

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

GUILHERME DE BARROS LOPES

BRUNO ROBERTO NASCIMENTO DOS SANTOS.

**A IMPORTÂNCIA DA CONSCIENTIZAÇÃO PELO
PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA UM
ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL NO ENSINO BÁSICO**

RECIFE/2024

GUILHERME DE BARROS LOPES

BRUNO ROBERTO NASCIMENTO DOS SANTOS.

**A IMPORTÂNCIA DA CONSCIENTIZAÇÃO PELO
PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA UM
ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL NO ENSINO BÁSICO**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em
Educação Física.

Professor Orientador: Me. Juan Carlos Freire

RECIFE/2024

GUILHERME DE BARROS LOPES

BRUNO ROBERTO NASCIMENTO DOS SANTOS.

**A IMPORTÂNCIA DA CONSCIENTIZAÇÃO PELO
PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA UM
ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL NO ENSINO BÁSICO**

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Orientador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Recife, ____/____/____

NOTA: _____

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”
(Paulo Freire)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
1.1 OBJETIVOS.....	09
1.1.1 OBJETIVO GERAL.....	09
1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	09
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	10
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	13
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	15
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
6 REFERÊNCIAS.....	24

A IMPORTÂNCIA DA CONSCIENTIZAÇÃO PELO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL NO ENSINO BÁSICO

Bruno Roberto Nascimento dos Santos

Guilherme de Barros Lopes

Me. Juan Carlos Freire

RESUMO: A conscientização pelo professor de Educação Física para um estilo de vida saudável não se limita apenas à sua prática em sala de aula, afinal, os professores de Educação Física têm a capacidade de inspirar os alunos, ajudando-os a compreender a real importância de hábitos saudáveis desde cedo através de seus exemplos, pois, a promoção de um estilo de vida saudável é fundamental para o desenvolvimento completo dos alunos.

Palavras-chave: Conscientização, educação física, ensino básico, estilo de vida.

1 INTRODUÇÃO

No contexto atual, a promoção de um estilo de vida saudável é fundamental para o desenvolvimento completo dos alunos (Fontes PADS, et al., 2023).

Segundo a OMS, um estilo de vida saudável vai além da ausência de doenças, abrangendo a adoção de comportamentos que visam prevenir problemas de saúde e melhorar a qualidade de vida. Isso inclui uma alimentação equilibrada, atividade física regular, sono adequado, gerenciamento do estresse, relacionamentos interpessoais positivos e a abstenção de hábitos prejudiciais, ou seja, que vão contra os recomendados pela mesma (Fontes PADS, et al., 2023).

Por isso, os professores de Educação Física desempenham um papel crucial na propagação desses valores desde os anos iniciais da escolaridade, onde as bases do conhecimento e dos hábitos são estabelecidas, a conscientização pelo professor de Educação Física sobre a importância de um estilo de vida saudável é de extrema relevância (Cavalcanti Brandão, et al., 2019).

A Educação Física desempenha um papel essencial na formação de hábitos saudáveis, pois oferece uma oportunidade única para promover a atividade física

regular, o desenvolvimento motor, além de abordar questões relacionadas à nutrição, higiene e saúde mental (Cavalcanti Brandão, et al., 2019).

De acordo com estudos que evoluíram uma amostra representativa de adolescentes brasileiros, a prevalência de obesidade e hipercolesterolemia foi de 8,4% e 21%, respectivamente (Bloch KV, et al., 2016), (Faria-Neto JR, et al., 2016). A partir desses números alarmantes, torna-se importante a implementação de políticas públicas de saúde que visem melhorar a qualidade da alimentação, promover a prática de atividade física e estimular o comportamento sedentário durante a infância e adolescência. (Fontes PADS, et al., 2023).

Durante a infância, a obesidade está associada a fatores de risco cardiovascular, como dislipidemia, hipertensão, diabetes e doença coronariana (OMS, 2016), com distúrbios comportamentais e emocionais (Rankin J, et al., 2016), baixos níveis de atividade física (AF) e aptidão física (Thivel D, et al., 2016), e aumento do tempo sedentário (OMS, 2016), tornando-se um grave problema de saúde. Assim, sua prevenção precoce é uma prioridade de saúde pública (Cecchini M, Vuik S., 2019), (Souza Filho, et al., 2024).

Nesse aspecto, os professores de Educação Física têm a capacidade de inspirar os alunos, ajudando-os a compreender a real importância de hábitos saudáveis desde cedo. Entretanto, para que essa influência seja eficaz, é importante que os professores de Educação Física conscientizem devidamente os alunos sobre as práticas e os princípios de um estilo de vida saudável (Cavalcanti Brandão, et al., 2019).

Isso envolve não apenas conhecimento sobre atividade física e nutrição, mas também uma ampla compreensão da saúde, incluindo aspectos emocionais, sociais e cognitivos (Cavalcanti Brandão, et al., 2019).

Além disso, a conscientização pelo professor de Educação Física para um estilo de vida saudável não se limita apenas à sua prática em sala de aula, mas estende-se ao exemplo que o mesmo oferece aos alunos. Os professores são modelos importantes para os alunos, suas atitudes em relação à saúde e ao bem-estar possuem um impacto gigantesco na formação de hábitos saudáveis das crianças (Santos, José & Silva, Diego., 2019).

