



Grupo de Trabalho: Ensino e Aprendizagem no Ambiente Escolar

INFLUÊNCIA DO ESPORTE E DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PROMOÇÃO DE ESTILO DE VIDA ATIVO E NA PREVENÇÃO DO SEDENTARISMO ENTRE OS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO: RELATO DE EXPERIÊNCIA NO PRP

Rosa Raissa de Jesus Felix¹
Universidade Regional do Cariri

Francisco Wagner Conrado Cruz²
Universidade Regional do Cariri

Edvania Alves da Silva³
Universidade Regional do Cariri

Alisson de Oliveira Silva⁴
Universidade Regional do Cariri

Lucas Vieira de Lima Silva⁵
Universidade Regional do Cariri

RESUMO

O sedentarismo é uma preocupação global, associado ao estilo de vida moderno, marcado pela falta de atividade física regular devido ao trabalho de escritório, uso excessivo de dispositivos eletrônicos e falta de acesso a espaços para atividades físicas. A promoção de um estilo de vida ativo é crucial por meio do esporte, o qual desempenha papel fundamental ao oferecer benefícios físicos, mentais, emocionais e sociais, além de desenvolver habilidades cognitivas, trabalho em equipe, disciplina e resiliência. A Educação Física desempenha um papel essencial na integração do esporte desde a infância, promovendo um estilo de vida ativo e conscientizando sobre seus benefícios. Este estudo examina a influência do esporte e da Educação Física na promoção de estilos de vida ativos e na prevenção do sedentarismo entre os alunos do ensino médio, com foco nas experiências de 23 alunos em eletivas de futsal, voleibol, handebol e basquete. Utilizando uma abordagem qualitativa, busca-se oferecer uma visão detalhada das percepções dos alunos em relação às eletivas de Educação Física e sua importância na grade escolar.

¹Graduanda em Educação Física pela Universidade Regional do Cariri (URCA). Bolsista do Programa Residência Pedagógica (CAPES/URCA). Email: rosa.raissa@urca.br

² Graduando em Educação Física pela Universidade Regional do Cariri (URCA). Bolsista do Programa Residência Pedagógica (CAPES/URCA). Email: fw6367830@gmail.com

³ Graduanda em Educação Física pela Universidade Regional do Cariri (URCA). Bolsista do Programa Residência Pedagógica (CAPES/URCA). Email: edvania.alves@urca.br

⁴Graduando em Educação Física pela Universidade Regional do Cariri (URCA). Bolsista do Programa Residência Pedagógica (CAPES/URCA). Email: alissonce91@gmail.com

⁵ Professor Doutor do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri (URCA). Email: lucas.silva@urca.br



Palavras-chave: Esportes. Saúde. Ensino Médio. Educação Física.

1. INTRODUÇÃO

O sedentarismo, caracterizado pela falta de atividade física regular, é uma preocupação global. Este fenômeno é intimamente associado ao estilo de vida moderno em que longos períodos de tempo sedentário são comuns, seja devido ao trabalho de escritório, ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos ou à falta de acesso a espaços adequados para a prática de atividades físicas.

Nesse contexto, a promoção de um estilo de vida ativo e saudável é crucial. O esporte desempenha um papel fundamental nessa promoção, proporcionando não apenas benefícios físicos, mas também mentais, emocionais e sociais. A prática esportiva não só contraria o sedentarismo, mas também contribui para o desenvolvimento de habilidades cognitivas, trabalho em equipe, disciplina e resiliência. Sendo assim, a escola se constitui espaço/tempo de suma importância para que esses quesitos possam chegar propiciando práticas para a cultura de vida mais ativa. Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNS) conhecer os limites e as possibilidades do próprio corpo de forma a poder controlar algumas de suas atividades corporais com autonomia e a valorizá-las como recurso para manutenção de sua própria saúde é indispensável à saúde e qualidade de vida.

Além disso, a Educação Física desempenha um papel essencial na integração do esporte e da atividade física desde a infância. Nas escolas, essa disciplina não apenas oferece oportunidades para a prática esportiva, mas também educa os alunos sobre a importância de um estilo de vida ativo e os benefícios de permanecer fisicamente ativos ao longo da vida. O ambiente escolar deve ser visto, a partir das aulas de Educação Física, como um espaço no qual haja a possibilidade de conquistar os alunos acerca da prática de atividades físicas como contributo à saúde (Severino, 2014), permitindo-se assim a adoção de um estilo de vida ativo que gere benefícios para a qualidade de vida.

