

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E ESTILO DE VIDA ATIVO

GOIÂNIA

2024

ANA VITÓRIA LACERDA GARCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, ESTILO DE VIDA ATIVO.

Trabalho Monográfico apresentado para obtenção da nota na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso de Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, sob a orientação do Prof. Dr. Rafael Felipe de Moraes.

GOIÂNIA

2024



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E
HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC

Aos 5 dias do mês de dezembro 2024, em sessão pública na sala 313 do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos professores:

Orientador(a): **RAFAEL FELIPE DE MORAES**

Parecerista: **CLISTENIA PRUDENCIANA DINIZ**

Convidado(a): **ANDRE LUIS DOS SANTOS SEABRA**

O(a) aluno(a): **ANA VITÓRIA LACERDA GARCIA**

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E ESTILO DE VIDA ATIVO.

como requisito curricular indispensável para a integralização do Curso de Educação Física.

Após apresentação, a Banca Examinadora deliberou e decidiu pela APROVAÇÃO do referido trabalho.

Lavram a presente ata:

Orientador(a): Rafael Felipe de Moraes

Parecerista: Clistenia Prudenciana Diniz

Convidado(a): Sônia de Jesus da Costa

ANEXO I

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO
ACADÊMICA**

Eu, **ANA VITÓRIA LACERDA GARCIA** estudante do Curso de Educação Física, na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E ESTILO DE VIDA ATIVO**, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)*, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)*, outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Nome completo do autor: **ANA VITÓRIA LACERDA GARCIA**

Assinatura do(s) autor(es): Ana Vitória Lacerda Garcia

Nome completo do professor-orientador: **RAFAEL FELIPE DE MORAES**

Assinatura do professor-orientador: Rafael F. de Moraes

Goiânia, 5 de dezembro de 2024.

Resumo - A prática de exercícios físicos constitui um comportamento fundamental para a melhoria da saúde em qualquer faixa etária, indivíduos fisicamente ativos tendem a apresentar menos mortalidade e morbidade pelas doenças degenerativas. O estilo de vida ativo produz uma série de benefícios para os indivíduos. **Objetivo** - Analisar as contribuições da educação física escolar para um estilo de vida ativo. **Metodologia** - O estudo foi realizado por meio de pesquisa indireta, com delineamento bibliográfico, tendo o objetivo de encontrar na literatura estudos que tratam da educação física escolar e os efeitos para um estilo de vida ativo ao longo da vida das pessoas. Foi utilizada a estratégia de revisão narrativa a fim de encontrar o estado da arte da temática relacionada educação física escolar e o estilo de vida ativo. **Resultados** - Foram utilizadas no Referencial Teórico e na Discussão 29 obras, sendo 17 artigos, 04 documentos e 08 livros. **Considerações finais**- é essencial que as práticas pedagógicas da Educação Física escolar sejam constantemente adaptadas às necessidades dos estudantes e às demandas da sociedade atual, garantindo que ela continue a inspirar gerações a adotarem um estilo de vida mais ativo, saudável e equilibrado.

Palavras Chave: Atividade Física, Estilo de Vida Ativo, Comportamento Sedentário e Exercício Físico.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	5
2	METODOLOGIA	8
3	RESULTADOS	9
4	REFERENCIALTEORICO	10
4.1	Educação Física escolar	12
4.2	PNE e LDB	14
4.3	Comportamento Sedentario	15
4.4	Estilo de Vida Ativo	17
5	DISCUSSÃO	19
6	Considerações Finais	20
	REFERÊNCIAS	22

1 INTRODUÇÃO

A Educação Física escolar tem o papel de conscientizar as crianças e adolescentes para a adoção de um estilo de vida ativo e abandonar o comportamento sedentário (Araujo,2009).

O professor de educação física tem a função de intervir na formação das pessoas, levando o conhecimento da importância de um estilo de vida ativo a fim de amenizar o comportamento sedentário na sociedade (Araujo,2009).

Educação escolar é aquela que acontece no âmbito formal, dentro da instituição escolar. A escola é uma importante instituição que auxilia no desenvolvimento social, aprimorando as habilidades e competências de cada indivíduos, respeitando a individualidade de cada um (Brandenburg *et al.*,2019).

Além disso, desempenha um papel fundamental na formação do conhecimento, dos valores e comportamentos. Por meio da educação escolar, o sujeito estabelece relações e compreende a forma de organização da sociedade na qual está inserido (Brandenburg *et al.*,2019).

A escola é um ambiente onde deve acontecer um processo de formação que leve os alunos a uma conscientização de um estilo de vida ativo, e que isso se mantenham para o resto da vida deles (Brandenburg *et al.*,2019).

O conhecimento sobre o movimento humano está relacionado a Educação Física escolar. Pois é através dela que existe um dos primeiros contatos das crianças com a prática de exercícios físicos (Brandenburg *et al.*,2019).

Quando uma pessoa não tem exercicios físicos no seu dia a dia, não sai da sua zona de conforto, é considerado um individuo com comportamento sedentário (Soares, 2020).

A Educação Física escolar tem um papel muito importante na conscientização da importancia de um estilo de vida ativo, pois é através dela que os alunos vão aprender sobre consciencia corporal, coordenação motora e principalmente sobre a importancia que a disciplina de Educação Física tem na vida das crianças e adolescentes (Soares, 2020).

Uma pessoa sedentária é aquela que não pratica nenhum tipo de exercício físico. Do outro lado, nós temos a atividade física, sendo uma válvula de escape para quem deseja conseguir mudar os hábitos ruins. No entanto, é importante ressaltar que além da falta de atividade física na rotina, o sedentarismo também pode estar ligado às pessoas que gastam poucas calorias ao longo da semana (Gualano,2010).