Portanto, esta pesquisa explora a importância da conscientização pelo professor de Educação Física para um estilo de vida saudável no Ensino Básico, ressaltando os benefícios dessa conscientização tanto para os alunos quanto para a

sociedade em geral. Ao oferecer uma visão abrangente sobre esse tema, espera-se contribuir para o aprimoramento das práticas de ensino e para a promoção de hábitos saudáveis desde a infância.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo geral

- Analisar as contribuições do professor de educação física na rotina do aluno para um estilo de vida saudável;

1.1.2 Objetivos específicos

- Identificar meios de incentivar os alunos de baixa renda nas atividades práticas;
- Discutir meios de aprimorar o suporte que a escola presta ao professor de Educação Física;
- Analisar estratégias de intervenções práticas na escola que despertem no aluno o interesse em um estilo de vida saudável;

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Maus hábitos durante a infância que levam a uma vida adulta acometida de doenças.

De acordo com estudos que evoluíram uma amostra representativa de adolescentes brasileiros, a prevalência de obesidade e hipercolesterolemia foi de 8,4% e 21%, respectivamente. A partir desses números alarmantes, torna-se importante a implementação de políticas públicas de saúde que visem melhorar a qualidade da alimentação, promover a prática de atividade física e estimular o comportamento sedentário durante a infância e adolescência (Fontes PADS, et al., 2023).

Atualmente, há grande preocupação com o comportamento sedentário, visto que isso engloba muitas atividades nas quais crianças e adolescentes costumam realizar por longos períodos na posição sentada, tais como: uso de celular, computador, *tablet*, *videogame* e assistir à televisão. A partir disso, organizações estadunidenses de saúde recomendam que as crianças limitem o tempo de lazer em frente à televisão, celular e computador (Riebe D., 2018), (National Heart, Lung, and Blood Institute, 2011).

Resultados de recente revisão sistemática e metanálise evidenciaram associação entre o elevado tempo em comportamento sedentário e aumento do ganho de peso, redução da deficiência física, hábitos alimentares inadequados, aumento da pressão arterial, aumento da prevalência de doenças crônicas e piora no perfil lipídico e controle glicêmico (Katzmarzyk PT, et al., 2009), (Jago R, et al., 2005).

Os hábitos alimentares, construídos e consolidados na infância e adolescência, tendem a permanecer durante toda a vida (Branen L, Fletcher J., 1999), (Arcan C, et al., 2007) e estão associados à ocorrência de doenças crônicas na idade adulta (Kaikkonen JE, Mikkilä V, Raitakari OT., 2014). Nos últimos anos, tem havido um aumento global no consumo de bebidas e alimentos ultraprocessados, bem como redução no consumo de alimentos *in natura* (frutas e hortaliças) na população infantil (Azzam A., 2021).

As crianças que apresentam o hábito de realizar as refeições em frente à tela tendem a optar por alimentos e bebidas de baixa qualidade nutricional, pois são convenientes e hiperpalatáveis (Onita BM, et al., 2021). Portanto, a qualidade

nutricional das refeições parece sofrer influência de comportamentos alimentares, como comer sozinho em frente à tela (Bickham DS, et al., 2013).

A escola como um ambiente essencial para promover comportamentos saudáveis.

Durante a infância, a obesidade está associada a fatores de risco cardiovascular, como dislipidemia, hipertensão, diabetes e doença coronariana, com distúrbios comportamentais e emocionais, baixos níveis de atividade física (AF) e aptidão física, e aumento do tempo sedentário, tornando-se um grave problema de saúde. Assim, sua prevenção precoce é uma prioridade de saúde pública (Souza Filho, et al., 2024).

É urgente evitar a exposição das crianças a ambientes obesogênicos (Egger G, Swinburn B., 1997), que não favorecem a escolha de hábitos saudáveis, como a ingestão calórica adequada e a prática de AF (Di Cesare M, et al., 2019).

A escola é reconhecida como um ambiente essencial para promover comportamentos saudáveis dos escolares, considerando sua estrutura pré-planejada, segmentada e supervisionada (Adom T, et al., 2019). Estudos anteriores demonstraram que o ambiente escolar, quando bem orientado, pode levar os escolares a adotarem um estilo de vida mais saudável (Trigueros R, et al., 2020), (Gallotta MC, et al., 2016).

A infância é uma fase crítica para a adoção de comportamentos saudáveis, como a AF (Jones RA, et al., 2013), o que pode contribuir para um estado de peso saudável.

No entanto, a prevalência de AF em crianças em idade escolar de seis a dez anos diminuiu substancialmente, e muitas crianças em idade escolar não cumprem as recomendações de AF (Wu CL, Chang CK., 2018). Além disso, para crianças em idade escolar de famílias de baixa renda, as oportunidades de AF são ainda piores, devido à falta de ambientes de AF (OMS, 2016), (Cecchini M, Vuik S., 2019).

Assim, o ambiente escolar pode ser um ambiente potencial para promover AF, principalmente quando se considera sua maior flexibilidade para mudanças estruturais, e a possibilidade de implementação de um programa transversal de promoção da saúde, que pode impactar vários escolares simultaneamente. Da mesma forma, tem papel fundamental no fornecimento de oportunidades saudáveis,

principalmente em contextos de baixa renda, onde as escolas são o único ambiente onde os escolares podem se envolver em AF (Di Cesare M, et al., 2019).

