

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO LICENCIATURA EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA

GABRIEL RODRIGUES DA SILVA OLIVEIRA  
JOSÉ EVERSON COSTA DE SOUZA  
LETÍCIA VANESSA PEREIRA DA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR  
NA DIMINUIÇÃO DOS NÍVEIS DE COMPORTAMENTO  
SEDENTÁRIO EM ESTUDANTES DO ENSINO  
FUNDAMENTAL 2**

RECIFE/2022

GABRIEL RODRIGUES DA SILVA OLIVEIRA  
JOSÉ EVERSON COSTA DE SOUZA

LETÍCIA VANESSA PEREIRA DA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR  
NA DIMINUIÇÃO DOS NÍVEIS DE COMPORTAMENTO  
SEDENTÁRIO EM ESTUDANTES DO ENSINO  
FUNDAMENTAL 2**

Trabalho apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito final para obtenção do título de licenciatura em Educação Física.

Professor Orientador: Me. Fernando Damasceno de Albuquerque Ângelo

RECIFE/2022

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

O48i Oliveira, Gabriel Rodrigues da Silva  
A importância da educação física escolar na diminuição dos níveis de  
comportamento sedentário em estudantes do ensino fundamental 2. /  
Gabriel Rodrigues da Silva Oliveira, José Everson Costa de Souza, Letícia  
Vanessa Pereira da Silva. Recife: O Autor, 2022.  
28 p.

Orientador(a): Prof. Me. Fernando Damasceno de Albuquerque  
Ângelo.

Trabalho De Conclusão De Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro – Unibra. Licenciatura em Educação Física, 2022.

Inclui Referências.

1. Comportamento Sedentário. 2. Educação escolar. 3. Saúde infantil. I.  
Souza, José Everson Costa de. II. Silva, Letícia Vanessa Pereira da. III.  
Centro Universitário Brasileiro - Unibra. IV. Título.

CDU: 796

GABRIEL RODRIGUES DA SILVA OLIVEIRA  
JOSÉ EVERSON COSTA DE SOUZA  
LETÍCIA VANESSA PEREIRA DA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR  
NA DIMINUIÇÃO DOS NÍVEIS DE COMPORTAMENTO  
SEDENTÁRIO EM ESTUDANTES DO ENSINO  
FUNDAMENTAL 2**

*Dedicamos esse trabalho a nós, por todo nosso esforço em meio a todas dificuldades, e a saúde nas escolas, pois escola também tem que se discutir saúde, dentre outros conteúdos.*

*“Cometemos muitos erros, embora o que possamos fazer é aprender com eles e nos esforçamos para que não sejam repetidos.”  
(Assassination Classroom)*

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	6
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	8
2.1 EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E SEUS BENEFÍCIOS.....	8
2.2 O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO INFANTIL.....	10
2.3 PRÁTICAS PEDAGÓGICAS PARA ALÉM DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	12
<b>3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO</b> .....	15
<b>4 RESULTADO E DISCUSSÃO</b> .....	15
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	24
<b>6 REFERÊNCIAS</b> .....	25
<b>AGRADECIMENTOS</b> .....	27

## A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA DIMINUIÇÃO DOS NÍVEIS DE COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM ESTUDANTES DO ENSINO FUNDAMENTAL 2

Gabriel Rodrigues da Silva Oliveira<sup>1</sup>  
José Everson Costa de Souza<sup>1</sup>  
Letícia Vanessa Pereira da Silva<sup>1</sup>  
Fernando Damasceno de Albuquerque Ângelo<sup>2</sup>

**Resumo:** Educação Física tem um importante papel no contexto escolar. Nesse sentido, deve proporcionar aos alunos vivências e aprendizagens significativas que possam ultrapassar os muros da escola e fazer parte do cotidiano dos alunos. Considerando a escola como local de promoção do conhecimento, deve durante as aulas de Educação Física possibilitar que os alunos tenham um espaço e tempo adequados à prática, favorecendo as mais diversas vivências, a fim de que os alunos possam se identificar com alguma atividade e que esta prática possa fazer parte de sua vida. O presente estudo teve como objetivo analisar o quanto a Educação Física Escolar pode contribuir com a diminuição dos níveis de comportamento sedentário. O presente estudo se trata de uma revisão bibliográfica que consistiu na realização de buscas e análises nas plataformas de publicações científicas. O estudo caracterizou que a educação física escolar pode diminuir os níveis de comportamento sedentário, desde que esta possua um mínimo de infraestrutura adequada e professores capacitados.

**Palavras-chave:** Educação Física Escolar. Comportamento Sedentário. Saúde Infantil. Ensino Fundamental 2.

### 1. INTRODUÇÃO

Crianças matriculadas no ensino infantil tem em média quatro anos, e no ensino fundamental, seis anos, onde no período final do ensino fundamental, elas estariam entre 13/14 anos (Resolução CNE/CEB nº 2, de 9 de outubro de 2018), logo, nessa faixa etária é o período de maior contato que a criança tem com a tecnologia, o que eleva o nível do comportamento sedentário, já que há um aumento considerável do tempo de tela. Apesar de se entender que a tecnologia é presente e necessária nos tempos atuais, a falta de limite e de estímulo às práticas físicas contribuem com uma rotina não saudável, fazendo com que ela tenda a ganhar peso. (MEYER, et.al 2004).

Esse comportamento sedentário pode ser desencadeado por vários fatores, como a mudança de hábitos, desde de lazer aos jogos e brincadeiras ativas, para

1 Graduação em Educação Física, Centro Universitário Brasileiro, Recife-PE, Brasil.

2 Mestrado em Educação Física, Universidade Federal de Pernambuco, Recife-PE, Brasil.

jogos e brincadeiras sedentárias, passando longo tempo sentados em contato com alguns aparelhos eletrônicos (GUIMARÃES, 2017). Além de desenvolver o sobrepeso, que já é um fator que desencadeia outras doenças, também vem o impacto sobre o seu desenvolvimento motor, sendo esse desenvolvimento um processo sequencial, contínuo e relacionado a sua idade cronológica, pelo qual o todos tendem a desenvolver suas capacidades físicas, motoras e melhorando suas habilidades (GUIMARÃES, 2017).

O fator mais destacado no comportamento sedentário infantil é a obesidade, devido ao crescimento da cultura do consumismo, que com isso desencadeia em compras de produtos industrializados o que gera riscos a saúde, e também com o contato maior com a tecnologia, tendem a praticarem menos movimentos motores, (OLIVEIRA, 2020).