No que diz respeito à saúde e ao bem-estar, incluir uma alimentação saudável, rica em micro e macronutrientes, e a prática regular de atividades físicas, é apenas o primeiro ponto de partida para garantir a manutenção do corpo em todas as fases da vida. Por isso, é importante buscar a ajuda de profissionais, como profissional de educação física, nutricionista e médico. A partir deste acompanhamento de perto, é possível incluir pequenas mudanças de hábitos em prol da saúde física e mental (Gualano,2010).

Atividade física é qualquer movimento que seja resultado de contração muscular voluntária que leve a um gasto energético acima do repouso. A atividade física envolve movimentos corporais que fazem parte do trabalho, meios de transporte, atividades domésticas e de recreação. Quando nos referimos ao exercício físico devemos compreendê-lo como um tipo (subcategoria) de atividade física mais organizada, que inclui duração, intensidade, frequência e ritmo (Gualano,2010).

O nível de inatividade física entre crianças e adolescentes vem preocupando especialistas pelo mundo todo, países com diferentes particularidades, e o Brasil não foge dessa situação. Este acontecimento é muito preocupante, em relação a questões de saúde pública, pois a prática de atividades físicas carrega muitos benefícios para a saúde e o desenvolvimento dos jovens (saúde, psicológica, social e cognitiva) ligados ao desenvolvimento da aptidão física, habilidades motoras, como saúde dos ossos, obesidade (Hallal,2010).

É perceptível que a redução desses níveis, que está relacionado ao incremento do comportamento sedentário na sociedade, seja o causador de sérios problemas de saúde da população, entendendo que hábitos, comportamentos e aspectos de saúde e riscos atraídos na infância e adolescência tem o costume de se estender por toda a vida, até a vida adulta (Hallal,2010).

A Educação física escolar, enquanto matéria curricular obrigatória, pode auxiliar na conscientização da importância de um estilo de vida ativo através das práticas e vivências nas aulas, e orientando os alunos que estes hábitos vão continuar ao longo de suas vidas (Hallal,2010).

Na infância e na adolescência são as fases mais relevantes para observar o comportamento sedentário. O costume da prática de atividade física iniciado na infância e adolescência geram grande possibilidade de se manter durante a vida adulta. Por isso a escola tem um papel fundamental no aumento do nível de atividade física entre crianças e adolescentes. Porém a diminuição desses níveis de atividade física pode ajudar para o aparecimento de disfunções crônico-degenerativas (Alves,2012).

Com a vivência das aulas de educação física os alunos podem ser influenciados a praticarem atividade física fora do ambiente escolar, dando a oportunidade dos alunos testarem e prezarem um estilo de vida fisicamente ativo (Alves,2012).

Portanto, sabemos que o sedentarismo está ligado ao comportamento cotidiano por causa dos confortos da vida moderna, já que as pessoas estão se envolvendo cada dia menos com atividades físicas, se mantendo cada dia mais em suas zonas de conforto, perdendo poucas calorias diárias (Alves,2012).

O professor de educação física tem a capacidade de refletir sobre a interação dos alunos nos jogos e cogitar em como ajudar para o comportamento social e emocional, incentivando a colaboração fazendo com que os alunos sejam mais responsáveis com seus colegas. O mais importante é que os alunos entendam a importância da luta contra o sedentarismo, pois essa é uma das maiores causas da obesidade (Alves,2012).

Com as facilidades que temos nos dias atuais, é inevitável o crescimento do comportamento sedentário reprimindo um estilo de vida mais ativo que gere um dispêndio energético, não necessariamente tendo uma estrutura propriamente dita de exercícios estruturados, já que as atividades físicas de forma geral se qualificam pelas contrações musculares com aumento do dispêndio energético (Alves,2012).

É um fato legítimo as pessoas relacionarem as aulas de Educação

Física à prática de atividade física, muito provavelmente porque é a disciplina que tem como princípio norteador o corpo em movimento. Vivemos hoje, nas grandes cidades, um momento em que crianças e adolescentes passam horas presas dentro de casa em virtude da violência urbana e o avanço da tecnologia, e por isso a Educação Física ganha nova importância social: estimular a prática da atividade física para combater o sedentarismo dos tempos modernos (Araujo,2009).

Um dos mais relevantes papéis da Educação Física é, então, estimular o aluno à prática da atividade física regular, inclusive fora da escola. Assim, essa disciplina atinge um de seus principais objetivos quando, ao final do ensino médio, o aluno sai preparado para continuar sozinho a prática de atividade física (Araujo,2009).

Assim a presente monografia tem o objetivo de analisar as contribuições da educação física escolar para um estilo de vida ativo.

2 METODOLOGIA

O presente estudo se enquadra na Linha de Pesquisa em Educação Física, Práticas Pedagógicas e Sociais. O estudo foi realizado por meio de pesquisa indireta, com delineamento bibliográfico, tendo o objetivo de encontrar na literatura estudos que tratam da educação física escolar e os efeitos para um estilo de vida ativo ao longo da vida das pessoas.

Para a realização deste estudo foram utilizados artigos científicos, buscados nas bases de dados da, *Scientific Electronic Library Online (SciELO)* e Google Acadêmico e livros físicos e em formato digital. Foram utilizadas nos ambientes virtuais as palavras-chave, atividade física, estilo de vida ativo, comportamento sedentário e exercício físico.

