

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

ENOCK JOSÉ DOS SANTOS JÚNIOR  
FILIPE JOSÉ SANTANA DE OLIVEIRA  
LUCAS FELIPE MACÊDO RAMOS

**A INFLUÊNCIA DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO  
FÍSICA ESCOLAR NA PROMOÇÃO DO ESTILO DE  
VIDA ATIVO**

RECIFE/2023

ENOCK JOSÉ DOS SANTOS JÚNIOR  
FILIPE JOSÉ SANTANA DE OLIVEIRA  
LUCAS FELIPE MACÊDO RAMOS

**A INFLUÊNCIA DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO  
FÍSICA ESCOLAR NA PROMOÇÃO DO ESTILO DE  
VIDA ATIVO**

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

Professor Orientador: Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

RECIFE/2023

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S237i

Santos Júnior, Enock José dos.

A influência do professor de educação física escolar na promoção  
do estilo de vida ativo/ Filipe José Santana de Oliveira;

Lucas Felipe Macêdo Ramos. - Recife: O autor, 2023.

21 p.

Orientador(a): Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro – UNIBRA. Licenciatura em Educação Física, 2023.

Inclui Referências.

1. Educação. 2. Professor. 3. Aluno. 4. Aprendizagem. 5. Vida-ativa. I.  
Oliveira, Filipe José Santana de. II. Ramos, Lucas Felipe Macêdo. III.  
Centro Universitário Brasileiro - Unibra. IV. Título.

CDU: 796

ENOCK JOSÉ DOS SANTOS JÚNIOR  
FILIPE JOSÉ SANTANA DE OLIVEIRA  
LUCAS FELIPE MACÊDO RAMOS

# **A INFLUÊNCIA DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA PROMOÇÃO DO ESTILO DE VIDA ATIVO**

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

---

Prof. Dr. Edilson Laurentino dos Santos  
Professor Orientador

---

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

---

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

Recife, \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

NOTA: \_\_\_\_\_

*Dedicamos esse trabalho a nossos pais.*

*“É preciso grande sabedoria para perceber a extensão da própria ignorância.”*

*(Thomas Sowell)*

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
2 REFERENCIAL TEÓRICO .....	9
2.1 Benefícios da prática de exercícios em crianças e jovens .....	9
2.2 Promoção de saúde através da atividade física .....	10
2.3 Motivação à prática de atividades físicas no âmbito escolar .....	11
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO .....	14
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	16
3.1 Estilo de vida dos escolares .....	20
3.2 Adoção de um estilo de vida saudável entre alunos.....	22
3.3 Influência do professor de educação física no estilo de vida.....	23
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	25
REFERÊNCIAS .....	26

## A INFLUÊNCIA DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA PROMOÇÃO DO ESTILO DE VIDA ATIVO

Filipe José Santana De Oliveira  
Enock José Dos Santos Júnior  
Lucas Felipe Macêdo Ramos  
Edilson Laurentino dos Santos<sup>1</sup>

**Resumo:** O estilo de vida atual faz com que sejam usadas cada vez menos as potencialidades corporais, resultado do desenvolvimento e utilização das tecnologias na vida cotidiana, afetando de forma negativa as crianças em fase escolar. Objetivo: Compreender a importância do professor de educação física para a definição do estilo de vida de crianças e adolescentes em fase escolar. Método: Será utilizada a pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Para conhecer de que forma o professor pode influenciar seus alunos a manter um estilo de vida mais ativo. Será realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas Scielo, Google Acadêmico, PubMed e periódico CAPES.

**Palavras-chave:** Educação. Professor. Aluno. Aprendizagem. Vida-ativa.

### 1 INTRODUÇÃO

A Educação Física escolar pode ser definida por como disciplina que visa proporcionar aos alunos uma apropriação crítica da cultura corporal do movimento, visando formar cidadãos que possam compartilhar, produzir, reproduzir e transformar formas culturais de exercício da motricidade humana através de jogos, esportes, práticas de ginástica, condicionamento físico, dança, atividades rítmicas, luta livre, artes marciais ou práticas corporais alternativas (BETTI, 2003, p.56)

Na escola, a Educação Física “recorta” a cultura corporal de movimento, tendo em vista a intenção de propiciar aos alunos a apropriação crítica da cultura corporal de movimento, associado organicamente o “saber movimentar-se ao “saber sobre” esse movimentar-se (MARTINS, 2009).

Segundo Paulo (2005, p.148) assim como a escola “escolarizou” conhecimentos e práticas sociais, buscou também apropriar-se de diversas formas do

---

<sup>1</sup>Doutor em Educação pela UFPE (2022); Mestre em Educação pela UFPE (2012). Licenciatura Plena em Educação Física pela UFPE (2009). Membro do Conselho Editorial da Revista Brasileira de Meio Ambiente - RVBMA [Brazilian Journal of Environment] (ISSN: 2595-4431). Membro Pesquisador do Laboratório de Gestão de Políticas Públicas de Saúde, Esportes e Lazer - UFPE (LABGESPP/UFPE); Membro Colaborador do Projeto de Extensão EDUCAÇÃO FÍSICA DA GENTE (Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte - CAV/UFPE); Membro Pesquisador do Centro de Desenvolvimento de Pesquisas em Políticas de Esporte e de Lazer - REDE CEDES - MINISTÉRIO DO ESPORTE. Atualmente é Docente do Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. E-mail: [edilson.santos@grupounibra.com](mailto:edilson.santos@grupounibra.com)



corpo e constituir uma corporeidade que lhe fosse mais adequada. Esse aspecto é particularmente importante porque chama a atenção para o fato de que não são apenas necessidades externas à escola que a Educação Física vai atender, mas também internas, próprias de uma cultura escolar em construção, o que influi, então, nas características que a Educação Física vai assumir.

O estilo de vida é definido por Nahas (2010, p. 19) como sendo “um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas”. O estilo de vida está associado aos diversos hábitos e opções que a pessoa realiza em seu dia a dia (FEDERATION INTERNATIONALE DE MÉDECINE SPORTIVE, 1997).