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo foi elaborado através de Pesquisas Bibliográficas, que segundo Gil (2002), a pesquisa bibliográfica se desenvolve a partir de materiais já elaborados, como artigos científicos, revistas eletrônicas, livros e etc, fazendo-se necessário analisar as informações para descobrir incoerências utilizando fontes diversas, e utilizando com cautela para obter uma pesquisa bibliográfica com qualidade, tendo a vantagem de permitir ao investigador utilizar uma ampla quantidade de dados, baseando-se diretamente das fontes encontradas.

Já os estudos de Lakatos e Marconi (2003, p. 183) esclarecem que, “[...] a pesquisa bibliográfica não é mera repetição do que já foi dito ou escrito sobre certo assunto, mas propicia o exame de um tema sob novo enfoque ou abordagem, chegando a conclusões inovadoras”. As características de uma pesquisa bibliográfica são as fontes confiáveis e concretas que fundamentam a pesquisa a ser realizada. As fontes de uma pesquisa são classificadas em:

- fontes primárias: são informações do próprio pesquisador, bibliográfica básica. Exemplos: artigos, teses, anais, dissertações, periódicos e outros.
- fontes secundárias: são bibliografias complementares, facilitam o uso do conhecimento desordenado e trazem o conhecimento de modo organizado. Exemplo: Enciclopédias, dicionários, bibliografias, bancos de dados e livros e outros.
- fontes terciárias: são as guias das fontes primárias, secundárias e outros. Exemplos: catálogos de bibliotecas, diretórios, revisões de literatura e outros.

A pesquisa foi realizada nas bases de dados eletrônicos SCIELO, PUBMED, PERIODICOS CAPES, acessadas através do site de busca Google Acadêmico, tendo um caráter exploratório e descritivo com base nos dados dos artigos científico, dando continuidade as buscas em outras fontes de pesquisas. Serão utilizados os seguintes descritores: Conscientização, educação física, ensino básico, estilo de vida, onde foram utilizados, os operadores lógicos AND, OR e NOT para auxiliar os descritores e os demais termos utilizados para localização dos artigos.

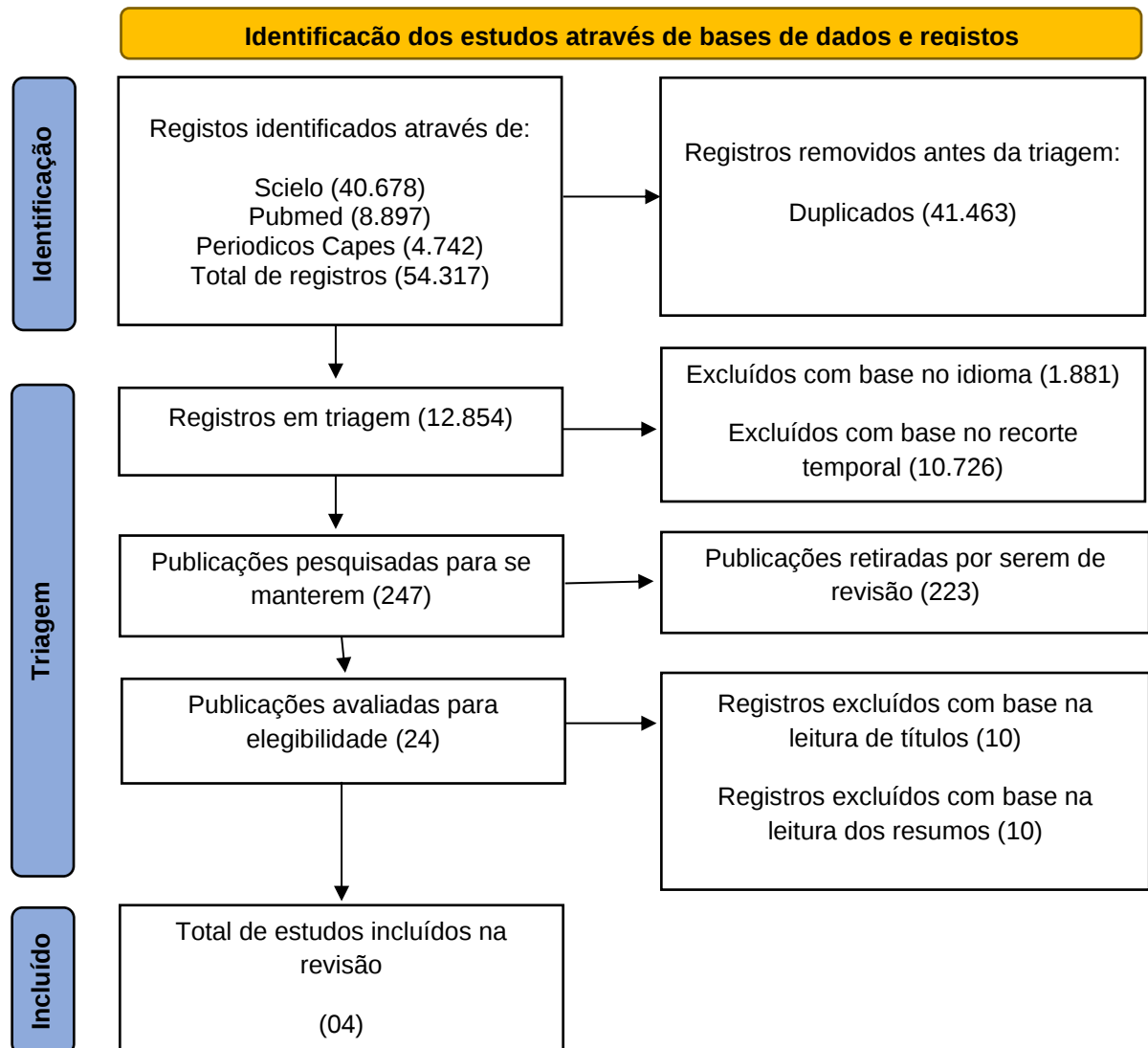
Fizemos uma análise do material bibliográfico utilizando os artigos de maior relevância que atenderam aos seguintes critérios de inclusão: artigos publicados no período de 2019 até 2024 e tiveram relação direta com o tema pesquisado. Os critérios de exclusão foram artigos que não estiveram dentro do recorte temporal e não tiveram relação direta com o tema pesquisado.