Villanueva (2018) percebeu em seu estudo que a Educação Física Escolar possui em muitos casos uma baixa atratividade para os alunos que em sua maioria dão preferência em apenas assistir do que praticar. Cabendo ao professor então ressaltar a importância da sua prática e seus benefícios utilizando-se dos das mais variadas formas de manifestações ao seu favor como as descritas na Base Nacional Comum Curricular tornando assim as aulas mais atrativas.

Entretanto, Betti e Liz (2003) já haviam documentado em um estudo, que apesar de ser uma das disciplinas mais queridas pelos alunos, os mesmos não a consideram uma disciplina tão importante quanto Português ou Matemática, e mesmo eles percebendo que o principal propósito girava em torno do desenvolvimento corporal, ainda assim ligavam automaticamente a matéria aos esportes. Fica fácil assim perceber que muitos ainda ligam a Educação Física Escolar a apenas jogar bola e por isso não praticam tanto.

No entanto, a obrigatoriedade da educação física é assegurada por lei no ensino básico e através da Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2017) é possível compreender as metas para essa etapa da educação básica, que irão contribuir ao longo de toda vida dos estudantes, Lei de Diretrizes e Base (LDB, 1996).

Sendo assim, o presente estudo tem como problema de pesquisa “Como a Educação Física pode contribuir com a diminuição do comportamento sedentário nos alunos do ensino fundamental 2?”. Diante desse problema, o nosso objetivo geral foi: Analisar a importância da Educação Física Escolar na diminuição dos níveis de comportamento sedentário em estudantes do ensino fundamental II. E como objetivos

específicos: 1. Apresentar as principais causas do comportamento sedentário em alunos do fundamental II; 2. Apontar os benefícios das aulas de Educação Física Escolar na saúde dos estudantes; 3. Verificar como a Educação Física Escolar poderá estimular a continuidade das atividades físicas dos estudantes fora da escola.

## **2.REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Educação Física Escolar e Seus Benefícios**

A LDB (1996) retrata que a Educação Física, incluída à proposta pedagógica da escola, é um componente curricular obrigatório da educação infantil e ensino fundamental, sendo a sua prática facultativa apenas em algumas exceções.

A BNCC (2017) afirma que a educação física proporciona uma diversidade de possibilidades para colaborar com a experiência das crianças, jovens e adultos na educação básica, ela permite acesso a um grande acervo cultural. Além da vivência, a experimentação efetiva das práticas corporais oferta aos alunos participar, de maneira autônoma, em contexto de lazer e saúde.

Compreendemos que a contribuição da Educação Física na escola é fundamental no processo da promoção a saúde e bem-estar na infância, representando um grande desafio, Souza (2008) afirma que devem ser criados programas que incentivem os estudantes a praticar atividades físicas fora do horário da aula, o Professor de Educação Física tem um papel indispensável quando se fala em promoção à saúde, onde o mesmo deve alertar os estudantes sobre os riscos de usar drogas, como o cigarro, ou até mesmo o uso de drogas nos esportes.

Nessas circunstâncias, faz-se necessário a Educação Física Escolar, não apenas combatendo os hábitos sedentários, mas sim trazendo com si melhoras no comportamento dos alunos em vários aspectos, como responsabilidade, melhora no comportamento com os pais, na autoconfiança, e uma maior qualidade às aulas (SOUZA, 2008)

Neste sentido a escola é um espaço para o desenvolvimento de estratégias de promoção de atividade física e de educação para a saúde e, neste contexto, a Educação Física Escolar surge como importante ferramenta, pois muitas crianças e jovens veem nela uma das melhores oportunidades de aproximação às práticas de atividade físicas, principalmente para classes menos favorecidas (MATTOS, 2000).

Segundo Darido (2004), retrata a realidade atual e esclarece aos professores de educação física que devem atuar conscientemente sobre a responsabilidade de interferir na redução desta estatística negativa, por meio de discussões nas aulas de Educação Física, levando questões sobre saúde e bem-estar físico e mental, mostrando aos alunos a relevância da prática regular de atividade física para a conquista da qualidade de vida, dando aporte para que o aluno pratique atividade física com prazer e não por exigência, formando de maneira simultânea cidadãos críticos e conscientes, preparando para utilizar seus conhecimentos dentro e fora da sala.

Dando ênfase a parte histórica, Junior e Tassoni (2013) ressaltaram em estudo a importância de Rui Barbosa para o destaque, relevância e importância da Educação Física, não só no âmbito escolar como no Brasil, e sim como um todo, visto que foi um de seus defensores. Nesse estudo em questão, eles ressaltam que Rui Barbosa igualava os mestres de Educação Física aos dos outros componentes curriculares e sempre ressaltava a importante necessidade de possuir um corpo saudável para poder conter as funções intelectuais. Ainda assim, eles mesmos trazem um paralelo que nos lembra que mesmo assim a Educação Física Escolar é muitas vezes desvalorizada por mais que contribua com vários benefícios aos alunos.

Ferreira (2001); enfatizou no seu estudo que a Educação Física Escolar possui o papel de gerar nos alunos o gosto e o agrado pela Atividade Física para que assim eles possam escolher um estilo de vida mais ativo. Também é importante lembrar que é na escola que a maioria das crianças terão o contato inicial com atividades físicas planejadas tendo relevância na promoção e desenvolvimento de áreas cognitivas, motoras e auditivas, esse planejamento torna com que as crianças compreendam e adaptem as habilidades dentro e fora do ambiente escolar, (MIQUELIN et al., 2015).

Zunino (2008) já destacava que o alvo da Educação Física no Ensino Fundamental não é desenvolver padrões de desenvolvimento motor nos alunos, e sim a partir dessas atividades que forem planejadas contribuir para o desenvolvimento físico e motor.

Já no estudo realizado por Krug (2010), a maioria dos alunos do estudo demonstraram que ao ver deles a Educação física Escolar contribui para uma vida ativa nas esferas de saúde, condicionamento, bem-estar, prática esportiva e estética,

comprovando assim que eles possuem um forte senso de compreensão dos benefícios oriundos da Educação Física Escolar.

