



Universidade de Brasília
Pró licenciatura Educação Física
Faculdade de Educação Física



**EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE: A IMPORTÂNCIA DA
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA PREVENÇÃO AO
SEDENTARISMO NO COLÉGIO ESTADUAL COMPLEXO 9
(Planaltina/GO).**

KARINA MOURA SANTOS SUMIHARA

PLANALTINA/DF

2013

KARINA MOURA SANTOS SUMIHARA

**EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE: A IMPORTÂNCIA DA
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA PREVENÇÃO AO
SEDENTARISMO NO COLÉGIO ESTADUAL COMPLEXO 9
(Planaltina/GO).**

Trabalho Monográfico apresentado como requisito final para aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso de Licenciatura em Educação Física do Programa Pró-Licenciatura da Universidade de Brasília – Pólo Planaltina – DF.

Orientador(a): Marcus Tullius de Paula
Senna.

PLANALTINA/DF

2013

TERMO DE APROVAÇÃO

KARINA MOURA SANTOS SUMIHARA

EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE: A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA PREVENÇÃO AO SEDENTARISMO NO COLÉGIO ESTADUAL COMPLEXO 9 (Planaltina/GO).

Trabalho Monográfico defendido e aprovado como requisito final para aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II e no Curso de Licenciatura em Educação Física do Programa Pró-Licenciatura da Universidade de Brasília – Pólo Planaltina – DF.

Professor...

Professor...

Professor...

DATA: 10 de Julho de 2013

CONCEITO FINAL:

PLANALTINA/DF

2013

DEDICATÓRIA

Aos meus filhos, pois tiveram que aprender passar longos finais de semana sem minha presença, mostrando companheirismo e compreensão nesta longa caminhada, em que se viram órfão de mãe diante de minha ausência em virtude da dedicação prestada ao curso e ao meu marido que foi pai e mãe durante minha ausência.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus pela força e perseverança dadas a mim para concluir esta etapa acadêmica de minha vida, aos professores do curso de Licenciatura Plena em Educação Física e especialmente ao orientador Marcus Tullius, cujos conselhos foram bastante úteis para a realização deste trabalho, a meus familiares que tiveram calma e paciência nos momentos de estresse e em especial a minha amiga e colega de turma Valdenise Castro Alves que sempre me encorajou e esteve presente em todos os momentos difíceis.

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO.....	09
2.REVISÃO DA LITERATURA	12
2.1 Sedentarismo	12
2.2 Sedentarismo no Brasil.....	13
2.3 Sedentarismo na Adolescência.....	14
2.4 Atividade Física e seus Benefícios.....	18
2.5 Atividade Física na Adolescência.....	20
2.6 Atividade Física no Âmbito escolar.....	21
3.METODOLOGIA	24
3.1 Caracterização da pesquisa	24
3.2 Definição e critérios de seleção da amostra.....	25
3.2.1 Unidade de análise	25
3.2.2 Definição e critérios de seleção da amostra.....	25
3.3 Técnicas e procedimentos de coleta dos dados	26
4.APRESENTAÇÃO DOS DADOS	26
4.1 Participação nas aulas de educação física.....	26
4.2 Educação Física e Sedentarismo.....	29
5. ANÁLISE E DISCUSSÃO	32
6. CONCLUSÕES.....	38
7.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41
LISTA DE ANEXOS	45

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 01- Frequência semanal da participação nas aulas de Ed. Física.....	27
FIGURA 02- Importância dada pelos adolescentes na participação das aulas de Educação Física.....	28
FIGURA 03- Atividades que os alunos participam nas aulas de Educação Física.....	29
FIGURA 04- O professor fala sobre a importância da prática de atividade física em sua aula.....	29
FIGURA 05- Há momento na aula de Educação Física em que o professor fala sobre os benefícios da atividade física para a prevenção do sedentarismo.....	30
FIGURA 06- As aulas de Educação Física estimulam os adolescente a serem ativo fisicamente.....	31
FIGURA 07- A disciplina de Educação Física é importante para a aquisição de conhecimento sobre a prevenção do sedentarismo entre os adolescentes.....	31
FIGURA 08- Alunos se sentem estimulados a participar de atividades físicas fora da escola.....	32
FIGURA 09- A prática de atividade física é importante para a prevenção do sedentarismo.....	32

LISTA DE ABREVIATURAS

- 1 - LDB (Lei de Diretrizes e Base)
- 2- IBGE (instituto brasileiro de geografia e estatística)
- 3- PCN (Parâmetro curricular nacional)
- 4- SBC (Sociedade Brasileira de Cardiologia)
- 5- EF (Educação Física)

RESUMO

A realização desta pesquisa apresenta dados coletados no Colégio Estadual Complexo 09 com objetivo de levar os alunos a refletirem sobre a prática da atividade física no período da adolescência, partindo da observação e análise sobre a importância do exercício físico em contrapartida ao sedentarismo, relacionando aspectos sociais, culturais, enfatizando os possíveis problemas relacionados à saúde, ao desenvolvimento e as consequências nos próximos estágios da vida.

Através da Pesquisa Participativa, onde foram lançadas nove questões fechadas a um público alvo de 10 adolescentes, contando com 5 homens e 5 mulheres, apenas em uma turma de 9º ano do ensino fundamental onde haviam 35 estudantes nesta classe que foram escolhidos aleatoriamente. Foi possível verificar aspectos importantes sobre a realidade dos educandos, como a percepção sobre a importância de atividade física em contrapartida ao sedentarismo, a orientação dada nas aulas de educação física sobre o tema, além da aplicação e disseminação fora da escola. Este trabalho foi direcionado por uma pesquisa de campo, trazendo ainda pesquisadores que tratam o tema de estudo como uma questão prioritária, pois está relacionada a uma questão de saúde pública e não apenas a um estilo de vida. O primeiro passo foi promover a pesquisa envolvendo o corpo discente, através da observação e conversar informais, num segundo momento foi lançada uma pesquisa de campo focada nos educandos com elaboração e aplicação de perguntas, posteriormente a análise desses dados apresentados através de gráficos.

Com tais atividades desenvolvidas o que se obteve como resultado final foram contribuições para formação de cidadãos que sejam conscientes e críticos, formadores de suas opiniões, que busquem minimizar os impactos do sedentarismo, enfatizando importância da prática da atividade física no âmbito escolar bem como o papel do professor como incentivador e mediador deste processo de conhecimento.

Palavras-chave: Educação, Educação Física, Adolescência, Sedentarismo.

1. INTRODUÇÃO

No Brasil e no mundo, o sedentarismo é um problema que assume grande importância. Neste sentido, são freqüentes pesquisas mostrando que a população atualmente gasta menos calorias por dia do que gastava há 100 anos. Isto explica o fato de que o sedentarismo está associado a doenças como a obesidade, hipertensão, diabetes, infartos ou problemas coronarianos e colesterol alto, assim o Brasil passa a ter um novo problema de saúde pública.

O estilo de vida atual pode ser o responsável por um alto índice de morte por infarto, derrame cerebral, que matam em nosso país e estão diretamente relacionadas à falta de exercício físicos associados a má alimentação e hábitos como o consumo excessivo de álcool e de cigarro e até outras drogas ilícitas como a maconha e o a cocaína. Logo, podemos reconhecer a inatividade física com um problema social. Esse problema fica evidenciado também na adolescência, fase da vida na qual a prática de exercícios físicos traz vários benefícios para a saúde, seja por meio de influências diretas sobre a morbidade na própria adolescência ou por uma influência medida pelo nível de atividade física na idade adulta, acrescentamos ainda que esta prática é desenvolvida e praticada nas escolas.

Segundo Pollock et al (1986), existem fortes evidências de que 80% a 86% dos adultos obesos origina-se da infância e da adolescência. Neste contexto, muito dos hábitos adquiridos na juventude, podem ser transferidos para a fase adulta (GUEDES, 2002).

Diante da real situação no que diz respeito à qualidade de vida de nossos jovens, que pode ser observada facilmente em qualquer instituição de ensino, onde o que vemos é um quadro lamentável de jovens com sobrepeso, doenças coronarianas, altas taxas e índices que comprovam seus problemas de saúde, ficam evidentes a necessidade de uma ação que identifique os fatores relacionados a esses problemas e as possíveis formas de solucioná-los. Segundo Pinho (1999) o comportamento físico sedentário é um das principais causas do excesso de gordura corporal em crianças e adolescentes.

A Educação Física possui um importante papel não apenas na formação do indivíduo, abrangendo fatores como a informação sobre estilo de vida saudável que engloba desde a prática de atividades físicas como também a reeducação alimentar. O esporte tem um papel muito importante, pois pode ser entendido como espetáculo, alto rendimento ou mesmo uma forma de diversão e lazer, e isso contribuem para sua aceitação e inserção nas aulas de Educação Física.

Para a LDB (1996)-(Lei de Diretrizes e Base), a Educação Física é componente curricular da educação básica e integra a proposta pedagógica da escola, observando que nos períodos noturnos é facultativa (PEREIRA, 2011). Isso revela a necessidade de uma atenção mais voltada para a importância destas atividades em todos os níveis escolares, exteriorizando seus benefícios.

Numa perspectiva mais global, entende-se que a prática de exercícios físicos não deve estar relacionado apenas ao estereótipo ou a imagem do indivíduo, esta é uma questão bem mais ampla que envolve o bem estar do indivíduo, a prevenção de vários tipos de doenças além de estar diretamente associado as orientações de uma reeducação alimentar como está previsto nos PCNs (1998) que é um dos papéis da Educação Física promover a saúde , ainda segundo os PCNs (1998) valoriza-se à construção da autoestima e da identidade pessoal, ao cuidado do corpo, à nutrição, à valorização dos vínculos afetivos e a negociação de atitudes e todas as implicações relativas à saúde da coletividade, assim a atividade física escolar tem um papel primordial na saúde de uma sociedade, tendo como alavancar a preocupação e a responsabilidade na valorização de conhecimentos relativos à a saúde.

