comunidade, sociedade e governo garantir o direito de acesso ao esporte, contudo, alguns fatores, tais como: evolução da tecnologia, avanço da urbanização e aumento da violência tem privado as crianças e os adolescentes as atividades relacionadas ao esporte e exercícios físicos de modo geral (BRASIL, 1990. KIESSLER, 2015).

Assim, a Educação Física por muitas vezes é o único contato com atividades físicas que os estudantes têm durante a semana, entretanto, as aulas de Educação Física têm perdido espaço, tornando-se cada vez menos atrativa para os educandos, fato este relacionada a falta de conhecimento da sua importância, atrelado ao avanço tecnológico (VILLANUEVA, 2018; KIESSLER, 2015,).

Estudos demonstram que a tecnologia está associada ao aumento do sedentarismo, pois, há uma diminuição de interesse de movimentar-se com o uso de celulares, televisão, tablets, computadores, etc. É uma facilidade para todos, porém, é utilizada de forma excessiva por muitos jovens, que deixam de lado uma oportunidade de praticar esporte para dedicar seu tempo às mídias sociais e jogos online. (KIESSLER, 2015).

O sedentarismo é um processo histórico que pode encaminhar mudanças nos hábitos das pessoas, que passam a se movimentar cada vez menos nas atividades diárias. O

sedentarismo é considerado um dos maiores problemas de saúde pública, pois atua como gerador de doenças, sendo ela: doenças crônicas, colesterol, diabetes, baixa autoestima e depressão. (SILVA, 2012)

Diante dos dados apresentados na literatura e as observações dos estágios obrigatórios foi possível observar que o sedentarismo afeta diretamente os educandos durante as aulas de Educação Física, pois não há força de vontade de participar, além do cansaço, dificuldade de respiração e transpiração em excesso. Ainda, observa-se que o avanço tecnológico pode ser um fator importante para o desenvolvimento do sedentarismo em crianças e adolescente.

Assim, a busca na literatura por pesquisas que possa esclarecer a relação entre a diminuição do sedentarismo e educação física, será de grande importância na efetivação das aulas de educação física como opção na redução do sedentarismo em crianças e adolescentes.

Diante disso, o objetivo do presente estudo é investigar por meio de revisão literária a relação entre sedentarismo e a prática de atividade física nas aulas de Educação Física.

DESENVOLVIMENTO

Os primeiros anos escolares são fundamentais para o educando, pois é a partir desse momento que é possível incentivar suas potencialidades físicas e motoras, ou seja, ensinar a prática esportiva e desportiva, jogos e brincadeiras, lutas, danças e ritmos associadas à Educação Física (GONZALES; PEDROSO, 2012).

As aulas de Educação Física têm como objetivo demonstrar conhecimento sobre a educação de modo geral, onde o educando aprende a socializar, conhecer os limites do seu corpo bem como a sua manutenção, lidar com diferenças, disciplina e respeito.

Atualmente, a Educação Física escolar tem dois cenários: O primeiro onde ela é considerada como uma disciplina importante que ajuda positivamente o educando cumprindo seus objetivos descritos na BNCC. E o segundo é onde ela é julgada como

uma disciplina inferior e deixada de lado, sendo muitas vezes vista como uma aula vaga ou descanso das aulas teóricas (JUNIOR; TASSONI, 2013).

A partir destes dois cenários é possível compreender que é preciso que haja mudanças nas metodologias e na organização pedagógica para que a Educação Física seja mais valorizada e que tenha significado ao educando. É preciso que as decisões sejam tomadas a partir do diálogo entre coordenadores, professores, diretores, pedagogos e educando, para que seja possível desenvolver um ensino de qualidade, sendo possível diagnosticar os problemas e através disso proporcionar soluções cabíveis (JUNIOR; TASSONI, 2013).

Através do exercício físico é possível desenvolver no educando a confiança, a autoestima, o respeito pelos seus limites e movimentos corporais, podendo possibilitar promoção a saúde, ajudando o professor de Educação Física e os demais educandos na aplicação de suas aulas (NEUENFELDT, 2013).