A etapa de coleta de dados foi realizada em três níveis, sendo eles: 1. Leitura exploratória do material selecionado (leitura rápida que objetiva verificar se as obras consultadas são de interesse do trabalho); 2. Leitura seletiva e sistemática (leitura mais aprofundada das partes que realmente interessam) e 3. Registros das informações extraídas das fontes em instrumento específico.

Em seguida, realizamos uma leitura analítica com a finalidade de ordenar e resumir as informações contidas nas fontes, de forma que as etapas possibilitem a obtenção de respostas ao problema de pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



O primeiro artigo (Fontes PADS, et al., 2023) demonstrou que a adoção de comportamentos sedentários não foi associada a fatores de riscos cardiometabólicos em crianças e adolescentes fisicamente ativos. Contudo, a presença de comportamentos sedentários foi associada a maior chance de se consumir alimentos regularmente em frente à televisão e de consumir pelo menos um alimento ultraprocessado por dia, além de uma menor chance de se consumir frutas regularmente.

Apesar de não termos encontrado associação entre comportamentos sedentários e fatores de riscos cardiometabólicos, hábitos alimentares inadequados associados ao sedentarismo na infância podem desencadear o aparecimento de doenças cardiometabólicas no futuro (Fontes PADS, et al., 2023).

Já o segundo artigo (Souza Filho, et al., 2024) considerou a perspectiva de rede para investigar a associação entre o ambiente de atividade física (AF) nas escolas (características organizacionais e estruturais) e o estado de obesidade das crianças. Os principais resultados mostraram AF extracurricular e IMC como as principais variáveis da rede.

Culturalmente vemos que a duração do intervalo no ambiente escolar normalmente é curta (cerca de 20 minutos), tempo em que as crianças e adolescentes costumam passar em seus smartphones ou consumindo alimentos ultraprocessados. Momento esse em que as escolas poderiam usar de proveito, pois, um currículo escolar focado em intervalos ativos tem sido relatado como eficaz para aumentar a AF das crianças (Souza Filho, et al., 2024).

Na verdade, a AF deve ser incentivada em diferentes contextos para promover um estilo de vida saudável, mas principalmente na escola, e especialmente entre crianças de baixa renda, não limitando essa função somente as aulas de EF, mas criando todo um ambiente em que todas as crianças e adolescentes, sem distinção, são motivadas a realizarem atividades em movimento (Souza Filho, et al., 2024).

Isso inclui uma estrutura adequada e uma gestão a altura, onde o ambiente escolar se torna um local, além de preparador cognitivo e social, preparador físico para os seus discentes.

Embora a participação em aulas de educação física tenha sido associada a um melhor perfil de composição corporal e com altos níveis de aptidão cardiorrespiratória e força muscular em estudantes brasileiros, uma maior intensidade e duração das aulas de EF deve ser incentivada, principalmente quando se considera a

heterogeneidade na oferta de EF e nos procedimentos das aulas entre as diferentes regiões brasileiras (Souza Filho, et al., 2024).

As crianças com sobrepeso tendem a passar menos tempo em atividades físicas moderadas a vigorosas durante o intervalo do que seus pares com peso saudável e espaços adequados nas escolas são essenciais para que as crianças sejam ativas durante este período. Entre crianças de baixa renda, ambientes de AF, como uma quadra esportiva, estão associados a menor sobrepeso, pois as escolas podem oferecer uma oportunidade única de serem ativas (Souza Filho, et al., 2024).

O presente estudo (Souza Filho, et al., 2024) apresenta algumas limitações que precisam ser consideradas na interpretação dos seus resultados: a) o questionário utilizado para avaliar o ambiente escolar não foi validado e, portanto, não apresenta indicadores psicométricos.

No entanto, o questionário é bastante simples e objetivo, com respostas possíveis fechadas, o que pode reduzir o risco de viés; b) a falta de dados de AF das crianças é outra limitação que deve ser considerada para estudos futuros. No entanto, os resultados abrangem uma amostra representativa de crianças que vivem em contextos de baixa renda em Petrolina e utilizaram uma abordagem sistêmica para lidar com o complexo problema de saúde de crianças em idade escolar (Souza Filho, et al., 2024).