Nessa etapa da pesquisa foi utilizada a estratégia de revisão narrativa a fim de encontrar o estado da arte da temática relacionada educação física escolar e o estilo de vida ativo. Assim foi elaborado um referencial teórico com respectivamente os seguintes tópicos: educação física escolar, comportamento sedentário e estilo de vida ativo. De acordo com Zanella (2006) indireto é o método que se assegura em artigos, livros e documentos de estudos de terceiros, sendo uso exclusivo de fontes bibliográficas.

3 RESULTADOS

Para a elaboração do tópico do referencial teórico que descorre sobre Educação Física Escolar foram utilizados 03 Livros e, 01 artigo, e o documento do Plano Nacional de Educação(PNE) de 2024 além de 01 tese.

No tópico do Referencial Teórico que aborda sobre Plano Nacional de Educação (PNE), utilizamos 06 obras, sendo elas 03 artigos, o documento da LDB de 2010 e o documento do PNE de 2014-2024.

Para a elaboração do Referencial teórico que descorre sobre Comportamento Sedentário utilizamos 07 obras, sendo elas 05 artigos, o documento do Ministério da Saúde de 2019 e o documento do IBGE de 2020.

A parte do Referencial Teórico que descorre sobre Estilo de Vida Ativo temos 01 livro, e 03 artigos.

Para a elaboração da Discussão utilizamos 06 obras, sendo elas 01 livro e 05 artigos. Essas obras foram usadas para construir uma visão abrangente sobre o papel da Educação Física escolar na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, além de abordar os desafios e limitações enfrentados pela disciplina.

4 REFERENCIAL TEÓRICO

4.1 Educação Física escolar

A escola é uma instituição de ensino que tem por finalidade principal proporcionar educação e conhecimento aos seus alunos. É um local em que crianças, adolescentes e adultos podem aprender e se desenvolver intelectualmente, socialmente, culturalmente e emocionalmente. A escola é um ambiente estruturado, com professores qualificados, currículos específicos e recursos educacionais, que visam promover o aprendizado e o crescimento dos estudantes (Vieira *et al.*, 2015).

Para nortear a formação dos estudantes são necessárias leis, normativas documentos e elementos norteadores que organizam e regulam as propostas ações e ambientes escolares a fim de buscar as melhores

propostas nesse sentido (Vieira *et al.*, 2015).

A lei nº 13.005/2014 aprova o Plano Nacional de Educação (PNE). Algumas diretrizes do PNE são: erradicação do analfabetismo, universalização do atendimento escolar, melhoria da qualidade da educação, valorização dos profissionais da educação, entre outras. Essas diretrizes estão ligadas as escolas públicas e privadas de todo o país, pois têm a proposta de nortear e proteger a educação brasileira de maneira total (PNE,2024).

O PNE que constitui um referencial de qualidade para a educação no Ensino Fundamental e Médio em todo o País, ele determina diretrizes, metas e estratégias para a política educacional no período de 2014 a 2024 (PNE,2024).

Dentro disso a grade curricular do Novo Ensino Médio, é formada por disciplinas obrigatórias, que incluem língua portuguesa, língua inglesa, língua espanhola, arte, educação física, matemática, história, geografia, sociologia, filosofia, física, química e biologia (PNE,2024).

Além da carga horária geral básica, os alunos podem escolher itinerários de formação, como linguagens e ciências da natureza. Com isso a Educação Física entra na grade curricular obrigatória, sendo reconhecida pela sua importância no processo de formação das crianças e adolescentes brasileiras (PNE,2024).

A Educação Física tem por objetivo promover um estilo de vida ativo e saudável para as crianças e os adolescentes, com base na prática de exercícios físicos e atividades desportivas na escola. Ela realiza seu propósito transmitindo aos alunos conhecimentos da cultura corporal de movimento, que envolve a motricidade humana e a expressão corporal, associadas aos aspectos sociais, históricos e culturais da sociedade (Mantovani *et al.*,2021).

Disseminar esses conhecimentos permite às crianças e aos jovens que compreendam a importância das atividades físicas, de modo a produzir, reproduzir, transformar e qualificar essas práticas essenciais para a qualidade de vida humana (Vieira *et al.*, 2015).

É um fato verdadeiro que as pessoas relacionam as aulas de Educação Física à prática de exercícios físicos, provavelmente porque é a

disciplina que trabalha o movimento corporal (Freire,2006).

Há alguns fatores que influenciam para que crianças e adolescentes passem mais tempo dentro de casa, devido a alta demanda da violência, conseqüentemente a Educação Física ganha uma nova importância social: estimulando a atividades e exercícios físicos para combater o comportamento sedentário dos dias atuais (Mantovani *et al.*,2021).

Com isso o professor de Educação Física tem um relevante papel de estimular o aluno a prática de exercícios físicos regulares, principalmente fora do ambiente escolar. Portanto esta disciplina possibilita atingir seu principal objetivo com seus alunos quando, ao final de ensino médio, o aluno sai com a consciência e preparado para continuar de forma autônoma a prática de exercícios físicos, mantendo um estilo de vida ativo para a vida adulta (Freire,2006).

O estilo de vida das crianças e dos jovens, atualmente adeptos da tecnologia, diminuiu o contato com exercícios físicos, sendo a escola o ambiente mais adequado para proporcionar essas atividades. A Educação Física escolar faz parte do desenvolvimento global dos alunos, que integra todas as dimensões do ser humano: intelectual, física, mental, social e cultural. Com isso, além dos aspectos acadêmicos, é preciso expandir na escola a capacidade de o aluno de lidar com o próprio corpo e a promoção de um estilo de vida ativo (Darido,2005).

