

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA

Jhonattan Andrew Machado¹

Francisco José Fornari Sousa²

RESUMO

Introdução: As atividades físicas fazem parte do desenvolvimento do homem, e muitos benefícios começam com a sua prática na infância. **Objetivo:** Pesquisar qual a importância da atividade física na infância, e a influência da Educação Física escolar neste processo. **Metodologia:** Foi realizada uma pesquisa de campo, descritiva e diagnóstica, realizada com 5 (cinco) professores e 10 (dez) alunos da rede estadual de ensino no município de Lages-SC. Como instrumento de coleta de dados, utilizou-se um questionário com 10 (dez) perguntas fechadas para os professores e 4 (quatro) perguntas fechadas para os alunos, contendo perguntas relacionadas ao tema atividade física na infância. Os dados foram analisados através da estatística básica, (f e %) e apresentados na forma de tabelas. **Resultados:** Dos 5 professores pesquisados 3 são do sexo masculino e 2 do sexo feminino, a faixa de idade deles é de 20 a 30 anos, todos possuem licenciatura plena em Educação Física, o tempo de atuação entre 3 e mais de 10 anos, para eles a Educação Física é uma disciplina que prioriza o crescimento e a aprendizagem motora, o conteúdo predominante em suas aulas são esporte e jogos, todos desenvolvem suas aulas por meio de atividades práticas e teóricas, a principal dificuldade em termo de estrutura e equipamentos foi a falta de uma sala multimídia, já a principal dificuldade em relação aos alunos é a indisciplina. Já os alunos pesquisados responderam que vão à escola de carro ou andando, que fazem aulas de Educação Física 2 vezes por semana, o professor influencia positivamente na vontade deles em fazer as aulas e que algumas vezes eles fazem atividades físicas ou esportes fora da escola. **Conclusão:** Com base nos resultados da pesquisa concluiu-se que, a Educação Física escolar juntamente com a prática de atividades físicas são de suma importância para a melhoria da qualidade de vida na infância, juntas combatem várias doenças e auxiliam na prevenção do sedentarismo e obesidade tanto na infância como na vida adulta.

Palavras-chave: Atividade física. Educação Física Escolar. Infância.

¹ Acadêmico do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST.

² Prof. Coordenador de curso e da disciplina de TCC II do Centro Universitário UNIFACVEST.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN CHILDREN

Jhonattan Endrew Machado¹

Francisco José Fornari Sousa²

ABSTRACT

Introduction: Physical activities are part of man's development, and many benefits begin with his practice in childhood. **Objective:** To investigate the importance of physical activity in childhood, and the influence of Physical School Education in this process. **Methodology:** A descriptive and diagnostic field survey was carried out with 5 (five) teachers and 10 (ten) students of the state school system in the city of Lages-SC. As a data collection instrument, a questionnaire was used with 10 (ten) closed questions for teachers and 4 (four) closed questions for the students, containing questions related to the theme of physical activity in childhood. The data were analyzed through the basic statistics, (f and%) and presented in the form of tables. **Results:** Of the 5 teachers surveyed, 3 are male and 2 are female, their age range is 20 to 30 years, all have a full degree in Physical Education, the time of performance between 3 and more than 10 years, for Physical Education is a discipline that prioritizes growth and motor learning, the predominant content in their classes are sports and games, all develop their classes through practical and theoretical activities, the main difficulty in terms of structure and equipment was the lack of a multimedia room, the main difficulty with students is indiscipline. Already students surveyed said that they go to school by car or walking, that they take Physical Education classes twice a week, the teacher positively influences their willingness to do the classes and that sometimes they do physical activities or sports out of school. **Conclusion:** Based on the results of the research, it was concluded that Physical School Education together with the practice of physical activities are of paramount importance for improving the quality of life in childhood, together they combat several diseases and help in the prevention of sedentarism and obesity both in childhood and in adulthood.

Key-words: Physical activity, Physical School Education, Childhood.

¹ Acadêmico do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST.

² Professor da disciplina de TCC do Centro Universitário UNIFACVEST.

1. INTRODUÇÃO

As atividades físicas fazem parte do desenvolvimento do homem, e muitos benefícios começam com a sua prática na infância.

Segundo Vargas Neto e Voser (2001) é de extrema importância a prática da atividade física pela criança, para seu crescimento e desenvolvimento adequados.