Assim, temos na escola nosso público alvo, uma vez que encontramos vários grupos de adolescentes com características de vida distintas, mas estando todos num estágio de desenvolvimento da vida, a adolescência. Neste momento a atuação do professor de Educação Física é essencial no processo de aquisição de conhecimentos voltados ao bem estar, saúde e à prevenção de doenças. Sendo o seu trabalho determinante para que os alunos sejam

orientados quanto aos hábitos de vida saudável, tendo em vista a prevenção do sedentarismo nesta fase da vida.

A escolha deste tema se dá pelo gravame do assunto que envolve um problema social atual que traz situações graves a vida do adolescente, tais como: obesidade, hipertensão, dentre outros são constantes. Com isto, se observa algumas questões cotidianas e percebemos que nossos jovens que futuramente serão homens e mulheres estão cada vez mais sedentários e poderão elevar os dados futuros de doenças causadas por sobrepeso, vida sedentária etc. Por fim, a pesquisa está voltada para o esclarecimento dos fatores de risco a saúde, focando o sedentarismo que é um dos principais problemas que leva as pessoas a adquirirem certas doenças e de certa forma servirá de orientação para prevenção dos problemas de saúde a ele relacionados.

Pelo exposto, o **problema de pesquisa** consiste no seguinte: Em que medida a disciplina Educação Física, na concepção dos alunos, pode influenciar na prevenção do sedentarismo entre os adolescentes do Colégio Estadual Complexo 09 (Planaltina/GO)? Sugerimos que o trabalho desenvolvido pelo professor de Educação Física contribui significativamente para a melhoria da aprendizagem no âmbito da sala de aula, tanto físico como psicológico e social, culminando em um aumento da formação desse adolescente que refletirá em seu comportamento e em suas atitudes para toda sua vida e disseminado nos ambientes sociais que ele estiver inserido.

Temos com **objetivo geral**: analisar a percepção dos alunos sobre a influencia da Educação Física na possível prevenção do sedentarismo entre os adolescentes do Colégio Estadual Complexo 09 em (Planaltina/GO)? E como **objetivos específicos**:

- ✓ Identificar a importância atribuída à prática de atividade física no âmbito escolar pelos adolescentes.
- ✓ Compreender e analisar a percepção atribuída à prática de atividade física, pelos educandos, na prevenção do sedentarismo entre os adolescentes.

Contando com a hipótese A: a Educação Física previne o sedentarismo.

E ainda contando com a hipótese B: a Educação Física não previne o sedentarismo.

2. REVISÃO DE LEITURA

2.1. Sedentarismo

Segundo Gata (2004), a modernidade vem trazendo vários benefícios e avanços à nossa sociedade, contudo, esses benefícios não vêm sozinhos, eles acarretam uma série de problemas que vão desde a vida acelerada, onde as pessoas têm cargas de estudo e trabalho excessivos, vivendo sobre conflitos e, e ainda tendo que vencer desafios cotidianos, sem falar nas competições que existem nos ambientes sociais dos quais fazemos parte; e, talvez o problema mais grave herdado por esses crescimentos tecnológicos e sociais, qual seja, a violência, que cada vez mais crescente e assustadora em nossa atualidade. Com toda essa problemática social a sociedade moderna vem desencadeando problemas de saúde que estão intimamente ligados ao sedentarismo, uma vez que adotam rotinas que enfatizam a praticidade dos meios tecnológicos com hábitos que “desvalorizam” a política do movimento. São ações simples do cotidiano que deixaram de ser executadas, como levantar-se do sofá para trocar o canal da televisão, descer do carro para abrir o portão e estacionar, entre outras tarefas diárias.

Segundo a Organização mundial de Saúde (OMS), o sedentarismo vem tomando proporções alarmantes, na verdade é uma questão que vem deixada de ser meramente estética passando a ser um problema de saúde pública de forma generalizada, citando-a até como epidemia global.

2.2. Sedentarismo no Brasil

Diante de todos os estudos e preocupações relacionadas ao estudo do sedentarismo, no Brasil esta questão ainda não está sendo bem trabalhada, segundo pesquisas da Sociedade Brasileira de Cardiologia –SBC (2009) um problema que está crescendo muito no Brasil é o sedentarismo, uma vez que a

atual população gasta bem menos calorias por dia do que gastava há 100 anos. A pesquisa ainda revela que 70% da população brasileira não praticam exercícios físicos regularmente, isso vem desencadeando problemas de coração que trazem como consequência um percentual crescente de risco de mortes, além da obesidade. A preocupação com essa associação maléfica, má alimentação e falta de exercícios físicos, que ocasionam o sedentarismo e chega a problemas como a obesidade, risco de infarto e derrame cerebral, por exemplo, é cada vez mais crescente. Em uma pesquisa realizada pelo IBGE (2010) que ouviu 188.461 pessoas entre os anos de 2008 e 2009, lembrando que o instituto segue os padrões fixados pela OMS que conceitua o sobrepeso (Índice de Massa Corporal superior a 25%) e obesidade (IMC superior a 30%), nesta pesquisa ficou evidenciado que o sobrepeso atinge mais de 30% das crianças entre 5 e 9 anos, cerca de 20% da população entre 10 e 19 anos e 48% das mulheres juntamente com 50,1% dos homens acima de 20 anos. Com estes dados podemos constatar que o sobrepeso, que tem como um de seus fatores o sedentarismo é um problema que atinge todas as faixas etárias de forma crescente, demonstrando a necessidade de políticas públicas.

Recentemente no ano de 2009, o Ministério da saúde junto com a Secretaria de Vigilância em Saúde, o Ministério da educação e o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), lançou uma pesquisa nas capitais do país entre adolescentes que cursavam a 9ª série do Ensino Fundamental, com o intuito de descobrir como está a saúde dos alunos nesta faixa etária, que segundo o próprio Ministério da Saúde a etapa da adolescência é um momento importante para adotar novas práticas e comportamentos, ganho de autonomia, exposição a diversas situações e riscos presentes e futuros para a saúde.

2.3. Sedentarismo na adolescência

A adolescência, período de desenvolvimento que algumas sociedades adotam de acordo com sua cultura, corresponde a um período de desenvolvimento humano cuja alteração física, psíquica e social são um marco

na vida dos seres humanos. Nesta fase, ocorrem mudanças significativas que farão parte das características que uma pessoa terá em sua vida adulta. As alterações em destaque envolvem tanto o crescimento biológico quanto o emocional. Nesta perspectiva, podemos caracterizar a adolescência o fim das transformações físicas, sexuais, intelectuais, emocionais e sociais que preparam os adolescentes para a próxima fase da vida, ou seja, a vida adulta (NÓBREGA, 1998). É nesta fase da vida que fazemos nossas escolhas, criamos nossos hábitos e enfatizamos as características que carregaremos durante toda nossa trajetória de vida, uma vez que neste período sofremos transformações biológicas e emocionais que terão como consequência as possíveis escolhas que tomaremos para carregarmos em nossa existência (NÓBREGA, 1998).

Mas, sabemos que a vida do ser humano vem sendo modificada e que, apesar de continuarmos passando pelas transformações da adolescência, a sociedade na qual estamos inseridos sofre contínuas transformações, ao passo que nos deparamos com o surgimento e o crescimento das novas tecnologias. A junção deste novo modelo de sociedade, com todas as suas modificações tecnológicas e sociais, contribui de maneira determinante para existência de algumas modificações no período da adolescência. Tais modificações podem ser vistas com problemas a serem solucionados. Sendo um deles o objetivo do estudo deste trabalho científico: o sedentarismo na adolescência. Percebemos que a vida atual traz facilidades que deixam as pessoas cada vez mais confortáveis, porém sem sentirem a necessidade de realizarem movimento simples que resultem em gasto de energia. O controle remoto, o carro automatizado; as facilidades domésticas, tais como: micro-ondas e panela elétrica; e, os jogos eletrônicos que fazem as crianças e adolescentes trocarem as “brincadeiras de rua”, toda essa automatização que substitui o movimento humano, contribui para a opção de um estilo de vida cada vez mais sedentário. A princípio, com o avanço tecnológico, só enxergávamos os benefícios, mas com o passar do tempo, estudiosos, pesquisadores, médicos e até mesmo a sociedade em geral começou a perceber que as pessoas estavam mudando e

muitas vezes enfrentando problemas nunca imaginados, por exemplo, quem diria que no Brasil, um país pobre, os índices de obesidade chegariam próximos e até ultrapassariam a desnutrição. E com estes problemas foram trazidos questionamentos que começaram desencadear pesquisas e preocupação das autoridades competentes em relação às diversas consequências dos avanços tecnológicos. O sedentarismo tornou-se então um problema de saúde pública, visto que acarreta problemas de obesidade, problemas cardiovasculares, respiratórios, enfim, nosso corpo é uma “máquina” e para se manter funcionando não necessita só de combustível, precisa está em plena atividade, movimentar-se, para que não enferruje(NÓBREGA, 1998).

Então o homem começa a se preocupar em se movimentar para sair do estilo sedentário, para tal tarefa as escolas são incentivadas a melhorarem seus currículos a fim de dar mais ênfase a atividades que desenvolvam coordenação motora, esporte, lazer, práticas educacionais que desenvolvam atividades físicas benéficas ao organismo. Os PCNs (1998) foram elaborados procurando, de um lado, respeitar as diversidades regionais, culturais, políticas que existem no país e, de outro, considerar que a necessidade de construir algumas referências nacionais comuns ao processo educativo em todas as regiões brasileiras. Assim, pode-se pretender criar condições, nas escolas, permitindo aos nossos jovens ter acesso ao conjunto de conhecimentos sociais elaborados e reconhecidos como necessários ao exercício da cidadania. Tornando os jovens cada vez mais conscientes de seu papel social, isso inclui direitos e deveres, e com esta formação teremos uma sociedade futura mais qualificada e bem formada para exercerem seu papel social.

Vale salientar que a maioria das pessoas desenvolve atividade física anterior aos 12 anos e entre 6 e 12 anos, sendo que a paralisação da prática acontece, principalmente a partir dos 15 nos (TELAMA *et al.*, 2005). Este dado é preocupante devido à interrupção na fase da vida na qual ocorrem diversas mudanças tanto de cunho físico quanto social e psíquico, entre outros, uma vez que neste período se caracteriza a base de estruturação que carregaremos ao longo da vida, então se não é elaborada de forma sólida e concisa

provavelmente teremos uma sociedade adulta com problemas na estruturação de seu organismo, esses vão desde doenças físicas até distúrbios psicológicos. Tal problema pode então ganhar grandes dimensões e chegando até ser um problema de saúde pública. Existem fatores que contribuem de modo determinante para um comportamento de aversão a participação nas atividades e com isso a entrega ao sedentarismo, temos como exemplo: a busca da identidade sexual nas meninas (SEABRA *et al.*, 2004); a percepção de baixa eficácia para a prática esportiva (BIDDLE *et al.*, 2006); e o desconforto provocado por dores e sudoreses e à aversão a competições (GRIESER *et al.*, 2006), além da falta de incentivo dos governantes que deveriam trazer políticas públicas para incentivarem esses adolescentes a praticarem esportes, danças, jogos recreativos, dentre outras possibilidades. Temos alguns projetos lançados pelos governos, como é o caso do Programa Segundo Tempo ou o Programa Mais Educação, que levam para as escolas em período contrário atividades de esporte e lazer, contudo não está implementado 100% nas escolas e, além disso, falta estrutura física e capacitação para os monitores que desenvolvem as aulas.

Por isso a pesquisa partiu do princípio que a adolescência é uma fase da vida marcada por mudanças biopsicossocial, em que o organismo passa por um complexo processo de crescimento e desenvolvimento, além disso, como é uma fase de transição da infância entre a fase adulta é responsável por traçarmos hábitos e costumes que levaremos para o resto de nossas vidas. Outro aspecto importante na abordagem de se ter hábitos saudáveis ou não na adolescência, como é o caso da adoção da atividade física, analisados pela pesquisa, é o fator de que fatores de risco comportamentais como o tabagismo, consumo de álcool, consumo de drogas ilícitas, alimentação inadequada e sedentarismo iniciam na adolescência e se estendem a vida adulta, além disso esses fatores estão associados a maioria das doenças crônicas não transmissíveis como as cardiovasculares, câncer, diabetes, entre outras, em contra partida, se nesta fase forem adotados hábitos saudáveis como prática regular de exercícios físico, alimentação adequada, ausência de vícios, tornam-

se fatores de proteção e promoção da saúde durante toda a vida adulta. Assim obtiveram resultados já constatados no IBGE de 2007, ou seja, que 96% dos adolescentes entre 10 e 14 anos frequentam a escola esse número é menor, 81% entre 15 e 17anos, além disso, pode se concluir que a escola é o ambiente mais propício para se desenvolver hábitos saudáveis na vidas dos adolescentes que carregará essas informações para vida adulta, tornando se pessoas com uma alta probabilidade de serem saudáveis e um baixo percentual de desenvolverem doenças ligadas ao maus hábitos, como por exemplos:derrames, infartos, diabetes, câncer, cirrose, entre outras, lembrando ainda que algumas dessas doenças como as cardiovasculares, diabetes e câncer, lideram as causas de morte na vida adulta no país e no mundo, assim com a adoção de uma vida saudável essa realidade poderá ser mudada, aumentando até a expectativa de vida das pessoas no Brasil e no mundo. Lembrando ainda que a vida sedentária pode ser responsabilizada pelas principais causas de morte no Brasil, que são o infarto e o derrame cerebral, que podem ser evitados ou amenizados através da adoção de uma vida saudável, isso inclui principalmente a exclusão ao sedentarismo e adoção de uma alimentação saudável e equilibrada.

É notório que a questão não é tão simples quanto parece, pois o sedentarismo é citado por vários autores como um problema de saúde pública, de modo que a maioria dos programas de promoção à saúde traz em seu contexto o sedentarismo como um dos principais vilões da saúde. Daí a grande preocupação em informar a população e educar o adolescente quanto ao conhecimento e à adoção de hábitos saudáveis, para que possa ser responsável pela escolha de ser sedentário ou não, uma vez que esse “novo modelo” de saúde pública (BOLLETIN OF THE WORD ORGAINZATION, 2002) estabelece que: se a população está informada é dela a responsabilidade de cuidar de sua saúde. Assim, o adolescente precisa buscar qualidade de vida em função do bom funcionamento do organismo que acarretará em saúde e a escola por sua vez tem papel fundamenta na orientação desses jovens, essa preocupação é explicita na Lei de Diretrizes e Base (LDB) que segundo seu

Art. 27, Inciso IV, as diretrizes dos conteúdos curriculares devem observar à promoção do desporto educacional, além do apoio as práticas desportivas não formais, esta preocupação vincula-se a adoção de atividades físicas e remete a ideia que o combate ao sedentarismo nas aulas de educação física deve ser adotado. Então fica clara a ideia que neste período da vida, a adolescência, período em que os jovens estão inseridos num contexto escolar, as instituições educacionais devem promover atividades que levem ao aluno praticar e conhecer, ou melhor, ser informado sobre os aspectos que promove saúde e como isso acontece e refletirá ao longo de sua vida, para que a partir deste momento ele seja capaz de buscar mecanismos que promovam e mantenham seu organismo saudável estabelecendo qualidade de vida.

2.4 Atividade Física e seus benefícios

Na prevenção do sedentarismo, alguns cuidados devem ser tomados desde a infância e transformados em hábitos que devem ser seguidos por toda vida, nesta prevenção, o cuidado com a saúde perpassa pela necessidade de aquisição de hábitos saudáveis que, conforme Nahas (2003, p.19) esses dizem respeito a "um conjunto de ações que são habituais e refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas". Estes devem ser constituídos desde a infância e firmados na adolescência. Um dos principais deles e a adoção de atividade física em contrapartida ao sedentarismo, visto que na prática de atividades físicas são trabalhados conceitos como: participação, solidariedade e cooperação; estes possibilitarão a formação de seres críticos, participativos, equilibrados físico e emocionalmente, íntegros e capazes de lidar com suas qualidades e dificuldades e de seus companheiros, sendo pessoas focadas e com espírito coletivo que realizam ações baseadas no cooperativismo (GÁSPARI & SCHWARTZ, 1992). Por isso a atividade física deixa de ser protagonista, como uma forma de elevar padrões de beleza, e passa ser "atriz principal" nas questões relacionadas a bem estar, qualidade de vida, e principalmente na prevenção de doenças como as cardíacas e a

obesidade.

Na busca destes conceitos de saúde, bem estar e qualidade de vida aparecem uma nova abordagem para o ensino da educação física, a concepção de ensino denominada Saúde Renovada, que traz em seus objetivos orientar e difundir os conceitos de saúde como um dos principais conteúdos a serem trabalhados nas aulas de educação física, uma das principais preocupações segundo GUEDES & GUEDES (1996), é que a comunidade científica tem hoje nas áreas de saúde pública e da Educação Física é encontrar alternativas para auxiliarem na tentativa de reverter o alto índice de distúrbios orgânicos associados à falta de atividade física. Essa preocupação explica no meio científico a importância dessa nova abordagem.

Por estes motivos, a escola torna-se um dos ambientes mais propícios e responsáveis no desenvolvimento de hábitos saudáveis. Peculiarmente as aulas de educação física toma para si a responsabilidade em promover atividades físicas que trabalhem o corpo e a mente, que segundo o PCN (1998 p.15) a educação traz como papel a possibilidade aos alunos de uma ampliação da visão sobre a cultura corporal de movimento, e, assim, se torna viável a autonomia para o desenvolvimento de uma prática pessoal e a capacidade de interferência na comunidade, seja na manutenção ou na construção de espaços de participação em atividades culturais, como jogos, esportes, lutas, ginásticas e danças, com finalidades de lazer, expressão de sentimentos, afetos e emoções.

Ainda relacionado a hábitos saudáveis não podemos deixar de citar a alimentação saudável e equilibrada, que principalmente na adolescência, fase em que há uma explosão hormonal e a parte físico-estrutural está terminando de se estabelecer, a preocupação com a nutrição se faz ainda mais necessária. Nóbrega (1998) destaca a importância da nutrição voltada à saúde do adolescente, uma vez que esta relação é essencial, pois esta é uma fase da vida do ser humano em que o processo de crescimento está sendo finalizado e para o bom desenvolvimento do organismo do adolescente a nutrição tem que

ser adequada a esse período, além de ter como consequência a prevenção de doenças na vida adulta.

2.5 Atividade Física na adolescência

Observamos que a mudança de hábitos dos adolescentes deve acontecer de forma gradual, mas o processo tem que ser iniciado logo, uma vez que os dados são desfavoráveis, o que significa afirmar que no Brasil chegaram a índices que mostram que quase a metade dos educandos não têm aulas regulares de Educação Física (SILVA & MALINA, 2000).

Para que possamos atingir esse modelo de atividade física esperado, devemos nos preocupar com as especificidades da atividade física promovida ao adolescente, não basta elaborar e aplicar uma aula de educação física, devemos focar nas especificações trazidas de cada faixa etária, por isso na adolescência, período em que o organismo dos alunos se encontram em processo de crescimento e desenvolvimento este planejamento deve ser feito cuidadosamente, respeitando e enfatizando a importância de atividades físicas elaboradas de forma sistemática e metodologicamente de acordo com a faixa etária de cada grupo de adolescentes. Segundo Tourinho & Tourinho, devemos destacar a importância da diferença entre idade biológica e idade cronológica no planejamento de um programa de atividade física para uma população de adolescentes. Isso porque se o aluno possui uma idade biológica semelhante a do grupo que está inserido, mas não atingiu a maturação deste grupo, ele deve ser reenquadrado em outra atividade compatível ao seu grau de maturação ou poderá se sentir frustrado e desmotivado a participar das atividades propostas para uma realidade que não pertence a ele. Todas as questões relatadas são importantes na prevenção do sedentarismo que muitas vezes é ocasionado pela falta de estímulo ou escolhas erradas da prática de atividades, esportes e exercícios.

Então devemos demonstrar e apresentar aos adolescentes motivos importantes para se exercitarem, além de práticas de atividades que atendam

seus anseios e estejam adequadas a sua maturação. Devemos demonstrar que a opção de não ser sedentário além de trazer desenvolvimento físico e mental, assegura o equilíbrio orgânico, que leva em consideração a idade biológica e maturação do organismo, melhorando assim a aptidão física. Os exercícios quando são adequados podem estimular o espírito de equipe, a criatividade, a colaboração, a competição e demais aspectos que completam e são fundamental para a formação integral da personalidade do indivíduo (Monetti & Carvalho).