Isso faz com que a função da Educação Física escolar seja importante na formação do aluno para a sociedade. Por isso, é muito importante incentivar no aluno a consciência de cuidar da saúde, ter hábitos saudáveis e adotar um estilo de vida ativo (Tani,2006).

A prática da Educação Física na escola pode favorecer a autonomia dos alunos para monitorar as próprias atividades, regulando o esforço, traçando metas, conhecendo as potencialidades e limitações de cada um. Além disso transmitir para o aluno a importância e consciência de deixar de lado um estilo de vida sedentário (Betti *et al.*,2002).

4.2 Plano Nacional de Educação (PNE), Leis de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB) e legislações.

O ser humano, desde sua origem, tem a característica de viver agrupado em um local, exercendo as mais variadas atividades que vão ao encontro de seus interesses pessoais ou coletivos. Dentro deste contexto, com a evolução da sociedade e da manifestação das diversas culturas e diferenças entre os homens, é que passou a existir a necessidade da organização deste cenário (Brzezinski,2002).

Com a proposta de melhor organizar as relações na sociedade a lei se tornou a principal ferramenta para determinar a convivência entre os indivíduos e destes para com o Estado. A lei tem o compromisso de selar os interesses sociais através da delimitação de comportamentos e garantias de direitos (Brzezinski,2002).

A lei é o instrumento capaz de determinar o caminho a ser trilhado pelo povo de acordo com o interesse da maioria. É ela que determina comportamento, que garante direitos do povo e traça os limites da administração pública (Gontijo, 2007).

No Brasil as leis são constituídas a partir de seus representantes legais (Poder Legislativo) sendo que na ponta da pirâmide legal encontra-se a Constituição Federal (Gontijo, 2007).

Sendo a educação um direito, mais do que isso, uma necessidade, é preciso um conjunto de regras para que seja garantida e ofertada de maneira coerente e que atenda as expectativas da nossa sociedade, proporcionando desenvolvimento e crescimento individual e coletivo para todos os cidadãos (Gontijo, 2007).

Por isso é necessário uma organização das ideias pela qual se justifica a existência de uma Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB). Os objetivos estão pautados no entendimento do porquê precisamos de LDB, apresentar a organização do Estado e refletir sobre o histórico da atual LDBEN 9.394/96 (LDB,2010).

Um plano representa, normalmente, reação a situações de insatisfação e, portanto, voltado na direção da promoção de mudanças a partir de determinadas interpretações da realidade, dos problemas e das suas causas, refletindo valores, ideias, atitudes políticas e determinado projeto de sociedade (Brasil, 2014).

No ano de 2014, entrou em vigor o novo Plano Nacional de Educação

no Brasil (Lei 13.005/2014) que, dentre diversos pontos resultantes de um amplo debate com vários segmentos da sociedade civil organizada, propõe vinte grandes metas que a serem realizadas até o ano de 2024. O novo Plano Nacional da Educação, Lei 13.005, de 25 de julho de 2014 (PNE 2014-2024), surge com a expectativa de, se não corrigir, pelo menos amenizar diversos problemas na educação brasileira (Brasil, 2015).

O PNE tem como objetivo solucionar diversos problemas no sistema educacional brasileiro, protegendo e garantindo os direitos do corpo docente, oferecendo mais qualidade nas escolas, garantir os direitos das crianças e adolescentes de todo o país com acesso total a uma educação de qualidade (Brasil, 2015).

A Educação Física não fica de fora desse sistema educacional de qualidade, ela esta incluída na grade curricular obrigatória do Ensino Fundamental 1,2 e Ensino Médio (Brasil, 2015).

Nesse sentido, um Plano Nacional de Educação que contemple de forma ampla todas as instâncias de promoção para o ensino de qualidade demanda uma complexidade, visto que necessita de amplos estudos para não tonar o PNE promessas não cumpridas (Saviani, 2017).

O fato da durabilidade do Plano ser de dez anos é baseado em diagnóstico prévios que induzem alcançar as metas e traçar caminhos que precisam ser percorridos para se chegar aos objetivos (Saviani, 2017).

4.3 Comportamento Sedentário

O comportamento sedentário foi por muito tempo sinônimo de inatividade física, porém, hoje em dia pode ser definido como tempo gasto com atividades de baixo gasto energético, como ficar muitas horas do dia assentado (Mielke, 2014).

A maior preocupação em relação ao comportamento sedentário, engloba as atividades escolhidas pelas crianças e adolescentes que costumam ser realizadas por longos períodos na posição sentada, tais como: uso de computadores, celulares e tablets, entre outros. A partir disso é recomendado que esses períodos de atividades de baixo gastos energéticos tenham um limite, e que não sejam realizadas com tanta frequência

(Silva,2017).

O comportamento sedentário envolve atividades realizadas quando se está acordado sentado, reclinado ou deitado e gastando pouca energia. Essas atividades geralmente são realizadas em frente a telas de computador, televisão, celulares e tablets, mas também incluem o tempo sentado para se deslocar de um lugar a outro utilizando carro, ônibus ou metrô, e para realizar trabalhos manuais, jogar cartas ou jogos de mesa (Meneguci *et al.*,2015).

Pode observar que o comportamento sedentário esta ligado a uma alta probabilidade de mortalidade precoce. Por mais que a pessoa pratique alguma atividade física, isso não vai compensar o tempo em que ela estava sujeita a comportamentos sedentários, como deitar e sentar (Meneguci *et al.*,2015).