Foi proposto em um estudo (Cavalcanti Brandão, et al., 2019) a identificação da visão do profissional de Educação Física Escolar sobre o seu papel na prevenção da obesidade entre escolares.

Questionou-se aos entrevistados (20 professores de Educação Física do Ensino Fundamental II) se os mesmos acreditavam que deveriam contribuir com a formulação do Projeto Pedagógico da Escola (PPP) ter propostas que possam conscientizar seus alunos sobre o tema obesidade, auxiliando o educando na prática de uma vida saudável (Cavalcanti Brandão, et al., 2019).

85% dos voluntários afirmaram que consideram importante sua participação na elaboração do PPP da escola, enquanto apenas 15% afirmaram considerar que o profissional de Educação Física não deve participar (Cavalcanti Brandão, et al., 2019).

Segundo Brasil (1998), na Lei de n.º 9.394/96, tornaram a Educação Física como componente curricular, como qualquer outra disciplina, a mesma legislação traz em seu art. 26, parágrafo 3º, que o professor de Educação Física deve participar da

elaboração do PPP, pois ele faz parte do quadro de professores e tem a mesma importância que todos os outros.

Formulou-se o seguinte questionamento: o Educador Físico Escolar vê os temas transversais como uma questão necessária ao seu conteúdo disciplinar? A maioria dos entrevistados (90%) vê os temas transversais como algo que vem a favorecer as aulas de educação física, devendo fazer parte do conteúdo de suas aulas, pois é através dos mesmos que se podem abordar diversos temas, dentre eles, o da obesidade. Já para 10% dos educadores, os temas transversais, não são necessários (Cavalcanti Brandão, et al., 2019).

Realizar aulas sem fundamentação e planejamento resulta em uma rotina repetitiva e sem objetivos, portanto prejudicial para o processo de ensino e aprendizagem. Realizar o planejamento é um processo árduo, trabalhoso e complexo, que requer um lado científico e não empírico, com metas, propostas e objetivos definidos. Portanto, as contribuições oferecidas no contexto das aulas se mostram significativas as possíveis mudanças que podem vir a acontecer no desenvolvimento dos educandos de forma positiva (Cavalcanti Brandão, et al., 2019).

Atualmente, a disciplina de Educação Física Escolar está assumindo cada vez mais uma abordagem sócio-construtivista, pautada num papel mais ativo do aluno na construção do seu conhecimento sobre motricidade (Cavalcanti Brandão, et al., 2019).

Buscou-se conhecer também se os educadores consideravam ser possível o profissional de Educação Física Escolar integrar a conscientização da obesidade nas aulas de Educação Física (Cavalcanti Brandão, et al., 2019).

85% dos professores concordam, as aulas de educação física na escola são um momento oportuno para abordar e conscientizar seus alunos sobre a obesidade. Os professores entrevistados ressaltaram ainda a importância em trabalhar diversos temas relacionados à saúde em suas aulas. Isto pode ser um indicativo de que a utilização de temas transversais representa uma importante ferramenta no processo de ensino-aprendizagem (Cavalcanti Brandão, et al., 2019).

Para 15% dos entrevistados, as aulas de Educação Física Escolar não são o momento ideal para que aconteça essa conscientização, até porque segundo alguns, o número reduzido de aulas inviabilizaria tal questão (Cavalcanti Brandão, et al., 2019).

Os resultados obtidos revelam que a abordagem da temática é considerada importante pelos professores atuantes no ensino infantil, pois as aulas de Educação

Física podem ter o propósito de conscientizar os alunos quanto aos malefícios associados à obesidade, e da importância da prática de atividade física (Cavalcanti Brandão, et al., 2019).

A Educação Física Escolar não pode perder de vista o caráter multifatorial inerente a área da saúde, e como disciplina escolar, não deve deixar de lado sua preocupação em subsidiar e encorajar os alunos a adotarem um estilo de vida saudável (Cavalcanti Brandão, et al., 2019).

Assim, justifica-se a importância do papel da educação física escolar na prevenção e controle da obesidade em crianças, pois, é a disciplina que proporciona a prática regular de atividades físicas, além de incentivar a adoção de outros hábitos de vida saudáveis (Cavalcanti Brandão, et al., 2019).

A Educação Física deve, como toda disciplina, se constituir de aulas que tragam momentos de reflexão e aprendizagens para os(as) discentes, sobretudo no Ensino Médio. Ela é uma disciplina que acompanha boa parte da vida escolar dos(as) discentes, portanto, deve estar em constante transformação, visando sempre oportunizar a ampliação do conhecimento dos(as) escolares na área, bem como uma vivência corporal diversificada (Santos, José & Silva, Diego., 2019).

Sendo assim, não basta repetir os conteúdos que foram aprendidos no Ensino Fundamental, o docente deve ir além, possibilitando a ampliação desses conteúdos, respeitando também os interesses dos(as) discentes, que devem ser levados em consideração (Santos, José & Silva, Diego., 2019).

Neste estudo (Santos, José & Silva, Diego., 2019), 27 escolares reponderam a questionários, sendo esses o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e o Questionário de Atividade Física Fora da Escola (QAFPE). 18 escolares eram do sexo feminino (sendo 11 da escola de referência e 7 da escola de aplicação) e 9 do sexo masculino (1 da escola de referência e 8 da escola de aplicação).