Pesquisas em diversos países, incluindo o Brasil, têm mostrado que o estilo de vida passou a ser um dos indicadores determinantes da saúde (MATSUDO et al., 2002). Pressupõe-se, de acordo com as pesquisas atuais, que o indivíduo terá mais saúde e bem estar, quanto mais ele equilibrar seu estilo de vida: realização de atividade física regular, uma nutrição adequada com qualidade, controlar o estresse, manter relacionamentos positivos e estáveis e manter comportamentos preventivos como o não uso de drogas, evitar o tabagismo e fazer sexo com segurança (NAHAS, 2010).

Deste modo, uma vida saudável deve começar na infância e adolescência, com boa alimentação, atividades físicas variadas e regulares, cuidados médicos adequados e um ambiente familiar seguro e estimulante (NAHAS, 2010). Assim, o estilo de vida adotado na juventude pode afetar a vida adulta e a velhice, principalmente nos fatores relacionados à saúde, em particular quando nos referimos à atividade física. A maioria das pessoas desenvolve atividade física antes dos 12 anos e entre 12 e 16 anos, sendo que a interrupção da prática acontece, principalmente, a partir dos 15 anos (TELAMA, NUPPONEN e PIERÓN, 2005).

Neste contexto têm-se observado em adolescentes, comportamentos sedentários os quais estão vinculados diretamente à falta de atividade física e que representam uma causa importante de debilidade e diminuição da qualidade de vida do indivíduo (ANDRADE, 2001).

O estilo de vida atual faz com que sejam usadas cada vez menos as potencialidades corporais, resultado do desenvolvimento e utilização das tecnologias na vida cotidiana. Essas mudanças comportamentais, facilmente observáveis, são apontadas como a principal causa das doenças crônicas degenerativas, pois muitos

sintomas dessas doenças são uma consequência de estilos de vida inadequados (MARQUES, 2010).

Marques (2010) ainda cita que a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis é, atualmente, tema de reflexão social e educacional. Nesta perspectiva, passou a ser entendida como um fator relevante que contribui no sentido de prevenir, educar e informar nas decisões concernentes aos cuidados com os hábitos promotores da saúde.

O professor exerce uma função única dentro da escola, sendo elemento de ligação entre o contexto interno, o conhecimento dinâmico e o aluno, contudo, segundo Galvão (2002), o papel do professor não se encontra claramente definido e nem valorizado.

Diante do aumento do sedentarismo entre crianças e adolescentes, surge a seguinte questão: como o professor de educação física escolar pode influenciar na promoção do estilo de vida ativo dos seus alunos? Assim, os objetivos deste texto são analisar os benefícios das aulas de educação física escolar para crianças e adolescentes, descrever os estilos de vida ativo e sedentário de crianças e adolescentes em fase escolar, e demonstrar o papel do professor de Educação Física escolar na promoção da saúde através das atividades físicas.

Levando em consideração que a Educação física é um componente curricular de extrema importância no âmbito escolar para a vida dos educandos, é a partir dela que o profissional da educação pode descobrir valores e melhorar a qualidade de vida dos mesmos para uma vida futura mais saudável. Dito isto, este estudo justifica-se pela necessidade da reflexão acerca do papel da educação física como elemento de promoção à saúde através da atuação e incentivo dos educadores partindo de dentro das escolas.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Benefícios da prática de exercícios em crianças e jovens**

O sedentarismo é algo que vem causando sérios problemas à saúde das pessoas, desde crianças. Algumas além de sedentárias tornam-se obesas. Isso se deve também a um alto grau de urbanização das cidades, que não dispõe de um espaço adequado para prática de exercícios físicos, a falta de profissionais na área

de Educação Física e também a falta de incentivo tanto da família quanto da sociedade (ALVES, 2003).

Os exercícios físicos têm mostrado grandes vantagens no desenvolvimento das crianças: a) apresentam menos excesso de peso, melhor performance cardiovascular, maior densidade óssea e um número menor de crises de asma; b) esses efeitos são transferidos à vida adulta. As doenças crônicas da vida adulta têm as suas raízes na infância; e, c) manutenção do hábito na vida adulta (SOUZA, 2022).

Um estudo de Alves (2003) indica que crianças e adolescentes que se mantêm fisicamente ativos apresentam uma probabilidade menor de se tornarem adultos sedentários.

A movimentação do corpo é necessária para a saída do sedentarismo, além de ser muito benéfica à saúde. A criança ou o adolescente deve movimentar-se seja praticando atividade física ou exercício físico, aqui notamos que há diferença entre essas áreas. A atividade física são movimentos próprios do corpo, como caminhar ou praticar alguma ação decorrente do cotidiano; já o exercício físico é algo mais avançado, por requerer maior esforço físico e acompanhamento profissional nas atividades; porém ambos causam gastos calóricos e ajudam o corpo a não se manter sedentário (MATOS, 2009).

## **2.2 Promoção de saúde através da atividade física**

O estilo de vida, determinado pelo conjunto de ações habituais que refletem nas atitudes, valores e oportunidades de vida, atualmente vem sendo considerado um dos mais importantes determinantes de saúde (NAHAS, 2010).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, os hábitos de vida adotados pelas pessoas diariamente são um dos componentes mais importantes para se ter uma boa saúde. Essa mesma organização reconhece a prática de atividades físicas regulares como um relevante meio de promoção da saúde e redução de fatores de risco (OMS, 2006; NAHAS, 2010).

Grande parte dos fatores de risco para a saúde podem ser modificados por meio de alterações no comportamento do indivíduo. Assim, hábitos de vida saudáveis como estabelecer uma vida fisicamente ativa, ter uma alimentação saudável e adequada, controlar os níveis de estresse e ansiedade tem registrado efeitos positivos sobre a saúde (SIMÃO, NAHAS e OLIVEIRA, 2006).

O estilo de vida ativo é fundamental na promoção da saúde e redução da mortalidade por todas as causas. Por outro lado, as pessoas que possuem um estilo de vida inativo são classificadas como sedentárias, com maior potencial para desenvolver agravos à saúde (NAHAS, 2010).