Ainda nesse estudo um dado também interessante que fechou o artigo foi que a Educação física escolar tem sim uma contribuição significativa no estilo de vida dos alunos mesmo considerando que alguns possam ser mais influenciados pela mídia do que a escola reforçando o quão importante são as contribuições e benefícios vindo dela.

E retornando ao estudo de Miquelin et al. (2015), concluíram que a Educação Física Escolar pode dinamizar o ensino tornando relevante o quesito ensino-aprendizagem. Além de promover o desenvolvimento psicomotor e sendo uma das principais formas de interação entre os alunos fora que também fornece um aprimoramento de valores éticos, morais e sociais assim tornando a Educação Física tão importante quanto as outras disciplinas.

## **2.2 Comportamento Sedentário Infantil**

Percebe-se que na atual configuração da sociedade, tem visto que a cultura do consumismo tem crescido bastante, juntamente ao avanço tecnológico, o que é preocupante para as crianças e adolescentes, pois eles são o número maior desses consumidores, o que acarreta em menos movimentos motores, assim gerando um certos níveis de comportamentos sedentários, causando assim algumas implicações à saúde (OLIVEIRA, 2020).

Entre essas implicações está a obesidade e o sobrepeso, onde ambos são definidos pela OMS (2021) como “acúmulo de gordura anormal ou excessiva no corpo”.

Para Oliveira (2020), a obesidade vai além da definição da OMS, sendo considerada uma doença metabólica, onde os que contraíram, sendo pelos genes dos pais (fatores internos), ou pelo estilo de vida (fatores externos), tem um descontrole metabólico, onde ocorre o desequilíbrio das calorias e gastos energéticos, o que posteriormente causa o acúmulo de gordura corporal, gerando assim o sobrepeso, e com ele vem uma série de problemas.

Para Haas et al. (2020), a obesidade infantil é considerada um distúrbio nutricional, o que está diretamente ligado ao aumento do tecido adiposo, que está relacionado com o aumento da gordura e do peso corporal.

De acordo com Corso, Freitas e Pinheiros (2004), a obesidade é considerada uma doença, que está no grupo de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), a sua conceituação é considerada difícil, pois ela pode ser doença não-infecciosa, doença crônico-degenerativa, ou o mais aceitável, que é doença crônica não-transmissível.

Dito isto, o excesso de gordura nas regiões do tronco, abdômen e vísceras, causam doenças crônicas-degenerativas (MEYER, 2004), essa obesidade pode vir de alguns fatores, como a educação alimentar do jovem, que é consideravelmente controlada por fatores externos e internos, sendo eles, características familiares, atitude dos amigos, valores sociais, cultura, manias alimentares, necessidades psicológicas, preferências alimentares ou até mesmo autoestima (MEYER, 2004).

Desta forma, para minimizar esse problema, precisa-se de uma reeducação alimentar e também de estímulo para que os jovens pratiquem atividade física, já que a obesidade é causada pelo aumento da ingestão de alimentos que têm níveis de energias densas, e são ricos em açúcares e gorduras, tendo também o aumento da inatividade física, pois quanto mais sedentária a criança for, menos energia vai gastar, assim acumulando formas de energias em seu corpo, sendo uma delas a gordura, (OMS, 2022).

A OMS (2022) estimou que em 2019 tinham mais de 38,2 milhões de crianças menores que 5 anos estavam acima do peso ou obesas, e esses níveis são alarmantes, tendo em vista que para cair esses níveis, têm que estimular a criança desde cedo a praticar atividades físicas e a se alimentar bem, já que os jovens consomem alimentos que tem como características altos níveis de sais, gorduras saturadas e trans, açúcares e carboidratos complexos, fora os alimentos que são mega processados, como bolachas, biscoitos, enlatados, refrigerantes e comidas de preparos rápidos (MOTTER et al., 2015) e nada melhor do que o professor de Educação Física para dar esse estímulo às atividades físicas, começando nas aulas escolares.

E essa doença também é desencadeada por hábitos sedentários, como citada acima, sendo a ausência de atividades ou exercícios físicos, sendo a atividade física todo e qualquer movimento que tenha um gasto de energia, porém esse gasto de

energia tem que ser maior do que o gasto quando se está em repouso, o que exige o trabalho dos músculos esqueléticos, que ocasiona em maiores gastos, assim saindo da homeostase, sendo atividades domésticas, de condicionamento ou outras (CASPERSEN, 1985), já o exercício físico é um conjunto de atividades físicas, porém, todas planejadas, estruturadas, repetitivas, com o intuito de melhorar as aptidões físicas (CASPERSEN, 1985), e o professor de educação física tem o papel essencial para o primeiro passo para a saída desse adolescente do estado de sedentarismo.

### **2.3 Práticas Pedagógicas Para Além das Aulas de Educação Física**

Antes mesmo de se pensar em uma forma de auxílio é importante ressaltar as palavras de Dishman (1994), que em seu estudo afirma que se faz necessário compreender quais são os fatores responsáveis pela diminuição da Atividade Física na passagem da infância para a adolescência, e desta, para a idade adulta.

É primordial para um possível auxílio efetivo uma vez que sem compreender o que causa o afastamento das atividades físicas, jamais conseguiremos intervir com efetividade. Outra importante observação para o auxílio do professor é a de Darido (2004), onde este menciona que a atividade deve adequar-se ao aluno e não o aluno à atividade. O professor que se mantiver rígido em atividades que não despertam qualquer interesse dos alunos, termina por afastá-los da disciplina, e auxiliando na formação dos não praticantes de atividade física. Revelando mais uma vez o quão importante é os professores se reinventarem nas escolas para assim estimularem seus alunos.

Corroborando com esta informação, Guedes (1999) percebeu que a falta de uma boa fundamentação teórica é o principal motivo da falta de interesse por parte dos alunos já que dessa forma não conseguem adquirir conhecimento sobre aptidão física e afins.

Levando em consideração que os conhecimentos adquiridos ao longo do ensino escolar vão ser levados para a vida adulta, um bom ensino da Educação Física equilibrando prática e teoria irá ser crucial para uma participação ativa em atividades físicas na fase adulta o que deixa evidente a necessidade de uma melhor formação para os professores. E isso vai de encontro ao estudo realizado por Da Cruz e Sousa (2015) que ao pesquisarem o motivo da abstenção dos alunos do ensino médio das

aulas de educação física perceberam que os alunos buscam aulas diversificadas, porém, acabam abandonando-as devido a monotonia delas mesmo que a maioria deles tenham ido praticar por interesse próprio.

