

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL

**EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: PROMOÇÃO DA SAÚDE
POR MEIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS DA REDE PÚBLICA
EM PIRITIBA-BA**

Liliane Pereira Pessoa Gomes

Piritiba

2017

**Educação física escolar: Promoção da saúde por meio das
atividades físicas da rede pública em Piritiba-Ba**

LILIANE PEREIRA PESSOA GOMES

**Pré-projeto apresentado como requisito final
para aprovação na disciplina Trabalho de
Conclusão de Curso I do Curso de Licenciatura
em Educação Física do Programa UAB da
Universidade de Brasília – Piritiba – BA.**

Orientador: Oséia Guimarães Castro

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus que iluminou o meu caminho durante esta caminhada longa e difícil. A meu esposo que de forma especial me incentivou e encorajou nos momentos que pensei em desistir, aos meus filhos que iluminaram de forma especial os meus pensamentos me levando a buscar mais conhecimento, a minha mãe pelo amor incondicional e incentivo nas horas de cansaço.

Em especial as minhas amigas, pelas alegrias e tristezas compartilhadas, pela paciência, pelo incentivo e principalmente pelo carinho. Hoje estamos colhendo, juntas, os frutos do nosso empenho. À todos os professores pela paciência na orientação e incentivo que tornaram possível a conclusão deste trabalho. A todos que direta e indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigada.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	06
1.1 Justificativa	08
2. OBJETIVOS.....	09
2.1 Objetivo Geral.....	09
2.2 Objetivos Específicos.....	09
3. REVISÃO DE LITERATURA.....	10
4. METODOLOGIA.....	14
5. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADO.....	15
6. CONCLUSÃO.....	19
7. REFERÊNCIAS.....	20
8. APÊNDICE.....	22

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo investigar a prevalência do comportamento sedentário e lazer entre os adolescentes das escolas públicas de Piritiba/BA. Participaram do estudo 8 alunos com idades entre 14 e 18 anos, e duas professoras, foram aplicados questionários que nortearam a conclusão final deste presente estudo. Os resultados obtidos foram positivos, onde 87,5% dos entrevistados são considerados ativo. Conclui-se que os adolescentes estão sim preocupados com seu bem-estar, e que a busca por um hábito de vida saudável que seja permeado pelo bem-estar total dos indivíduos é predominante na sociedade atual.

Palavras-chave: Sedentarismo, promoção a saúde, âmbito escolar.

1 - INTRODUÇÃO

O sedentarismo é o causador de várias doenças degenerativas, causando impacto na saúde da população moderna. A obesidade, o diabetes, as doenças cardiovasculares estão surgindo precocemente, atacando de forma preocupante os adolescentes.

Após algumas observações durante os estágios de Educação Física nas escolas pública e privada da cidade de Piritiba foi possível verificar que a promoção a saúde é um conteúdo pouco ofertado nas aulas da disciplina. Os professores não dão prioridade a respeito das atividades física desenvolvida para se ter uma vida saudável livre de doenças.

“Pessoas obesas não só vivem menos como também tem uma má qualidade de vida em comparação com indivíduos magros desde a infância”. (BERNARDES; PIMENTA e CAPUTO, 2003).

Este artigo tem a finalidade de analisar o conflito da inatividade física e suas implicações em adolescentes. A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica, numa perspectiva em que a transmissão sistematizada do conhecimento científico seja um ganho capaz de influenciar os alunos em situação de egressos, para a aquisição de hábitos saudáveis como a atividade física para a promoção da saúde e para contribuir na diminuição das estatísticas das doenças crônicas da fase adulta, decorrente na maior parte dos casos pelo estilo de vida sedentário, tornando-se um problema de saúde pública. Portanto a aplicação de programas que esteja relativamente ligado a uma mudança de hábitos ativos nessa população e alterações comportamentais na família e no adolescente, por intermédio do professor no âmbito escolar é fundamental.

A atividade física contribui para a economia dos gastos em saúde pública do município, pois pessoas ativas estão se prevenindo diretamente de doenças crônicas e assim evitam gastos com remédios e exames. Cada município tem a finalidade de querer o bem de cada ser que ali habitam, investindo na educação e promovendo a saúde a partir da sala de aula.

