ARTIGO

O PAPEL DA ESCOLA NO COMBATE AO SEDENTARISMO NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Alexsandro Ferreira Barbosa[1]
Ana Paula Shimizu Bardichi[2]
Bruno Alexandre[3]
Demildes Fernandes de Azevedo[4]
Mauricio de Paula Candido[5]

RESUMO

A falta de atividade física, tanto em jovens quanto em adultos, tem grande correlação com a incidência e séria predisposição a grande número de doenças crônicas graves. Assim sendo, o exercício físico é uma das ferramentas terapêuticas mais importantes para boa saúde, bem-estar e, obviamente, combate ao sedentarismo. Em escolas, o profissional de Educação Física é elemento importantíssimo para a disseminação de bons hábitos e saúde e promoção de atividade física. Sendo assim, o objetivo geral deste estudo é refletir sobre o papel do professor de Educação Física na construção de um cotidiano mais ativo para crianças e adolescentes, de modo a incentivar o combate ao sedentarismo, valorizar o movimento e o cuidar da saúde.

Este estudo é de relevância educacional e de saúde, pois a escola precisa exercer seu papel de cidadão de incentivar bons hábitos na vida de uma pessoa, a fim de assegurar uma educação de boa qualidade como o direito constitucional de todo cidadão.

Palavras-chave: sedentarismo, papel da escola, profissional de Educação Física, bem-estar, bons hábitos, incentivo.

ABSTRACT

Lack of physical activity, both among young people and adults, has a strong correlation towards the incidence and serious inclination to a large number of serious chronic diseases. This way, physical exercise is one of the most important therapeutic tools for good health, well-being and, glaringly, fighting a sedentary lifestyle. In schools,

[1] Professor e coordenador dos cursos de Licenciatura em Educação Física e Bacharelado em Educação Física, no Centro Universitário Sumaré.
[2] Professora e pró-reitora do Instituto de Educação do Centro Universitário Sumaré.
[3] Aluno do curso de Licenciatura em Educação Física, no Centro Universitário Sumaré.
[4] Aluna do curso de Licenciatura em Educação Física, no Centro Universitário Sumaré.
[5] Aluno do curso de Licenciatura em Educação Física, no Centro Universitário Sumaré.

the Physical Education professional is a crucial element in the dissemination of good health habits and physical activity promotion. Therefore, this paper aims to reflect on the role of the Physical Education teacher in building a more active daily routine for children and adolescents, in order to encourage the fight against sedentary lifestyle, to value movement and to take care of health.
This subject has pedagogical and health relevance, as school must carry out its citizen role when encouraging good habits in someone's life, in order to ensure a good quality education, as the constitutional right of every citizen.

Keywords: sedentary lifestyle, school role, Physical Education professional, well-being, good habits, encouragement.

1 INTRODUÇÃO

O sedentarismo entre crianças e adolescentes vem se tornando um problema crescente. Ser sedentário em qualquer fase da vida está associado a riscos à saúde. A falta de atividade física aumenta o risco de desenvolver doenças crônicas precoces como obesidade, diabetes e hipertensão. O sedentarismo pode ser definido como falta, ausência ou diminuição de atividades físicas ou esportivas. A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera sedentárias pessoas de até 60 anos, que não realizam atividade física de leve a moderada, por ao menos 150 minutos semanais, ou 30 minutos, cinco vezes por semana.

Outras consequências do sedentarismo para crianças e adolescentes incluem o risco de desenvolver doenças ósseas, piora na qualidade do sono e no sistema endócrino. Também pode acarretar prejuízo na saúde mental, com maior probabilidade de depressão, ansiedade e problemas de autoestima.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) recomenda pelo menos 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa para crianças e adolescentes, mas essa meta está longe de ser alcançada por grande parte deles. A Educação Física é o único momento de atividade física a muitas crianças e adolescentes, contudo ainda é comum que a Educação Física seja tratada como uma disciplina secundária, muitas vezes desvalorizada tanto pelos alunos, quanto pelos próprios gestores escolares. Isso reflete uma visão reducionista da importância do movimento humano no desenvolvimento integral do sujeito. Indivíduos que se mantém muito tempo inativos, sem praticar exercícios físicos e, ainda aqueles que apesar de realizarem algumas atividades durante

o dia, como se locomover e trabalhar, não dediquem um período à prática de alguma modalidade esportiva ou treino em geral, são considerados sedentários.

É grande o número de crianças e adolescentes que continuam levando uma vida sedentária, mesmo estando em um ambiente escolar, no qual há a Educação Física como componente disciplinar, o qual poderia incentivar a prática de atividades físicas. Diante do exposto, é feita a seguinte pergunta: de que forma o professor de Educação Física pode atuar como agente promotor de atividade física, com foco no combate ao sedentarismo e, consequentemente, na promoção da saúde e do bem-estar físico e mental?

Justifica-se este estudo, pois, de acordo com estimativas da OMS (2020), até o ano de 2030, o sedentarismo pode levar 500 milhões de pessoas a desenvolverem doenças cardíacas e obesidade, diabetes ou outras doenças não transmissíveis, devido à falta de atividade física. A Organização relaciona, ainda, cinco milhões de mortes anuais à inatividade física. Corrobora com essa informação o fato de que, no Brasil, cerca de 300 mil pessoas morrem por ano devido a doenças associadas ao sedentarismo. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) indicam que quase metade dos brasileiros são sedentários. Segundo o levantamento, 47% da população não praticam atividades físicas.

O sedentarismo se tornou parte do cotidiano de muitas pessoas, inclusive de crianças e adolescentes. Mesmo com o acesso à informação de boa qualidade e com os avanços em saúde e educação, ainda é comum ver jovens que passam a maior parte do tempo sentados diante de telas ou envolvidos em rotinas escolares que pouco estimulam o movimento do corpo. Se a família não o incentiva, então é papel da escola o fazer. E o professor de Educação Física é essencial.

Infância e adolescência são fases decisivas para a formação de hábitos que tendem a se estender por toda a vida. Nesse período, o corpo passa por mudanças intensas, e o movimento é essencial tanto para o desenvolvimento físico quanto para o equilíbrio emocional. A prática regular de atividades físicas pode ajudar a prevenir doenças, fortalecer a autoestima e até mesmo contribuir para o desempenho escolar. No entanto, mesmo sabendo de tudo isso, a realidade de muitas escolas ainda está longe de ser aquela que promove e incentiva ativamente a saúde dos alunos.

A Educação Física, que deveria ocupar um espaço central nesse processo, muitas vezes é vista com desinteresse ou tratada como algo secundário. Falta tempo, estrutura, reconhecimento e, em alguns casos, motivação. É preciso haver a devida atenção para a escola e o modo como ela pode influenciar positivamente a vida dos adolescentes. É uma tentativa de compreender por que o sedentarismo ainda é tão presente, mesmo em um ambiente que poderia ser um grande aliado na formação de hábitos saudáveis.

A educação de qualidade é um direito fundamental consagrado na Constituição Federal, destacando-se como um poderoso instrumento de transformação social na sociedade brasileira. Segundo o Artigo 6 da constituição:

Artigo 6: “são direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o transporte, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados”.

Sendo assim, objetivo geral desta pesquisa é refletir sobre o papel do professor de Educação Física na construção de um cotidiano mais ativo para crianças e adolescentes, de modo a incentivar o combate ao sedentarismo, valorizar o movimento e o cuidar da saúde.

Em desdobramento a este objetivo geral, temos como objetivos específicos:

- Definir sedentarismo e evidenciar os riscos das doenças provenientes da falta de exercício físico, desde a infância e adolescência;

- Discorrer sobre a importância de um estilo de vida saudável;

- Refletir papel da escola e do professor de Educação Física no despertar da consciência sobre a urgência de se ter bons hábitos de saúde e de combate ao sedentarismo na adolescência;

- Propor um plano de aula da Educação Física em escolas, cujo propósito é a valorização da saúde o do bem-estar físico e mental.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Sedentarismo e doenças provenientes da falta de exercício

É fato que a população mundial passou por grandes e notórias transformações relacionadas ao estilo de vida; algumas transformações nada positivas. Comportamentos como o sedentarismo, tabagismo e o uso abusivo de álcool são motivos de grande preocupação. Esses comportamentos são muito inadequados, pois predispõem maior risco de ocorrência de doenças crônicas, incapacidades e, consequentemente, comprometimento do bem-estar. Dentre os maus hábitos, o sedentarismo tem sido especialmente preocupante, quando se remete à população jovem: crianças e adolescentes. O sedentarismo (falta de atividade física regular) é um hábito que afeta de 50% a 80% da população mundial. Isso é reforçado pela dinâmica de vida adotada nos grandes centros que contribui para a automatização de muitas tarefas do dia-a-dia com

consequente diminuição do gasto energético. No Brasil, apenas 10,8% dos homens e 5,2% das mulheres realizam atividade física três ou mais vezes por semana por, pelo menos, 30 minutos (Matsudo SM, Matsudo VR, Araujo TL, 2003).

O termo sedentarismo origina-se do latim *sedentarius*, cujo significado, *sedere* (estrar sentado) é compreendido por inatividade, passividade, ou seja, aquele faz o mínimo possível de movimento (Tadoro, 2001).

Já Sousa (2006), Carvalho et al (1996) e Mattos et al., (2006) definem sedentarismo como a diminuição da atividade física habitual. Os autores vão além e complementam a ideia de sedentarismo correlacionando com progressos tecnológicos e culturais, os quais levam as pessoas a menor gasto calórico e esforço físico. Já Groenninga (2009) define sedentarismo como a falta de atividade física, a qual é suficiente para causar danos à saúde.

A atividade física sempre foi enaltecida e propagada como um potente fator de promoção à saúde. Segundo Katzmarzyk & Janssen (2004), a inatividade física aumenta substancialmente a incidência relativa de doença arterial coronariana (45%), infarto agudo do miocárdio (60%), hipertensão arterial (30%), câncer de cólon (41%), câncer de mama (31%), diabetes do tipo II (50%) e osteoporose (59%). Ademais, segundo Gregg et al (2006), as evidências também indicam que a inatividade física é associada à mortalidade, obesidade, maior incidência de queda e debilidade física em idosos, dislipidemia[6], depressão, demência, ansiedade e alterações do humor.

Contudo, a realidade de muitas crianças e adolescentes é outra: exercícios físicos e alimentação correta não fazem parte de suas rotinas. Crianças estão cada vez mais sedentárias e privadas de experiências de movimentos e aventura lúdica. As crianças e adolescentes nos dias atuais renderam-se às novas tecnologias e a todas as facilidades que a modernização possibilitou, deixando de lado as práticas corporais, os jogos e brincadeiras (Oliveira; Oliveira, 2020).

Inatividade física e sedentarismo estão correlacionados. E ambos trazem consequências danosas para a saúde física, entre elas a obesidade, a qual é causadora de hipertensão arterial, doenças cardíacas, diabetes etc. Segundo Faigenbaum (1998), “uma das maiores preocupações na infância e na adolescência é a falta da prática de atividade física, já que estilo de vida inativo aumenta o risco de doenças coronarianas, hipertensão, diabetes mellitus e obesidade entre outras doenças crônicas que aparecem nos adultos”.

[6] Aumento anormal da taxa de lipídios, de gordura no sangue, elevando o colesterol e/ou os triglicerídeos e podendo causar aterosclerose (obstrução das artérias); hiperlipidemia.

Segundo Verdéri (2007), a maioria dos problemas com a postura é consequência do mau posicionamento ao sentar por longas horas, dormir de maneira errada e levar uma vida sedentária.

Para Shimidt e Bankoff (2007), as alterações morfológicas do sistema locomotor, em virtude de hábitos posturais associados ao estilo de vida sedentário, constituem atualmente uma das mais graves doenças crônico-degenerativas.

Para Sangi, Guedes e Guedes, apud Mueller (1998) dentre as doenças causadas pelo sedentarismo, a mais evidente é a hipertensão arterial (HA)[7], em cerca de 30% da população adulta no mundo.

Um estilo de vida sedentário pode ter inúmeros problemas de saúde como: flexibilidade articular, regressão funcional, compromete o funcionamento de muitos órgãos, causa hipotrofia de fibras musculares e as doenças como diabetes, hipertensão arterial, aumento do colesterol, obesidade, infarto do miocárdio e também possui uma grande parcela de culpa em casos de morte súbita (Augusto, 2009).