Os programas de incentivo ao estilo de vida ativo representam uma das tarefas educacionais fundamentais na escola. Neste sentido, é importante construir conceitos que atendam às necessidades dos indivíduos, tanto as atuais como as futuras. Se um dos objetivos é fazer com que os alunos venham a incluir hábitos de atividades físicas em suas vidas, é fundamental que compreendam os conceitos básicos relacionados com a saúde e a aptidão física, que sintam prazer na prática de atividades físicas e que desenvolvam um certo grau de habilidade motora, o que lhes dará a percepção de competência e motivação para essa prática. Esta parece ser uma função educacional relevante e de responsabilidade preponderante da escola e dos educadores (GUEDES & GUEDES, 2003)

De acordo com Nahas (2010), os objetivos mais importantes dos programas talvez sejam aqueles que não podem ser atingidos em curto prazo. Aliás, se os programas existissem apenas para atingir objetivos imediatos, como colocar o corpo em movimento, a natureza seria outra e a necessidade de professores especializados seria menor.

### **2.3 Motivação à prática de atividades físicas no âmbito escolar**

O fator mais importante na prática de atividades físicas é a motivação, esta leva o aluno a participar, a se inteirar, a adquirir melhores hábitos e principalmente, permanecer com o estilo de vida saudável, as consequências disso são totalmente positivas, onde o mesmo além de ter uma melhor imagem corporal, consegue realizar as atividades propostas por um professor de educação física, e ainda adquirir uma melhor qualidade de vida (LOPES, 2009)

O fator motivacional sem dúvida alguma é a chave para o sucesso em nossa área, pois uma criança/adulto desmotivado com aquilo, não irá conseguir realizar uma atividade física com um desempenho mínimo, cabe ao professor motivar esse aluno, mesmo que o aluno não tenha um desempenho considerável, se este receber elogios e palavras que o motivem, ele irá se animar para participar, e aí o quadro muda, o aluno passa a realizar as atividades com gosto, e não somente em período escolar,

busca a prática de exercícios físicos para sua vida, melhorando totalmente sua qualidade de vida, de forma resumida (BENTO, 2017).

A motivação pode ser a chave para a promoção de saúde por parte de atividades físicas, esta pode ser uma das principais ferramentas para o combate a obesidade e sobrepeso dentro do meio escolar, e se for usada com sabedoria pelos profissionais, pode levar ao resultado pretendido com muito mais facilidade (BENTO, 2017).

Em contexto social, quando falamos em estética, a busca por um corpo bonito, e uma imagem corporal que satisfaça a si mesmo, é algo valorizado principalmente pelos adolescentes (PASSOS, 2011). A imagem corporal é algo cultural, que está estritamente relacionado com o meio em que cada um vive, a seguinte citação explica de forma resumida esse conceito:

“A imagem corporal está relacionada ao grau de precisão com que o tamanho do corpo é percebido e ao nível de satisfação ou rejeição corporal. O processo de construção da imagem corporal está associado às concepções determinantes da cultura e da sociedade e é influenciável pelas dinâmicas interações entre o ser humano e o meio em que vive.” (ALVES et al., 2009).

Porém essa busca interminável pelo corpo ideal nem sempre é algo positivo para os professores, diariamente nos deparamos com o que se entende por vale tudo pelo objetivo. Os padrões ocidentais de estética têm perpetuado o estereótipo da associação entre magreza e beleza para o sexo feminino (MUENNIG, JIA, LEE, & LUBETKIN, 2008) e um corpo maior e mais volumoso para o masculino (CAFRI & THOMPSON, 2004).

A cultura do padrão de beleza do ocidente não é atingível para a maioria dos indivíduos, que se frustram em relação à percepção de sua imagem corporal e, muitas vezes, recorrem às dietas, à prática de exercício físico exagerado e ao uso de diuréticos, laxantes e esteroides anabolizantes (ALVES et al., 2009).

Isso ao invés de contribuir para uma melhor qualidade de vida, atrapalha, é algo delicado, e está presente no cotidiano de muitos alunos, não há como ignorar isso em contexto escolar, diariamente um professor e depara com alunos que fazem uso de alguma dessas formas indevidas para se obter um resultado, muitos utilizam isso como estímulo para alavancar os resultados pretendidos, tudo em benefício da estética, e fazem esse uso de forma inconsciente, ou seja, de toda forma, estão prejudicando a si mesmo (SANTOS, 2012).

Santos (2012) ainda menciona que, de toda forma nota-se que a busca pela imagem corporal desejada, pode ser tanto benéfica quanto maléfica para as crianças e jovens, a mesma pode estimular os alunos a uma prática de exercícios físicos regulares, promovendo além da estética, uma melhor qualidade de vida e saúde, como pode lesionar os alunos interna e externamente, causando danos irreversíveis que podem gerar um trauma contra tudo relacionado a exercícios físicos, levando a desmotivação e comprometimento de uma boa qualidade de vida.

Segundo Ferreira (2015) atualmente a ciência está muito desenvolvida, e a área da Educação Física tem recebido grande valor científico, como a atividade física e a prática de exercícios físicos que vem sendo usada de modo terapêutico, mesmo que ainda isto não receba o devido valor, como mostra a citação:

“Os investigadores na área do Exercício e Saúde têm feito progressos científicos verdadeiramente expressivos. Souberam ultrapassar com sucesso as fronteiras disciplinares e, de igual modo, estabeleceram inequivocamente a importância da atividade física como forma eficaz para prevenir doenças e lançaram o debate sobre a utilização do exercício físico como instrumento terapêutico. Mas, apesar disto, continuamos a constatar a ausência da inclusão destes profissionais nas equipas terapêuticas.” (VASCONCELOS, 2011, p.3).