“Em crianças e adolescentes, um maior nível de atividade física contribui para melhorar o perfil lipídico e metabólico e reduzir a prevalência de obesidade.” (LAZZOLI et al. 1998, p.1)

O crescimento das cidades, a falta de espaços públicos e o elevado número de casos de violência nas cidades, criam uma barreira para que a criança fique dentro de casa, dificultando a prática da atividade física. (BRACCO et al., 2003).

A falta de atividade física nesta fase da vida pode acarretar vários problemas crônicos, obesidade e sedentarismo. Assim, este trabalho tem o objetivo de levantar alguns pontos relacionados à importância da atividade física na infância bem como os seus benefícios na Educação Física escolar.

Para isso foi feita uma pesquisa de campo com 5 (cinco) professores e 10 (dez) alunos da rede estadual de ensino no município de Lages-SC. Como instrumento de coleta de dados utilizou-se um questionário com 10 (dez) perguntas fechadas para os professores e 4 (quatro) perguntas fechadas para os alunos.

Com a presente pesquisa pretende-se obter mais informações sobre o tema atividade física na infância.

2. EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Segundo a LDB 9.394/96 (1996, p.1): “A educação física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular obrigatório da educação básica [...]”

Concebendo a Educação Física como componente curricular, entende-se que se prejudica seriamente a formação humana quando se impede aos estudantes acesso a conhecimentos sobre práticas da cultura corporal de movimento, relegando-os a um papel de espectadores ou liberando-os das aulas desse componente curricular. (SANTA CATARINA, 2014, p. 106).

“A Educação Física é uma prática pedagógica que, no âmbito escolar, tematiza formas de atividades expressivas corporais como: jogo, esporte, dança, ginástica [...]” (COLETIVO DE AUTORES, 1992, p. 33)

Para o Conselho Federal de Educação Física (2002):

Entende-se a Educação Física Escolar como uma disciplina que introduz e integra o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, capacitando-o para usufruir os jogos, os esportes, as danças, as lutas e as ginásticas em benefício do exercício crítico da cidadania e da melhoria da qualidade de vida.

Piccolo (1995, p. 12) diz:

A Educação Física Escolar deve objetivar o desenvolvimento global de cada aluno, procurando formá-lo como indivíduo participante; deve visar a integração desse aluno como ser independente, criativo e capaz, uma pessoa verdadeiramente crítica e consciente, adequada à sociedade em que vive; mais esse objetivo deve ser atingido através de um trabalho também consciente do educador, que precisa ter uma visão aberta às mudanças necessárias do processo educacional.

De acordo com a Proposta Curricular de Santa Catarina (2014, p. 31):

[...] é fundamental que as práticas pedagógicas a serem levadas a efeito nas escolas considerem a importância do desenvolvimento de todas as potencialidades humanas, sejam elas físicas/motoras, emocionais/afetivas, artísticas, linguísticas, expressivo-sociais, cognitivas, dentre outras, contribuindo assim para o desenvolvimento do ser humano de forma omnilateral.

Finck (1995) diz que nas aulas de Educação Física na escola o aluno terá uma maior chance para se exercitar.

A Educação física, enquanto disciplina curricular que se utiliza do corpo através de seus movimentos contribui para o crescimento de todas as dimensões humanas, é decorrente de uma concepção de homem e de mundo que traduz a realidade como algo contraditório e que entende a escola como um espaço aberto a uma ação transformadora (PICCOLO, 1995, p. 32).

Para Voser e Giusti (2002, p. 15): “A educação física escolar, além de desenvolver os aspectos físicos e disciplinares, promove a autoconfiança através de jogos, danças, lutas, ginástica e atividades rítmicas, enriquecendo o acervo motor [...].”

Coletivo de Autores (1992, p.27) dizem que: “O ensino da educação física tem também um sentido lúdico que busca instigar a criatividade humana à adoção de uma postura produtiva e criadora de cultura, tanto no mundo do trabalho como no do lazer.”

“A Educação Física escolar tem importante papel na formação para o lazer, a recreação e a brincadeira.” (SANTA CATARINA, 2014, p. 105)

Segundo o CONFEF (2002): “A Educação Física Escolar deve dar oportunidades a todos os alunos para que desenvolvam suas potencialidades, de forma democrática e não seletiva, visando seu aprimoramento como seres humanos.”

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais (1997, p.15):

O trabalho de Educação Física nas séries iniciais do ensino fundamental é importante, pois possibilita aos alunos terem, desde cedo, a oportunidade de desenvolver habilidades corporais e de participar de atividades culturais, como jogos, esportes, lutas, ginásticas e danças, com finalidades de lazer, expressão de sentimentos, afetos e emoções.

Sendo assim: “[...] a educação física escolar está na formação das crianças, principalmente enfatizando o quanto pode ser importante à motricidade para o desenvolvimento da inteligência, dos sentimentos e das relações sociais.” (FREIRE, 1992

p.15)

2.1 Atividade física na infância

“A atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético.” (CASPERSEN, 1985 apud MILBRADT et al. 2009, p.1)

Trudeal et al. (1999) apud Matsudo et al. (2008) diz que a constante prática de educação física na escola primária, trará um efeito significativo na saúde de homens e mulheres.

Para Bortoni e Bojikian (2007, p.3): “A atividade física tem sido cada vez mais indicada para promoção de saúde e melhora da qualidade de vida e aparenta bons efeitos nos níveis de saúde de crianças e adolescentes.”

Segundo De Rose Jr et al. (2009, p.42):

[...] benefícios imediatos, como controle e principalmente reabilitação da obesidade, melhora da saúde mental, da qualidade de vida e de aspectos psicológicos em geral, e outros benefícios na idade adulta, como a manutenção da massa óssea e a prevenção da osteoporose, além de manutenção dos níveis de atividades físicas e de um estilo de vida mais saudável, são conquistados pela prática de atividades físicas na infância. A escola é o melhor local para a promoção de atividades físicas, e a educação física escolar, juntamente com modificações ambientais, tem grande potencial de contribuição para a promoção das atividades físicas em crianças e adolescentes.

“A prática regular da atividade física, em geral, pode proporcionar vários benefícios à saúde e ainda constitui uma forma efetiva de prevenção à ocorrência de doenças futuras.” (COSTA JÚNIOR; SILVA, 2011, p.43)

Para Aguiar (2011, p.1):

Desde cedo, as crianças apresentam um comportamento agitado, inquieto e lúdico, essas características contribuem para a prática de atividades físicas espontâneas, as brincadeiras de rua, como pega-pega, brincadeiras de roda, andar de bicicleta, jogar futebol e queimada, são brincadeiras que muitos contribuem para o desenvolvimento motor da criança, e também para a queima de calorias e o fortalecimento e desenvolvimento da musculatura. No entanto, no século em que vivemos, cada vez menos encontramos crianças praticando as atividades acima relacionadas.

Segundo Bompa (2002, p.6): “A infância representa o estágio fisicamente mais ativo do desenvolvimento humano. Crianças gostam de participar de jogos, atividades físicas e esportivas [...]”

De acordo com Bergamasco et al (2008, p.1): “A ocorrência de muitas doenças crônicas não transmissíveis no adulto pode ter início na infância, sendo assim, é fundamental estimular precocemente a atividade física nessa faixa etária, para a promoção da saúde e prevenção dessas doenças.”

Muitas das causas da obesidade se devem a falta de atividades físicas. O aumento da frequência com que as crianças ficam dentro de casa se deve em grande parte a violência, pois os pais não se sentem seguros para deixar seus filhos em áreas abertas e por consequência direta dá-se a diminuição das atividades físicas. (SOARES; DA SILVA, 2010, p.78)

“Sabe-se hoje que o exercício físico pode ser um fator protetor para uma série de males. Entre os quais se destaca: obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, osteoporose, depressão e maior morbimortalidade por qualquer causa.” (RECH; SIQUEIRA, 2010, p.1)

Para De Rose Jr et al (2009, p.39):

[...] a escola seja um dos ambientes mais favoráveis para a promoção das atividades físicas em crianças e adolescentes, principalmente por permitir a realização de intervenções interdisciplinares, propostas voltadas para a educação em saúde, além de incluir a disciplina de educação física escolar, a qual proporciona grande potencial na educação para a atividade física e saúde.

De acordo com Rech e Siqueira (2010, p.1):

A escola como instituição que oportuniza os alunos ao aprendizado do mundo letrado, tem a obrigação de possibilitar que os alunos se tornem conhecedores da importância de como deve ser a sua alimentação, qual a sua quantidade e qualidade que deve ser consumida diariamente por cada criança. Salientar também a importância da atividade física regular, no gasto de calorias necessárias para vida de uma criança saudável, é na escola que ela pode ou não gostar de praticar esportes ou qualquer atividade física tanto competitiva ou recreativa.