2.2 A importância de um estilo de vida saudável

A atividade física traz, indubitavelmente, efeitos benéficos ao desenvolvimento das crianças e adolescentes e é recomendada como uma estratégia de prevenção na saúde e para a população em geral, em qualquer fase da vida; os benefícios da prática de atividade física está diretamente ligada ao bem-estar de crianças e adolescentes.

> A criança que é fisicamente ativa tem mais chance de tornar-se um adulto ativo, destacando o ponto de vista em relação a saúde pública e medicina preventiva, a promoção da atividade física na infância e na adolescência significa estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo na idade adulta, contribuindo desta forma para uma melhor qualidade de vida (Lazzoli et al., 2007).

Segundo Alves (2003), a presença de atividade física na vida da criança trará muitos benefícios, físicos, sociais e emocionais, pois predispõe melhor controle das doenças crônicas da vida adulta. Especificamente na aprendizagem da criança, a atividade física contribui para a melhoria e o desenvolvimento motor da criança.

A atividade física contribui na saúde de crianças e adolescentes, pois contribui para a diminuição de uso de aparelhos eletrônicos, atualmente o principal causador de

[7] Síndrome caracterizada pela presença de níveis tensionais elevados associados às alterações metabólicas, hormonais e a fenômenos tróficos (hipertrofia cardíaca e vascular).

sedentarismo no país. Por isso é extremante importante que essas crianças e adolescentes estejam sempre envolvidos em práticas saudáveis de atividades físicas: passear com cachorro, caminhar, correr, andar de bicicleta, nadar e subir e descer as escadas, atividades diárias que ajudam o desenvolvimento físico e motor de crianças e adolescentes, quando praticadas regulamente.

Por consequência, a prática de atividade física contribui positivamente para o controle da depressão e ansiedade, já que a prática regular de exercícios proporciona uma melhora na autoestima, no bem-estar e na socialização como cidadãos. Doenças crônicas como as cardiovasculares apresentam melhoras significativas.

A prática de atividades físicas é a melhor estratégia no combate ao sedentarismo, desde a infância, fase em que o brincar e o exercitar podem contribuir para o aumento nos níveis de aptidão física e na resistência muscular, que são encontradas no abdômen e na redução da porcentagem de gordura e peso corporal. Segundo Grubbs (1993), apud Oliveira (2005), “os impactos positivos que ajudam no controle da massa corporal são constituídos por esforços que envolvam grandes grupos musculares e que ativam todo o sistema orgânico de oxidação para captar energia”.

2.3. O papel da escola no combate ao sedentarismo

Um estilo de vida saudável requer que indivíduos e grupos adquiram e mantenham ações de promoção da saúde e prevenção de doenças durante todo o curso de vida. A Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca que a promoção da saúde envolve tanto comportamentos individuais como familiares, bem como políticas públicas eficientes, que protejam as pessoas contra ameaças à saúde e promovam um senso geral de responsabilidade pela maximização da segurança, da vitalidade e do funcionamento integral da pessoa (Jenkins, 2007).

O primeiro incentivo à prática de atividades físicas e combate ao sedentarismo deveria vir dos pais, mas, muitas vezes, isso não acontece pelos mais variados motivos:

- Sedentarismo dos próprios pais: o comportamento dos pais influencia diretamente os filhos. Se os pais são sedentários, a família pode ter o hábito de passar o tempo livre em casa, em frente às telas, em vez de fazer atividades físicas juntos;
- Falta de tempo: a rotina de trabalho ou estudos de muitos pais pode resultar em uma falta de tempo livre para se dedicar a atividades físicas com os filhos;
- Excesso de tempo de tela: a disponibilidade e o uso excessivo de eletrônicos por parte das crianças pode diminuir o interesse por brincadeiras ativas e esporte e os pais, que deveriam coibir o uso, não o fazem;

- Escolha inadequada: a criança pode não se interessar por um esporte porque ele não foi escolhido com base em suas próprias preferências e aptidões. Um esporte ou uma atividade física deve ser algo prazeroso para a criança, para que ela crie o hábito por gosto, e não por obrigação;
- Falta de locais e acesso: a falta de locais públicos ou privados seguros para praticar esportes ou a falta de recursos financeiros para atividades pagas também são barreiras para a prática de exercícios físicos.