Para Teixeira et al. (2012) é inquestionável que a ciência se desenvolve em prol da humanidade, e de suas necessidades, porém área física é raro de se ver pesquisas sobre uma melhor qualidade de vida, que possam ajudar a obter resultados positivos em relação a promoção de saúde. Os profissionais têm-se prendido muito a teoria e não tem desenvolvido a parte prática de seus projetos. Isto fica claro na seguinte citação:

“Esta é uma área de intervenção profissional que requer alguns cuidados, mas que infelizmente continua negligenciada nos sistemas de ensino. Parece-nos inadequado continuar a insistir num modelo que após décadas de aplicação se tem demonstrado ineficaz em garantir as mudanças necessárias, se é que efetivamente se desejam essas alterações. É um erro continuar a colocar no terreno, pessoas treinadas técnica e cientificamente para intervirem no processo de prestação de cuidados médicos, para fazer educação e promoção para a saúde.” (TEIXEIRA et al., 2012, p.3)

De toda forma, a educação física aliada com a ciência, ira passa para outro nível, onde os profissionais devem ser capacitados, e serão cobrados, para uma prática onde se tenha base científica, quando falamos em qualidade de vida, promoção de saúde e outros termos relacionados a isso, o profissional que tiver

domínio científico e didático, conseguirá trazer o conteúdo para a realidade escolar de forma forte, e assim produzir resultados (GAMA, 2021).

Cabe ao professor ter uma boa didática, e conseguir estimular o aluno a participar, se preciso, ajudá-lo a desenvolver as habilidades que faltam para a realização de cada exercício, assim sendo o aluno conseguirá realizar a atividade proposta mantendo um bom padrão de desempenho, tendo uma absorção de conteúdo, e sendo estimulado a praticar exercícios relacionados a alguma área que o mesmo goste, isso irá promover hábitos de vida mais saudáveis, e estes hábitos poderão ser imitados por familiares ou próximos, com o estímulo do aluno para com seus familiares (LOPES, 2009).

### **3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

Essa pesquisa se trata de um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2019) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2011).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos eram os mesmos. Gil (2019) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2019).

Para conhecer de que forma o professor pode influenciar seus alunos a manter um estilo de vida mais ativo, foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de

dados eletrônicas Scielo, Google Acadêmico, PubMed e periódico CAPES. E como descritores para tal busca, serão utilizados: Professor. Aluno. Estilos de vida. e os operadores booleanos para interligação entre eles serão: AND e OR.

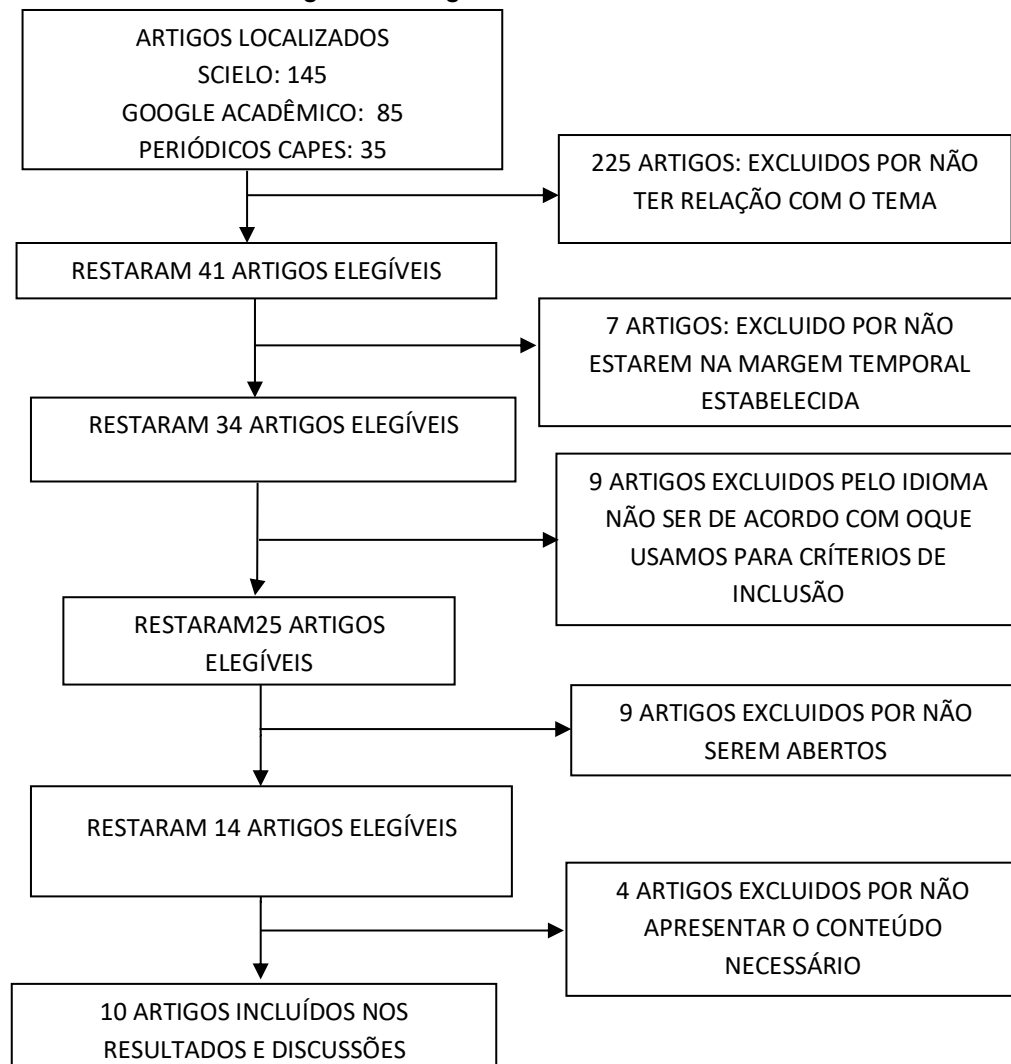
Os critérios de inclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2000 a 2022; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa e em inglês; 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos serão: 1) Estudos de revisão; 2) estudos indisponíveis na íntegra; 3) estudos com erros metodológicos; 4) estudos repetidos 5) estudos que não apontem resultado para os resultados sobre o estilo de vida ativo e a prática de atividade física de adolescentes. A pesquisa foi realizada nos meses de setembro e outubro de 2022.