A conferência de Ottawa que surgiu em 1986 trouxe consigo o conceito de Promoção a saúde, em 1995 surgiu o conceito de “Escola promotora de saúde” com o enfoque nas ações educativas e sanitárias visando assim não só o alunado, mas as famílias e a comunidade. Portanto cabe aos educandos formar e levar conceito a respeito da saúde nas aulas de Educação Física, pois é a matéria que pode relacionar uma boa convivência com promoção da mesma.

1.1 - Justificativa

Durante as observações realizadas no desenvolvimento do estágio no curso de Licenciatura em Educação Física foi possível verificar que os professores pouco ministram nas aulas conteúdos de promoção a saúde por meio das aulas de Educação Física.

Por isso, pretendo desenvolver esta pesquisa em duas escolas de ensino médio da rede pública do município de Piritiba, o Colégio Estadual Almirante Barroso e o Colégio Estadual Professora Aydil Lima Santos, com a finalidade de responder ao seguinte questionamento: Como as práticas pedagógicas das aulas de Educação Física podem promover a saúde dos estudantes?

Ao longo do estudo serão analisadas questões relativas a prática de ensino para a promoção da saúde nos ambientes escolares estudados, dando ênfase nas atividades físicas predominadas ao bem-estar físico, emocional e social.

Muito pertinente o que relata a professora VALERIA, sobre trabalhar com a saúde no âmbito escolar.

A gente vê que trabalhar com a saúde na escola não precisa necessariamente ter que informar e conscientizar os alunos de que eles têm que se alimentar bem, de que eles têm que praticar atividade física. Não, vai muito além disso. Então, ser saudável é estar bem, mas estar bem não é somente praticar atividade física e se alimentar. É estar bem com o mundo, estar bem informado, estar bem nas relações com o outro (VALÉRIA, 2014, Rev. Educ. Fís/UEM, v. 26, n. 2, p. 248, 2015).

É notório que para se ter uma boa qualidade de vida, tem que se trabalhar atividades físicas e uma alimentação saudável, partido assim da escola com incentivos que seja predominante para os alunos levar para fora de aula tudo que foi ofertado, de que não só o corpo, mas a mente necessita desses cuidados.

2 - OBJETIVOS

2.1 – Objetivo Geral

Analisar questões relativas à prática de ensino para a promoção da saúde em um ambiente escolar, nas escolas de ensino médio da rede pública no município de Piritiba.

2.2– Objetivos específicos

- ❖ Refletir sobre a prática de ensino a partir da inserção de temáticas voltadas para a promoção da saúde no ensino médio.
- ❖ Na perspectiva da educação para a promoção da saúde, indicar quais os pré-requisitos de uma proposta prática, para estimulação da efetiva participação de escolares como estilo de vida considerado permanente;
- ❖ Relatar as experiências pedagógicas fomentadoras de saúde e bem-estar quanto ao desenvolvimento de competências que levem os alunos a agirem de forma responsável e coerente em relação à saúde.

3 - REVISÃO DE LITERATURA

Analisando a historicidade da Educação Física, é possível observar que desde a antiguidade, os movimentos físicos vêm sendo considerados importantes para nosso corpo. Segundo Castellani Filho (2015), a civilização que mais lutou pelo desenvolvimento da Educação Física foi a Grega, através de toda a sua cultura. Nomes como Sócrates, Platão, Aristóteles e Hipócrates contribuíram muito para a Educação Física e Pedagogia, atribuindo conceitos utilizados até hoje em relação à ligação corpo e alma, através das atividades corporais. Eles acreditavam que a atividade física era o caminho para a aquisição de conhecimentos nos vários âmbitos da vida social, principalmente na educação.

No Brasil, a Educação Física é componente curricular obrigatório, disciplina integrada a proposta pedagógica conforme afirma o artigo 26, parágrafo 3º da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (lei n. 9395/96), no entanto, é facultativo para alguns alunos como para os que estudam à noite, que tenham mais de 30 anos dentre outros.