Ao todo, 12 discentes da escola de referência (1 do sexo masculino e 11 do sexo feminino) e 15 da escola de aplicação (8 do sexo masculino e 7 do sexo feminino) responderam os questionários (Santos, José & Silva, Diego., 2019).

Levando em consideração as respostas obtidas mediante a aplicação do QAFPE, inicialmente buscou-se compreender os motivos que levam os(as) discentes a participarem das aulas de Educação Física. Foi verificado que a maioria dos escolares da Erem (50%) participa das aulas com o intuito de divertimento ou simplesmente porque precisa ter nota e frequência na disciplina, ao passo em que

33,33% dos escolares participam das aulas tendo como ponto de partida o desejo de aprender novas coisas ou habilidades (Santos, José & Silva, Diego., 2019).

Já na escola de aplicação, dos(as) 15 discentes que responderam os questionários, o quantitativo dos escolares que participam das aulas de Educação Física por divertimento ou simplesmente porque precisam ter nota e frequência na disciplina soma 86,66%, ao passo que apenas 6,66% tem como motivação o aprendizado de novas coisas ou habilidades (Santos, José & Silva, Diego., 2019).

Entre os escolares que responderam os questionários, a maioria dos estudantes, tanto na escola de referência (33,33%) quanto na escola de aplicação (46,66%), participa mais das aulas quando vê que as atividades propostas são novas e atrativas (Santos, José & Silva, Diego., 2019).

Quando foram perguntados sobre os fatores que interferem em sua participação nas aulas de Educação Física, os(as) discentes tiveram à sua disposição algumas alternativas, compreendendo, entre outros fatores, a estrutura do local das aulas e a personalidade do professor (Santos, José & Silva, Diego., 2019).

Ou seja, tudo se reduz a questão de gosto e preferência, e aqui entra a figura do(a) docente de Educação Física, o(a) qual deve estimular e incentivar o gosto por um estilo de vida fisicamente ativo mediante a adoção de vivências corporais diversificadas, mostrando sempre o sentido e a importância das práticas corporais de movimento (Santos, José & Silva, Diego., 2019).

Isso tudo porque o(a) docente possui um papel pedagógico e social, que liga o meio interno com o meio extraescolar, ou seja, a escola com a sociedade, com enfoque na questão da transcendência das práticas corporais de movimento, que não devem se limitar aos muros da escola (Santos, José & Silva, Diego., 2019).

Com isso, na sua prática pedagógica, tendo limitação ou não no espaço físico da escola, o(a) docente deve visar a instrumentalização dos(as) discentes para que eles(as) possam usufruir das práticas corporais de movimento, obtendo autonomia para praticá-las e difundil-as como elemento de necessidade do ser humano e direito do cidadão, tendo em vista a melhora de sua qualidade de vida (Santos, José & Silva, Diego., 2019).

Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Fontes PADS, et al. Sedentary Behavior, Dietary Habits, and Cardiometabolic Risk in Physically Active Children and Adolescents. Arq Bras Cardiol. 2023 Feb 3;120(2):e20220357.	Avaliar a associação entre comportamento sedentário e fatores de risco cardiometabólicos e hábitos alimentares em crianças e adolescentes fisicamente ativos.	Transversal.	Crianças e adolescentes (10 a 18 anos; ambos os sexos)	Pesquisa amostral.	O comportamento sedentário não foi associado ao excesso de peso. Contudo, crianças e adolescentes que adotavam comportamento sedentário apresentavam maior chance de consumir alimentos regularmente em frente à televisão e de consumir pelo menos um alimento ultraprocessado por dia. Além disso, houve menor chance de consumir frutas regularmente.
Souza Filho, et al. (2024). Association between the environment for physical activity in public schools and childhood obesity: a view in the light of complex systems. <i>Ciência & Saúde Coletiva</i> , 29 (6), e05162023.	Este artigo tem como objetivo analisar a relação entre ambiente de atividade física (AF) nas escolas, sexo, idade e obesidade em crianças, utilizando uma abordagem de rede.	Transversal.	Crianças (6 a 10 anos)	Levantamento de dados.	Os principais resultados da análise de rede mostraram associações positivas entre IMC com aulas de educação física, professor de educação física, duração do intervalo e quadra esportiva coberta. Associações negativas foram vistas entre IMC e sexo, idade, AF extracurricular e playground.
Cavalcanti Brandão, Demétrius & Rodrigues, Abraham Lincoln De Paula & Romcy, Davi & Silva, Neide & Soares, Stela. (2019). A educação física e a prevenção da obesidade infantil no ensino fundamental II. <i>Conhecimento & Diversidade</i> . 10. 67. 10.18316/rcd.v10i2 2.4748.	O estudo objetivou identificar a visão do profissional de Educação Física na prevenção da obesidade em crianças do ensino fundamental II.	Transversal	20 professores da disciplina de Educação Física de faixas etárias variadas, atuantes no ensino fundamental II.	Levantamento de dados.	Os resultados mostraram que 85% dos voluntários consideraram importante sua participação na elaboração do PPP da escola. 90% dos entrevistados vêem os temas transversais como algo que vem a favorecer suas aulas, devendo fazer parte do conteúdo das aulas. Para 85% dos professores, as aulas de educação física são um momento oportuno para abordar e conscientizar seus alunos sobre a obesidade. 85% dos educadores afirmaram ser capazes de intervir diante da problemática.