## 4 RESULTADOS

Um fluxograma é uma representação visual de um processo, que geralmente é usado para ilustrar a sequência de operações em um sistema. O objetivo do fluxograma é mostrar o processo de maneira clara e fácil de entender, permitindo que os leitores identifiquem problemas e oportunidades de melhoria. Pode ser usado para facilitar a comunicação entre as pessoas envolvidas no processo, permitindo que todos entendam o fluxo de trabalho de forma clara e precisa (OAKLAND, 1994).

**Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos**



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

<b>AUTORES</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>TIPO DE ESTUDO</b>	<b>POPULAÇÃO INVESTIGADA</b>	<b>RESULTADOS</b>
RECH, Cassiano Ricardo et al. (2016).	Realizar uma revisão sistemática dos estudos que avaliaram o nível de atividade física em adolescentes escolares brasileiros.	Revisão sistemática.	Adolescentes escolares brasileiros.	Os resultados mostraram que a grande maioria dos jovens não cumpre a recomendação mínima de uma hora diária de atividade física moderada a vigorosa.
GUEDES, Dartagnan; GUEDES, Joana Elisabete. (2015).	Realizar uma revisão sistemática da literatura sobre a prevalência de sedentarismo em escolares brasileiros.	Revisão sistemática.	Escolares brasileiros.	Os resultados indicaram uma alta prevalência de sedentarismo entre escolares brasileiros, especialmente entre adolescentes. Além disso, foi observado que o sedentarismo está associado a diversos fatores, como idade, gênero, nível socioeconômico e localização geográfica.
PITANGA, Francisco José; BARBOSA, Arnaldo José. (2016).	Avaliar a prevalência de sedentarismo entre adolescentes de escolas públicas de Salvador-BA e identificar os fatores associados a esse comportamento.	Estudo transversal	864 adolescentes de ambos os sexos, com idades entre 14 e 19 anos, matriculados em escolas públicas de Salvador-BA.	A prevalência de sedentarismo entre os adolescentes foi de 56,6%, sendo mais comum entre as meninas (64,9%). Além disso, os fatores associados ao sedentarismo foram idade, sexo feminino, menor escolaridade materna, falta de interesse nas aulas de educação física

				e maior tempo gasto com atividades sedentárias, como assistir TV e jogar videogame.
SILVA, C. S. et al. (2018)	Avaliar a percepção dos alunos sobre a influência do professor de educação física na adoção de um estilo de vida ativo e saudável.	Pesquisa descritiva, com abordagem quantitativa.	Alunos de escolas públicas de ensino fundamental e médio de uma cidade do estado de São Paulo, Brasil.	Os resultados mostraram que a maioria dos alunos percebe a importância da influência do professor de educação física na adoção de um estilo de vida ativo e saudável. Além disso, os alunos que já praticam atividades físicas regularmente têm uma percepção mais positiva sobre a influência do professor.
SOUZA, E. O. et al. (2019)	Analisar a relação entre a qualidade das aulas de educação física e a adesão à prática de atividades físicas fora da escola em adolescentes	Pesquisa transversal	337 adolescentes com idades entre 14 e 19 anos, de escolas públicas e particulares da cidade de Aracaju, Sergipe, Brasil.	Os resultados do estudo indicaram que os adolescentes que frequentam aulas de educação física de alta qualidade apresentaram maior adesão à prática de atividades físicas fora da escola. Além disso, os resultados sugerem que a qualidade das aulas de educação física pode ser um fator importante na promoção de um estilo de vida ativo entre os adolescentes.
COSTA, E. S. et al. (2020)	Verificar a influência do professor de educação física na mudança de comportamento dos alunos em	Pesquisa transversal	1.034 alunos do ensino fundamental e médio, de ambos os sexos, com idades entre	Os resultados indicaram que os professores que utilizam estratégias pedagógicas mais motivadoras e estimulantes

	relação à atividade física.		10 e 19 anos, de escolas públicas e privadas de duas cidades brasileiras.	conseguem influenciar positivamente os alunos, promovendo mudanças significativas nos seus hábitos de atividade física.
DANTAS, L. E. P. B. et al. (2017)	Avaliar o impacto de um programa de intervenção na educação física escolar na promoção da atividade física em estudantes do ensino médio.	Estudo experimental do tipo pré e pós-teste, realizado em uma escola pública na cidade de João Pessoa, Paraíba.	108 estudantes do ensino médio, de ambos os sexos, com idade média de 16,4 anos.	Os resultados sugerem que um programa de intervenção na educação física escolar pode ser uma estratégia efetiva para promover a atividade física em estudantes do ensino médio.
MARTIN S, J. et al. (2020)	Investigar a influência do ambiente escolar na relação entre o professor de educação física e o comportamento de atividade física dos alunos adolescentes.	Pesquisa transversal observacional.	A amostra do estudo foi composta por 385 estudantes adolescentes de escolas públicas e privadas em uma cidade do sul do Brasil.	O estudo destacou que a percepção dos alunos sobre o ambiente escolar, incluindo a infraestrutura da escola e a disponibilidade de equipamentos esportivos, pode influenciar a motivação para praticar atividade física e, conseqüentemente, a adoção de hábitos saudáveis. Além disso, foi observado que os alunos que percebem maior suporte social da escola têm maior probabilidade de serem fisicamente ativos.
SZWAR CWALD, C. L. et al. (2019)	Estimar a prevalência de atividade física no tempo livre (AFTL) entre adolescentes brasileiros e identificar os	Estudo transversal utilizando dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar	Adolescentes brasileiros matriculados no 9º ano do ensino fundamental em escolas públicas e	Os resultados mostraram que a prevalência de AFTL entre adolescentes brasileiros foi de 35,6%. Houve diferenças

	fatores associados a essa prática.	(PeNSE) de 2015	privadas de todo o país. A amostra total foi composta por 102.301 estudantes.	significativas na prevalência de AFTL entre regiões geográficas, sexo, idade e tipo de escola. Além disso, os adolescentes que relataram apoio dos pais e amigos para a prática de atividade física apresentaram maior prevalência de AFTL.
FERREIRA, R. W. et al. (2020)	Analisar os correlatos de atividade física e tempo sedentário em crianças e adolescentes de 24 países.	Análise transversal utilizando dados de estudos nacionais de saúde em crianças e adolescentes de 24 países.	Crianças e adolescentes de ambos os sexos, com idade entre 6 e 18 anos, que participaram de estudos nacionais de saúde em 24 países.	Os resultados mostraram que a prevalência de crianças e adolescentes que atingem as recomendações mínimas de atividade física variou amplamente entre os países, com uma média de 30,2% das crianças e adolescentes cumprindo as recomendações. A média de tempo sedentário diário também variou amplamente, com uma média de 5,5 horas por dia.