O comportamento sedentário é considerado fator de risco para desenvolvimento de graves problemas de saúde, tais como a obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes mellitus tipo 2, osteoporose e alguns tipos de câncer. A inatividade física esta relacionada ainda com problemas como depressão, ansiedade, alterações nos níveis de lipídeos no sangue e comprometimento do sono. Além de estar relacionada a mortalidade precoce e o surgimento de varias doenças na população (Meneguci *et al.*,2015).

A Educação Física tem um papel fundamental no processo de combater o sedentarismo e promover a qualidade de vida entre os alunos, através de exercícios físicos que gerem o desenvolvimento de hábitos saudáveis. A Educação Física assume um importante papel no combate ao sedentarismo, e evidencia que a prática regular de exercício físico resulta em melhorias a saúde e atua prevenindo doenças por toda a vida (IBGE, 2020).

A OMS (Organização Mundial de Saúde) recomenda que crianças e adolescentes realizem pelo menos uma média de 60 minutos por dia de atividade física moderada a vigorosa. Para adultos, a recomendação é de pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada por semana (Ministério da Saúde, 2019).

Em relação às crianças e adolescentes com idades compreendidas

entre cinco e 17 anos, a recomendação da OMS é de pelo menos 60 minutos por dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa. Um ponto importante é a redução do tempo dedicado a atividades recreativas em frente às telas (Ministério da Saúde, 2019).

Além disso, é fundamental destacar que as atividades físicas devem despertar prazer e ser divertidas para esse público, sempre respeitando a idade e habilidade de cada um. Vale destacar que crianças e adolescentes com deficiência também devem ser estimulados a realizar atividades físicas, no qual entra a importância do papel do professor de Educação Física (Gualano,2010).

O sedentarismo não se resume apenas à falta de prática de atividades físicas. Algumas pessoas podem praticar atividades físicas, porém passarem grandes períodos do dia com comportamentos sedentários, não realizarem atividade física de maneira regular ou insuficiente. A prática de atividades por si só, portanto, não é sinônimo de que a pessoa não é sedentária (Silva, 2018).

Além disso deve considerar o fato da área ter surgido há relativamente pouco tempo, a necessidade da ampliação de estudos na tentativa de sanar lacunas e de avançar com o conhecimento a respeito do comportamento sedentário e da inatividade física com a finalidade de termos mais propriedade (Dias, 2015).

4.4 Estilo de vida ativo

O estilo de vida ativo é uma abordagem que envolve a adoção de hábitos saudáveis e a prática regular de exercícios físicos. É uma maneira de viver que promove a saúde e o bem-estar geral, incorporando exercícios físicos em sua rotina diária. É uma maneira de viver que promove a saúde e o bem-estar geral, incrementando na sua rotina diária (Nahas,2012).

Um estilo de vida ativo é um modo de vida, é a adoção de um comportamento que integra vários exercícios físicos no dia a dia para promover a saúde, auto estima e disposição. Estilo de Vida é o conjunto de ações cotidianas que reproduz as atitudes e valores de cada um. Esses

hábitos e ações conscientes estão ligados ao que se entende por qualidade de vida do indivíduo. Os elementos do estilo de vida podem mudar ao longo dos anos, porém isso só acontece se as pessoas tomarem consciência e enxergarem o valor em algum comportamento que deva incluir ou excluir do seu cotidiano, além de perceber que conseguem adotar estilos de vidas diferentes daqueles que já estavam acostumados (Nahas,2012).

Já a Qualidade de Vida, é o que se entende por bem-estar que expressa um conjunto de parâmetros individuais, sócio-culturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano (Nahas,2012).

O organismo humano foi construído para estar em movimento, os nossos ancestrais eram muito ativos pela necessidade, da caça, da pesca, fuga, entre outros. Nos dias atuais com o avanço tecnológico, muitas tarefas são realizadas de forma mais fácil, sem necessidade de um gasto energético acima do estado de repouso trabalho braçal ou do homem para serem executadas. O lazer passivo, como assistir televisão e jogos eletrônicos, tem consumido muito a parcela de tempo livre em que somos fisicamente ativos, como esportes, danças, caminhadas, entre outras (Santos *et al.*,2012).

As crianças e adolescentes precisam ficar mais atentos ao seus estilos de vidas e seus hábitos estabelecidos, pois na maioria das vezes, os seus hábitos se estendem para a vida adulta (Santos *et al.*,2012).

A adoção de um estilo de vida ativo traz uma série de benefícios para a saúde física e mental. Ao praticar exercícios físicos regularmente, você fortalece seus músculos e ossos, melhora a saúde do coração e dos pulmões, aumenta a resistência e a flexibilidade, além de ajudar a controlar o peso corporal. Além disso, o estilo de vida ativo também contribui para a redução do estresse, melhora o humor, aumenta a autoestima e promove uma sensação geral de bem-estar. Para incorporar um estilo de vida ativo, é importante encontrar exercícios físicos que sejam prazerosos e adequados ao seu nível de condicionamento físico (Ferrari *et al.*,2017).

Atividade Física é toda e qualquer atividade humana baseada no movimento do corpo e em gasto de energia. Tarefas comuns do cotidiano como andar, subir escadas, limpar a casa, entre outros. É a ação baseada

na utilização dos músculos e nos movimentos do corpo para a execução de uma tarefa. Já os exercícios físicos possuem um planejamento, repetições, regras bem definidas e, muitas vezes um local próprio para sua prática (Tenório *et al.* 2010).

Como resultado do conceito construído estão os consequentes, que nessa pesquisa foi identificado com elementos como prevenção de doenças, qualidade de vida, bem-estar e longevidade. Manter um estilo de vida saudável tem impacto direto na qualidade de vida, que é compreendida como a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano (Ferrari *et al.*,2017).