Junior (2000), notou algo semelhante também sobre o professor motivar o aluno, no seu estudo ele percebeu que:

Partindo-se da premissa de que o professor de Educação Física é um dos responsáveis pela motivação esportiva do aluno, a sua atuação deveria, primeiramente, fazer com que as suas aulas fossem tão motivantes que levassem o aluno a gostar de praticar uma determinada atividade física e que, num continuum, mantivesse essa prática, mesmo ao deixar de ser aluno da escola ou atleta (p. 107-117).

Sendo assim, para se tornar um motivador, o professor deveria ter uma formação que o levasse a possuir algumas das competências que, segundo Meinberg, (1988, p. 3) fazem parte do catálogo de um professor de Educação Física:

1. Transmissor - as suas funções não se devem restringir ao ensino de técnicas grosseiras dos esportes mais conhecidos, mas ensinar a aprender que, após o período escolar, o aluno saiba organizar o seu esporte e também o dos seus parentes, vizinhos e amigos;
2. Educador - o professor deveria não só transmitir, mas também ser um protetor, advogado e procurador da criança e, para tal, a sua personalidade deveria estar adequada ao seu ensino, sobressaindo-se pela alegria, justiça, amor ao trabalho e aos alunos;
3. Avaliador - ao ter de atribuir uma classificação ao aluno, o professor assume-se como um juiz do rendimento das outras pessoas; função que lhe ocupa mais tempo e lhe traz mais problemas;
4. Orientador - o professor deve assumir um papel de conselheiro, tanto do esporte como da própria carreira escolar e profissional do aluno, não devendo, porém, assumir-se como substituto do pai, mas o de um seu companheiro;
5. Inovador- essa característica não consiste só em introduzir coisas novas, mas também em discutir, refletir e modificar o que já existe. Não deve permanecer sempre na mesma rotina, mas estar atento às transformações da sociedade. Se a sociedade mudou, se o aluno mudou, também o professor deve mudar.

Estes e outros aspectos nos permitem concluir igualmente Junior (2000) concluiu em seu estudo que um professor bem informado, bem preparado e motivado é um elemento bem importante para que a Educação Física Escolar seja bem mais interessante para o aluno além do fato de conscientizar para que este ao sair da escolar possa continuar a praticar atividades físicas não somente em seu lar como em outros lugares da sua comunidade.

### **3.DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

O Artigo acadêmico é caracterizado como um estudo de revisão bibliográfica, que consiste em buscas sistemáticas de publicações científicas sobre o tema abordado, para a construção do artigo de uma determinada ciência (CONFORTO et.al, 2011). Foram utilizadas bases de dados eletrônicas tais como Periódicos Capes, Scielo, Pubmed, Bireme, Revistas eletrônicas, sendo elas: Revista Pensar a Prática, Revista Motricidade, Revista Motriz de Educação Física (UNESP), Revista Brasileira de Ciência do Esporte e Revista Movimento (UFRGS), e nas buscas foram aplicados os seguintes descritores, em português: Educação Física Escolar, Atividade Física Escolar, Sedentarismo Infantil. Foram usados os seguintes operadores lógicos, AND, OR e NOT, para a busca das publicações em seus respectivos lugares de acesso.

Posteriormente, foram adicionados os critérios de inclusão: artigos publicados entre os anos de 2012 a 2022, em língua portuguesa (Brasil), que tenha uma relação com o tema “A importância da educação física escolar na diminuição dos níveis de comportamento sedentário em estudantes do ensino fundamental 2”.

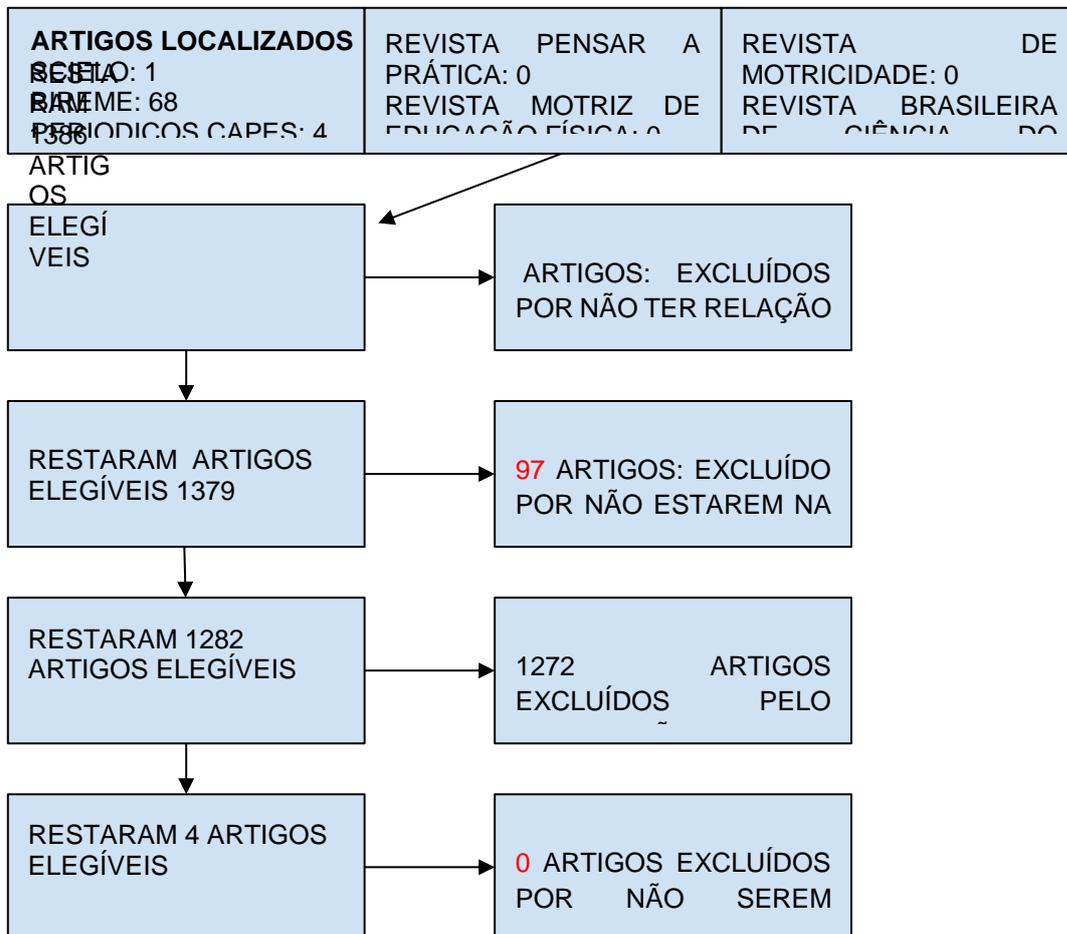
Os artigos selecionados passaram pelas seguintes etapas: primeiramente a leitura do título; na segunda fase a leitura do resumo, para ver se era relevante ao tema ou com o objetivo pesquisado, e por fim, uma leitura dos objetivos e metodologia, a fim de que eles reunissem os critérios abordados acima, para ter a inclusão final.