#### 4.1 Estilo de vida dos escolares

Diversos estudos brasileiros têm analisado os estilos de vida ativo e sedentário de crianças e adolescentes em fase escolar. De acordo com pesquisa realizada por Szwarcwald et al. (2019), apenas 16,6% dos adolescentes brasileiros praticam atividade física suficiente, enquanto 26,1% são considerados inativos. Além disso, o estudo mostrou que a prevalência de sobrepeso e obesidade entre adolescentes é de 19,4%.

Outro estudo, realizado por Silva et al. (2019), analisou a relação entre o tempo de uso de telas e o desempenho físico de crianças em idade escolar. Os resultados indicaram que crianças que passam mais de duas horas por dia em frente às telas têm menor desempenho em testes de força, flexibilidade e resistência aeróbica.

Já o estudo de Ferreira et al. (2020) avaliou o nível de atividade física e o tempo de sedentarismo de crianças e adolescentes de escolas públicas de São Paulo. Os resultados mostraram que apenas 22,5% dos alunos praticam atividade física regularmente, enquanto 71,2% passam mais de duas horas por dia em atividades sedentárias, como assistir TV e usar o computador.

Esses estudos mostram a importância de incentivar a prática de atividades físicas e reduzir o tempo de sedentarismo entre crianças e adolescentes em fase escolar. Como afirma Silva et al. (2019), “o tempo excessivo de uso de telas tem sido considerado um dos principais fatores associados ao sedentarismo e à diminuição da atividade física entre crianças e adolescentes”.

Com base nesses estudos, é possível afirmar que a adoção de um estilo de vida ativo é um grande desafio para crianças e adolescentes em fase escolar. Segundo Rech et al. (2016), a grande maioria dos jovens não cumpre a recomendação mínima de uma hora diária de atividade física moderada a vigorosa. Isso é preocupante, já que o sedentarismo tem sido apontado como um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de diversas doenças crônicas.

A situação se agrava ainda mais quando se observa a prevalência de sedentarismo entre escolares brasileiros. De acordo com Pitanga e Barbosa (2016), em algumas regiões do país, a taxa de sedentarismo chega a 60%. Esses dados são alarmantes e reforçam a necessidade de se investir em políticas públicas e programas que incentivem a prática de atividades físicas entre os jovens.

Os autores ainda reforçam que as aulas de educação física escolar são fundamentais para incentivar a prática de atividade física regular e desenvolver habilidades motoras e sociais. É através dessas aulas que os alunos têm contato com diferentes modalidades esportivas e aprendem a importância de manter um estilo de vida saudável (PITANGA; BARBOSA, 2016).

Vale destacar ainda que, segundo estudo realizado por Guedes e Guedes (2015), os adolescentes passam em média 5,5 horas por dia em atividades sedentárias, como assistir TV e usar o computador. Isso é um reflexo da vida moderna, em que o sedentarismo tem se tornado cada vez mais comum. Os professores de

educação física escolar têm um papel fundamental nesse processo, pois são os responsáveis por incentivar e ensinar os jovens a importância da prática regular de atividades físicas para a saúde e bem-estar.

Além disso, os autores anteriormente mencionados enfatizam que a prática de atividade física na escola está relacionada à melhora do desempenho acadêmico dos alunos. A atividade física pode influenciar positivamente a cognição e a memória dos estudantes, além de contribuir para a redução do estresse e da ansiedade (GUEDES; GUEDES, 2015). É importante ressaltar que a educação física escolar não deve ser vista apenas como uma disciplina complementar, mas sim como um componente fundamental para a formação integral dos alunos.

#### **4.2 Benefícios da adoção de um estilo de vida saudável entre alunos**

Os resultados encontrados por Soares et al. (2017) evidenciam a importância da educação física escolar na formação de hábitos saudáveis em crianças e adolescentes. As aulas de educação física escolar podem estimular a adoção de um estilo de vida ativo e a prática de atividades físicas regulares, trazendo benefícios para a saúde física e mental dos alunos.

Além disso, a prática regular de atividades físicas pode contribuir para a prevenção de doenças crônicas, como diabetes, obesidade, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares, conforme apontado por Rech et al. (2016).

Além dos benefícios para a saúde física, a prática regular de atividades físicas também pode ter um impacto significativo na saúde mental dos alunos. Guedes e Guedes (2015) destacam que a atividade física pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, além de melhorar a autoestima e autoconfiança dos jovens. Isso pode contribuir para a formação de uma imagem corporal positiva e para a promoção de um estilo de vida saudável.

Outra importante implicação da adoção de um estilo de vida ativo é o impacto positivo na vida acadêmica dos alunos. De acordo com Guedes e Guedes (2015), a prática de atividades físicas pode influenciar positivamente a cognição e a memória dos estudantes, além de contribuir para a melhora do desempenho acadêmico. Isso pode ser explicado pelos efeitos da atividade física no fluxo sanguíneo cerebral e na produção de neurotransmissores, que estão associados ao aprendizado e à memória.

Portanto, a prática regular de atividades físicas pode ser vista como uma estratégia importante para a promoção de hábitos saudáveis e para a melhoria da qualidade de vida dos alunos. Além disso, a educação física escolar pode ser um espaço para os alunos desenvolverem habilidades motoras e sociais. Pitanga e Barbosa (2016) destacam que as aulas de educação física escolar são um espaço privilegiado para os alunos experimentarem diferentes modalidades esportivas, o que pode ajudá-los a descobrir seus interesses e talentos, além de promover o trabalho em equipe e o desenvolvimento de habilidades sociais.