Segundo Soares (2015) muitas vezes o primeiro contato com a prática corporal, esportes, jogos e brincadeiras, lutas e as demais atividades que incorporam a Educação física acontece na escola, sendo assim é necessário o aumento das aulas para que o educando possa ter mais acesso a prática de atividades físicas, além de ser possível também inserir as práticas em seu cotidiano.

Essa atuação do professor de Educação Física, além de contribuir para a manutenção da saúde as pessoas, deve favorecer ainda a aquisição de hábitos saudáveis dentro e fora da escola. A importância do papel de Educação Física escolar aumenta na medida em que nesse espaço as crianças e jovens estão mais predispostos a aprendizagem (CORREA; ANTUNES, 2013, p.4)

É possível relacionar vários fatores que podem impedir que o educando se interesse em participar das aulas, o que aumenta significativamente o sedentarismo. Essa, é uma doença que causa a acumulação de gordura para além da necessária ao equilíbrio funcional e do organismo saudável, podendo também ser hereditária. É possível identificar no educando através da sua rotina e hábitos, como por exemplo: fadiga, sobrepeso, má alimentação, problemas psicológicos como a baixa autoestima (OLIVEIRA; COSTA, 2016).

É preciso que a escola invista em ferramentas que possibilitem no combate ao sedentarismo, utilizando projetos diários, proporcionando palestras com o objetivo de mostrar os benefícios e malefícios que a má alimentação e a falta do exercício físico trazem, além de fiscalizar os alimentos que as escolas proporcionam, podendo também ser feito um acompanhamento físico durante as aulas (SANTOS; SERRA; PEREIRA, 2019).

Correa e Antunes (2013) ressaltam que há uma preocupação com o aumento do sedentarismo, já que com o avanço tecnológico as pessoas tendem a ficar mais dependentes dos aparelhos eletrônicos, deste modo, deixando as atividades físicas de lado. Além disso, os profissionais da área da saúde alertam sobre o crescente aumento de peso, causando obesidade e os riscos de uma vida sedentária, podendo causar diversos riscos para a saúde da vida humana. (MARIATH et al., 2007).

Correa (2013) realizou uma pesquisa com o objetivo de compreender a contribuição da educação física na prevenção do sedentarismo e sobrepeso. Diante dos resultados apresentados no referido estudo, foi possível obter os dados que menos de 10% dos educandos entrevistados praticam atividade física regularmente, muitos se limitam no trajeto de ida e volta para a escola. Esse resultado revela que a porcentagem de educandos ativos é abaixo do esperado, e se levarmos em consideração que a maioria das crianças só tem acesso a atividades físicas no período das aulas o número é ainda mais alarmante (CORREA; ANTUNES, 2013).

Durante nosso período de estágio, pudemos observar que a maioria dos professores apenas promovem esportes coletivos de quadra, sendo geralmente voleibol e futebol, porém nem todos se interessam em praticá-los já que não são atrativos e muitas vezes as aulas não são ministradas com intencionalidade.

É perceptível que os educandos não estão realizando as atividades propostas nas aulas de educação física, tanto em quantidade ou na qualidade necessária que proporciona melhorias para seu corpo, o que limita ainda mais os objetivos dos professores ao promover saúde e bons hábitos (SANTOS et al., 2019).

De acordo com Miquelin e Fernandes (2013) a escola está diretamente relacionada com a área de conhecimento das atividades corporais de movimento, e desta forma, a educação física escolar, está diretamente interligada com a promoção de saúde.

Através da educação física o professor, pode atingir uma melhora no comportamento social dos educandos, já que pode-se realizar um trabalho com os outros conteúdos proporcionados dentro da escola, assim como, matemática, português, geografia e entre outros, desta forma, trabalhando a interdisciplinaridade, podendo formar educandos mais capacitados e com um pensamento crítico.

Com as aulas de Educação Física, é possível obter a cultura corporal que está atrelada ao desenvolvimento de habilidades e condicionamentos, onde o educando pode melhorar suas habilidades e aptidões, contribuindo para o movimento corporal por completo (Guedes, 2002).