Se a criança ou o jovem, muitas vezes não traz o incentivo à prática de atividade física e combate ao sedentarismo de casa, cabe à escola, mas especificamente ao professor de educação física fazê-lo. O professor de educação física pode, por exemplo, ensinar o aluno sobre correção postural; minimamente o aluno fica cinco horas sentado na carteira e, se não o fizer de forma correta, terá problemas com dores na coluna. É crescente problemas de distúrbios musculoesquelético advindos de má postura. A consciência postural deve-se iniciar na infância, quando a criança está desenvolvendo seu físico, seu corpo está se transformando, na fase adulta, sem a presença de conhecimento, as crianças e adolescentes já terão muitos vícios posturais (Verdéri, 2007).

A escola ocupa posição estratégica na promoção de hábitos saudáveis. A disciplina de Educação Física, quando bem estruturada, pode oferecer aos alunos, experiências que estimulem não apenas a prática de exercícios, mas também a compreensão de sua importância para a saúde física e mental ao longo da vida (Góis, 2021).

Segundo Vieira (2007), é necessário que as escolas ofereçam aulas de Educação Física, no sentido de possibilitar um repertório motor para crianças, principalmente nos dias atuais, em que pelas circunstâncias da vida, as crianças sofrem tanta privação de espaço para brincar. Se a criança não tem essa possibilidade em sua vida pessoal, a escola deve proporcionar. E é justamente a educação física deve permitir que elas desempenhem um papel dinâmico em seus movimentos, respeitando os interesses e necessidades de cada faixa etária.

A disciplina da Educação Física é considerada a mais atrativa, alegre e agradável pelos alunos, pois normalmente as aulas são realizadas em ambientes abertos, com a utilização de diferentes materiais (quando disponíveis), permitem a utilização do próprio corpo para a aprendizagem global, por meio de atividades e exercícios que respeitam a sua individualidade biológica. Além disso, as aulas de Educação Física ajudam a resgatar jogos, brincadeiras e manifestações culturais, de modo que a criança tenha estímulos para desenvolver as suas potencialidades.

Um importante papel do professor é o de criar condições aos alunos para se tornarem independentes, participativos e com autonomia de pensamento e ação. Assim, a aula de Educação Física deve estar comprometida com a formação integral do indivíduo, que concerne consciência de sua boa saúde, desta forma, combatendo o sedentarismo.

O professor de Educação Física deve, portanto, centrar-se na formação integral do aluno. Sendo assim, o professor de educação física é de suma importância no combate ao sedentarismo, de modo a incentivar o movimento e hábitos de vida saudáveis desde a infância, promovendo bem-estar físico e mental, ensinar técnicas de forma segura e atuar como agente de mudança local. Sua atuação envolve a promoção da saúde integral, a prevenção de doenças crônicas e a redução do tempo de sedentarismo, como o excessivo uso de telas.

2.4 Proposta de plano de aula da Educação Física, cujo propósito é a valorização da saúde o do bem-estar físico e mental

Ao contrário do que pensa o senso comum, tanto entre alunos, como seus familiares, a aula de Educação Física pode contemplar teoria e prática. A teoria na aula de Educação Física, quanto antecede a prática, permite ao aluno internalizar conceitos importantes, de modo a compreender que cada exercício físico tem um propósito.

PLANO DE AULA:

Tema: Combate ao Sedentarismo: A importância da atividade física para a saúde e bem-estar.

Disciplina: Educação Física

Objetivos:

- Geral: Conscientizar os alunos sobre os perigos do sedentarismo e incentivá-los a adotar um estilo de vida mais ativo e saudável.
- Específicos:
  - Reconhecer os efeitos do sedentarismo na saúde e no bem-estar físico e mental.
  - Identificar fatores que contribuem para o sedentarismo na rotina diária.
  - Compreender os benefícios da prática regular de atividades físicas.
  - Desenvolver habilidades de reflexão crítica sobre os hábitos de vida.

Duração: 1 aula com 50 minutos.

Público-alvo: Ensino Fundamental II

Materiais:

- Quadro branco (lousa);
- Cartões com palavras/frases sobre sedentarismo e saúde (para jogo da memória, se for o caso);
- Vídeo ou material audiovisual sobre o tema (opcional);
- Cadernos e canetas para os alunos (para a atividade de diário).