Para a coleta dos dados para este artigo, foi realizada uma leitura exploratória, seletiva e analítica de todo o material selecionado, analisando todo o conteúdo, desde a introdução até as referências, com a finalidade de obter o devido resultado e conclusão através dos artigos que foram selecionados com os critérios de inclusão.

### **4.RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Após a realização das buscas nas bases de dados estabelecidas e a aplicação dos descritores e operadores lógicos, foram achados 1386 estudos conforme o Fluxograma a seguir.

**Figura 1 - fluxograma dos artigos relacionados após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão.**



Fonte: Elaborada pelos autores

Dos 1386 artigos pesquisados para esta revisão bibliográfica, 4 destes foram elegidos utilizando os critérios selecionados nas bases de dados pesquisadas, os artigos escolhidos têm afinidade com o tema, com a finalidade de contemplar o resultado do artigo. Os mesmos podem ser vistos mais detalhados na figura 2 abaixo.

**Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.**

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Natália Pinheiro Orti, Kester Carrara (2012).	Identificar, descrever e analisar contingências a partir de relatos verbais no	Estudo de exploratório.	Três turmas do ensino fundamental com sessenta e dois alunos entre nove e dez anos.	Um roteiro de entrevistas com os estudantes utilizando um roteiro com 26 questões e observação de	Os resultados encontrados sugerem que seja necessário a adoção de políticas públicas para

	contexto da educação física escolar.			campo.	uma redução dos riscos à saúde.
Diogo Henrique Constantino Coledam, Philippe Fanelli Ferraiol, João Paulo de Aguiar Greca, Marcio Teixeira, Arli Ramos de Oliveira (2018).	O objetivo do presente estudo foi analisar a associação entre participação e atividade física durante as aulas de Educação Física, com desfechos relacionados à saúde em estudantes brasileiros.	Estudo transversal	Estudantes brasileiros (50,5% do sexo feminino) com idades de 10 a 17 anos	Foi aplicado um questionário contendo as seguintes perguntas “Você participou das aulas de Educação Física este semestre?”, e a atividade física durante as aulas foi estimulada com a questão: “Geralmente, durante as aulas de Educação Física, quão ativo você é (joga intensamente, arremessa, corre e salta) ?”.	Foi verificado que ser ativo durante as aulas de educação física tem efeito positivo para os critérios de saúde, em aptidão cardiorrespiratória e força muscular, no entanto referente a sobrepeso, obesidade ou pressão arterial elevada não apresentou relação.
Bruno Gonçalves Galdino da Costa, Kelly Samara da Silva, Pablo Magno da Silveira, Juliane Berria, André Ribeiro Machado, Edio Luz Petroski (2019).	Avaliar o efeito de uma intervenção sobre o engajamento em atividade física e comportamento sedentário no período escolar, em aulas de Educação Física e nos recreios.	Estudo de experimental	Estudantes do sexto ao nono ano de escolas públicas de Florianópolis em Santa Catarina.	A intervenção foi composta por quatro componentes sendo eles: mudanças nas aulas de Educação Física, formação dos professores; disponibilização de materiais esportivos no recreio; sessões educativas em formato de aulas; e distribuição de folders e cartazes com	Foi observado uma baixa proporção de atividade física na escola na linha de base e um elevado volume de comportamento sedentário. O grupo intervenção diminuiu as atividades físicas em aulas de Educação Física, enquanto o grupo controle

				informações sobre os desfechos da intervenção .	aumentou em todos os períodos. O grupo intervenção também acumulou mais o comportamento sedentário em período escolar e em aulas de Educação Física após a intervenção, enquanto o controle diminuiu o comportamento sedentário em período escolar.
Luciana Zaranza Monteiro, Andrea Ramirez Varela, Priscila de Souza, Ana Caroline Magalhães Maniçobal, Francelino Braga Júnior (2020).	Identificar e descrever a prevalência de hábitos alimentares, prática de atividade física e comportamento sedentário em escolares brasileiros e analisar sua associação com as características sociodemográficas. Métodos: Foram utilizados dados da Pesquisa Nacional de	Estudo transversal.	escolares do 9º ano, das 26 capitais federativas e do Distrito Federal, ambos sexos.	A coleta de dados foi realizada nas salas de aula de forma anônima e individual, por meio de questionário autoaplicável, utilizando-se computador de mão, o personal digital.	Os resultados apresentados revelaram que, entre adolescentes das capitais brasileiras, houve consumo frequente de marcadores de alimentação não saudável, ou seja, inferior ao recomendado, além do aumento do Comportamento Sedentário e da redução na prática de Atividade Física.

	Saúde do Escolar de 2015.				
--	---------------------------	--	--	--	--

Orti e Carrara (2012), em seu estudo teve como meta identificar variáveis, no processo de educação física escolar, que parecem contribuir, sob a ótica comportamentalista, para a instalação e a permanência de práticas culturais que representa o sedentarismo infantil.

O estudo foi realizado com três professores de educação física e suas três turmas de ensino fundamental. Para a realização da pesquisa foi utilizado um roteiro de entrevista com 26 questões. Na primeira fase foi realizada uma entrevista com as 62 crianças, na segunda fase a entrevista com os professores e por último a observação em campo.

Através da pesquisa verificou-se que a média de sedentarismo infantil era de 56,4% entre os estudantes. As turmas A e B apresentaram grandes índices de sedentarismo, 68,2% e 64% respectivamente, no entanto a turma C apresentou apenas 40% e nessa turma 60% das crianças eram fisicamente ativas, quase o dobro em relação às outras turmas.