As atividades físicas que são praticadas na Educação Infantil e Ensino Fundamental são bastante importantes para que o educando desenvolva hábitos que podem influenciar na sua escolha de estilo de vida, e assim, podendo se aproximar de atividades físicas que irá praticar em seu cotidiano (MATTOS, 2000).

Assim, o professor deve interferir positivamente fazendo que a aula se torne atrativa e divertida para todos os educandos, desta forma atraindo-os para sua aula sem que ocorra nenhum tipo de segregação e separação entre a turma, e com isso, diminuindo o índice de sedentarismo na escola (CARMO et al., 2013).

Um dos fatores que geram o desinteresse ou a falta da prática, está voltado a tecnologia e todas as atividades intelectuais que exigem total atenção dos educandos, ou seja, o uso excessivo de celulares, computadores, notebook ou as atividades de outras disciplinas, sejam elas leituras, cursos adicionais ou atividades avaliativas. Com isso, acabam se tornando mais sedentários e menos frequentes nas aulas (SANTOS et al., 2019).

Dessa forma, continua sendo dever da escola a conscientização e o diálogo com os pais e educandos para a prática das aulas de educação física serem realizadas, pois a escola é a segunda instituição depois da família onde moldam os educandos, e os tornam pessoas críticas (MUSSEN, 1990).

CONCLUSÃO

A partir da revisão literária de diversos artigos voltado à Educação Física e o sedentarismo, conclui-se que a preocupação dos hábitos saudáveis e a promoção à saúde nas aulas de Educação Física esteve sempre presente. O mundo atualmente é tecnológico, e as tecnologias avançam cada vez mais, mas, nem todos tem controle sobre a utilização desses recursos, e o que veio para facilitar a vida das pessoas acabou dificultando em relação à prática de atividades físicas.

Dessa forma, foi possível perceber a partir das revisões literárias e vivências pessoais durante os estágios obrigatórios, que a participação dos educandos durante as aulas é baixa, e pode aumentar o sedentarismo dentro da escola. A Educação Física é uma disciplina importante e é necessário que seja valorizado pelos professores e as instituições de ensino, para que haja maior aproveitamento no ensino aprendizagem, promovendo atividades que possam atrair o educando para as aulas. Sendo assim o aumento da quantidade de aulas de Educação Física e o planejamento que envolva o docente é importante para que o mesmo participe e se torne um sujeito mais ativo.

REFERENCIAS

BRASIL. Lei no 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 16 jul. 1990. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L8069.htm#art266>. Acesso em: 22 Jun. 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC; SEB; CNE, 2018. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518-versaofinal_site.pdf>. Acesso em: 22 Jun. 2020.

CARMO, Natasha; *et al.* A importância da Educação Física Escolar sobre aspectos de saúde: Sedentarismo. **Revista Educare**. Itu/SP, v. 1, n. 1, p. 21-29, 2013. Disponível em: <<http://www.saosebastiao.sp.gov.br/ef/pages/Sa%C3%BAde/Atividade/leituras/a2.pdf>> Acesso em: 20 de Ago. 2020

CORREA, Carmem Silva Alves; ANTUNES, Alfredo Cesar. Contribuições da educação física para a prevenção do sedentarismo e sobrepeso. **Os desafios da escola pública paranaense na perspectiva do professor PDE**. Paraná, v.1, p. 2-31, 2013. ISBN: 978-85-8015-076-6. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospede/pdebusca/producoes_pde/2013/2013_uepg_edfis_artigo_carmem_silvia_alves.pdf> Acesso em: 23 Ago. 2020

GONZALES, Natalia Muniz; PEDROSO, Carlos Augusto Mulatinho de Queiroz. **Esporte como conteúdo da Educação Física: a ação pedagógica do professor**. 2012. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd166/esporte-como-conteudo-da-educacao-fisica.htm>> Acesso em: 16 Nov 2020.

GUEDES, C. **Estudo associativo do nível socioeconômico com os hábitos de vida, indicadores de crescimento e aptidão física relacionados à saúde**. Dissertação de Mestrado: UFRGS, 2002.