Atividades:

- Introdução (10 minutos):
  - Iniciar com uma conversa: perguntar aos alunos o que eles entendem por sedentarismo e quais atividades eles fazem no dia a dia.
  - Exibir um pequeno vídeo ou imagens que ilustrem os efeitos do sedentarismo (doenças relacionadas, por exemplo).
- Desenvolvimento (25 minutos):
  - Discussão guiada: apresentar os riscos do sedentarismo e os benefícios da atividade física. Usar o quadro para listar os pontos principais.
  - Jogo da memória ou caça-palavras: Dividir a turma em grupos e utilizar cartões com palavras (sedentarismo, exercício, caminhada, saúde etc.) e suas definições ou benefícios, para que os alunos formem pares. Isso torna o aprendizado mais interativo e divertido.
  - Momento de atividade física: Realizar uma rápida sessão de alongamento ou exercícios simples no local, como "vivo ou morto" ou "imitar bichos" para mostrar que é possível se movimentar.
- Finalização (15 minutos): "Meu diário de atividades saudáveis": pedir aos alunos para que, em seus cadernos, anotem 3 atividades físicas que fizeram nos últimos dias e 3 que gostariam de incorporar na próxima semana. Explicar que o objetivo é criar o hábito de registrar e planejar a prática de exercícios.

Encerramento: Reforçar que a melhor atividade é aquela que é prazerosa e pode ser feita regularmente e incentive a busca por um estilo de vida mais ativo, como subir escadas em vez de usar o elevador, por exemplo.

3 METODOLOGIA

O presente estudo é feito com base em análise de documentos, ideias e pensamentos de estudiosos, considerando questões que permeiam a importância da aquisição de bons hábitos de saúde e combate ao sedentarismo entre crianças e jovens, bem como de que forma a escola e, em especial, o professor de Educação Física, contribuem para o despertar da importância de uma vida saudável desde cedo, já que, segundo Paim & Bonorimo (2009), “a Educação Física é uma área do conhecimento que trabalha com o corpo e o movimento como parte da cultura humana. Nessa perspectiva na qual Educação Física Escolar está inserida, não se devem associar seus benefícios apenas às questões fisiológicas dos seres humanos, mas também ao seu autoconhecimento corporal, melhoria da autoestima, entre outros”. O professor de Educação Física é essencial no combate a este mal chamado sedentarismo.

Quanto ao procedimento, tratou-se de pesquisa bibliográfica, já que foram extraídas informações acerca do sedentarismo e doenças provenientes da falta de exercício, do papel da escola no combate ao sedentarismo. A finalidade é apontar a necessidade de uma abordagem crítica em relação a uma questão tão relevante, visto que o sedentarismo é um problema recorrente e suas consequências têm impactos relevantes e negativos da vida adulta da pessoa; incluem o aumento do risco de obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardíacas e problemas musculoesqueléticos, além de prejudicar o desenvolvimento cognitivo, a saúde mental e o sono da criança. Crianças sedentárias também podem apresentar maior risco de isolamento social, baixa autoestima e, a longo prazo, maior probabilidade de desenvolver doenças crônicas na vida adulta.

Assim este trabalho evidencia a urgente necessidade de um amplo esforço em prol do combate ao sedentarismo, desde cedo, para que crianças e jovens compreendam seus males e consequências; o despertar para hábitos de vida saudável desde muito cedo é essencial para que se tenham adultos conscientes de sua saúde e bem-estar.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo geral refletir sobre o papel do professor de Educação Física na construção de um cotidiano mais ativo para crianças e adolescentes, de modo a incentivar o combate ao sedentarismo, valorizar o movimento e o cuidar da saúde; a despeito da extrema importância do exercício físico na vida de crianças e adolescentes, muitas vezes a Educação Física é o único momento de exercício físico na vida desses jovens.

A educação de qualidade é um direito constitucional e cabe, muitas vezes, ao professor de Educação Física justamente o papel de incentivar a prática de atividade

física e combate ao sedentarismo, uma vez que a escola ocupa posição estratégica na promoção de hábitos saudáveis.

O papel do professor na vida dos alunos é de grande importância e de fato transformador, pois educadores não apenas compartilham conhecimento acadêmico, como também desempenham um papel fundamental no desenvolvimento pessoal, emocional e social de seus alunos.