Acrescentando, é importante destacar que a prática regular de atividades físicas durante a adolescência pode trazer benefícios a longo prazo para a saúde dos jovens. Moraes et al. (2018) apontam que a prática regular de atividades físicas durante a adolescência pode contribuir para a redução do risco de doenças crônicas na vida adulta, como diabetes e doenças cardiovasculares.

Diante disso, é fundamental que os professores de educação física estejam preparados para promover a prática de atividades físicas e a adoção de um estilo de vida saudável entre seus alunos, visando não apenas a melhora da saúde física e mental, mas também o desenvolvimento social e a prevenção de doenças crônicas no futuro.

### **4.3 Influência do professor de educação física no estilo de vida**

A influência do professor de educação física na promoção de um estilo de vida ativo entre os alunos tem sido alvo de diversas investigações. Em um estudo conduzido por Silva et al. (2018), observou-se que a maioria dos alunos considera importante a influência do professor de educação física na adoção de um estilo de vida saudável. Além disso, os resultados indicaram que os alunos que já praticam atividades físicas regularmente têm uma percepção mais positiva sobre a influência do professor, evidenciando a importância do professor como orientador e incentivador das práticas esportivas dos alunos.

A qualidade das aulas de educação física também pode influenciar a prática de atividades físicas fora da escola. Em um estudo realizado por Souza et al. (2019), verificou-se que os alunos que frequentam aulas de educação física de alta qualidade têm uma maior adesão à prática de atividades físicas fora da escola, o que reforça a



relevância do papel do professor de educação física na promoção da prática de atividades físicas.

Segundo Souza et al. (2019) é incontestável a influência do professor de educação física na promoção do estilo de vida ativo entre os alunos, por isso a importância da formação dos professores para desenvolverem aulas mais atrativas e significativas para os alunos, estimulando o interesse pela prática de atividades físicas fora da escola.

Outro estudo, realizado por Costa et al. (2020), investigou a influência do professor de educação física na mudança de comportamento dos alunos em relação à atividade física. Os resultados apontaram que os professores que utilizam estratégias pedagógicas mais motivadoras e estimulantes conseguem influenciar positivamente os alunos, promovendo mudanças significativas nos seus hábitos de atividade física.

De acordo com Costa et al. (2020), é necessário que os professores utilizem estratégias pedagógicas motivadoras e adaptativas, que atendam às diferentes necessidades e interesses dos alunos, para promover mudanças significativas em relação à atividade física.

A qualidade da educação física escolar é um fator importante para a promoção da atividade física dos alunos. Nesse sentido, Dantas et al. (2017) avaliou o impacto de um programa de intervenção na educação física escolar e mostrou que o programa foi capaz de melhorar a qualidade das aulas de educação física e aumentar a atividade física dos alunos. Esse resultado sugere que é possível melhorar a qualidade da educação física por meio de intervenções específicas e, conseqüentemente, promover a prática de atividade física entre os alunos.

Outro estudo de Martins et al. (2020) investigou a influência do ambiente escolar na relação entre o professor de educação física e o comportamento de atividade física dos alunos. Os resultados mostraram que um ambiente escolar positivo pode ser um mediador importante nessa relação. Isso significa que, além do papel do professor de educação física, o ambiente escolar pode ser um fator determinante para estimular a prática de atividade física pelos alunos.

Portanto, é importante considerar não apenas a qualidade das aulas de educação física, mas também o ambiente escolar como um todo, para promover a prática de atividade física entre os alunos. A combinação de intervenções específicas

na educação física e um ambiente escolar positivo pode ser uma estratégia efetiva para incentivar a atividade física entre os jovens.

Em síntese, esses estudos apontam que a influência do professor de educação física é fundamental para a promoção do estilo de vida ativo entre os alunos, e que é necessário que os professores desenvolvam aulas mais atrativas e significativas, utilizem estratégias pedagógicas motivadoras e adaptativas, estejam atentos às diferentes necessidades e interesses dos alunos e recebam formação específica para promover a atividade física dos alunos.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante da crescente preocupação com o sedentarismo entre crianças e adolescentes, é fundamental que o papel do professor de Educação Física escolar seja reconhecido e valorizado. Como vimos ao longo deste texto, as aulas de Educação Física podem trazer uma série de benefícios para a saúde física e mental dos alunos, contribuindo para o seu desenvolvimento integral.

É importante ressaltar que o estilo de vida ativo não se restringe apenas às atividades físicas realizadas durante as aulas de Educação Física. É fundamental que os alunos sejam incentivados a adotar hábitos saudáveis em seu dia a dia, como caminhar, andar de bicicleta, brincar ao ar livre e reduzir o tempo em frente às telas.

Nesse sentido, o professor de Educação Física escolar desempenha um papel fundamental na promoção do estilo de vida ativo e na prevenção do sedentarismo. Ao incentivar os alunos a participarem de atividades físicas, proporcionando um ambiente seguro e acolhedor, o professor pode contribuir para a formação de hábitos saudáveis que irão acompanhá-los ao longo de toda a vida.