2.6 Atividade Física no Âmbito Escolar

Na escola, buscamos a apropriação de um conhecimento científico, partindo do pressuposto que nosso censo comum poderá ser utilizado para que haja uma elaboração científica e que o transforme em senso crítico. Não seria diferente com a Educação Física, contudo devemos lembrar que a escola é uma instituição sistematizada trazendo em seus objetivos um referencial pedagógico para nortear a suas práticas educacionais. Neste contexto, sabemos que as tendências pedagógicas que de acordo com Darido (2004), são pressupostos pedagógicos em que o professor define e adota em sua prática pedagógica escolar, deverá ser o eixo norteador de cada docente em sua prática educativa. Para se ter ideia da importância das tendências pedagógicas, ressalta Nascimento (2000), foram construídas ao longo da história educacional brasileira, permeando contextos econômicos sociais e políticos de cada período da história brasileira, contudo a Educação Física Escolar foi institucionalizada, segundo Melo (1999) no período do Brasil Império, porém ganhou espaço nas leis e decretos entre os anos de 1822 a 1889, onde se valorizava a educação da saúde corporal e do físico, seguindo um modelo de formação militar rígida. Mas para Assis de Oliveira (2001) a influencia esportiva se dá após a segunda guerra mundial, onde se buscava um modelo de desenvolvimento das aptidões físicas, buscando o alto rendimento

através de repetições mecanizadas de exercícios. Contudo esta visão Esportivista, em que usava uma metodologia de treinamento que objetivava o rendimento máximo foi evoluindo e dando espaço a outros pensamentos. Segundo Darido (2003) a década de 70 é marcada pelo surgimento de novas concepções pedagógicas na Educação Física escolar, valorizando os conhecimentos científicos e a partir da década de 80 a necessidade de transformação das concepções tradicionais dá origem ao movimento renovador (Rezende, 1994). Estas teorias que propuseram a quebra do modelo tradicional ou esportivista e até mesmo mecanicista foram a Psicomotricidade, desenvolvimentista, construtivista, crítico-superadora e crítico-emancipatória (Darido2003), que são denominadas Renovadas, cada uma com suas especificidades e objetivos, representado uma linha de pensamento a ser seguida pelos educadores ou pelo menos a serem discutidas e analisadas podendo fazer parte das discussões que permeiam o fazer pedagógico, como sugere e orienta Os PCNs, criado pelo Ministério da Educação, na década de 90.

Diante da situação que encontramos nas escolas, evidenciamos que a cada dia que passa a busca pelo conhecimento, os olhares e reflexões acerca das práticas pedagógicas, tem tornado o ensino da educação física cada vez mais eficaz, contudo ocorre um aumento no número de doenças causadas pelo sedentarismo, elas estão associadas à má alimentação, a alterações hormonais e até mesmo aos fatores psicossociais. Segundo Reynolds *et al.* (1990) variáveis psicossociais foram significativamente associadas ao sedentarismo. No contexto escolar, um agravante é observado no âmbito da disciplina Educação Física, qual seja, a baixa participação dos adolescentes nas aulas devido a diversos fatores que vão desde o tema proposto até o modelo de aula, isto implica na necessidade de flexibilidade do planejamento e programa a ser instituído no curso (ou série) por parte do professor (MATTOS & NEIRA, 2000).

Partindo de uma aula bem planejada que atenda as necessidades da turma, e que desperte o interesse dos adolescentes na prática esportiva,

certamente o professor terá mais chances de aumentar a participação dos educandos. Consoante Araújo *et al.* (2008), há uma diferença expressiva entre alunos do sexo masculino e do sexo feminino quanto ao interesse em participar das aulas de Educação Física, os meninos são mais motivados intrínseca e extrinsecamente, além disto a avaliação não é um fator de persuasão motivacional para os alunos de ambos os sexos.

Ainda explorando o eixo motivacional para as aulas, um diagnóstico da comunidade é uma boa estratégia de ação, pois o conhecimento das necessidades dos adolescentes facilita a montagem da aula na perspectiva de aumento da participação. Serpa (1990) afirma a motivação seria o construto teórico que permite compreender o comportamento esportivo do indivíduo e que, somente após conhecer as razões pelas quais escolhe determinadas atividades e nelas persiste com grande intensidade, o professor poderá escolher eficazmente as técnicas capazes de influenciar a persistência do indivíduo nas atividades e na intensidade que se dedica a elas. Quem também faz referências à motivação é Dieckert *et al.* (1985), para ele o professor deve compreender que as habilidades motoras podem ser aprendidas em qualquer idade, visto que as pessoas nunca param de se desenvolver e de aprender.

Machado (1995) coloca que o professor no desempenho de sua função, pode modelar o caráter dos jovens deixando marcas de grande significado nos alunos em formação. Ele é responsável por muitos descobrimentos e experiências que podem ser boas ou não. Como um facilitador, é de mera importância que tenha conhecimentos suficientes para trabalhar tanto aspectos físicos e motores, como também os componentes sociais, culturais e psicológicos.

Com vista à educação para a saúde, cabe à escola promover práticas de conhecimento e aquisição de hábitos de vida que levem a prevenção do sedentarismo na adolescência, neste sentido evidenciamos a relevância da disciplina Educação Física.

Outro ponto fundamental da atividade física praticada nas aulas de educação física, que como menciona o PCNS p.15 “procurar democratizar,

humanizar e diversificar a prática pedagógica da área, sempre que possível buscando ampliar, de uma visão apenas biológica, para um trabalho que incorpore as dimensões afetivas, cognitivas e socioculturais dos alunos.” Essa visão o torna um mediador desse processo que pode ajudar trilhar a vida de qualquer indivíduo, visto que a educação física escolar pode ser a única forma ou o único contato que aquele adolescente tem com o mundo da atividade física, visto que temos um país em que os índices de pobreza são ainda muito altos, conseqüentemente nossos alunos provavelmente não podem frequentar clubes ou academias, por isso a valorização da Educação Física e o estímulo à promoção do esporte, das atividades físicas, dos jogos lúdicos e de qualquer atividade que promova bem estar e desenvolvimento no organismo do adolescente nas aulas de educação física, caracterizam como estratégias fundamentais na busca pela saúde integral do adolescente.

Assim, ao alavancarmos questões que remetem a saúde do ser humano, partindo da educação para uma formação global, em que hábitos são construídos nas fases iniciais da vida, como a adolescência, podemos criar um objeto de estudo em que refere-se ao desenvolvimento físico, motor, social e psicológico de forma integrada e contando com a escola como instituição primordial para a efetivação de um trabalho que será conseqüência de um processo de formação do ser humano.

3. METODOLOGIA

3.1 Caracterização da pesquisa

Esta pesquisa tem em seu desenvolvimento uma abordagem quantitativa baseada em todos os registros e análise de dados numéricos obtidos através de um questionário contendo 9 questões fechadas (anexo A) referentes ao sedentarismo, a importância das aulas de educação física e a percepção do público-alvo em relação a atividade física escolar em contrapartida ao sedentarismo, que tem como delineamento o estudo de caso. Para tanto, foi utilizada a pesquisa de campo, com o questionário citado e a análise dos resultados obtidos, contando com uma rica literatura que trata sobre assuntos relacionados ao sedentarismo, como falta de exercícios, hábitos de alimentação, prática de atividade física regular, educação física escolar, entre outros. Para a efetivação deste trabalho, foi-me concedido através do termo de concordância institucional, em anexo, além da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido por parte dos responsáveis pelos entrevistados (anexo C).

3.2 Definição e critérios de seleção da amostra

3.2.1 Unidade de análise

O lócus da pesquisa é o Colégio Estadual Complexo 09, localizada em Planaltina no Estado do Goiás que foi escolhida como foco da pesquisa em virtude das observações de adolescentes da escola durante um período de estreito contato, que foi no Estágio Supervisionado do presente curso. Dentre as 24 turmas existentes na escola, a turma de 9º ano do Ensino Fundamental foi o foco da pesquisa.

3.2.2 Definição e critérios de seleção dos sujeitos da pesquisa

Os sujeitos da pesquisa são os alunos do 9º ano A entre 14 e 15 anos, sendo 5 do sexo feminino e 5 do sexo masculino, escolhidos aleatoriamente entre os que estiverem dentro dos critérios estabelecidos anteriormente. Esta população, alunos do 9º ano A, é composta por 35 alunos, no entanto a amostra será de dez alunos da classe, que voluntariamente se prontificaram a responder as questões.

Os critérios de seleção dos sujeitos são basicamente definidos no tocante a obrigatoriedade de ser aluno da instituição, encontrar-se na faixa etária que foi estabelecida, concorde voluntariamente em participar .

3.3 Técnicas e procedimentos de coleta e análise dos dados

Os instrumentos de investigação utilizados serão distribuídos no formato de **questionário fechado**. Este será aplicado com um número de dez adolescentes, com o intuito de compreender o quanto a Educação Física pode ser relevante.

Os dados serão coletados e organizados pelo programa computacional *Excel*, e com isso os resultados serão analisados de forma a confrontá-los com a literatura apresentada.

4. APRESENTAÇÃO DOS DADOS

4.1 Participações nas aulas de educação física

Como demonstra a figura acima, a maioria dos alunos, ou seja, 90%, demonstram frequentar as aulas de educação física duas vezes por semana e os outros 10% relatam participar três vezes, não havendo alunos que frequentem mais de três vezes e nem alunos que não frequentem, segundo a pesquisa realizada. Estas respostas provavelmente foram dadas por estarem relacionadas ao número de aulas semanais prevista em lei, duas aulas no Ensino Fundamental, por isso a questão não foi feliz, pois não conseguiu obter nada significativa.