5 DISCUSSÃO

A disciplina de Educação Física é parte integrante e obrigatória do currículo escolar e uma das suas principais finalidades é a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, e a adoção desse estilo de vida por toda vida dos alunos, principalmente quando eles saem do ambiente escolar (Darido,2003).

Por conseguinte, a Educação Física é uma área que se configura como um território socialmente relevante, pois é neste contexto que muitas crianças e adolescentes têm a única e primeira oportunidade de acesso a experiências de atividade física de qualidade (Tenório *et al.* 2010).

A educação física escolar desempenha um papel essencial na promoção de um estilo de vida ativo e saudável entre os jovens. Ao participar de atividades físicas na escola, os alunos não apenas desenvolvem habilidades motoras, mas também criam uma base para uma vida saudável e ativa, o que traz benefícios consideráveis para desenvolvimento motor e físico, socialização e trabalho em equipe, promoção da saúde e a adoção da prática de atividades físicas (Nahas,2012).

Através de aulas teóricas e práticas de Educação Física, os alunos aprendem sobre os benefícios da atividade física para a saúde, como o controle do peso, melhoria na qualidade do sono, e prevenção de doenças

cardiovasculares. Essa conscientização pode motivá-los a incluir atividades físicas em suas rotinas diárias ao longo de suas vidas (Nahas,2012).

A prática regular de exercícios na educação física ajuda a melhorar habilidades motoras, força, flexibilidade e resistência, o que torna mais fácil e prazeroso realizar atividades físicas fora do ambiente escolar. Com isso, os alunos podem se sentir mais confiantes para praticar esportes e atividades de forma autônoma. A Educação física tem como principal objetivo passar aos alunos a conscientização da adoção de um estilo de vida ativo, para que possam entender a importância da prática de exercícios físicos até fora do ambiente escolar. (Decampos *et al.*,2017).

O papel da educação física escolar na promoção de um estilo de vida ativo é central, pois é por meio dela que muitos jovens têm o primeiro contato estruturado com atividades físicas regulares, recebendo orientações fundamentais para o desenvolvimento de hábitos saudáveis. A educação física não se limita apenas ao desenvolvimento físico, mas também desempenha um papel essencial na formação de atitudes positivas em relação ao movimento e à saúde ao longo da vida (Ferrari *et al.*,2017).

Principais contribuições da Educação Física Escolar para um estilo de vida ativo são a introdução ao movimento e a atividade física. Para muitos alunos, a educação física é o primeiro espaço em que a atividade física é incentivada e praticada de forma orientada. Isso cria oportunidades para desenvolver habilidades motoras e a confiança necessária para se engajar em diferentes atividades físicas (Ferrari *et al.*,2017).

Além disso, a variedade de atividades oferecidas, como esportes coletivos, jogos, e exercícios de cooperação, permite que os estudantes explorem diferentes formas de movimento e encontrem aquelas com as quais mais se identificam, o que é fundamental para criar consciência corporal com a prática (Ferrari *et al.*,2017).

Especificamente, a Educação Física escolar pode contribuir de forma significativa e positiva para o desenvolvimento dos jovens e crianças. Essa consciência, para além de fundamental no desenvolvimento saudável das crianças e dos adolescentes, podem assumir como os percussores da participação regular em atividade física ao longo de suas vidas (Tenório *et al.* 2010).

A prática da Educação Física na escola pode favorecer a autonomia dos alunos para monitorar as próprias atividades, regulando o esforço, traçando metas, conhecendo as potencialidades e limitações e sabendo distinguir situações de trabalho corporal que podem ser prejudiciais (Tenório *et al.* 2010).

Além disso também tem por objetivo promover um estilo de vida ativo e saudável para as crianças e os adolescentes, com base na prática de exercícios físicos e atividades desportivas na escola (Tenório *et al.* 2010).

Porém existe um lado negativo da educação física escolar, muitas escolas que carecem de recursos, materiais e espaço adequado para oferecer uma experiência de Educação Física de qualidade. A falta de estrutura limita as opções de atividades e pode comprometer a segurança, o que dificulta a motivação e a aprendizagem efetiva (Darido,2003).

Abordagem tradicional e repetitiva em algumas aulas de Educação Física pode causar desinteresse entre os alunos, principalmente quando há falta de variação nas atividades. A monotonia e o foco restrito em esportes específicos podem tornar a disciplina desmotivadora (Darido,2003).

A falta de formação dos professores e de adaptações adequadas para a inclusão de alunos com deficiência é outro ponto crítico. Sem uma abordagem inclusiva, esses alunos podem ser excluídos das atividades, prejudicando seu desenvolvimento físico e social (Tani *et al.*,2006).

A remuneração dos professores de Educação Física, especialmente no setor público, muitas vezes não corresponde à importância e às exigências da profissão. A baixa valorização do trabalho do professor contribui para o desânimo e para a falta de motivação profissional, afetando a qualidade das aulas e o engajamento dos próprios professores (Tani *et al.*,2006).

A Educação Física escolar enfrenta uma série de desafios que vão desde questões estruturais, como a falta de recursos e turmas superlotadas, até a desvalorização curricular e as dificuldades de motivação dos alunos (Darido,2003).

Esses obstáculos limitam o potencial da Educação Física escolar como uma ferramenta de promoção da saúde e do desenvolvimento integral dos alunos. Para que a disciplina possa cumprir plenamente seu papel, é

fundamental que haja investimentos em infraestrutura, políticas de valorização e apoio pedagógico, além de uma abordagem mais inclusiva e motivadora (Darido,2003).