Com o passar dos anos, a Educação Física tem ganhado novas atribuições decorrentes dos resultados de estudos científicos e inovações tecnológicas atuais. De acordo com Darido (2007), esta disciplina ultrapassa a ideia de ensinar apenas o gesto motor correto, cabendo ao professor problematizar, interpretar, relacionar, analisar com seus alunos as amplas manifestações da cultura corporal, de tal forma que compreendam os sentidos e significados impregnados nas práticas corporais.

Após o período formal das aulas os alunos deveriam ter condições de manter uma prática esportiva regular, se assim o desejassem, sem auxílio de especialistas. Esse objetivo torna-se mais passível de ser atingido quando os alunos vivenciam as diferentes práticas da cultura corporal e compreendem o seu papel na sociedade. DARIDO e JÚNIOR (2007, p. 14):

Refletindo sobre o papel da Educação Física no contexto escolar, Caparroz (1996) explica que esta disciplina promove a expressão de movimentos socioculturais, proporciona o incentivo de atletas, garante a aprendizagem de habilidades motoras, possibilita a criação de corpos fortes e cheios de energia, e, além disso tudo, é promotora de saúde e qualidade de vida. Outros estudiosos também concordam com Caparroz, a exemplo de Miranda (2006) que afirma que a

Educação Física na escola pode ser uma contribuição tão propícia para a promoção da saúde que provavelmente não haja outro lugar para contemplar esta função.

É importante ressaltar que para a Educação Física escolar alcançar todos estes aspectos citados anteriormente e promover a saúde dos escolares, as aulas devem contemplar um conjunto de informações teóricas e práticas capazes de influenciar a aquisição de hábitos saudáveis como a prática de atividades físicas. Bandeira et al (2014) orientam que é preciso uma abordagem pedagógica nas aulas de Educação Física que estimule o interesse dos alunos pela prática de atividades físicas dentro e fora do ambiente escolar. Trata-se de organizar o planejamento de forma a torná-lo mais atraente e interessante.

Para que os alunos tenham condições de manter uma prática esportiva com exercícios e atividades físicas, eles precisam, como já vimos, vivenciar as diferentes práticas da cultura corporal e compreender o seu papel na sociedade. Esta vivência e compreensão dependerá dos conteúdos trabalhados pelos professores no contexto escolar. Darido (2007) orienta que o rol destes conteúdos deve abranger uma dimensão mais biológica, devem ser trabalhadas as diferentes relações entre nutrição, gasto energético e as diferentes práticas corporais; as relações entre exercício, lesões e uso de anabolizantes; o desenvolvimento das capacidades físicas (força, resistência e flexibilidade); e a aquisição e melhoria da saúde e da estética.

Os estudos sobre os conteúdos trabalhados no ensino médio revelam que muitos alunos não têm aulas de Educação Física, alguns porque é facultativo conforme determina a lei 9394/96 que define as Diretrizes e Bases da Educação Nacional, outros porque evadem. Segundo Kocian apud Mussi (2016) a falta de clareza dos conteúdos nas aulas desta disciplina é a principal causa da evasão.

A formação inicial e continuada dos professores é indispensável à prática de ensino da Educação Física baseada na perspectiva de promover a saúde. Como descreve Fonseca et al (2012), é a formação inicial que efetiva a Educação Física como componente curricular e profissão da saúde.

Os efeitos benéficos das atividades físicas em nossa saúde são comprovados cientificamente e já é assunto divulgado em nossa literatura. É bastante discutido em toda a sociedade, a importância destas atividades no controle, tratamento e prevenção de doenças como obesidade, diabetes, hipertensão, artrose, artrite,

arteriosclerose, varizes, enfermidades cardíacas e respiratórias, dor crônica e desordens mentais e psicológicas. Conforme os estudos de DARIDO e JÚNIOR (2007, p. 299), os principais efeitos da atividade física na saúde são:

Efeito antropométricos e neuromusculares - Diminuição da gordura corporal; incremento da força muscular; incremento da densidade óssea; fortalecimento do tecido conetivo; incremento da flexibilidade.

Efeitos metabólicos - Aumento do volume sistólico; diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo; aumento da potência aeróbica (VO₂ máx.) de 10% a 30%; aumento da ventilação pulmonar; diminuição da pressão arterial; melhora do perfil lipídico; melhora da sensibilidade à insulina.

