

Raphaela Lavinias Barbosa¹
Cláudio Delunardo Severino¹

Palavras-chaves:

Educação física;
Sedentarismo;
Qualidade de vida.

Resumo

Entende-se que a aula de Educação Física apresenta como objetivo a contribuição para o desenvolvimento das crianças e jovens, por meio de atividades que tenham como principal característica o movimento, mas até que ponto esta disciplina inserida no cotidiano escolar contribui para a formação dos jovens, oportunizando a vivência de atividades físicas como promoção da qualidade de vida e, combatendo assim, o sedentarismo? O presente estudo objetiva **investigar as possíveis contribuições da Educação Física escolar quanto a evitar o sedentarismo por parte das crianças e jovens inseridas em tal contexto.** Para tal, estabeleceram-se conceitos acerca da **importância das atividades físicas como formas de manutenção da qualidade de vida e** abordar aspectos relacionados ao processo de ensino-aprendizagem da Educação Física escolar. A metodologia empregada tratou-se de uma pesquisa bibliográfica, de cunho descritivo, desenvolvida a partir das opiniões de autores que abordaram a questão da Educação Física como uma proposta que pode oferecer, por intermédio de suas peculiaridades, a socialização e o desenvolvimento de uma boa qualidade de vida de seus praticantes. O sedentarismo ao lado da obesidade, da diabetes e das cardiopatias, figura como um dos problemas mais delicados enfrentados pelas autoridades de saúde na atualidade. Caracterizado como a falta de atividade, ou pelo menos, a realização de uma quantidade insuficiente de atividade física, este problema que atinge uma parcela significativa dos povos no mundo inteiro parece caminhar para ser o mal do século.

¹Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA;