

Educação Física escolar e sedentarismo

School physical education and physical inactivity

MOTTA, L. A.¹; SILVA, R. G.¹

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.
laisalves.motta@hotmail.com

RESUMO

A falta de atividade física é comparada à incidência de um grande número de doenças crônicas não transmissíveis, por este motivo, ela é indispensável para prevenir tais doenças. É primordial trabalhar tanto as práticas corporais como a compreensão para os efeitos que tais práticas conseguem ter na saúde e qualidade de vida dos alunos no decorrer das aulas de Educação Física. Coube-nos questionar: A Educação Física escolar possui carga horária suficiente para minimizar o problema do sedentarismo no ensino fundamental? Sua carga horária está condizente com as diretrizes mundiais de prática de atividade física a ponto de podermos classificar os alunos como crianças e adolescentes ativos? O objetivo deste trabalho é verificar se a carga estipulada para o ensino da Educação Física é suficiente para auxiliar no combate ao sedentarismo no ensino fundamental. Concluímos que a carga horária da Educação Física nas escolas não é suficiente para levar as crianças a serem classificadas ativas segundo as Diretrizes Mundiais. Sendo assim, uma possível mudança é utilizar o tempo disponível atualmente para conscientizar os alunos sobre a importância de terem uma vida ativa como fator de proteção à redução da qualidade de vida e agravos evitáveis à saúde.

Palavras-chave: Educação Física escolar. Ensino fundamental. Diretrizes. Sedentarismo.

ABSTRACT

The lack of physical activity is compared to the incidence of a large number of non-communicable chronic diseases, for this reason, it is indispensable to prevent such diseases. It is paramount to work both body practices and understanding for the effects that such practices can have on the health and quality of life of students

during physical education classes. It was up to us to question: Does school physical education have enough workload to minimize the problem of sedentarism in elementary school? Is your workload consistent with the global guidelines of physical activity practice to the extent that we can classify students as active children and adolescents? The objective of this work is to verify whether the load stipulated for the teaching of physical education is sufficient to help combat sedentarism in elementary school. We conclude that the workload of physical education in schools is not enough to bring children to be classified as active according to the world guidelines. Thus, a possible change is to use the time currently available to educate students about the importance of having an active life as a protective factor for the reduction of quality of life and preventable health problems.

Keywords: *School physical education. Elementary school. Guidelines. Sedentary.*

1. Introdução

O sedentarismo, a obesidade e o sobrepeso vem aumentando cada vez mais e os principais pontos relevantes para isso são os avanços tecnológicos, já que o ser humano não está se movimentando tanto mais, constatando a mudança dos hábitos de lazer, dos jogos e brincadeiras ativas, e o tempo exagerado na posição sentada como assistir televisão, manipular videogame, *tablet* e *smarthphone*. A prática de atividades físicas na infância e na adolescência tem primordial importância no ensino da Educação Física escolar, pois considera-se atividades físicas como fundamental aos estudantes, visando a grande incidência de doenças crônico-degenerativas que a inatividade física pode propiciar como risco à vida (BARBOSA FILHO et. al., 2014)

Nas últimas décadas houve um declínio na participação de atividades físicas ao ar livre, segundo Wójcicki e McAuley (2014) isso pode ser articulado a fatores como emprego dos pais, preocupação com a segurança e aumento de comportamentos sedentários.

Visando estabelecer parâmetros para diminuir a prevalência de sedentarismo no mundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) estabeleceu que crianças e

adolescentes de 5 a 17 anos, para serem considerados ativos precisam praticar no mínimo sessenta minutos de atividades físicas durante todos os sete dias da semana (OMS, 2006).

A falta de atividade física é fortemente comparada à incidência e severidade de um grande número de doenças crônicas. Conseqüentemente, a atividade física torna-se uma das ferramentas terapêuticas mais importantes na promoção de saúde e o profissional de Educação Física é o responsável por promovê-la (GUALANO; TINUCCI, 2011).

Entendemos que atividade física é indispensável para prevenir Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), desta forma é primordial trabalhar tanto as práticas corporais como a compreensão para os efeitos que tais práticas conseguem ter na saúde e qualidade de vida dos alunos no decorrer das aulas de educação física para a consolidação de uma consciência corporal no aluno.