Referente a atividade em tempo livre ou lazer, 54,8% tinha como atividade preferida brincar, 19,4% assistir televisão, 11,3% jogar videogame, 11,3% praticam esporte e 3,2% desenham. 82,3% afirmaram gostar das aulas, sendo que apenas alunos da sala A (10 alunos) afirmaram não gostar.

Em relação às atividades preferidas durante as aulas, 74,2% preferiam jogos e esportes com bola, 18,8% as brincadeiras que envolviam corrida e semelhantes, 6,4% atividades com dança e pular corda e apenas uma criança apontou o alongamento como favorito. Sobre se a educação física seria ou não importante, 95,2% falaram que sim e apenas 4,8% falaram que não.

Aqueles que responderam sim também foram perguntados sobre o porque a educação física era importante, 42% disseram que a consideram uma aula importante porque há oportunidade de brincar; 42% descreveram que a educação física na escola é importante porque é a aula na qual se aprendem jogos e esportes; 7,1% disseram que a importância se deve à possibilidade de melhorar a saúde e o corpo. Outras explicações foram dadas por 8,9%.

A sensação de observação registrou o tipo de procedimento comportamental predominante em cada interação, A- reforçamento positivo, B- reforçamento negativo, C- extinção e D- punição. Essa classificação buscou diferenciar dois tipos diferentes de efeito, sendo, o crescimento ou a diminuição da probabilidade de os alunos emitirem comportamentos “fisicamente ativos” em outros contextos (em casa, no bairro ou em instituições).

Na turma A a forma predominante utilizada pelo professor era o uso de punição

(43%), seguido de reforçamento negativo (40%), reforçamento positivo (14%) e extinção (3%). Diferentemente, a professora da turma B apresentou prioritariamente reforçamento positivo (67%), à medida que reforçamento negativo, extinção e punição são menos frequentes com 11% cada. Já na turma C, o reforçamento positivo e reforçamento negativo ocorrem na mesma proporção sendo, 35% cada, enquanto 20% extinção e 10% punição, são procedimentos menos frequentes.

A turma A apresentou baixa frequência de atividades reforçadoras e alta frequência de atividades aversivas, assim poucos procedimentos comportamentais ocorrem com frequência e que aumentem a probabilidade de participação dos

alunos nas aulas, pois o professor frequentemente apresentava correções contingentes às esquivas e erros de desempenho dos estudantes, resultando houve baixa participação dos alunos nas aulas, e as únicas 10 crianças que afirmaram não gostar da aula de educação física eram dessa turma, e 68,2% da sala eram considerados sedentários.

Já a turma B apresentou tanto consequências reforçadoras positivas contingentes às participações dos estudantes, quanto apresentou correções contingentes aos erros e esquivas dos alunos, tendo como resultado assiduidade dos estudantes nas aulas e todos os alunos relataram gostar das aulas de educação física, no entanto os índices de sedentarismo também foram significativos 64%.

Na turma C, o professor também priorizava o uso de atividade reforçadoras positivas, no entanto não apresentou consequências reforçadoras positivas contingentes a participação dos estudantes e muito menos apresentou correções contingentes aos erros e esquivas dos alunos, tendo como resultado a participação frequente dos alunos nas aulas, entretanto menor do que a participação observada na turma B, os alunos da turma C afirmaram gostar das aulas de educação física e essa turma apresentou o menor índice de sedentarismo do estudo 40%.

Assim, o estudo mostrou que a incidência do sedentarismo infantil se mostrou demasiadamente alta. Como também mostrou predominância de atividades de lazer e tempo livre que demandam pouca ou nenhuma atividade física, o que pode se acontecer devido às dificuldades de acesso a locais adequados para a atividade física formam uma variável contextual que colabora para a permanência do sedentarismo infantil.

Outro fator que pode colaborar para o comportamento sedentário dos estudantes são os exemplos fisicamente ativos e orientação familiar que podem colaborar para encorajar os filhos a adotarem comportamentos fisicamente ativos.

A prática profissional do professor de Educação Física tem efeito provável de diminuir o valor reforçador da EFE e da prática de atividades físicas para tais alunos, se esse reutilizar frequentemente controle aversivo na percepção dos estudantes. Como também na realização da atividade a valorização exclusiva ou prioritária do desempenho, faz parte de uma prática que não assegura a adesão dos estudantes, já a valorização da participação, independente do desempenho pode favorecer a adesão. Outro fator existente é que considerar as atividades eleitas pelos alunos como divertidas ou agradáveis, pode estar relacionado ao relato de satisfação e alta frequência de adesão às atividades nas alunas.

Um estudo realizado por Coledam, et al. (2018), analisou adolescentes de 10 a 17 anos, considerando como alvo analisar a associação entre participação e atividade física durante as aulas de Educação Física com desfechos relacionados à saúde em estudantes brasileiros, em escolas que possuíam duas aulas de educação física por semana, com duração de 50 minutos. Uma escola estadual de cada região foi selecionada de forma aleatória, com salas de aula com 20 a 35 alunos. Assim foi aplicada a seguinte questão: Você participou das aulas de Educação Física este semestre?, tendo como alternativas de resposta: a- não, b-sim, mas apenas uma vez por semana, e c- sim, participei de todas as aulas e a atividade física durante as aulas foi estimada com a questão: Normalmente, durante as aulas de Educação Física, quanto ativo você é (joga intensamente, arremessa, corre e salta) ?, com as seguintes alternativas: a- Não participei de aulas, b- Raramente, c- Às vezes, d- Muitas vezes e e- Sempre.

O estudo identificou que ocorreu maior proporção de alunos que participavam das aulas de Educação Física (84,7%). Da mesma maneira, maior

proporção de participantes atendeu aos critérios de saúde para aptidão cardiorrespiratória (53,9%) e força muscular (66,2%), além de serem eutróficos (75,1%) e normotensos (86,5%), aqueles que participaram das aulas de educação física apresentaram maior aptidão cardiorrespiratória e força muscular, entretanto não houve associação com sobrepeso, obesidade ou pressão arterial elevada.