Efeitos psicológicos - Melhora do autoconceito; melhora da autoestima; melhora da imagem corporal; diminuição do estresse e da ansiedade; melhora da tensão muscular e a insônia; diminuição no consumo de medicamentos; melhora das funções cognitivas e da socialização.

De acordo com Mussi (2016), a Educação Física escolar deve se responsabilizar pelo desenvolvimento de práticas e discussões contextualizadas intencionais, considerando a atividade física, suas dimensões e representações como elemento importante para a promoção da saúde e prevenção de doenças.

Observando os noticiários mais recorrentes sobre o impacto do crescimento da tecnologia na saúde, o sedentarismo é um problema que não deve ser ignorado pelos profissionais de Educação Física, Alves (2007) acredita que os estudantes devem compreender o sedentarismo como motivo de preocupação da saúde individual e coletiva, integrado ao estilo de vida pós-moderno, associado aos avanços e ao acesso às tecnologias redutoras do movimento corporal. Uma das tecnologias que mais contribui para o sedentarismo é o celular.

Para que a Educação Física venha realmente promover a saúde partindo das aulas, é necessárias atividades físicas para retardar o desenvolvimento de doenças crônicas e o sedentarismo.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) o estilo de vida de diferentes países tem que ser modificado incluindo atividades físicas regular. Os Níveis de atividade física recomendados para crianças e adolescentes é de no mínimo 60 minutos de atividades moderada a vigorosa diariamente e deve ser aeróbica. Para essa faixa etária podem ser realizadas atividades como: jogos, brincadeiras, corridas, saltos, etc.

Essas recomendações não são seguidas por diversos fatores, o uso de celular, jogos online e redes sociais, envolvendo os adolescentes por muitas horas do dia.

As aulas de educação física vêm para amenizar a ausência de atividade física na vida dos adolescentes, como foi citado pela (OMS), as crianças têm que se exercitar diariamente e o alunos tem que ser estimulado, induzido, convencido, incentivado, conscientizado de como fazer e para que fazer atividade física, e quais benefícios essa pratica vai trazer para sua vida, porem as atividades em sala de aula não são suficientes, cabe ao professor incentiva o alunado a praticar outros esportes fora do âmbito escola através de jogos, lutas, danças, esportes e da ginástica.

4 - METODOLOGIA

Este projeto de pesquisa poderá proporcionar novos conhecimentos sobre o ensino da Educação Física no ensino médio. É uma pesquisa básica, com abordagem qualitativa que será desenvolvida através da pesquisa de campo, ou seja, estarei analisando o ambiente das escolas de ensino médio, interrogando diretamente professores e alunos com a finalidade de colher todas as informações necessárias para este projeto.

Nas pesquisas documentais de cunho qualitativo, sobretudo naquelas que utilizam processamento eletrônico, os dados são organizados em tabelas e permitem o teste das hipóteses estatísticas. Dessa forma, a ordenação lógica do trabalho fica facilitada e pode-se partir facilmente para a redação de relatório. (GIL, 2002, p. 90).

Os procedimentos para a coleta dos dados será a aplicação de questionários com questões fechadas e realização de entrevistas semiestruturadas.

A pesquisa descritiva é usada para descrever fenômenos existentes, situações presentes e eventos, identificar problemas e justificar condições, comparar e avaliar o que os outros estão desenvolvendo em situações e problemas similares, visando aclarar situações para futuros planos e decisões. (GRESSLER, 2003, p.53).

A rede de Ensino de Piritiba-BA conta com duas escolas que aplica o Ensino Médio, sendo elas o Colégio Estadual Almirante Barroso e o Colégio Professora Aydil Lima Santos, ambas com apenas uma professora de Educação Física atuando.

Com isso a técnica de pesquisa escolhida para coleta dos dados foi a observação direta extensiva que consiste no exame sistemático dos fatos ou que se deseja estudar, onde serão aplicados dois questionários contendo perguntas fechadas e de múltipla escolha para analisar a realidade das atividades físicas na rede pública na cidade de Piritiba. Um dos questionários será direcionado aos professores de Educação Física e o outro aos alunos das instituições investigadas. Sendo aplicado há 8 alunos, (4 meninas e 4 meninos).

5. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS

Após a observação foram convidados 4 alunos de cada escola pública da cidade de Piritiba, sendo elas o Colégio Estadual Professora Aydil Lima dos Santos e o Colégio Estadual Almirante Barroso, ambas ofertam o ensino médio, a idade dos alunos entrevistados variam de 14 a 18 anos. E as duas professoras regente de ambas as escolas. Os questionários foram aplicados nos dias 15 e 22 de setembro de 2017.

O objetivo principal deste estudo é analisar o comportamento sedentário dos alunos da rede pública de ensino, promovendo a eles a saúde com atividade que tenha desempenho físico e mental. E analisar o ensino nas aulas de educação física, quanto a questão em destaque, o sedentarismo.

O estudo adotou as normas éticas exigidas pela resolução 196/96 (Conselho Nacional de Saúde), que incluem a permissão por escrito dos responsáveis pelo estudante, ou pelo próprio quando acima de 18 anos, após receberem informações quanto à natureza e aos objetivos do estudo.

De acordo com o questionário aplicado, foram alcançados os seguintes resultados:

Tabela 1: Resultado do questionário aplicado aos professores.

Tendências	Professora 1	Professora 2
Que nível de importância atribui aos conteúdos sobre sedentarismo ministrados no âmbito escolar?	Alta importância	Alta importância
Você concorda que o papel da educação física também é promotora de saúde e qualidade de vida?	Concordo parcialmente	Concordo plenamente
Você considera importante o conteúdo sobre o sedentarismo como conteúdo escolar?	Sim	Sim
Você concorda que o professor pode interferir na mudança de estilo de vida dos seus alunos	Sim	Sim

Tabela 2: Resultado do questionário aplicado aos alunos.

Tendências	Respostas dos alunos
1-Você pratica alguma atividade física	87,5%
2-Em uma aula de educação física, quanto tempo você passa realmente se exercitando ou praticando esportes	62,5%
3-Os itens a seguir representam características do estilo de vida relacionadas as atividades físicas fora do âmbito escolar. Responda cada questão de acordo com o seu perfil, seguindo as indicações	75%
4-Nas atividades de lazer e de ocupação do tempo livre você pratica esportes	62,5%
5-Comparando com outras pessoas da sua idade, qual nível esta as atividades realizadas durante seu tempo livre	62,5%
Como você acha que está o seu desenvolvimento a respeito do sedentarismo tanto na escola como fora do âmbito escolar	50%

Após a conclusão da coleta de dado, percebe-se que o registro da **Tabela 1**, mostra-nos que os professores consideram de fundamental importância as atividades físicas no âmbito escola, e priorizam a promoção a saúde.

A partir se 1989, no Brasil, época da Primeira República, os educativos em saúde tiveram presentes no âmbito escola e eram classificas como práticas pedagógicas, e todo ensinamento eram voltadas a promoção a saúde.

Leonello e L'Abbate (2006) alertam que as práticas educativas em saúde tendem a reduzir-se a atividades preventivas, de cunho meramente informativo e coercitivo. Ou, ainda, segundo Moura et al. (2007), a escola é identificada como espaço no qual tradicionalmente são desenvolvidos programas orientados pela pedagogia tradicional.

Entretanto, a modelagem de comportamentos permanece como um objetivo central, e, no transcorrer do século XX, a saúde escolar no Brasil experimenta avanços em sintonia com a evolução técnico-científica, deslocando o discurso tradicional, de lógica biomédica, para uma concepção ligada à PS na escola (FIGUEIREDO; MACHADO; ABREU, 2010). É notório que os PSE (Programa da Saúde na Escola) que foi instituído em 2007, tem finalidade e parceria com as escolas públicas para juntas trabalharem e promover a saúde dentro da escola, trazendo palestra sempre que possível e mostrar a importância de ser ter uma vida ativa e preservar o bem físico e mental. Mesmo que as escolas por muitas vezes não se sintam responsáveis em promover a saúde, para Silva (1997), a escola poderá fornecer importantes elementos para capacitar o cidadão para uma vida saudável.

A partir dos dados coletados na **tabela 2**, pode-se perceber que os adolescentes praticam atividades moderadamente tornando-os ativos sem que eles percebam, quando foram questionados na questão 5 se eles se consideravam pessoas sedentárias, 50% da turma responderam que sim, sem analisar que 85% deles responderam na questão 1, que praticam alguma atividade física fora da escola, e 62,5% deles assumem na questão 3 e 4 praticar atividades físicas ou algum esporte fora do âmbito escolar, no seu tempo livre de lazer.

Durante a adolescência, há evidências de que a atividade física traz benefícios associados à saúde esquelética (conteúdo mineral e densidade óssea) controlando também a pressão sanguínea e a obesidade. (FREITAS et al., 2010). Os jovens estão expostos as tecnologias, a modernidades do século XXI, o que influenciam para um comportamento sedentário, com uso exagerado dos celulares, computadores, vídeo games e TV, fatores esses de alto risco para o surgimento de doenças crônicas na adolescência. (FERREIRA, 2010) afirma que os jovens não são mais ativos como antigamente, ao contrário, estão cada vez mais sedentários e propensos a essas doenças, pois preferem elevador do que subir escadas, deslocar para escola de ônibus ou carro. Discordando de FERREIRA, pois os cenários nas escolas públicas de Piritiba são diferentes, nos horários de início das aulas é comum encontrar uma quantidade enorme de alunos se deslocando para as escolas a pé. É comum também encontrar esses jovens nas academias das cidades no período

oposto as aulas, portanto são considerados ativos, sem eles perceberem a atual importância das atividades que praticam.

O objetivo deste estudo é avaliar a prática de atividade física e observar o comportamento sedentário dos adolescentes e a importância desse conteúdo ministrados em sala de aula. Fico claro que os alunos estão ativos e se preocupam com o seu bem-estar físico, e é notório que a beleza e um corpo bonito influenciam também para isso. Em relação aos comportamentos sedentários, pode-se afirmar que por mais que eles estejam ligados aos celulares e em programas televisivos, isso não influencia em seu tempo de atividades diárias ou semanais.

Kenneth Cooper, conhecido mundialmente por desenvolver o teste Cooper, afirma: “ Minha maior conquista na vida foi mostrar que o exercício é um excelente remédio”. Com essa afirmativa, conclui-se que as atividades desenvolvidas tanto em âmbito escolar como no lazer, nos permite optar por uma vida saudável longe de doenças degenerativas como a diabetes, problemas cardiovasculares, obesidade e outras, dependendo apenas de uma única escolha promover a saúde.

6- CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo mostraram elevado números de adolescentes ativos no lazer, e que por mais que desfrutem das tecnologias ofertadas, a maioria dos alunos não apresentou comportamento sedentário excessivo.

O âmbito escolar é o ambiente indicado para diminuir ainda mais o comportamento sedentário dos adolescentes, priorizando a pratica de atividades que as vezes parece ser uma obrigação, mas que os tornam pessoas ativas, como ir para a escola andando ou de bicicleta. A escola é o ambiente indicado para a realização das ações e estratégias para o combate do comportamento sedentário.

7. REFERÊNCIAS

ALVES, U. S. Não ao sedentarismo, sim à saúde: contribuições da Educação Física escolar e dos esportes. *O Mundo da Saúde*, v. 31, n. 4, p. 464-469, 2007.

Brasil, MINISTERIO DA Educação e Desporto. Programa saúde nas escolas. Brasília: Mec/PSE, 2013.

CAPARROZ, Francisco Eduardo. A Educação Física como Componente Curricular: Entre a Educação Física na Escola e a Educação Física da Escola. Dissertação (Mestrado em História e Filosofia da Educação) PUC, São Paulo: 1996.

CASTELLANI FILHO, Lino. Educação Física no Brasil: A História que não se conta. Campinas: Papiros, 2015.

CASTELLANI FILHO (2015) no texto Educação Física Escolar: A importância das abordagens pedagógica na práxis docentes. Acesso em 06/Jun/2017

FONSECA, S.A.; MENESES, A. S.; FEITOSA, W. M.N.; LOCH, M. R. Notas preliminares sobre a Associação Brasileira de Ensino da Educação Física para a Saúde-ABENEFS. *Caderno FNEPAS*, v.2, p. 38-48, 2012.