Assim, a Educação Física poderá contribuir de maneira efetiva para a formação de cidadãos ativos, saudáveis e conscientes da importância de um estilo de vida ativo (Darido,2003).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Educação Física escolar desempenha um papel estratégico na formação de indivíduos mais conscientes e comprometidos com um estilo de vida ativo e saudável. Ao integrar práticas corporais diversificadas e conhecimentos teóricos sobre os benefícios da atividade física, a disciplina contribui para a construção de hábitos positivos que podem ser mantidos ao longo da vida.

Mais do que uma oportunidade para o desenvolvimento físico, a Educação Física escolar proporciona experiências sociais, emocionais e cognitivas, promovendo valores como cooperação, resiliência e inclusão. Essas vivências reforçam a ideia de que a prática de atividades físicas é acessível e necessária para todos, independentemente das condições ou habilidades individuais.

Em um cenário marcado pelo aumento do comportamento sedentário e de doenças relacionadas à inatividade física, a Educação Física assume um papel de prevenção e promoção da saúde pública. Sua influência na formação de hábitos saudáveis desde a infância destaca a importância de mantê-la como uma disciplina estruturante no currículo escolar.

Por fim, é essencial que as práticas pedagógicas da Educação Física escolar sejam constantemente adaptadas às necessidades dos estudantes e às demandas da sociedade atual, garantindo que ela continue a inspirar gerações a adotarem um estilo de vida mais ativo, saudável e equilibrado.

A educação física escolar é uma base essencial para a formação de indivíduos fisicamente ativos e conscientes da importância do movimento em suas vidas. Ela não só ensina habilidades específicas, mas também promove

valores e hábitos que contribuem para o bem-estar físico, mental e social, ajudando a combater problemas como o sedentarismo e doenças associadas a ele.

REFERÊNCIAS

Alves CFA, Silva RDCR, Assis AMO, Souza CJPO, Frainer DES. **Fatores associados à inatividade física em adolescentes de 10-14 anos de idade, matriculados na rede pública de ensino do município de Salvador, BA.** Rev Bras Epidemiol 2012.

ARAÚJO, Larissa Cardozo; SANTOS, Victor Carneiro dos. **A importância da educação física escolar na formação social dos alunos da educação**

infantil. 2009. P.26. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física)

Betti M., & ZULIANI L. R. (2002). **Educação Física e as novas tendências pedagógicas. Campinas:** Autores Associados.

BRANDENBURG, C.; PEREIRA, A. S. M.; FIALHO, L. M. F. Práticas reflexivas do professor reflexivo: experiências metodológicas entre duas docentes do ensino superior. **Revista Pemo, Fortaleza**,v. 1, n. 2, p. 1-16, 2019.

BRASIL. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996.** Estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Congresso Nacional. DF: Brasília, 1996.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais:** Educação Física/Secretaria de Educação Fundamental. MEC/SEF. DF:Brasília, 1997. 96p.

BRASIL. **Projeto de Lei nº 1.467-B/1999.** Diário da Câmara dos Deputados nº 208, de 8 de dezembro de 2000 - Câmara dos Deputados. DF: Brasília, 2000.

BRASIL. **Projeto de Lei do Senado nº 488, de 16 de julho de 2015.** Altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional – LDB, para valorizar e incentivar o desporto escolar. Congresso Nacional. DF: Brasília, 2015.

BRZEZINSKI, I. (Org.). **LDB interpretada:** diversos olhares se entrecruzam. 7ª. ed. São Paulo: Cortez, 2002.

BRASIL. **Lei nº 13.005, de 25 de junho de 2014.** Aprova o Plano Nacional de Educação (PNE) e dá outras providências.2. ed. Brasília: Câmara dos Deputados,Edição Câmara, 2015.

BRASIL. Secretaria de Educação Básica. **Base Nacional Curricular Comum: BNCC**. MEC/CNE. DF: Brasília, 2017.

Dario, Vagner Luis. **A Importância das aulas de Educação Física no Ensino Médio**. Graduado em Educação Física. **Unoesc Xanxerê**. Artigo científico escrito como requisito para a conclusão do curso de Pós-Graduação Educação e a interface com a Rede de Proteção Social – UNOCHAPECÓ. Dezembro de 2015.

DARIDO, Suraya Cristina (2003). **Educação Física na escola: questões e reflexões**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Darido, S. C., & Rangel, I. C. A. (2005). **Educação Física na escola: Implicações para a prática pedagógica**. São Paulo: Editora Papirus.

DECAMPOS, Felipe; ARAÚJO, Darla; OLIVEIRA, Vinícius (2017). "**Motivação para a prática de atividade física em escolares: uma abordagem sobre a influência da Educação Física escolar**." Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 31(1), 22-33.

Dias, A. F. (2015). "**Sedentarismo em crianças e adolescentes: uma revisão crítica**". Tese de Doutorado, Universidade Estadual de Campinas.

DUMITH, S.C. *et al.* Associação de características antropométricas, funcionais e de risco cardiovascular com o consumo máximo de oxigênio em universitários **R. bras. Ci. e Mov.** v.20, n.2, p. 61-67, 2012.

Dario, Vagner Luis. **A Importância das aulas de Educação Física no Ensino Médio**. Graduado em Educação Física. **Unoesc Xanxerê**. Artigo científico escrito como requisito para a conclusão do curso de Pós-Graduação Educação e a interface com a Rede de Proteção Social – UNOCHAPECÓ. Dezembro de 2015.