JUNIOR, Nestor Bertini; TASSONI, Elvira. A Educação Física, o docente e a escola: concepções e práticas pedagógicas. **Revista Brasil Educação Física Esporte**. Campinas/SP, v. 20, n. 371.1, p. 467-483, Jul-Set, 2013. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbefe/v27n3/v27n3a13.pdf>> Acesso em: 13 Set. 2020

KIESSLER, Débora. **EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E O SEDENTARISMO**, 2015. Disponível em: <<https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/3377/Tcc%20Final%2030122015.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> Acesso em: 23 de Junho de 2020.

MARIATH, Aline Brandão. Obesidade e fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis entre usuários de unidade de alimentação e

nutrição. **Caderno Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 2007. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/csp/v23n4/16.pdf>> Acesso em: 23 Set. 2020

MIQUELIN, Eric Carvalho; *et al.* **A educação física e seus benefícios para educandos do ensino fundamental**. FAEMA. [201?]. Roraima. Disponível em: <https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_32_1421443852.pdf> Acesso em: 12 Ago. 2020

NEUENFELDT, D. J. (Org.). **Saberes da educação física: construção a partir de experiências de pesquisa, ensino e extensão**. Lajeado: UNIVATES, 2013. 117 p. Disponível em: <https://www.univates.br/editora-univates/media/publicacoes/21/pdf_21.pdf> . Acesso em: 07 out. 2020.

OLIVEIRA, Luís Fernando de Lima; COSTA, BERNARDES, Célia Regina. Educação física escolar e a obesidade infantil – Revista **Científica Multidisciplinar Núcleo Do Conhecimento**, Ano 1. Vol. 10, Pp. 87-101. Novembro De 2016 – ISSN. 2448-0959. Disponível em: <<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/obesidade-infantil>> Acesso em: 07 Out. 2020

OLIVEIRA, Thiara; *et al.* Atividade física e sedentarismo em escolares da rede pública e privada de ensino em São Luís. **Revista Saúde Pública**. São Paulo, v. 44, n. 66, p. 1-9, Dezembro, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102010000600003> Acesso em: 02 Set. 2020

SANTOS, Derival Pires dos; PEREIRA, Jacio L. S.; BORGES, Rodrigo C. A Educação Física e seus reflexos no combate ao sedentarismo nas escolas estaduais do ensino fundamental do município de Inhumas-go, Brasil. In: XV Safety, Health and Environment World Congress. Porto, Portugal. **Anais**. 2015; p. 233-236. Disponível em: <<http://copec.eu/congresses/shewc2015/proc/works/48.pdf>> Acesso em: 03 Nov. 2020

SANTOS, Josivana Pontes dos; *et al.* **Fatores associados a não participação nas aulas de educação física escolar em adolescentes**. *J. Phys. Educ.* [online]. 2019, vol.30, e3028. Epub Sep 02, 2019. ISSN 2448-2455. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S2448-24552019000100231&script=sci_abstract&tlng=pt> Acesso em: 23 Ago. 2020

SANTOS, Josuel Belo; SERRA, Hiraldo; PEREIRA, Ademir de Souza. Compreensão de estudantes do ensino médio sobre sedentarismo, nível de atividade física e exposição a comportamentos sedentários. **Revista Thema**. [S.l.], v. 16, n.4, p. 818-831, Janeiro, 2019. Disponível em: <<https://pdfs.semanticscholar.org/3a69/10085f7c5e774af156ba1c587b1f813a2a70.pdf>> Acesso em: 03 Set 2020

SILVA, Ana Flávia Andalécio. **Sedentarismo: Proposta de um programa de Intervenção para profissionais da Educação do Município de Varjão de Minas**. 2012. 34 f. Trabalho de Conclusão de curso (Especialização em atenção Básica em saúde da família), Centro de Educação – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2012. Disponível em: <

<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/4901.pdf> > Acesso em: 20 Nov 2020.

SOARES, Everton. **Educação Física no Brasil: da origem até os dias atuais.** 2012. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd169/educacao-fisica-no-brasil-da-origem.htm>> Acesso em: 22 de Junho de 2020.

VILLANUEVA, Mario. **A FUNÇÃO SOCIAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO COMBATE AO SEDENTARISMO.** 2018. Disponível em: <<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/990-4.pdf>> Acesso em: 19 Abr 2020.