Isto beneficiará a concepção no aluno de uma consciência da necessidade de ter hábitos saudáveis. Desta maneira, é de suma importância que o professor de Educação Física escolar introduza o aluno a uma consciência crítica e que este esteja a contribuir na modificação da realidade em que muitas pessoas se encontram, de acordo com uma condição de estilo de vida sedentário (NAHAS, 2003).

Segundo Darido (2004) é um dos objetivos da Educação Física escolar promover o desenvolvimento humano fazendo com que o aluno saiba a importância da atividade física regular para a preservação da saúde.

O professor de Educação Física poderá promover, além das aulas regulares, seminários e palestras com o objetivo de incentivar, conscientizar e estimular as crianças e os adolescentes a praticarem esportes ou até realizar outras atividades físicas, como corrida, caminhada, aliado a uma boa alimentação (KIESSLER, 2015).

Diante disso coube-nos questionar: Será que a Educação Física escolar possui carga horária suficiente para minimizar o problema da obesidade/sedentarismo no ensino fundamental? Será que sua carga horária está condizente com as diretrizes mundiais de prática de atividade física a ponto de podermos classificar os alunos em crianças e adolescentes ativos?

O objetivo deste trabalho foi verificar se a carga horária estipulada para o ensino da Educação Física escolar no município de Volta Redonda é suficiente para auxiliar no combate ao sedentarismo no ensino fundamental.

Mais especificamente, identificar quais são as diretrizes que guiam nossos estudos. Identificar quais são os documentos que regem a carga horária do ensino da Educação Física Escolar EFE no Ensino Fundamental EF. Comparar os documentos que regem a carga horária do ensino da Educação Física Escolar EFE no Ensino Fundamental EF e a Diretriz de atividade física da Organização Mundial de Saúde.

2. Metodologia

Trata-se de uma pesquisa documental e exploratória para proporcionar maior familiaridade com o problema, tornando-o explícito através do levantamento bibliográfico, onde fizemos uso de material já publicado, constituído principalmente de artigos científicos. Também entendemos como um procedimento importante a pesquisa documental como procedimento técnico, tendo como base para o resultado da pesquisa documentos como a LDB, documentos normativos da educação básica do município de Volta Redonda, diretriz internacional de atividade física da Organização Mundial de Saúde (TOZONI-REIS, 2009).

3. Referencial teórico, resultados e discussão

A Organização Mundial de Saúde identifica o sedentarismo como a doença do século (OMS, 2005). Ele é definido como a redução da atividade física habitual, no qual os desenvolvimentos tecnológicos e culturais obtiveram espaços e o ser humano passou a gastar menos calorias por semana em esforço físico, para obter que seja feita o cumprimento fundamental das atividades diárias, por exemplo, limpar casa, caminhar até o trabalho, entre outras (SOUZA; SILVA, 2006).

Atualmente, quase três a cada quatro mortes (totalizando 39,5 milhões de pessoas por ano no mundo) são relacionadas à Doenças Crônicas Não Transmissíveis – DCNTs (TAYLOR; JACOBSON 2016).

A obesidade é vista como um dos problemas de saúde pública mais severas deste século (BOWMAN et. al., 2014). Ao redor do mundo cerca de dois bilhões de pessoas estão com sobrepeso ou obesidade (STUCKLER et. al., 2012; UNICEF/WHO/WBO, 2016; WHO, 2017).

Comportamentos sedentários como o exagerado uso de mídia baseados em tela, abrangendo usar computadores, *smarthphone*, vídeo games e assistir televisão, isto está associado a vários efeitos desfavoráveis para a saúde. As consequências resultantes do comportamento sedentário incluem aumento do risco de obesidade, doença cardiovascular e problemas de saúde psicológica (WU et. al., 2017).

A prática regular de atividade física auxilia na redução ou prevenção de DCNTs como diabetes, hipertensão arterial, previne o excesso de peso e pode promover bem-estar. Consideramos atividade física toda prática corporal que resulte em um gasto energético acima do gasto padrão quando o corpo está em repouso (ARAUJO; ARAUJO, 2000).

A aquisição dos benefícios atribuídos à atividade física requer o desempenho de um estabelecido volume de atividade física por semana. As indicações para o desempenho do volume mínimo de atividade integram a finalidade principal das diretrizes ao redor do mundo. Para as diretrizes de atividade física da Organização Mundial da Saúde, o Departamento de Saúde dos Estados Unidos, os Departamentos Nacionais de Saúde do Canadá, Suécia e do Brasil, a atividade física para as crianças e adolescentes em ambos os sexos deve ser executada por 60' (sessenta minutos) durante 7 (sete) dias da semana, ou seja, uma hora por dia e todos os dias da semana (LIMA; LUIZ, 2015).