Por fim, é importante destacar que a promoção do estilo de vida ativo não deve ser vista como uma tarefa exclusiva do professor de Educação Física escolar. É fundamental que toda a comunidade escolar esteja engajada nesse processo, desde a direção até os pais e responsáveis pelos alunos. Somente dessa forma será possível criar um ambiente propício para o desenvolvimento integral dos alunos e a formação de hábitos saudáveis que irão acompanhá-los por toda a vida.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, A. **Ocorrência e controle subjetivo do stress na percepção de bancários ativos e sedentários**: a importância do sujeito na relação "atividade física e saúde". 2001. 2v. 305 p. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) - Centro Tecnológico, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2001.
- ALVES, D. et al. Cultura e imagem corporal. **Motri**, v. 5, n. 1, p. 1-20, 2009.
- ALVES, D. P. C. **Determinantes motivacionais para as aulas de Educação Física: O Caso dos alunos do Ensino Secundário do Concelho de Vila Nova de Gaia**. Dissertação de Mestrado de Desporto de crianças e jovens. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, 2003.
- BENTO, G. et al. Motivação para a prática de atividades físicas e esportivas de crianças: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 22, n. 1, p. 13-23, 2017.
- BETTI, M. Educação física como prática científica e prática pedagógica: reflexões à luz da filosofia da ciência. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 19, n. 3, p. 183-197, 2005.
- CHAVES, F. R. **Atividade física como componente curricular na educação infantil**: uma busca por uma melhor qualidade de vida. Monografia à Universidade Cândido Mendes como requisito parcial para obtenção do grau de especialista em Educação Infantil e Desenvolvimento. 2009.
- COSTA, E. S. et al. Influência do professor de educação física na mudança de comportamento dos alunos em relação à atividade física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 42, n. 1, p. 43-49, 2020.
- DANTAS, L. E. P. B. et al. Programa de intervenção na educação física escolar e promoção da atividade física em estudantes do ensino médio. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 343-353, abr./jun. 2017.
- FERREIRA, J. S.; DIETRICH, Sandra Helena Correia; PEDRO, Danielly Amado. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. **Saúde em Debate**, v. 39, p. 792-801, 2015.
- FERREIRA, R. W. et al. Correlatos de atividade física e tempo sedentário em crianças e adolescentes: evidências de 24 países. **Pediatric Exercise Science**, v. 32, n. 1, p. 16-27, 2020.
- GALVÃO, Z. Educação física escolar: a prática do bom professor. **Revista Mackenzie de educação física e esporte**, v. 1, n. 1, 2002.
- GAMA, E. R. et al. Educação Física promovendo mudança de comportamento e saúde. In: O papel das ciências humanas na educação profissional: relatos de

experiências em projetos de pesquisa, extensão e inovação no ensino. Farias, A. A. C.; Fonseca, C. M. da; Bichara, I. V. M. **Aracaju: Editora IFS**, 2021. 320 p.

GOMES, I. B. Á.; NARDO JR, N. **A prática de atividades físicas e a promoção da saúde**. Elementos, 2010.

GOMES, G. A. Estilo de vida ativo: incentivo desde a infância. In: *Estilo de Vida Ativo e Alimentação Saudável ao Longo da Vida: Prevenção de Doenças Crônicas*. Gomes, G. A. et al. Unicamp, 2007.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Sedentarismo em escolares brasileiros: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 17, n. 6, p. 703-711, 2015.

GUTIERREZ, M.; AROYO, H. V.; CERQUEIRA, M. T. **Perfil descriptivo-situacional del sector de la promoción y educación en salud: Colombia**. Aroyo HV e Cerqueira MT (eds.), 1996.

HOLANDA, R. W. B. **Análise das abordagens pedagógicas que norteiam às práticas de ensino da educação física escolar**. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso.

MARTINS, F. D.; FENSTERSEIFER, P. E. Educação Física Escolar como componente curricular: intenções e impasses. **EFDeportes.com, Revista Digital**, 2009.

MARTINS, J. et al. Ambiente escolar e comportamento de atividade física em estudantes adolescentes: a influência do professor de educação física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, Florianópolis**, v. 25, p. 1-9, 2020.

MARQUES, A. P. **A Escola, A Educação Física e A Promoção de Estilos de Vida activa e Saudável: Estudo de Um Caso**. 2010. Tese de Doutorado. Universidade Tecnica de Lisboa (Portugal).

MATTOS, M. G.; NEIRA, M. G. **Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**. Phorte Editora LTDA, 2009.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5.ed. Londrina: Madiograf, 2010.

OAKLAND, John S. **Gerenciamento da Qualidade Total – TQM: o caminho para aperfeiçoar o desempenho**. Tradução de Adalberto Guedes Pereira. São Paulo. Nobel, 1994.

PASSOS, M. D. **Imagem corporal e suas representações sociais: um estudo com adolescentes do município do Rio de Janeiro**. 2011. 135 f. Dissertação (Mestrado em Alimentação, Nutrição e Saúde) - Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2011.

PAULO, E. **Dicionário Crítico de educação física**. Ijuí: Ed. Unijuí, 2005. 424 p. (Coleção Educação Física).

PITANGA, F. J. G.; BARBOSA, A. J. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de escolas públicas de Salvador-BA. **Revista brasileira de cineantropometria e desempenho humano**, v. 18, n. 1, p. 70-80, 2016.

RECH, C. R. et al. Nível de atividade física em adolescentes escolares brasileiros: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 21, n. 1, p. 1-10, 2016.

SANTOS, A. L. P.; SIMÕES, A. C. Educação física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas. **Saúde e sociedade**, v. 21, p. 181-192, 2012.

SANTOS, J. F. S. Educação física, saúde e qualidade de vida: uma busca por novos caminhos. Joinville: **Revista Eletrônica EVIRT News**, 2005.

SILVA, C. S. et al. A influência do professor de educação física na promoção da atividade física em escolares. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 23, n. 1, p. 1-7, 2018.

SIMÃO, C. B.; NAHAS, M. V.; DE OLIVEIRA, E. S. A. Atividade física habitual, hábitos alimentares e prevalência de sobrepeso e obesidade em universitários da Universidade do Planalto Catarinense-UNIPLAC, Lages. SC. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 11, n. 1, p. 3-12, 2006.

SOUZA, A. B. A. N. **Método Swim&Health aplicado ao desenvolvimento psicomotor e pessoal de alunos de segunda infância**. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) – Universidade de Brasília, Brasília, 2022.

SOUZA, E. O. et al. Qualidade das aulas de educação física e sua relação com a adesão à atividade física fora da escola. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 25, n. 4, p. 1-8, 2019.

SZWARCWALD, C. L. et al. Prevalência de atividade física no tempo livre entre adolescentes no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2015. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 12, p. 4563-4574, 2019.

VASCONCELOS-RAPOSO, J. Saúde e exercício físico como instrumento terapêutico: Que papel para as revistas científicas? **Motricidade**, v. 7, n. 2, p. 1-5, 2011.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos a Deus pela dádiva da vida e pela bênção de cada dia!

Ao nosso professor orientador, sempre muito solícito e atencioso!

Aos nossos pais, por serem a nossa base e acreditarem em nosso potencial!