Por sua vez, o conceito de escola integral transcende a simples transmissão de conhecimentos acadêmicos, incluindo atividades extracurriculares como esportes e atividades físicas. Ao incorporar o esporte e a Educação Física em um currículo mais amplo, as escolas integrais têm o potencial de cultivar uma cultura de saúde e bem-estar entre os alunos, preparando-os não para o sucesso acadêmico e para uma vida saudável e ativa, portanto podendo mitigar os impactos negativos sobre a saúde, ao mesmo tempo em que melhora a qualidade de vida dos adolescentes, tanto durante sua vida estudantil quanto em estágios posteriores dela.

Diante do que foi dito até aqui, afirma-se que este ensaio examina a influência do esporte, da Educação Física e da escola integral na promoção de estilos de vida ativos e na prevenção do sedentarismo, destacando os benefícios físicos, mentais e sociais associados a essas práticas. A pesquisa incluiu um total de 23 alunos distribuídos em eletivas de futsal, voleibol, handebol e basquetebol. Especificamente, pretendeu-se investigar os benefícios físicos, mentais e sociais resultantes da participação em eletivas de Educação Física através do Programa de Residência Pedagógica (PRP). O objetivo é relatar as experiências das aulas de eletivas numa escola de ensino integral. Utilizou-se da abordagem qualitativa (Severino, 2007), considerando-se o estudo de campo busca, que oferecer uma visão detalhada das percepções e vivências dos alunos em relação às eletivas de Educação Física.

2 DESENVOLVIMENTO (INTERPRETAÇÃO DE DADOS, BALANÇO TEÓRICO, ETC)



Nesse estudo, um questionário alternativo foi administrado a 23 alunos do ensino médio, abordando-se questões sobre suas experiências com as eletivas de Educação Física. As perguntas incluíram aspectos como preferências esportivas, desafios enfrentados, desenvolvimentos de habilidades, impacto na saúde e bem-estar.

O questionário abordou os quatros tópicos explicitados a seguir.

- **Desafios Enfrentados:** A maioria dos alunos relatou enfrentar desafios durante a participação nas eletivas. Entre os desafios mencionados estavam: adaptação às regras dos esportes; a competitividade com outros colegas; e a superação de dificuldade técnicas específicas em cada modalidade.
- **Desenvolvimento de habilidades:** Embora alguns alunos não tenham relatado o desenvolvimento de habilidades específicas durante as eletivas, aqueles que o fizeram, destacaram: melhorias na coordenação motora; trabalho em equipe; resistência física e tomada de decisão rápida. Isso demonstra o todo potencial efetivo e como é primordial ocorrer essas atividades no âmbito escolar, para que se possam promover por completo o desenvolvimento dos estudantes.
- **Influência no Desempenho Físico Bem-Estar:** A maioria dos alunos concordou que as eletivas de Educação Física podem: melhorar o desempenho físico; e contribuir para a saúde geral. Além disso, muitos expressaram interesse em continuar praticando os esportes que experimentaram durante as eletivas, o que sugere um impacto positivo duradouro na adoção de um estilo de vida ativo.
- **Importância das Eletivas na Grade Escolar:** A grande maioria dos alunos considera importante que as eletivas permaneçam como parte da grade escolar. Isso reflete o reconhecimento do valor educacional e social dessas atividades extracurriculares na formação dos alunos.

Os resultados mostraram que a maioria dos alunos apreciou a oportunidade de praticar diferentes esportes durante as eletivas, sendo o futsal e o voleibol os mais populares. Embora muitos tenham enfrentado desafios durante a participação, como falta de habilidade inicial ou competição acirrada, a maioria relatou uma melhoria no desempenho físico e no interesse por atividades esportivas. Entre os esportes oferecidos nas eletivas (basquetebol, futsal, handebol e voleibol), foi observado que o futsal foi o mais popular entre os alunos, seguido pelo voleibol e basquetebol. Isso sugere uma preferência predominante por desportos de equipe e de contato físico direto.