Já que a disciplina Educação Física é considerada a mais atrativa, alegre e agradável pelos alunos, pois as aulas são realizadas em ambientes abertos, propiciam a utilização do próprio corpo para a aprendizagem global, por meio de atividades e exercícios que respeitam a sua individualidade biológica. Desta forma, a aula de Educação Física é um momento importante para o combate ao sedentarismo, algo tão comum entre crianças e adolescentes, devido à democratização e acesso fácil à dispositivos eletro-eletrônicos, que tornam crianças e adolescentes cada vez mais inertes e distantes da atividade física, já que lhes é atraente ficar horas em frente a telas.

Este estudo permitiu perceber que o profissional da Educação Física é elemento essencial no combate ao sedentarismo e incentivo a aquisição de hábitos saudáveis, de modo a evitar que as crianças e os adolescentes de hoje se tornem adultos com comorbidades, ou seja com a presença de duas ou mais doenças ou condições médicas coexistindo no mesmo indivíduo, que podem afetar a saúde umas das outras e complicar o tratamento. Isso pode ser evitado e revertido por meio da atividade física promovida pelo professor de Educação Física.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm . Acesso em: 12.10.2025.

BRASIL. Ministério do Planejamento e Orçamento. 40,3% dos brasileiros são considerados sedentários no Brasil. IBGE, 2019. Disponível em: https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-11/ibge-403-dos-adultos-sao-considerados-sedentarios-no-brasil . Acesso em: 12.10.2025.

FAIGENBAUM, A. Fundamental fitness in children. Health Fitn J, n.2, p.18-23, 1998.

GREGG, E.W.; PEREIRA, M.A.; CASPERSEN, C.J. Physical activity, falls, and fractures among older adults: a review of the epidemiologic evidence. **Journal of American Geriatrics Society**, New York, v.48, n.8, p.883-93, 2000.

GROENNINGA, M, Nutrição em Prática. Disponível: http://www.nutricaoempratica.com.br . Acesso em: 12.10.2025

KATZMARZYK, P.T.; JANSSEN, I. The economic costs associated with physical inactivity and obesity in Canada: an update. **Canadian Journal of Applied Physiology, Champaign**, v.29, n.1, p.90-115, 2004.

MATSUDO SM, MATSUDO VR, ARAUJO TL. The Agita São Paulo Program as a model for using physical activity to promote health. **Rev Panam Salud Publica**. 2003;14(4):265-72.

OLIVEIRA, D. W. de.; OLIVEIRA, Evandro S. A. de. Sedentarismo infantil, cultura do consumo e sociedade tecnológica: implicações à saúde. Revista Interação Interdisciplinar v. 04, nº. 01, Mineiros, jan/jun. 2020.

OMS. Diretrizes para atividade física e comportamento sedentário. Disponível em: https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/9e776de6-adc7-46c1-936f-6dd2bb4f7373/content . Acesso em: 12.10.2025.

PAIM, M.C. C.; BONORINO, S. L. Importância da Educação Física escolar, na visão de professores da rede pública de Santa Maria. Revista Digital -Buenos Aires - Año 13 - Nº 130 - Marzo de 2009. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd130/importancia-da-educacao-fisica-escolar-na-visao-deprofessores.htm>.

SHIMIDT, A.; BANKOFF, A. D. P. Postura corporal de escolares. Disponível em: http://www.unicamp.Br/fef/Laboatorios/pesquisas/publicacos/postura/.html.

SOUZA, C. O.; SILVA, R. C. Fatores associados ao excesso de peso em crianças e adolescentes brasileiros: revisão. Sociedade Brasileira Alimentação e Nutrição. São Paulo. Vol. 34. Num. 03. 2009.

TADORO, M.A. Dança: Uma interação entre o corpo e a alma dos idosos. 92f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Programa de Pós-Graduação da Universidade Estadual de Campinas. 2001.

VERDÉRI, E. Desequilíbrios Posturais. Disponível em: http://www.cdof.com.br/gc4.htm . Acesso em: 12.10.2025.

VIEIRA, M.S. Por uma educação física com sabor: possibilidades e desafios no ensino infantil. In: Anais do XV Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e II Congresso Internacional de Ciências do Esporte. Recife: CBCE, 2007. Disponível em: http://www.efdeportes.com/efd144/educacao-fisica-na-educacao-infantil.htm . Acesso em: 17.10.2025.