Quanto à intensidade das atividades compete destacar que devem ser vigorosas ou moderadas. As atividades vigorosas são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar muito mais forte que o normal e as moderadas são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar um pouco mais forte que o normal (IPAQ, 2005).

Não se vê mais brincadeiras de rua, atualmente e no âmbito escolar a situação tem piorado, já que os alunos dependem dos professores para executar atividade física. Embora a maior parte das doenças que estão relacionadas com o sedentarismo apenas se manifeste na vida adulta, é quando criança e adolescente

que o incentivo à prática de atividade física deve ser uma prioridade (GONÇALVES et. al., 2007).

Conforme Bassani, Torri e Vaz (2005), uma das dificuldades no ensino da Educação Física é conquista a unanimidade por parte das crianças e adolescentes na prática das atividades físicas durante as aulas na escola. Os autores consideram que muitos estudantes vão para as aulas de Educação Física, entretanto não realizam as atividades físicas propostas pelo professor, o que insinua que os mesmos ficam saciados apenas por quebrarem suas rotinas ao saírem da sala de aula.

A Educação Física escolar pode inverter as circunstâncias fazendo uso de características motivadoras e inovadoras que sejam particularizadas, sem esquecer de considerar a fase cognitiva, social e afetiva em que os adolescentes estão vivenciando naquele momento (BETTI, ZULIANI, 2002).

Conforme os Parâmetros Curriculares Nacionais, a Educação Física deve integrar as dimensões cognitivas, socioculturais e afetivas dos alunos. A disciplina tem uma ocupação que vai além do desenvolvimento técnico em certos esportes (BRASIL, 2018).

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB), sancionada em 20 de dezembro de 1996, Lei nº 9.394/96 e atualizada em 2017, expôs em seu texto, alusivo à Educação Física, a seguinte redação em seu artigo 26, § 3: “A educação física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular obrigatório da educação infantil e do ensino fundamental” (BRASIL, 2003).

Identificamos que não há nenhuma lei ou decreto na Lei de Bases e Diretrizes (LDB) ou Parâmetro Curricular Nacional (PCN) que estipule a carga horária das aulas de Educação Física, assim, cabe aos municípios autonomia para decidir a quantidade, o tempo e a distribuição das aulas.

Em Volta Redonda, a prefeitura tem o Regimento Municipal feito pela Secretaria Municipal de Educação, que é composto pelas leis que devem ser respeitadas pelas escolas. A partir do Regimento, existe a Matriz Curricular, que é o documento usado para as cargas horárias de todas as disciplinas.

A Educação Física no Ensino Fundamental I (1º ao 5º ano – Anos Iniciais) não possui uma carga horária definida, visto que na Matriz prevê sua presença no

seguinte termo “sempre presente sob forma de atividades.” Já no Ensino Fundamental II (6º ao 9º ano – Anos Finais), possui carga horária de 80 horas anuais, ou seja, 2 aulas semanais que podem ser realizadas no mesmo dia ou em dias separados (PMVR, 2011, p. 18).

Figura 1 - Matriz Curricular do Municipal de Volta Redonda no Ensino Fundamental I – 1º ao 5º ano.

MATRIZ CURRICULAR – ENSINO FUNDAMENTAL

1º AO 5º ANO – ANOS INICIAIS

| BASE NACIONAL COMUM | ÁREAS DE CONHECIMENTO | CICLO DE ALFABETIZAÇÃO | | 3º ANO | 4º ANO | 5º ANO |
|---------------------|-----------------------|------------------------|--------|--------|--------|--------|
| | | 1º ANO | 2º ANO | | | |
| | | Língua Portuguesa | * | | | |
| História | * | * | * | * | * | |
| Geografia | * | * | * | * | * | |
| Ciências | * | * | * | * | * | |
| Matemática | * | * | * | * | * | |
| Educação Física | * | * | * | * | * | |
| Artes | * | * | * | * | * | |

OBSERVAÇÕES:

Carga Horária Anual: 800 horas.

* Sempre presente sob a forma de atividades.

** Sempre presente sob a forma de atividades ou projetos.

Fonte: (<http://www.voltaredonda.rj.gov.br/vrdestaque/2011/dezembro/1024.pdf>)

Imagem 2. Matriz Curricular do Municipal de Volta Redonda no Ensino Fundamental
II – 6° ao 9° ano.