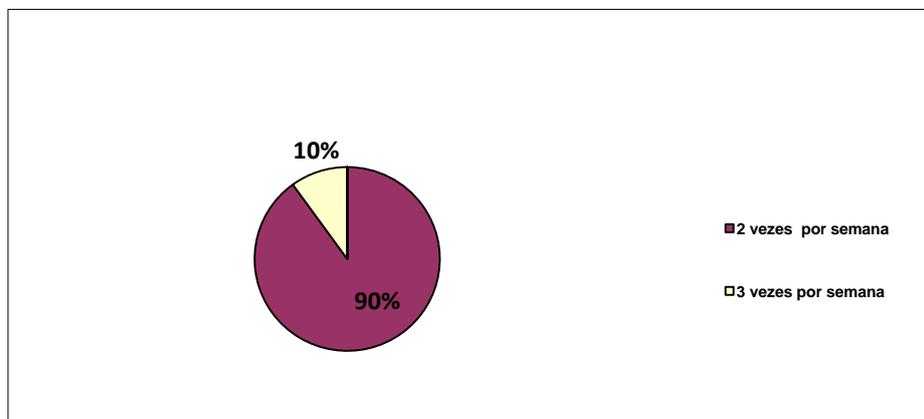


Figura1- frequência semanal da participação nas aulas de E.F.

Nesta figura, ficou bem evidente o equilíbrio entre as respostas dos pesquisados. Temos três parcelas com 20% de respostas que mencionam que a importância das aulas de educação física refere-se a integração e socialização, outros 20% para danças, lutas e ginástica e os outros 20% para cuidar da saúde e ter qualidade de vida. Mas ainda temos 10 % que trata a

importância à participação das aulas para aprender a cuidar do corpo e melhorar a auto estima e a maior parcela, exatamente 30% pensa que a importância é o aprendizado relacionado a prática de esporte. Contudo foi uma questão que deixou os alunos divididos, uma vez que só poderiam optar por uma resposta e muitos entenderam que uma seria complemento da outra ou simplesmente tiveram vontade de marcar mais de uma opção.

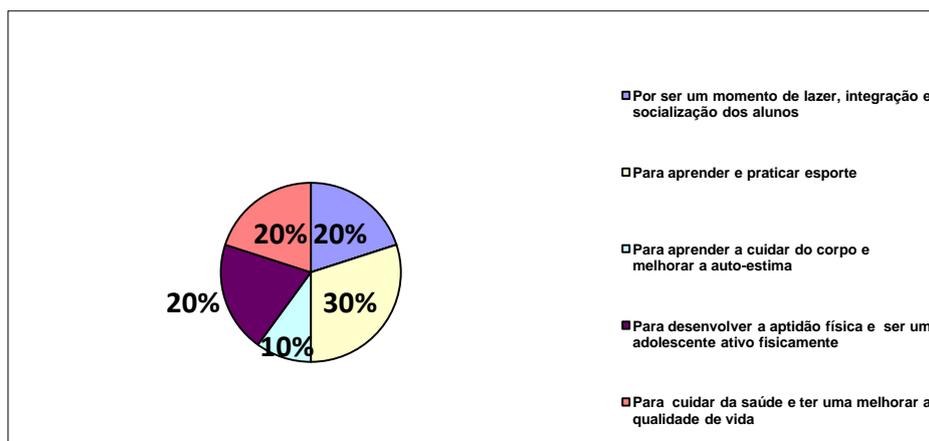


Figura 2- importância dada pelos adolescentes na participação das aulas de E.F.

Nesta figura III os pesquisados ficaram divididos exatamente pela metade, ou seja, 50% relata participarem de atividades nas aulas de educação física referentes a jogos e brincadeiras e os outros 50% remete a idéia de participarem de atividades esportivas. Assim observamos que as outras modalidades mencionadas na pesquisa não foram apontadas pelos alunos.

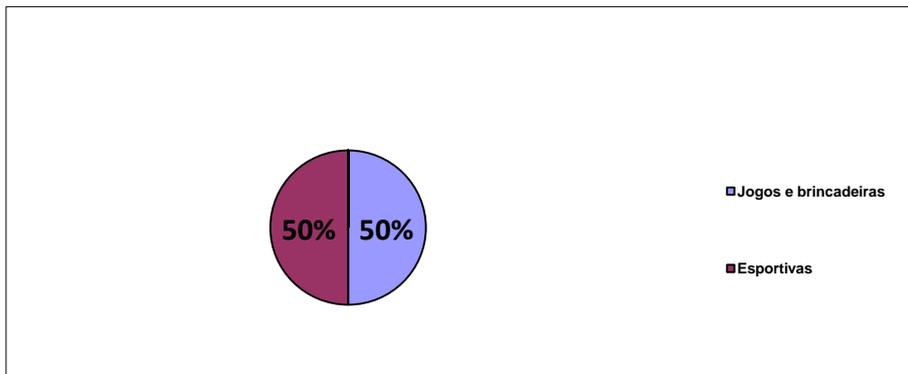


Figura3- atividades que os alunos participam nas aulas de E.F.

Na figura acima, um alto percentual dos alunos (80%) relatam que o professor fala da importância da atividade física em suas aulas, demonstrando a excelência do trabalho realizado nesta instituição de ensino.

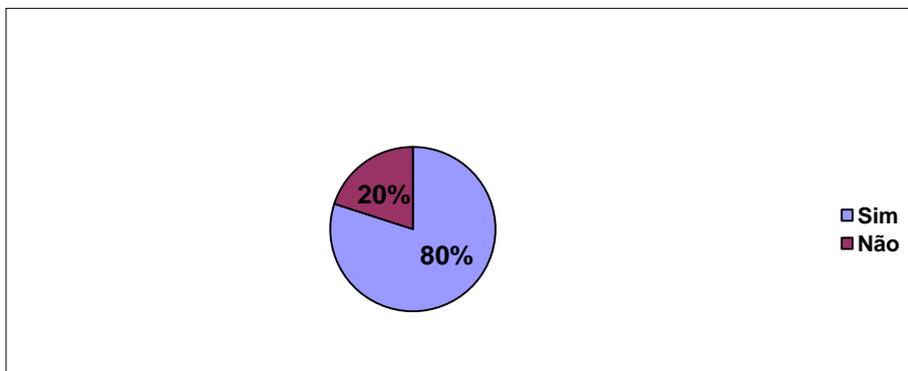


Figura 4- o professor fala sobre a importância da prática de atividade física

4.2 Educação física e sedentarismo

Nesta figura V, a questão que foi remetida aos alunos assemelha-se ao item anterior e mais uma vez a maioria dos alunos, ou melhor, 70% respondem

positivamente ao serem indagados sobre a postura do professor em relação à associação da atividade física como prevenção ao sedentarismo como conteúdo abordado em suas aulas.

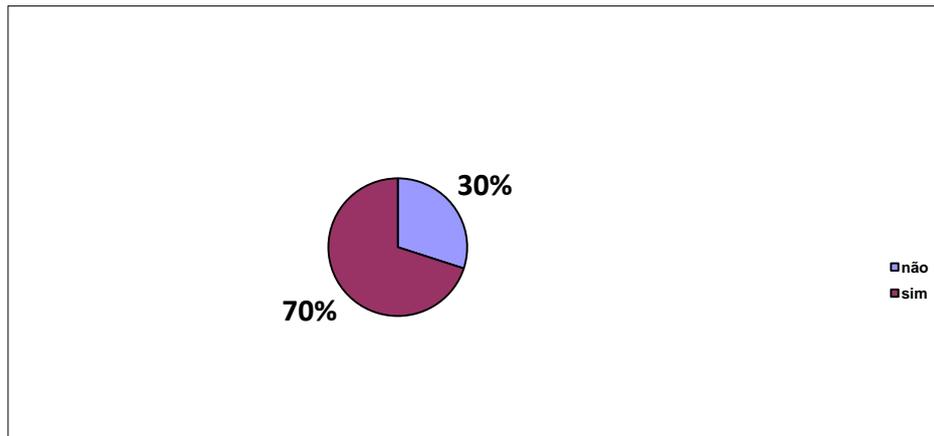


Figura 5- há momento na aula em que o professor fala sobre o benefícios da atividade física

Com 100% de excelência nas respostas, Nesta figura VI fica bem evidente a formação dos alunos e a eficiência das aulas de educação física que estimulam os alunos a serem pessoas ativas fisicamente.

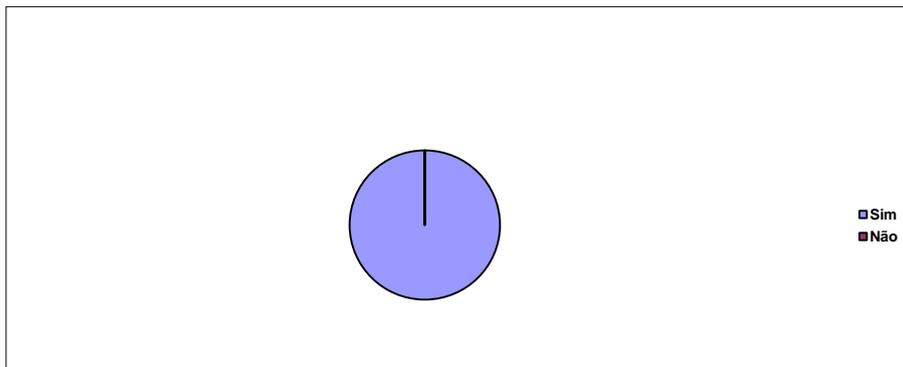


Figura 6- as aulas da E.F. estimulam os adolescentes a serem ativos fisicamente.

Nesta figura VII, 90% dos alunos explicitam que a educação física os tornam informados sobre as formas de prevenção ao sedentarismo.