Por tanto o estudo concluiu que ser ativo durante as aulas de educação física tem efeito positivo para os critérios de saúde em aptidão cardiorrespiratória e força muscular, esses resultados segundo os autores estão de acordo com outros estudos, porém no que se refere a sobrepeso, obesidade ou pressão arterial elevada não apresentou relação, ao contrário de outros estudos que mostraram que é sim possível diminuir significativamente o IMC e a prevalência de sobrepeso e obesidade com as aulas de educação física no entanto tiveram que aumentar a quantidade de aulas. Assim, para promover a saúde é necessário não só que os alunos participem das aulas, mas sim que sejam ativos e para se obter melhores resultados deve-se revisar a organização da educação física convencional.

Um outro estudo conduzido por Costa et al. (2019), cujo propósito era avaliar os efeitos de uma intervenção sobre a atividade física de intensidade moderada a vigorosa no tempo escolar tanto em aulas de Educação Física como no recreio. Partindo desse princípio a proposta de intervenção batizada de “Mexa-se” pelos autores, foi realizada com estudantes do sexto ao nono ano do ensino fundamental de duas escolas municipais de Florianópolis, deixando claro que os únicos alunos que foram descartados foram os do ensino integral, e aqueles que continham lesões ou limitações para poder realizar a prática de Atividade Física.

Os estudantes receberam os acelerômetros e suas instruções de uso para a coleta de dados ser analisada de três momentos distintos, nas aulas de Educação Física, tempo escolar total e recreio, além de que seriam implementadas três mudanças, uma nas aulas de Educação Física onde esta deveria seguir um roteiro elaborado pelos pesquisadores, outra no período do recreio que ganhou a adição de bolas e cordas para elevar o nível de Atividade Física nos alunos e, a terceira mudança foi através de momentos educativos nos quais eram abordados saúde e temas relacionados sempre de uma forma bem dialogada.

Os resultados no entanto mostraram que a intervenção não foi efetiva em aumentar o tempo de Atividade Física e muito menos diminuir o tempo de

comportamento sedentário em todo período escolar incluindo recreios de aulas de Educação Física, e o que se mostrou contrário às expectativas dos pesquisadores foi a melhora do grupo controle em relação ao tempo de comportamento sedentário, tanto no tempo escolar quanto nas Atividades Físicas, já que o grupo de intervenção apresentou um perfil mais sedentário.

Sendo assim, a proposta “Mexa-se” se mostrou não efetiva no período em que foi aplicada, todavia os pesquisadores alertam que interferências não controláveis como clima e greve possam ter influenciado de maneira significativa na intervenção, se fazendo necessário que novas estratégias sejam testadas com um maior nível de controle para não ocorrer intervenções.

Já no estudo realizado por Monteiro e colaboradores (2020), tendo como finalidade “Identificar e descrever a prevalência de hábitos alimentares, prática de atividade física e comportamento sedentário em escolares brasileiros, e analisar sua associação com as características sociodemográficas”, ele contou com a amostra de 26 capitais federativas e do Distrito Federal, utilizando a PeNSE (Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar), coletando as informações de forma anônima e individual, por questionário digital, em apenas alunos do 9º ano (antiga 8ª série), onde ele afirma que dos 51.192 adolescentes que foram submetidos ao estudo, sendo 48,6% do sexo feminino, 51,4% do sexo masculino, observou-se que, as meninas praticavam mais atividades físicas na escola, na aula de educação física, do que os meninos, porém, os meninos praticavam mais atividades físicas fora da escola do que elas.

Mesmo assim, o estudo ainda mostrou que ambos, sendo destes, 80% meninas, e 63% meninos, não alcançaram a recomendação de 300 minutos de atividade física semanal, mesmo a maioria das escolas oferecendo aulas de educação física em 3 dias por semana.

O estudo ainda fala sobre a preocupação dos professores de Educação Física, referente a sua práxis, onde mostra que um número grande de alunos não participam das aulas práticas, onde os motivos são variados, dentre eles, estão a falta de materiais por parte da escola, carência dos profissionais capacitados e as aulas rotineiras, que é simplesmente em toda aula, ir à quadra e acomodar-se.

O autor ainda ressalta que cabe ao professor de Educação Física estimular esses alunos para a prática das atividades físicas, pois isso não é um fenômeno que ocorre apenas no Brasil, o autor ainda abrange, falando que existem vários indícios

que a educação física escolar pode sim ser uma estratégia para aumentar a atividade física dos estudantes, sendo ela no ambiente escolar altamente recomendada e efetiva, principalmente em nosso país, já que ela é obrigatória.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com o exposto na presente pesquisa, buscamos examinar a importância da Educação Física escolar na diminuição dos níveis de comportamento sedentário em estudantes do ensino fundamental 2. Por intermédio dela conseguimos perceber e compreender dois pontos importantes. O primeiro foi a escassez de estudos específicos com essa temática, apesar de ser uma problemática muito importante, poucos são os artigos relacionados precisamente a ela, onde sabemos que saúde é um dos temas que temos que abordar na educação física. Deixando assim uma abertura para possíveis pesquisas de campo que possam vir a serem realizadas para que desta forma ocorra um crescimento de materiais que possam ser investigados.

O segundo ponto é a grande discrepância entre a teoria e realidade, dos poucos estudos relacionados alguns mostram e citam que questões de infraestrutura e até mesmo preparo dos professores afetam bruscamente a busca por tornar a Educação Física Escolar propícia para um resultado eficaz.

Sendo assim, se as escolas possuírem o mínimo de infraestrutura adequada e professores capacitados para colocar toda a teoria aprendida em prática, a Educação Física Escolar pode ocasionar uma importante diminuição dos níveis de comportamento sedentário nos alunos, ainda que haja fatores externos às aulas.

## REFERÊNCIAS

BERTINI JUNIOR, Nestor; TASSONI, Elvira Cristina Martins. A educação física, o docente e a escola: concepções e práticas pedagógicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo v. 27, n. 3, p. 467-470, 2013.**

BETTI, Mauro; LIZ, Marlene Terezinha Facco. **Educação física escolar: a perspectiva de alunas do ensino fundamental.** Motriz. Journal of Physical Education. UNESP, p. 135-142, 2003.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, 2018.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. **Atividade física, exercício e aptidão física: definições e distinções para pesquisas relacionadas à saúde. Saúde Pública.** 1985. Public Health Reports, Estados Unidos, vol. 100, no. 2, march- april 1985.