ANEXO III
MATRIZ CURRICULAR - ENSINO FUNDAMENTAL
6° AO 9° ANO – ANOS FINAIS

| DISCIPLINAS | ANOS / CARGA HORÁRIA | | | | | | | | |
|-------------------------------|----------------------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|-------|
| | 6° ANO | | 7° ANO | | 8° ANO | | 9° ANO | | TOTAL |
| | CHS | CHA | CHS | CHA | CHS | CHA | CHS | CHA | CHA |
| LÍNGUA PORTUGUESA | | | | | | | | | |
| | • Produção de Texto | | | | | | | | |
| | • Leitura | | | | | | | | |
| | • Gramática | | | | | | | | |
| SUBTOTAL | 6 | 240 | 6 | 240 | 5 | 200 | 5 | 200 | 880 |
| Educação Física | 2 | 80 | 2 | 80 | 2 | 80 | 2 | 80 | 320 |
| Artes | 2 | 80 | 1 | 40 | 1 | 40 | 1 | 40 | 200 |
| MATEMÁTICA | | | | | | | | | |
| | • Álgebra | | | | | | | | |
| | • Geometria | | | | | | | | |
| SUBTOTAL | 5 | 200 | 5 | 200 | 6 | 240 | 5 | 200 | 840 |
| Ciências Físicas e Biológicas | 3 | 120 | 3 | 120 | 3 | 120 | 4 | 160 | 520 |
| História | 3 | 120 | 3 | 120 | 3 | 120 | 3 | 120 | 480 |
| Geografia | 3 | 120 | 3 | 120 | 3 | 120 | 3 | 120 | 480 |

Fonte: (<http://www.voltaredonda.rj.gov.br/vrdestaque/2011/dezembro/1024.pdf>)

Quando analisamos os dados da PMVR (duas vezes por semana durante 50 minutos), vimos que a carga horária das aulas de Educação Física escolar são inferiores à carga horária prevista nas diretrizes de atividade física da Organização Mundial de Saúde, onde estabelece que crianças e adolescentes devem fazer atividades físicas por 60 minutos em todos os 7 dias da semana.

Quadro 1 – Quadro comparativo de carga horária (aberta das laterais)

| | |
|------|--------------------------------------|
| PMVR | 2 dias semanais – 50 minutos por dia |
| OMS | 7 dias semanais – 60 minutos por dia |

Fonte: Motta, L. A., Silva, R. G., 2019

Diante dos malefícios do sedentarismo e da prevalência da obesidade que é fonte de DCNTs e, associando a carga horária obrigatória da Educação Física Escolar no Ensino Fundamental com o que está previsto nas diretrizes da atividade física da Organização Mundial da Saúde, podemos concluir que, mesmo que os alunos façam

atividade física em todo o período da aula, não seria suficiente para considerá-los como ativos.

4. Conclusão

Devido a fatores como o avanço tecnológico, insegurança, redução dos espaços de lazer e ingestão de alimentos gordurosos, foi estimulado um estilo de vida sedentário nas crianças e adolescentes, provocando o surgimento, cada vez em maior escala, de doenças crônicas não transmissíveis nesta faixa etária.

O objetivo deste trabalho foi verificar se a carga horária estipulada para o ensino da Educação Física escolar no município de Volta Redonda é suficiente para auxiliar no combate ao sedentarismo no ensino fundamental.

Comparando a diretriz da Organização Mundial da Saúde que estabelece carga horária mínima de atividade física (moderada a vigorosa) durante 60 minutos em todos os 7 dias de semana para que crianças e adolescentes sejam consideradas ativas com o regimento do município de Volta Redonda que estipula duas aulas por semana de 50 minutos para a Educação Física escolar, podemos concluir que, levando em consideração a carga horária, tais crianças e adolescentes não podem ser classificadas como ativas.

Diante da impossibilidade em aumentar a carga horária, o Professor de Educação Física escolar deveria utilizar este período para conscientizar a respeito da necessidade e importância de se praticar atividade física ressaltando os benefícios para a saúde, pois é um aspecto da qualidade de vida. Já é consenso científico que a prática de atividade física proporciona bem-estar biopsicossocial.

Além disso, tais aulas devem instrumentalizar ou apresentar as diversas opções de práticas corporais para que os alunos possam ter um repertório de opções rico e vasto, impactando assim, no favorecimento da escolha por práticas corporais, atividades físicas e/ou esportes nos momentos de lazer.