<http://www.novafisio.com.br/uso-prolongado-de-tablets-computadores-e-celulares-podem-provocar-problemas-na-coluna-das-criancas/> Acesso 16/Jun/2017

KOCIAN, R. C.; PAULA, T.; SILVA, J. A participação nas aulas de Educação Física Escolar de Ensino Médio. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, v.10, n. 6, p.33-34, 2011.

Lei de Diretrizes e Base da Educação Nacional – Lei n. 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Disponível em: Acesso 07/jun/2017.

MIRANDA, M. J. Educação Física e saúde na escola. Estudos, v. 33, n. 7/8, p.643-653,2006

www.saude.br/...atividade-fisica/229-recomendacoes-da-oms-dos-niveis-de-atividade-. Acesso: 18/jun./2017

http://www.prac.ufpb.br/anais/lcbeu_anais/anais/saude/cieps.pdf Acesso: 29 de jun. 2017

http://www.revistaeletronica.unicruz.edu.br/index.php/BIOMOTRIZ/article/view/186%20-%20202/pdf_21 Acesso: 30 de set. 2017

<http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/2015/10/criador-do-metodo-cooper-diz-que-so-exercicio-fisico-nao-garante-saude.html> Acessado: 12 de out. 2017

<http://www.scielosp.org/pdf/physis/v25n4/0103-7331-physis-25-04-01207.pdf>. Physis Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 25 [4]: 1207-1227, 2015. Acessado: 12 de out. 2017

8. APÊNDICES

Questões para as professoras.

1. Qual o grau de importância que você atribui ao conteúdo sobre sedentarismo e suas atividades físicas enquanto tema da Educação Física escolar?

- Sem importância
- Baixa importância
- Média importância
- Alta importância

2. Refletindo sobre o papel da Educação Física no contexto escolar, Caparroz (1996) explica que esta disciplina promove a expressão de movimentos socioculturais, proporciona o incentivo de atletas, garante a aprendizagem de habilidades motoras, possibilita a criação de corpos fortes e cheios de energia, e, além disso tudo, é promotora de saúde e qualidade de vida. A partir dessa ideia, o que você pensa a respeito do papel da Educação Física escolar com relação a saúde?

- Discordo totalmente
- Discordo parcialmente
- Não concordo, nem discordo
- Concordo parcialmente
- Concordo plenamente

3. Qual a possibilidade de você utilizar o conteúdo sobre o sedentarismo nas suas aulas? Responda com base em uma escala de 1 a 3, sendo “1” o valor mínimo e “3” o valor máximo para a chance de você abordar o tema durante suas intervenções.

() 1

() 2

() 3

Você acha que como professora de Educação Física, poderia de alguma forma interferir de forma positiva na mudança de estilo de vida dos seus alunos?

- SIM
- TALVEZ
- NÃO

Questionários para os alunos

1. Sexo?

[M]

[F]

2. Você pratica alguma atividade física?

[Sim]

[Não]

3. Em uma aula de educação física, quanto tempo você passa realmente se exercitando ou praticando esportes?

[] Eu não faço educação física

[] Menos que 10 minutos

[] 10 a 20 minutos

[] 30 a 40 minutos

[] 50 a 60 minutos Mais de 60 minutos

4. Os itens a seguir representam características do estilo de vida relacionadas as atividades físicas fora do âmbito escolar. Responda cada questão de acordo com o seu perfil, seguindo as indicações:

[] nunca = absolutamente não faz parte do seu estilo de vida;

raramente = às vezes corresponde ao seu dia a dia;

quase sempre = quase sempre pratica atividade física;

sempre = pratica sempre, faz parte da sua rotina diária.

5. Nas atividades de lazer e de ocupação do tempo livre você pratica esportes?

nunca;

raramente;

quase sempre;

sempre.

6. Comparando com outras pessoas da sua idade, qual nível esta as atividades realizadas durante seu tempo livre

muito baixa

baixas

iguais

elevadas

7. Como você acha que está o seu desenvolvimento a respeito do sedentarismo tanto na escola como fora do âmbito escolar?

abaixo da expectativa

de acordo com expectativa

acima da expectativa