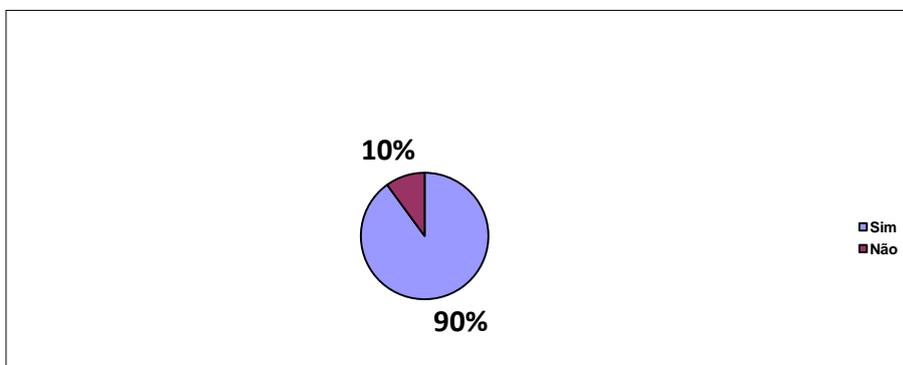


Figura 7- a disciplina de E.F. é importante para a aquisição de conhecimento sobre a prevenção do sedentarismo

Na figura VIII 80% dos alunos dizem se sentir estimulados a participarem de atividades físicas fora da escola através das aulas que participam durante a educação física escolar.

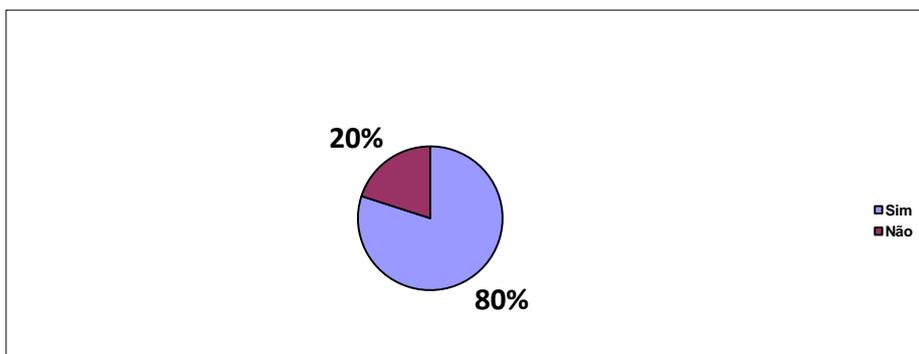


Figura 8- alunos se sentem estimulados a participar de atividades físicas fora da escola.

Nesta figura IX, um pouco dividido, porém com um saldo positivo ao que se refere ao entendimento dos alunos em relação a importância da atividade física como prática de prevenção ao sedentarismo, uma vez que 50% diz ser bastante importante juntamente com 10% que diz ser extremamente importante e os outros 40% remete a idéia desta questão ser mais ou menos importante. Porém não tivemos respostas que remetam a idéia de não haver importância.



Figura 9- a pratica da atividade física é importante para a prevenção do sedentarismo.

5. ANÁLISE E DISCUSSÃO

A Educação Física é uma disciplina obrigatória do currículo básico de educação, por tanto deve apresentar alguns aspectos previstos na Lei de Diretrizes e Base -LDB, para que apresente qualidade. Alguns desses aspectos são: um professor docente com formação na área, alunos devidamente matriculados numa instituição de ensino, materiais necessários de acordo com o planejamento do educador e um local adequado. A junção desses aspectos deve trazer a motivação necessária que o educando precisa para o processo de ensino e aprendizagem ser concretizado, visto que segundo (BZUNECK, 2002), a motivação é o principal fator considerando as singularidades do ambiente.

A figura I demonstra que a maior parcela dos alunos, exatamente 90% participa das aulas de Educação Física duas vezes por semana, quantidade de aula que é oferecidas nas escolas públicas e privadas de acordo com a grade horária determinada pela LDB, talvez a questão tenha sido infeliz, uma vez que as respostas estavam condicionadas por esta questão da quantidade de aulas obrigatórias. Outro dado que nos chama a atenção é o percentual de alunos que não participam das aulas está em 0%, isto demonstra a efetiva participação dos alunos que estão deixando para traz um pensamento que a aula de Educação Física é apenas um momento de lazer, demonstrando com esses percentuais que já é claro o entendimento que esta disciplina é como as outras, ou seja, deverão obter uma boa nota no final de um bimestre, semestre ou ano letivo, para isso necessita de compromisso, qualidade nos estudos e bons desempenhos em todas as atividades propostas com a disciplina, caso contrário, assim como em qualquer outra disciplina os alunos sairão prejudicados (PERRENOUD, 1999).

Não restam dúvidas que o interesse impulsionado pela motivação dos alunos, fazem o sucesso da aula de Educação Física, aliás, a motivação funciona como um combustível capaz de fazer mover todo o sistema da aprendizagem, ela está relacionada a vários fatores, aumentando a disposição,

a vontade de realizar algo no indivíduo com relação a certos comportamentos (SOUZA, 1994). Sabemos ainda que cada indivíduo tem seus próprios desejos, anseios, vontades e são através desta busca individualizada em conjunto com fatores externo, que no caso das aulas, podem ser direcionados para que aja a motivação, uma vez que segundo (MACHADO, 1997, p. 167), Vários fatores são capazes de motivar o ser humano em seu dia-a-dia, tanto de forma interna como externa. Assim os conteúdos trabalhados devem encaixar às necessidades do educando e para que isso aconteça deve haver uma diversidade de conteúdos trabalhados para que possa abranger o maior número possível de anseios.

Como vimos na ilustração da figura II, as perspectivas dos alunos ficaram bem equilibradas, demonstrando mais uma vez que cada um tem um objetivo diferente do outro e caberá ao professor trabalhar com essa diversidade para que possa atingir o maior número possível de conhecimentos, habilidades, atingindo a maior parte dos objetivos de cada educando. Assim haverá uma preocupação com a motivação para que traga como consequência a aprendizagem.

A Educação Física Escolar é uma disciplina obrigatória no currículo e que engloba várias áreas do conhecimento, segundo (Betti, 1998, p. 19) "introduzir e integra o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, instrumentalizando-o para usufruir do jogo, do esporte, da dança, e das ginásticas em benefício de sua qualidade de vida". Além das formas culturais da motricidade humana, como as atividades rítmicas/expressivas, práticas de aptidão física, as lutas/artes marciais e as práticas corporais alternativas (Betti, 2005, p. 148). Contudo é freqüente encontrarmos nas escolas algumas falhas ou resistência a alguns conteúdos, hora por falta de recursos ora por falta de conhecimento especializado dos educadores ou mesmo falta de planejamento escolar. Isto fica claro no gráfico, uma vez que as atividades escolhidas, são as mais "populares" no meio escolar, ou seja, metade dos pesquisado falaram que pratica nas aulas atividades esportivas e a outra metade mencionaram jogos e

brincadeiras. Esse item da pesquisa, demonstrado pelo gráfico III, deixa claro que os outros conteúdos como dança e lutas não são efetivamente trabalhados ou não são apresentados de forma clara ao alunos, para motivá-los e torná-los capaz de identificar.

O papel do professor de educação física não se remete apenas a um mero locutor, ele é bem mais que isso, deve tornar seus alunos capazes de entender, discutir, concluir, pesquisar, inserir novas perspectivas, enfim, deve formar pessoas críticas e não meros reprodutores. Assim nesta perspectiva segundo Almeida (2007) os procedimentos didáticos pedagógicos do professor também influenciam na qualidade das aulas e, conseqüentemente, na motivação dos alunos, por isso os conteúdos devem ser diversificados e bem planejados, envolvendo questões da atualidade e que façam parte da realidade do aluno, para que este se sinta motivado e entenda o significado de seu estudo.

Sendo assim, a questão IV, trata da importância da prática da atividade física é mais que pertinente, uma vez que nos dias atuais estamos lidando com problemas como sedentarismo, obesidade, entre outros e segundo Bento (1991), uma Educação física atenta aos problemas do presente não poderá deixar de eleger a educação da saúde como uma das suas orientações centrais. E nesta questão apresentada pelo gráfico fica evidente que a grande maioria dos alunos afirma que lhes é apresentado nas aulas a importância da atividade física que por sua vez está diretamente ligada a saúde dos indivíduos, assim configura se a preocupação do educador físico em está lidando em sala de aula com as questões de saúde e bem estar.

A figura V evidencia a preocupação do educador, bem como o conhecimento dos alunos em relação ao sedentarismo e os benefícios que a atividade física traz a esse mau dos tempos modernos. O sedentarismo já é uma questão de saúde pública, segundo Pitanga e Lessa (2005) o sedentarismo vem crescendo na população e está intimamente associado a doenças cardiovasculares, câncer, diabetes, hipertensão arterial e até saúde mental, o que demonstra que deixa de ser um tema paralelo aos conteúdos a

serem trabalhados na escola e passa a ser um assunto primordial à vida e ao desenvolvimento social dos alunos, uma vez que estas doenças são responsáveis por altos índices de mortalidade da população mundial. Por isso a importância de se trabalhar este tema é indiscutível e como mostra a representação acima 70% dos alunos relatam que este assunto já está sendo trabalhado nas aulas, demonstrando assim a eficiência do trabalho do professor e a reciprocidade dos alunos perante a construção de suas idéias bem como do conhecimento adquirido. Só com esse trabalho educacional e de conscientização teremos uma futura sociedade consciente e capaz de adotar hábitos de vida saudável de forma consciente.

Nesta questão VII, o que fica mais que evidente, com 100% da afirmação dos alunos, são as aulas de Educação Física que os estimulam a serem ativos fisicamente. Essa percepção vem demonstrar um trabalho de conscientização que está sendo construindo na escola, nessa temática temos o professor como um protagonista evidentemente em destaque para que esse processo de construção do conhecimento seja realizado de forma plausível, pois o objetivo de um educador físico deve sair dos muros da escola e chegar até uma sociedade que almeja qualidade de vida. Podemos entender o papel desse profissional não como o de um treinador esportivo ou um monitor de lazer, sabemos que vai bem além, segundo Hanauer (2009), cabe ao professor empenhar-se em melhorar a aptidão física, o desenvolvimento psicológico e afetivo, favorecendo assim para que ocorra uma maior harmonia entre corpo e mente, por isso espera-se que o educador tenha um papel formador, tendo como objetivo a formação de integral, pautada em conhecimentos significativos para termos cidadãos íntegros com uma estrutura formada por corpo e mente harmônicos.

Para que esta educação de qualidade aconteça precisamos além do bom desempenho do educador, motivação dos alunos, bom planejamento, espaço e materiais adequados, uma vez que todos esses fatores trazem o sucesso do aprendizado, Segundo Darido (2004), algumas características que podem contribuir com os profissionais da área da Educação Física, como a

variação das atividades, tornar cada atividade o mais agradável possível proporcionando prazer aos alunos, manter sempre uma relação professor e aluno positiva não esquecendo de adequar as habilidades ao nível dos alunos, estas propostas trarão um resultado positivo, além de alavancar o bom desempenho do educador e em contrapartida garantirá o sucesso da aula ou melhor, do processo de ensino e aprendizagem.

O sedentarismo, como comentado em questão VIII, deixa de ser um caso de cultura e passa a ser um problema de saúde pública, Segundo Matsudo (1999) citado por Macedo et al (2003) cerca de 70% da população no Brasil, é sedentária, o que torna nosso país um local em potencial de pessoas com muitas doenças relacionadas a esse problema. Esta questão mostra a importância do trabalho de conscientização nas escolas sobre o sedentarismo e o estímulo a prática de exercícios.

Uma grande porcentagem dos alunos afirma que as aulas de Educação Física trazem informações sobre a prevenção do sedentarismo, situação que deveria ser costumeira em todas as escolas visto que a educação física segundo ARAÚJO e ARAÚJO (2000), afirmam que essa necessidade de exercitar-se e conseqüentemente sair desta denominação, sedentária, se dá por vários fatores: do fator social, quando proporcionamos ao homem o direito de estar fisicamente ativo em grupo, ao fator econômico, quando se constata que os custos com saúde individual e coletiva caem em populações fisicamente ativas. Colocando ainda que programas de incentivo à prática regular de atividade física precisam ser estimulados. Estes estímulos podem e devem partir da escola, pois trará uma formação inicial, desde as séries fundamentais para que possamos formar a cultura do movimento.

A educação não é algo pertinente apenas ao ambiente escolar, sabemos que para que o conhecimento seja construído de fato as experiências de vida devem ser trazidas para dentro da escola e o que se constrói ou aprimora deve ser estendido para a vida. Certamente a Educação Física segue este pensamento, e quando os participantes desta pesquisa, ou melhor, 80% deles falam que se sentem estimulados a participarem de atividade física fora da

escola, configura-se uma educação de qualidade, onde as aulas orientam e estimulam os alunos a serem ativos fisicamente. Vale lembrar que a educação física é antes de mais nada uma atividade que busca ou que integra a Educação, envolvendo o homem como uma unidade em relação dialética com sua realidade social. Pois, o ato educativo, está voltada para a formação do homem, do cidadão, tanto em sua dimensão pessoal como social (GONÇALVES, 1994).

A questão IX ficou dividida, contudo a maioria dos educandos, se somarmos os 50% que acreditam ser bastante importante a atividade física na prevenção ao sedentarismo com os outros 10% que pensam ser extremamente importante esta relação, temos que a maior parte, 60% são alunos têm o conhecimento da relação vida ativa e saúde, demonstrados de forma variável mas com 100% de concordância que a atividade física é importante na prevenção do sedentarismo, uma vez que a falta de exercícios físicos associados a maus hábitos alimentares, tornam ao organismo dos indivíduos desordenado, afetando os sistemas do corpo humano de forma negativa. (GENTIL, 2011). Assim os alunos demonstraram, alguns com mais ênfase e outros não, que a atividade física previne o sedentarismo e qual importância essa relação tem em nossas vidas.

6. CONCLUSÃO

A presente pesquisa, realizada numa escola pública de Planaltina Goiás, Colégio Estadual Complexo 09, no período de Abril e Maio de 2013, onde foi alavancada através de um estudo de caso, que se utilizou um questionário contendo 09 questões e uma rica pesquisa bibliográfica, veio ressaltar a percepção dos alunos referente a importância da educação física escolar na prevenção ao sedentarismo.

O presente trabalho buscou como objetivo principal analisar a percepção dos alunos sobre a influencia da Educação Física na possível prevenção do sedentarismo entre os adolescentes do Colégio Estadual Complexo 09 dentre outros objetivos específicos para que pudéssemos ter a real visão desta questão de forma clara e respaldada pela análise dos resultados fornecidos pelos educandos desta instituição de ensino. Além da identificação da importância atribuída à prática de atividade física no âmbito escolar pelos adolescentes que ficou evidenciada nas figuras referentes a esta questão, onde os alunos demonstram em grande maioria estarem integrados e participativos nas várias atividades propostas nas aulas.

Já o outro objetivo foi compreender e analisar a percepção atribuída à prática de atividade física na prevenção do sedentarismo entre os adolescentes, que por várias vezes nas respostas apresentadas no questionário aplicado, foram categóricos em demonstrar que o professor utiliza esse tema em suas aulas e que eles estão cientes do assunto, inclusive demonstrando que levam essa preocupação para suas vidas cotidianas.

Diante dos fatos analisados foi possível notar na pesquisa de campo e bibliográfica que o sedentarismo é uma questão discutida entre os adolescentes e grande parte da população mundial, tornando assim uma preocupação que passa a ser adotada nas aulas de Educação Física, local onde os alunos têm a oportunidade de esclarecerem dúvidas e aprenderem a levar um estilo de vida saudável, com qualidade e adoção de hábitos corretos.

Assim a proposta da escola em estudo se caracteriza pela predominância da tendência Interacionista Construtivista, pois há a influência da psicomotricidade através de atividades lúdicas em que buscam a formação integral, incluindo dimensões afetivas, cognitivas, sociais, dando relevância ao papel da educação física na escola que, segundo (Freire, 1989) escola não deve enfatizar apenas as capacidades cognitivas, mas o corpo em sua totalidade. E de acordo com o questionário aplicado, ficou evidente que as aulas de Educação Física estão levando aos alunos não apenas uma cultura corporal, mas uma formação em sua totalidade com conteúdos que abrangem questões de saúde e bem estar. Isso fica claro nas questões onde os alunos respondem em maioria que o professor trabalha temas que falem sobre o sedentarismo e sua relação com a prática de atividade física, bem como quando dizem se sente motivados com as aulas a praticarem atividades físicas fora da escola, entre outras, estas questões demonstra que o aprendizado está ultrapassando os muros da escola e por isso se solidificando para gerar uma sociedade consciente.

Desta forma tomei a hipótese A como verdadeira em relação a esta pesquisa, uma vez que as ferramentas utilizadas, pesquisa de campo e bibliográfica, foram decisivas para concluir que a atividade física dentro da escola tem papel crucial na prevenção do sedentarismo. Contudo, mais pesquisas devem ser realizadas, a fim de aprofundar os estudos e esclarecer cada vez mais sobre este tema.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Material impresso:

ALMEIDA, P. C. O Desinteresse pela Educação Física no Ensino Médio. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, ano 11, n 106, Mar. 2007.

ARAÚJO, Denise S. M Soares & ARAÚJO, Cláudio Gil Soares. *Aptidão Física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos*. In: Revista Brasileira de Medicina do Esporte. V – 6 n. 5, p – 104-203 set/out. 2000

ASSIS DE OLIVEIRA, S. **Reinventando o esporte** – Possibilidades da prática pedagógica – Campinas, SP: Autores Associados, CBCE, 2001.

BENTO J. O. As funções da educação física. In: Mattos M G & Neira M G. *Educação Física na Adolescência: construindo o conhecimento na escola*. São Paulo: Phorte Editora. 2000.

BETTI, Irene Conceição Rangel. *Educação física escolar: a percepção discente*. In: Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Campinas, v. 16, n. 3, p. 158-167, 1995.

BETTI, Mauro. *A janela de vidro: esporte, televisão e educação física*. São Paulo: Papirus, 1998.

BZUNECK, J. A. *Motivação do aluno: Contribuições à Psicologia Contemporânea*. Petrópolis: Ed. Vozes. p. 9-36. 2002.

DARIDO, S. C. A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v.18, n.1, p.61-80, jan./mar. 2004.

DARIDO et al. A Educação Física, a formação do cidadão e os Parâmetros Curriculares Nacionais. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.15, n.1, p. 17 – 32, 2001.

_____ **Educação Física na Escola: questões e reflexões**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

_____ et al. **Pedagogia Cidadã: Cadernos de formação: Educação Física**. São Paulo: UNESP, Pró-reitoria de Graduação, 2004.

DIECKERT, Jürgen [et al.]. **Elementos e princípios da Educação Física: uma antologia**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1985.

FREIRE, J.B. **Educação de Corpo Inteiro**. São Paulo: Scipione, 1989.

GÁSPARI, Jossett C & SCHWARTZ, Gisele M. **Adolescência, Esporte e Qualidade de Vida**. Artigo de Iniciação Científica, 2000.

GATA, A. O. **O Estress no Brasil: pesquisas avançadas**. 1ª ed. - Campinas-SP: Papirus. 2004.

GENTIL, P. Emagrecimento: quebrando mitos e mudando paradigmas. 1ª edição. Rio de Janeiro: **Sprint**, 2011. 208 p.

GONÇALVES, Maria Augusta Salim. *SENTIR, PENSAR, AGIR: Corporeidade e educação*. 2.ed. São Paulo: Papirus, 1994.

GRIESER, M. [et. al.]. "Physical activity attitudes, preferences, and practices in african american, hispanic, and caucasian girls". In: **Healt Education e Behavior**, v. 33, n. 1, 2006, p. 40-51.

GUEDES, D. P. & GRONDIN, L. M. "Percepção de hábitos saudáveis por adolescentes: associação com indicadores alimentares, prática de atividade física e controle de peso corporal". In: **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**. Campinas, n. 1, v. 24. 2002, p. 23-45.

GUEDES, D.P. & GUEDES, J.E.R.P. Associação entre variáveis do aspecto morfológico e desempenho motor em crianças e adolescentes. *Revista Paulista de Educação Física*, v. 2, n. 10, p. 99-112, 1996.

MACEDO, CSG et all. *Benefícios do exercício físico para saúde e qualidade de vida*. In: *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. V-8, n.2, p. 19-27 Londrina-PR 2003

MACHADO, A. A. "Interação: um problema educacional". In: DE LUCCA, E. In: **Psicologia educacional na sala de aula**. Jundiaí-SP: Litearte, 1995.