Referências

ARAUJO, D. S. M. S.; ARAUJO, C. G. S. **Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos**. Revista brasileira de medicina do esporte, v. 6, n. 5, p. 194-203, 2000.

BARBOSA FILHO, V. C.; CAMPOS, W. D.; LOPES, A. D. S. Epidemiology of physical inactivity, sedentary behaviors, and unhealthy eating habits among Brazilian adolescents. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 1, p. 173 - 194, 2014.

BASSANI, J. J.; TORRI, D.; VAZ, A. F.; **Educação do corpo, esporte e Educação Física escolar**. Revista Virtual EF Artigos, Natal, v. 2, n. 24, abr. 2005. Disponível em: <<http://efartigos.atspace.org/efescolar/artigo38.html>>. Acesso em: 21 set. 2018.

BETTI, M; ZULIANI, L. R. Educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. v. 1, n.1, p. 73 - 81, 2002.

BOWMAN, S. A. et al. (2014). Effects of Fast-Food Consumption on Energy Intake and Diet Quality Among Children in a National Household Survey. *Pediatrics*, 113(1), 112-118. doi:10.1542/peds.113.1.112

BRASIL, Ministério da Educação. Educação física é mais do que a prática esportiva. Fonte: Ministério da Educação. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/ultimas-noticias/222-537011943/12689-educacao-fisica-e-mais-do-que-pratica-esportiva>. Acesso em: 21 set. 2018.

_____. Lei de diretrizes da educação nacional. Senado Federal, Subsecretaria de Edições Técnicas, 2003.

DARIDO, S. C. A Educação Física na escola e o processo de formação dos não participantes de atividade física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esportes**, 2004

GONÇALVES H. et al. Fatores socioculturais e nível de atividade física no início da adolescência. **Revista Panamericana de Salud Publica**, v. 22, n.4, p.246 – 53, 2007.

GUALANO, B; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, n. spe, p. 37-43, 2011.

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). **Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) - short and long forms**, 2005. Disponível em: <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf> Acesso em: 18 de set de 2018.

KIESSLER, D. S. **Educação física escolar e o sedentarismo**. 2016.

LIMA, D. F; LUIZ, O. C. Atividade física na promoção da saúde: uma avaliação das diretrizes. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 36, n. 2, p. 57-66, 2015.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceito e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2003.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Preventing Chronic Diseases a vital investments**, 2006

_____. **Preventing Chronic Diseases a vital investments**. 2005.

PMVR, Prefeitura de Volta Redonda. **VOLTA REDONDA EM DESTAQUE (2011)**. Fonte: Secretária de Educação. Disponível em: <http://www.voltaredonda.rj.gov.br/vrdestaque/2011/dezembro/1024.pdf>. Acesso em: 05 de set de 2018.

SOUZA, C. O.; SILVA, R. C. Fatores associados ao excesso de peso em crianças e adolescentes brasileiros: revisão. **Sociedade Brasileira Alimentação e Nutrição**. São Paulo. Vol. 34. Num. 03. 2006

STUCKLER D. et al. **Manufacturing epidemics: the role of global producers in increased consumption of unhealthy commodities including processed foods, alcohol, and tobacco**. PLoS medicine. 2012;9(6):e1001235.

TAYLOR, A. L.; JACOBSON, M. F. (2016). **Carbonating the World: The Marketing and Health Impact of Sugar Drinks in Low- and MiddleIncome Countries**. Available from:

<https://cspinet.org/sites/default/files/attachment/Final%20Carbonating%20the%20World.pdf>.

TOZONI-REIS, M. F. C. **Metodologia da pesquisa**. 2009.

UNICEF/World Health Organization/World Bank Organization. (2016). **Levels and Trends in Child Malnutrition**. Available from: http://www.who.int/nutgrowthdb/jme_brochure2016.pdf?ua=1. Acessado em: 22 de Set de 2018

WÓJCICKI, T. R.; MCAULEY, E. Physical activity: measurement and behavioral patterns in children and youth. **Monographs of the Society for Research in Child Development**, v. 79, n. 4, p. 7-24, 2014.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (2017). **Obesity and overweight**. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>. Acesso em: 22 de Set de 2018

WU X. Y. et al. **The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review**. van Wouwe JP, ed. *PLoS ONE*. 2017;12(11):e0187668. doi:10.1371/journal.pone.0187668.