Santos, José & Silva, Diego. (2019). Impactos da educação física escolar na escolha dos(as) discentes por um estilo de vida fisicamente ativo fora da escola. Revista Sítio Novo. 3. 57. 10.47236/2594-7036.2019.v3.i1.57-65p.	Buscou avaliar o perfil de atividade física dos(as) discentes, bem como, a partir do aspecto motivacional, o conhecimento da influência das aulas de Educação Física Escolar na escolha dos(as) discentes em atividades físicas fora do contexto escolar	Transversal	Adolescentes (16 a 19 anos)	Pesquisa amostral.	Em última análise, tudo se reduz a questão de gosto e preferência, e aqui entra a figura do(a) docente de Educação Física, o(a) qual deve estimular e incentivar o gosto por um estilo de vida fisicamente ativo mediante a adoção de vivências corporais diversificadas, mostrando sempre o sentido e a importância das práticas corporais de movimento.
---	---	--------------------	------------------------------------	---------------------------	--

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em virtude dos fatos mencionados nos estudos desta revisão, entende-se que o professor de Educação Física através da sua didática deve incentivar a prática regular de atividade física na intenção de conscientizar as crianças e adolescentes para um estilo de vida saudável.

Além disso, a escola pode ser um ambiente potencializador para promover atividades físicas, principalmente por levar em consideração a sua flexibilidade para mudanças na estrutura, e a possibilidade de implementar um programa de promoção à saúde, podendo impactar inúmeros alunos simultaneamente, principalmente em contextos de baixa renda, onde a escola é o único ambiente que os alunos podem se envolver em atividades físicas.

REFERÊNCIAS

- Arcan C, et al. Comportamentos alimentares parentais, ambiente alimentar doméstico e ingestão de frutas, vegetais e laticínios por adolescentes: descobertas longitudinais do Projeto EAT. *Saúde Pública Nutr.* 2007;10(11):1257–1265. doi: 10.1017/S1368980007687151;
- Azzam A. O mundo está convergindo para uma 'dieta ocidental'? *Saúde Pública Nutr.* 2021;24(2):309–317. doi: 10.1017/S136898002000350X;
- Adom T, et al. Associação entre atributos de nível escolar e status de peso de crianças de escolas primárias de Gana. *BMC Public Health* 2019; 19:577;
- Bickham DS, Blood EA, Walls CE, Shrier LA, Rich M. Características do uso de mídia de tela associadas a IMC mais alto em adolescentes jovens. *Pediatrics* . 2013;131(5):935–941. doi: 10.1542/peds.2012-1197;
- Bloch KV, et al. ERICA: Prevalências de Hipertensão Arterial e Obesidade em Adolescentes Brasileiros. 9s *Rev Saúde Pública.* 2016;50(Supl 1) doi: 10.1590/S01518-8787.2016050006685;
- Branen L, Fletcher J. Comparação dos hábitos alimentares atuais de estudantes universitários e lembranças de suas práticas alimentares na infância. *Journal of Nutrition Education and Behavior* . 1999;31(6):304–310. doi: 10.1016/S0022-3182(99)70483-8;
- Cavalcanti Brandão, Demétrius & Rodrigues, Abraham Lincoln De Paula & Romcy, Davi & Silva, Neide & Soares, Stela. (2019). A educação física e a prevenção da obesidade infantil no ensino fundamental II. *Conhecimento & Diversidade.* 10. 67. 10.18316/rcd.v10i22.4748;
- Cecchini M, Vuik S. O pesado fardo da obesidade. Paris: OCDE; 2019;
- Coledam DHC, et al. Aulas de educação física e desfechos de saúde em estudantes brasileiros. *Rev Paul Pediatr* 2018; 36(2):192-198;
- Di Cesare M, et al. O fardo epidemiológico da obesidade na infância: uma epidemia mundial que requer ação urgente. *BMC Med* 2019; 17(1):212;
- Egger G, Swinburn B. Uma abordagem "ecológica" para a pandemia da obesidade. *BMJ* 1997; 315(7106):477-480;
- Faria-Neto JR, et al. ERICA: Prevalência de Dislipidemia em Adolescentes Brasileiros. 10s *Rev Saúde Pública.* 2016;50(Suplemento 1) doi: 10.1590/S01518-8787.2016050006723;
- Fontes PADS, et al. Sedentary Behavior, Dietary Habits, and Cardiometabolic Risk in Physically Active Children and Adolescents. *Arq Bras Cardiol.* 2023 Feb 3;120(2):e20220357;

Gallotta MC, et al. Efeitos de programas combinados de educação física e nutricional sobre hábitos saudáveis em escolares. *PeerJ* 2016; 4:e1880;

Gil (2002);

Groffik D, et al. A contribuição dos intervalos escolares para a atividade física durante todo o dia de crianças de 9 e 10 anos com e sem sobrepeso. *Int J Public Health* 2012; 57(4):711-718;

Hancox RJ, Milne BJ, Poulton R. Associação entre a visualização de televisão por crianças e adolescentes e a saúde adulta: um estudo de coorte longitudinal de nascimentos. *Lancet* . 2004;364(9430):257–262. doi: 10.1016/S0140-6736(04)16675-0;