MATTOS, Mauro Gomes de & NEIRA, Marcos Garcia. **Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**. São Paulo: Phorte Editora, 2000.

MELO, V.A. de. **História da Educação Física e do esporte no Brasil: panorama e perspectivas**. São Paulo: Ibrasa, 1999.

Monetti V & Carvalho PP. *Adolescência: aspectos médicos sanitários e psicossociais*. Instituto de Saúde, São Paulo, 1978. (Instituto de Saúde, 33. Série D, Divisão de Saúde Materna e da Criança, 14)

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3ª ed. - Londrina -PR: Midiograf, 2003. p. 278.

- NASCIMENTO, V. C. do. **Estudo de verificação de índice de acordo sobre indicadores didático-pedagógicos.** (Dissertação de Mestrado). Rio de Janeiro: PPGEF/UGF, 2000.
- NÓBREGA, F. G. **Distúrbios da Nutrição.** 1ª ed. - Rio de Janeiro: Revinter, 1998.
- Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física /Secretaria de Educação Fundamental. – Brasília : MEC /SEF, 1998.
- PERRENOUD, P. *Avaliação: da excelência à regulação das aprendizagens.* Porto Alegre: Artmed, 1999.
- PITANGA, Francisco & LESSA, Inês. In: Agência Notisa. Publicado em 11/06/05.
- SOUZA, P. A. *O Esporte na Paraplegia e Tetraplegia.* Rio de Janeiro: Guanabara koogan, 1994.
- Tourinho Filho H & Tourinho LSPR. Crianças, adolescentes e atividade física: aspectos maturacionais e funcionais. *Rev. Paul. Educ. Fís.*1998; 12:71-84.
- PINHO, R. A de. **Nível habitual de atividade física e hábitos alimentares de adolescentes durante período de férias escolares.** Dissertação de Mestrado -Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina -, Florianópolis-SC, 1999, 110p.
- POLLOCK, M. L. [et al]. **Exercícios na saúde e na doença:** avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. 1ª ed. - Rio de Janeiro: Médica Científica, 1986.
- REYNOLDS, K D [et al.] “Psychosocial predictors of physical activity in adolescentes”. In: **Prev Med**, 1990; p. 541-51.
- SEABRA, A. F. T. [et al.]. “Influência de determinantes demográfico-biológicos e sócio-culturais nos níveis de atividade física de crianças e jovens”. In: **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano.** Florianópolis, v. 6, n. 2, 2004, p 62-72.
- RESENDE, H. G. Tendências Pedagógicas da Educação Física Escolar. In: RESENDE, H. G. & VOTRE, S. **Ensaio sobre Educação Física Esporte e Lazer.** Rio de Janeiro: SBDEF, 1994.
- SERPA, Sidónio. “Motivação para a prática desportiva”. In: **Desporto Escolar 1990.** Porto: DGD, 1990.

SILVA, R C R & MALINA, R M. “Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil”. *Caderno de Saúde Pública*, 2000; p.1091-7.

Material eletrônico:

ARAÚJO, Silvan Silva de [et al.]. “Motivação nas aulas de Educação Física: Um estudo comparativo entre gêneros”. In: **Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 13, n. 27, dez-2008. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd127/motivacao-nas-aulas-de-educacao-fisica.htm>. Acesso em: 04/04/2012

BIDDLE, S. J. H. [et al.]. “Increasing demand for sport and physical activity by girls”. In: **Sportscotland**. Escócia, n. 2, v. 15. 1998, p. 12-45. Disponível em: <www.sportscotland.org.uk>. Acesso em: 01/11/ 2012.

PEREIRA, Jose Ribamar. A Educação Física na “Nova” LDB. 2011. Disponível em: <<http://cev.org.br/biblioteca/a-educacao-fisica-nova-ldb/>> Acesso em: 13/09/2012.

HANAUER, F. C. *Fatores que influenciam na motivação dos alunos para participar das aulas de Educação Física*. Disponível em: <http://www.seifai.edu.br/fai/artigos/Fernando-MotivacaonasaulasdeEdFisica.pdf>, Acesso em 10/05/2013.

TELAMA, R. [et al.]. “Physical activity among young people in the context of lifestyle”. In: **European Physical Education Review**, v.11, n. 2, p.115–137, 2005. Disponível em: <http://www.artigonal.com/medicina-artigos/pesquisas-apontam-aumento-do-sedentarismo-no-brasil-5100522.html>. Acesso em: 29/04/2012.

LISTA DE ANEXOS

Anexo A - Questionário realizado com alunos do Col. Est. Complexo 09.....	45
Anexo B - Termo de consentimento.....	49
Anexo C - Termo de concordância.....	51

ANEXO A - Questionário

Questionário – Caracterização da população, participação nas aulas de Educação física e hábitos de vida, atividade física e sedentarismo.

Orientação sobre o preenchimento do questionário:

- a. **Não é necessário se identificar. As respostas são anônimas e as informações serão utilizadas somente para os fins da pesquisa.**
- b. **Leia e responder as questões marcando um “X” ou escrevendo nos espaços quando necessário.**
- c. **Se não souber responder alguma questão, consulte a pesquisadora para sanar dúvidas.**

1 Qual a frequência semanal de sua participação nas aulas de Educação Física?

- a. () Não frequenta as aulas.
- b. () 2 vezes por semana
- c. () 3 vezes por semana
- d. () 4 vezes por semana
- e. () 5 vezes por semana

2 Por que é importante participar das aulas de Educação Física?

1. () Por ser um momento de lazer, integração e socialização dos alunos.
2. () Para praticar ginástica, dança e lutas.
3. () Para aprender e praticar esporte.
4. () Para aprender a cuidar do corpo e melhorar a auto-estima.
5. () Para desenvolver a aptidão física e ser um adolescente ativo fisicamente.
6. () Para cuidar da saúde e ter uma melhor qualidade de vida.

3 De quais atividades você participa nas aulas de Educação Física?

- a. () Jogos e brincadeiras.
- b. () Esportivas.
- c. () Ginástica.
- d. () Lutas
- e () Capoeira
- f. () Dança.
- g. () Outra

4 Existe algum um momento na aula de Educação Física no qual o professor fala sobre a importância da prática de atividade física?

1. () Sim 2. () Não

5 Existe algum momento na aula de Educação Física no qual o professor fala sobre os benefícios da atividade física para a prevenção do sedentarismo?

1. () Sim 2. () Não

6 Em sua opinião, as aulas de Educação Física lhe estimulam a ser um adolescente ativo fisicamente?

1. () Sim 2. () Não

7 Em sua opinião, a disciplina Educação Física é importante para a aquisição de conhecimento sobre a prevenção do sedentarismo entre os adolescentes?

- a. () Sim b. () Não

8 Ao participar das aulas de Educação Física você se sente estimulado a realizar atividade física fora da escola?

- a. () Sim b. () Não

9 Em sua opinião, a prática de atividade física é importante para a prevenção do sedentarismo?

- a. Nada
- b. Muito pouco
- b. Mais ou menos
- c. Bastante
- d. Extremamente

Pela atenção, obrigada!



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
PROGRAMA PRÓ-LICENCIATURA
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA**

PÓLO _____

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DE
PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA**

Sua instituição está sendo convidada para participar, como voluntária em uma pesquisa. Os sujeitos que irão participar serão devidamente esclarecidos sobre as informações acerca da pesquisa, no caso de aceitar fazer parte do estudo. Deste modo, pedimos a sua autorização para que possamos convidar os integrantes de sua instituição a participar da pesquisa acadêmica relacionada abaixo, assinando este documento de consentimento da participação institucional, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa a instituição não será penalizada de forma alguma. Em caso de dúvida você pode procurar o Pólo _____ do Programa Pró-Licenciatura da Universidade de Brasília pelo telefone (XX____) ____-____.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: _____

Responsável: _____ (nome do orientador)

Descrição da pesquisa:

Resumo descritivo da pesquisa, a ser construído conforme objeto e objetivos definidos a partir do Projeto de Pesquisa.

Observações importantes:

A pesquisa não envolve riscos à saúde, integridade física ou moral daquele que será sujeito da pesquisa. Não será fornecido nenhum auxílio financeiro, por parte dos pesquisadores, seja para transporte ou gastos de qualquer outra natureza. A coleta de dados deverá ser autorizada e poderá ser acompanhada

por terceiros. O resultado obtido com os dados coletados, bem como possíveis imagens, serão sistematizados e posteriormente divulgado na forma de um texto monográfico, que será apresentado em sessão pública de avaliação disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB.

TERMO DE CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Eu, _____
_____, RG _____, CPF _____
responsável pela instituição

autorizo, conforme abaixo assinado, a utilização para fins acadêmico científicos do conteúdo do (teste, questionário, entrevista concedida e imagens registradas – o que for o caso) para a pesquisa: _____ (título do projeto de pesquisa).

Fui devidamente esclarecido pelo (a) estudante: _____,

MATRÍCULA _____ sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os seus objetivos e finalidades. Foi-me garantido que a instituição ou qualquer um de seus participantes poderão desistir de participar em qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade. Também fui informado que os dados coletados durante a pesquisa, e também imagens, serão divulgados para fins acadêmicos e científicos, através de Trabalho Monográfico que será apresentado em sessão pública de avaliação e posteriormente disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB.

Local e data

Nome e Assinatura

Carimbo da Instituição

Anexo C - Termo de concordância

TERMO DE CONCORDÂNCIA

O **(Nome do Diretor ou Coordenador da escola)** da **(Nome da escola,)** está de acordo com a realização, nesta unidade escolar, da pesquisa **(título da pesquisa)**, de responsabilidade do pesquisador **(nome do orientador)**, para desenvolvimento do Trabalho de Conclusão de Curso dos(as) estudantes do curso a distância de Educação Física/UnB, após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da com Seres Humanos da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília.

O estudo envolve **realização de análise documental, observações participantes, entrevistas e questionários** com professores e estudantes da **Secretaria de Educação de (Porto Velho, Amapá, Ariquemes ou Brasília)**. Tem duração de 1 mês, com previsão de início para 08/2012.

(Local), _____ / _____ / _____

Diretor/coordenador responsável:

Assinatura/carimbo

Pesquisador Responsável pela pesquisa:

Assinatura