COLEDAM, Diogo Henrique Constantino et al. Aulas de Educação Física e Desfechos Relacionados à Saúde em Estudantes Brasileiros. **Revista Paulista de Pediatria, 2018.**

CONFORTO, Edivandro Carlos; AMARAL, Daniel Capaldo; SILVA, SL da. Roteiro Para Revisão Bibliográfica Sistemática: **Aplicação no Desenvolvimento de Produtos e Gerenciamento de Projetos.** 8º Congresso Brasileiro de Gestão de Desenvolvimento de Produto - CBGDP, 2011.

CORSO, Arlete Catarine Tittoni; FREITAS, Sérgio Fernando Torres de; PINHEIROS, Anelise Rizzolo de Oliveira; uma abordagem epidemiológica da obesidade. **Revista de nutrição**, Campinas, 17(4):523-533, out./dez, 2004.

**Corte Etário**, Ministério da Educação, 2019. Disponível em: <[http://portal.mec.gov.br/pec-g/33371-cne-conselho-nacional-de-educacao/84281-corte-etario#:~:text=Resolu%C3%A7%C3%A3o%20CNE%2FCEB%20n%C2%BA%20,\(s eis\)%20anos%20de%20idade](http://portal.mec.gov.br/pec-g/33371-cne-conselho-nacional-de-educacao/84281-corte-etario#:~:text=Resolu%C3%A7%C3%A3o%20CNE%2FCEB%20n%C2%BA%20,(s eis)%20anos%20de%20idade)>. Acesso em: 6 mar. 2022.

COSTA, Bruno Gonçalves Galdino da et al. Efeito de uma Intervenção sobre atividade física moderada e vigorosa e comportamento sedentário no tempo escolar de adolescentes. **Revista Brasileira de Epidemiologia, 2019.**

DA CRUZ, Tatiane Negrini; SOUSA, Francisco José Fornari. **evasão dos alunos nas aulas de educação física no ensino médio.** 2015 Disponível em: <https://www.unifacvest.edu.br/>. Acesso em: 22 ago. 2022.

DARIDO, Suraya Cristina. A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 18, n. 1, p. 61-80, 2004.

DISHMAN, R.K.; SALLIS, J. Determinants and interventions for physical activity and exercise. In: BOUCHARD, C. et al (Eds.). **Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement.** Champaign: Human Kinetics, 1994. p.214-38.

FERREIRA, Marcos Santos. **Aptidão física e saúde na educação física escolar: ampliando o enfoque.** **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 22, n. 2, 2001.

GUEDES, Dartagnan Pinto. Educação para a saúde mediante programas de Educação Física Escolar. Motriz. **Journal of Physical Education.** UNESP, p. 10-15, 1999.

GUIMARÃES, Leila Luiza. **Impacto do sedentarismo no desenvolvimento motor aprendizagem na educação infantil**. 2017 Disponível em: <https://repositorio.ufsm.br/>. Acesso em: 09 set. 2022.

Haas, Patrícia et al. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento ISSN 1981-9919**, versão eletrônica, 2020.

**WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity and Overweight**, 2022. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>>. Acesso em: 22 abr. 2022.

JUNIOR, Joaquim Martins. O professor de educação física e a educação física escolar: como motivar o aluno?. **Journal of physical education**, v. 11, n. 1, p. 107-117, 2000.

KRUG, Rodrigo de Rosso. **A contribuição da educação física escolar para um estilo de vida ativo**. 2010. Disponível em: <https://repositorio.ufsm.br/>. Acesso em: 16 set. 2022.

LDB - Lei nº 9394/96, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Brasília: MEC, 1996. BRASIL.

MATTOS, M. G.; NEIRA, M. G. **Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**. São Paulo: Phorte, 2000.

MEINBERG, Eckhardt. Formação de professores-mudanças. Porto: Universidade do Porto, 1988. **Revista da educação física/UEm, Maringá**, v. 11, n.1, p. 107-117, 2000.

MEYER, Flavia; LUFT, Vivian C; MELLO, Elza D. de. **Obesidade infantil: como podemos ser eficazes?**. 2004. *Jornal de pediatria* - Vol. 80, nº3, 2004.

MIQUELIN, Eric Carvalho et al. **A educação física e seus benefícios para alunos do ensino fundamental**. 2015.

MONTEIRO, Luciana Zanzara et al. Hábitos alimentares, atividade física e comportamento sedentário entre escolares brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde Escolar, 2015. **Revista Brasileira de Epidemiologia** 2020; 23: E200034

MOTTER, Adriana Filimberti et al. Pontos de venda de alimentos e associação com sobrepeso/obesidade em escolares de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, 2015.

OLIVEIRA, Evandro Salvador Alves de; OLIVEIRA, Denis William de. **Sedentarismo infantil, cultura do consumismo e sociedade tecnológica: implicações à saúde**. 2020. *Revista de interação interdisciplinar Unifimes-* v. 4 n. 1, 2020.

ORTI, Natália Pinheiro; Carrara, Kester. Educação Física Escolar e sedentarismo infantil: uma análise comportamental. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**; Rio de Janeiro, 64 (3): 35-56. 2012.

SOUZA JUNIOR, S. L. P. A importância da atividade física na promoção da saúde da população infanto-juvenil. **Revista Digital Edeportes, Buenos Aires**, Ano 13, n. 119, 2008.

VILLANUEVA, Mario Sergio. **A função social da educação física escolar no combate ao sedentarismo**. 2018. Disponível em: [www.diaadiaeducacao.org.gov.br](http://www.diaadiaeducacao.org.gov.br). acesso em 04 de setembro de 2022, às 00:57

ZUNINO, Ana Paula. **Educação física: ensino fundamental, 6º - 9º**. Curitiba: Positivo, 2008. EFDeportes.com, Revista digital. Buenos Aires, año 17, n° 172, Septiembre de 2012.

### **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos primeiramente e principalmente a Deus por ter nos ajudado e guiado em cada etapa e a todas as pessoas que nos acompanharam e nos motivaram durante a nossa caminhada, amigos, familiares, professores, colegas de estágio.

Ao nosso orientador que sem dúvidas foi de grande importância na construção de novas aprendizagens e construção desse estudo, com sua experiência aprofundada do assunto, sugerindo e apoiando cada fase alcançada, bem como aos nossos professores de TCC 1, Prof<sup>a</sup>. Ma. Priscyla Praxedes Gomes e TCC 2, Prof<sup>o</sup>. Me. Edilson Laurentino dos Santos, pelos direcionamentos em cada fase da nossa construção e um agradecimento especial a todos aqueles que nos amam, Pai, Mãe e Irmãos.