Heath GW, et al. Lancet Physical Activity Series Working Group. Intervenção baseada em evidências em atividade física: lições de todo o mundo. *Lancet* 2012; 380(9838):272-281;

Henrique RS, et al. Associação entre índice de massa corporal e características individuais e o contexto escolar: um estudo multinível com crianças portuguesas. *J Pediatr (Rio J)* 2018; 94(3):313-319;

Hobbs M, et al. Comportamento sedentário e dieta ao longo da vida: uma revisão sistemática atualizada. *Br J Sports Med* . 2015;49(18):1179–1188. doi: 10.1136/bjsports-2014-093754;

Hood NE, et al. Pausas para atividade física e instalações em escolas secundárias dos EUA. *J Sch Health* 2014; 84(11):697-705;

Jago R, et al. BMI from 3-6 y of Age is Predicted by TV Viewing and Physical Activity, not Diet. *Int J Obes (Londres)* . 2005;29(6):557–564. doi: 10.1038/sj.ijo.0802969;

Jones RA, et al. Rastreamento de atividade física e comportamento sedentário na infância: uma revisão sistemática. *Am J Prev Med* 2013; 44(6):651-658;

Kaikkonen JE, Mikkilä V, Raitakari OT. Papel dos padrões alimentares infantis no risco de doenças cardiovasculares em adultos. *443 Curr Atheroscler Rep*. 2014;16(10) doi: 10.1007/s11883-014-0443-z;

Katzmarzyk PT, et al. Sitting Time and Mortality from All Causes, Cardiovascular Disease, and Cancer. *Med Sci Sports Exerc* . 2009;41:998–1005. doi: 10.1249/MSS.0b013e3181930355;

Kobel S, et al. Uma maior incidência de intervalos nas escolas primárias resulta em crianças mais ativas fisicamente? *J Sch Health* 2015; 85(3):149-154;

Lakatos e Marconi (2003, p. 183);

National Heart, Lung, and Blood Institute Expert Panel on Integrated Guidelines for Cardiovascular Health and Risk Reduction in Children and Adolescents: Summary Report. *Pediatrics* . 2011;128(Suppl 5):213–256. doi: 10.1542/peds.2009-2107C;

Onita BM, Azeredo CM, Jaime PC, Levy RB, Rauber F. Contexto alimentar e sua associação com o consumo de alimentos ultraprocessados por crianças britânicas. *105007 Appetite* . 2021;157 doi: 10.1016/j.appet.2020.105007;

Organização Mundial da Saúde (OMS). Consideração das evidências sobre obesidade infantil para a Comissão para Acabar com a Obesidade Infantil: relatório do grupo de trabalho ad hoc sobre ciência e evidências para acabar com a obesidade infantil. Genebra: OMS; 2016;

Powell LM, et al. Disponibilidade de instalações relacionadas à atividade física e características demográficas e socioeconômicas do bairro: um estudo nacional. *Am J Public Health* 2006; 96(9):1676-80;

Rankin J, et al. Consequências psicológicas da obesidade infantil: comorbidade psiquiátrica e prevenção. *Adolesc Health Med Ther* 2016; 7:125-146;

Riebe D. Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição . 10. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2018;

Santos, José & Silva, Diego. (2019). Impactos da educação física escolar na escolha dos(as) discentes por um estilo de vida fisicamente ativo fora da escola. *Revista Sítio Novo*. 3. 57. 10.47236/2594-7036.2019.v3.i1.57-65p;

Silva DAS, et al. Aulas de educação física, atividade física e comportamento sedentário em crianças. *Med Sci Sports Exerc* 2018; 50(5):995-1004;

Souza Filho, et al. (2024). Association between the environment for physical activity in public schools and childhood obesity: a view in the light of complex systems. *Ciência & Saúde Coletiva* , 29 (6), e05162023;

Ten Hoor GA, et al. Exercícios de força durante aulas de educação física em escolas secundárias melhoram a composição corporal: a ensaio clínico randomizado em cluster. *Lei Int J Behav Nutr Phys de* 2018; 15(1):92;

Thivel D, et al. Força muscular e aptidão física na obesidade pediátrica: uma revisão sistemática do European Childhood Obesity Group. *Fatos sobre obesidade* 2016; 9:52-63;

Trigueros R, et al. As aulas de educação física como precursoras da dieta mediterrânea e da prática de atividade física. *Nutrientes* 2020; 12(1):2;

Trigueros R, et al. Influência do estilo de ensino na motivação e no estilo de vida relacionado à saúde de adolescentes de educação física. *Nutrients* 2019; 11(11):2594;

Wickel EE, Belton S. Acabou a escola... e agora? Estimativas objetivas de tempo sedentário após a escola e atividade física da infância à adolescência. J Sci Med Sport 2016; 19(8):654-658;

Wu CL, Chang CK. Resultados do Boletim de Taipé Chinês (Taiwan) 2018 sobre atividade física para crianças e jovens. J Exerc Sci Fit 2019; 17(1):8-13;

AGRADECIMENTOS

Agradecemos as orientações do Me. Juan Carlos Freire, pela paciência e conselhos pontuais ao longo deste trabalho acadêmico, que foram fundamentais durante todo o processo de pesquisa.

Agradecemos à Unibra, a todos os docentes e servidores da instituição pelo ensino exemplar e serviços de excelência prestados aos seus discentes.