Os resultados indicam que as eletivas de Educação Física têm uma função fundamental na formação pessoal e social dos discentes do ensino médio. Além de promover melhor condicionamento físico, essas atividades contribuem para a construção de habilidades interpessoais, trabalho em equipe e resolução de problemas. A exposição a uma variedade de esportes também pode ajudar os alunos a descobrir e desenvolver talentos individuais. A decorrência deste estudo indicam que as eletivas de Educação Física desempenham um papel significativo no desenvolvimento social e físico dos alunos do ensino médio. Além de promover a prática esportiva e melhorar a saúde física, essas atividades também contribuem para o desenvolvimento de habilidades motoras e sociais importantes. Portanto, é fundamental que as eletivas continuem a ser parte integrante da grade escolar, oferecendo oportunidades valiosas para o crescimento e o bem-estar dos alunos, assim melhorando a saúde corporal e todos os âmbitos de sua vida.



3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo sobre o impacto das eletivas de Educação Física no desenvolvimento social e físico dos alunos do ensino médio oferece *insights* valiosos sobre a importância dessas atividades extracurriculares. A partir da análise dos dados coletados por meio do questionário alternativo aplicado a 23 alunos, podemos concluir que as eletivas desempenham um papel significativo no desenvolvimento integral dos estudantes.

Primeiramente, a identificação das preferências esportivas revelou uma clara inclinação dos alunos em direção aos esportes de equipe e contato físico, com o futsal despontando como a modalidade mais popular. Essa preferência pode refletir não apenas interesses individuais, mas também a oportunidade de interação social e cooperação proporcionada por esses esportes.

Os desafios enfrentados pelos alunos durante as eletivas destacam a importância do ambiente de aprendizado e superação proporcionado por essas atividades. A adaptação às regras do esporte, a competição saudável e a superação de dificuldades técnicas são aspectos essenciais para o crescimento pessoal e a construção de resiliência.

O desenvolvimento de habilidades, apesar de variável entre os participantes, demonstrou que as eletivas têm o potencial de aprimorar não apenas habilidades motoras, mas também habilidades sociais e cognitivas. A melhoria na coordenação motora, no trabalho em equipe, na resistência física e na capacidade de tomada de decisão rápida são aspectos fundamentais para o desenvolvimento pessoal e acadêmico dos alunos.

Além disso, a influência positiva das eletivas no desempenho físico e bem-estar geral dos alunos é evidente. A maioria dos participantes reconhece o impacto benéfico dessas atividades na saúde física e expressa interesse em continuar praticando os esportes experimentados durante as eletivas, o que reforça a importância dessas atividades na promoção de um estilo de vida ativo e saudável.

A alta taxa de apoio à permanência das eletivas como parte da grade escolar ressalta a valorização dos alunos em relação a essas atividades extracurriculares. A manutenção das eletivas não apenas enriquece o currículo escolar, mas também proporciona oportunidades essenciais para o crescimento e desenvolvimento dos alunos em diferentes aspectos de suas vidas.

Em suma, os resultados deste estudo reforçam a importância das eletivas de Educação Física como uma ferramenta valiosa para o desenvolvimento social, físico e acadêmico dos alunos do ensino médio. É crucial que as instituições de ensino reconheçam e apoiem continuamente essas atividades como parte integrante de uma educação holística e abrangente.

REFERÊNCIAS

BENTO, Lilian Carla Moreira; RIBEIRO, Romes Dias. As aulas de Educação Física na concepção dos alunos de 5ª a 8ª séries do ensino fundamental da cidade de Indianópolis-MG. *Motrivivência*, Florianópolis, p. 354-368, dez. 2008.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. *Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação*. SANTOS, Rafaela Pinheiro Lemos do Sono, sedentarismo e estresse em escolares dos anos finais do ensino fundamental e ensino médio; uma revisão bibliográfica. 2017. 19f. Trabalho de Conclusão do Curso (Licenciatura em Educação Física)-Universidade de Brasília, Brasília, 2017



SEVERINO, Cláudio; SILVA, Bianca. Educação física escolar e a promoção da saúde: um ponto de vista. Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon, v. 12, n. 2, p. 77-86, jul./dez. 2014.

SEVERINO, Antônio Joaquim. Metodologia do Trabalho Científico. 23. ed. São Paulo: Cortez, 2007.