FRANCA, C.; COLARES, V. Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. **Rev Saúde Pública**. v.42, n. 3,

p.420-7, 2008.

FRANÇA, E.; CAPERUTO, E. C.; HIROTA, V. B. Testes indiretos de vo₂ máximo devem ser escolhidos de acordo com o gênero, variáveis antropométricas e capacidade aeróbica presumida. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.8, n.49, p.712-721. Set./Out. 2014.

GUALANO, B; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. Rev.bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.25, n. 22, p.37-43, 2011.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. **Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas**. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.25, p.37-43, dez. 2011.

GONTIJO, J. T. **Educação e neobarbarismo**: contradições, dubiedades e omissões no discurso da LDBEN/96. Dissertação de Mestrado - Universidade do Estado de Minas Gerais. Fundação Educacional de Divinópolis, 2007.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Manual prático para avaliação em educação física**. São Paulo: Manole, 2006.

LDBEN, **Lei de Diretrizes e Base da Educação Nacional 5.692/71**. 2010.

Hallal PC, Knuth AG, Cruz DKA, Mendes MI, Malta DC. **Prática de atividade física em adolescentes brasileiros**. Cien Saude Colet 2010; 15.

_____. Lei nº 13.005, de 25 de junho de 2014. Aprova o Plano Nacional de Educação (**PNE**) e dá outras providências. Brasília: Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, 26 jun.

LOPES, Marcos de Carvalho. **"A Educação Física no Ensino Médio: Perspectivas para uma Formação Crítica"**. Revista Movimento, Porto Alegre, vol. 16, n. 3, p. 53-76, 2010.

MANTOVANI, Thiago; MALDONADO, Daniel; FREIRE, Elisabete. **A relação entre saúde e educação física escolar: uma revisão integrativa**. Movimento, [S. l.], v. 27, p. 27008, 2021.

MARINHO, Maria Cecília; GOMES, Mauro Virgílio; MIRANDA, Rafael; BEZERRA, Jorge; HALLA, Pedro Curi. **Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio**. Rev. Bras Epidemiol, 2010.

MARTINS, Fabrício de Oliveira. **Contribuições da Educação Física Escolar para a Formação de Estilos de Vida Ativos em Adolescentes**. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, 2015.

MENEGUCI, Joilson; SANTOS, Douglas; SILVA, Rodrigo, SANTOS, Rafaela; SASAKI, Jeffer; TRIBESS, Sheilla; DAMIÃO, Renata; JUNIOR, Jair. **Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação**. Motricidade, vol. 11, n. 1, pp. 160-174, 2015.

Ministério da Saúde (2019). **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde.

MIELKE, G. I., SILVA, I. C. M., OWEN, N., & HALLAL, P. C. (2014). **"Tempo assistindo TV e comportamentos sedentários no lazer de brasileiros adultos"**. Revista de Saúde Pública, 48(5), 709-717.

NAHAS, M. Vinicius. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. Artmed, 2012.

SANTOS, Anderlei; TEIXEIRA, Clarissa; PEREIRA, Érico. **Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação**. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.26, n.2, p.241-50, abr./jun. 2012.

SILVA, K. S., Lopes, A. S., & Silva, J. A. (2017). "**Comportamento sedentário em adolescentes: prevalência e fatores associados**". Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, 22(3), 264-271.

Silva, R. M. (2018). "**Comportamento sedentário e fatores associados em adultos brasileiros: uma análise da Pesquisa Nacional de Saúde**". Dissertação de Mestrado, Universidade de São Paulo.

TANI, G., Bento, J. O., & Petersen, R. D. (2006). "**Educação Física Escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista**". Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 20(2), 85-98.

TENÓRIO, Luciano Machado; OLIVEIRA, Alison; MOURA, Marcos André; MENDES, Raphael; BESERRA, Paula Rejane. **Exercício físico ou atividade física: qual apresenta maior associação com a percepção da qualidade do sono de adolescentes?** Universidade Nove de Julho, São Paulo, Brasil, 2018.

THUANY, Mabliny; GOMES, Thayse Natacha. **Educação Física como uma alternativa para aumento da prática de atividade física no ambiente extraescolar**. Educação física da escola ;v.11 n.2, 2020.

VIEIRA, J. A., Silva, C. A., & Santos, M. E. (2015). "**Educação Física Escolar e Promoção da Saúde: análise das percepções dos professores**". Tese de Doutorado. Universidade Estadual de Campinas.

FERRARI, Tatiane; CESAR, Chester Luiz; ALVES, Maria Cecília; BARROS, Marilisa; GOLDBAUM, Moisés; FISBERG, Regina. **Estilo de vida saudável em São Paulo, Brasil**. Cad. Saúde Pública, 2017.

FONTES, Paula Adriana; SIQUEIRA, Jordana; MARTINS, Haysla; OLIOSA, Polyana; ZANIQUELI, Divanei; MILL, José Geraldo; ALVIM, Rafael, (2023). **Comportamento Sedentário, Hábitos Alimentares e Risco Cardiometabólico em Crianças e Adolescentes Fisicamente Ativos.** Arq Bras Cardiol, 2023.

FREIRE, J. B. (2006). **Educação de Corpo Inteiro: Teoria e Prática da Educação Física.** São Paulo: Editora Scipione.

MANTOVANI, Thiago; MALDONADO, Daniel; FREIRE, Elisabete. **A relação entre saúde e educação física escolar: uma revisão integrativa.** Movimento, [S. l.], v. 27, p. 27008, 2021.

TANI, Go; MANOEL, Edson José; KOKUBUN, Eduardo. (2006). **Educação Física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista.** São Paulo: EPU.