Sendo assim, Raiol, Raiol e Araújo (2010, p.1) dizem que:

O desenvolvimento das capacidades motoras serve para executarmos nossas ações durante toda a vida e seu treinamento começa na infância, de forma lúdica para aumentar o grau de interesse das crianças pela atividade física, desenvolvendo esse hábito saudável, dessa maneira é papel do professor de educação física tornar sua aula motivante e interessante, isso pode ser conseguindo contextualizando a brincadeira com assuntos rotineiros as crianças através de contos, músicas e outras ferramentas.

3. METODOLOGIA

Pesquisa segundo Andrade (2001) é o conjunto de procedimentos sistemáticos, baseado no raciocínio lógico, que tem por objetivo encontrar soluções para problemas propostos, mediante a utilização de métodos científicos.

O trabalho de pesquisa que segue é de campo, descritiva e diagnóstica, porque segundo Andrade (2001), é aquele aonde se vai a campo para coletar informações, os fatos são observados, registrados, analisados, classificados e interpretados, sem que o pesquisador interfira neles.

Fizeram parte da pesquisa 5 (cinco) professores e 10 (dez) alunos da rede estadual de ensino no município de Lages-SC.

Como instrumento de coleta de dados, utilizou-se um questionário com 10 (dez) perguntas fechadas para os professores e 4 (quatro) perguntas fechadas para os alunos,

contendo perguntas relacionadas ao tema atividade física na infância.

Os dados foram analisados através da estatística básica, (f e %) e apresentados na forma de tabelas.

3.1 Análise e discussão dos dados

Tendo como base os questionários aplicados aparecem as seguintes respostas. Ao analisar a tabela 1, verifica-se os professores que participaram da pesquisa, foram (n=3, 60%) do sexo masculino e (n=2, 40%) do sexo feminino.

Tabela 1. Sexo

	f	%
Masculino	3	60%
Feminino	2	40%
Total	5	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Analisando a tabela 2, observou-se que (n=2, 40%) dos pesquisados possuem de 20 a 30 anos, (n=1, 20%) de 31 a 40 anos, (n=1, 20%) de 41 a 50 anos e (n=1, 20%) possui mais de 51 anos.

Tabela 2. Faixa de idade

	f	%
De 20 a 30 anos	2	40%
De 31 a 40 anos	1	20%
De 41 a 50 anos	1	20%
Mais de 51 anos	1	20%
Total	5	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Segundo UNESCO (2004, p. 47):

No Brasil, há uma concentração significativa desses profissionais nas faixas de 26 a 35 anos e de 36 a 45 anos (33,6% e 35,6% do total, respectivamente). Os professores jovens, com até 25 anos, somam 8,8% do total. Com mais de 45 anos se encontram 21,9% dos docentes.

Os dados da tabela 3, mostra que (n=5, 100%) dos professores possuem licenciatura plena em Educação Física.

Tabela 3. Formação

	f	%
Licenciatura Plena	5	100%
Licenciatura em outra área	0	0%
Bacharelado	0	0%
Total	5	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Segundo a LDB 9.394/96 (1996, p.1):

A formação de docentes para atuar na educação básica far-se-á em nível superior, em curso de licenciatura, de graduação plena, em universidades e institutos superiores de educação, admitida, como formação mínima para o exercício do magistério na educação infantil e nas quatro primeiras séries do ensino fundamental, a oferecida em nível médio, na modalidade Normal.

Ao analisar a tabela 4, mostra-se que (n=2, 40%) exercem o magistério de 3 a 5 anos, (n=1, 20%) de 5 a 10 anos e (n=2, 40%) possuem mais de 10 anos.

Tabela 4. Há quanto tempo exerce o magistério?

	f	%
De 3 a 5 anos	2	40%
De 5 a 10 anos	1	20%
Mais de 10 anos	2	40%
Total	5	100%

Fonte: dados da pesquisa.

[...] de acordo com os anos de carreira, lembrando que estas não devem ser tomadas como fases estáticas ou lineares, mas concebidas por meio de uma relação dialética: entrada na carreira (um a três anos de docência): fase de sobrevivência, descoberta e exploração; estabilização (quatro a seis anos): sentimento de competência e pertença a um corpo profissional; diversificação ou questionamentos (sete a 25 anos): estágio de experimentação, motivação, busca de novos desafios e/ou momento de questionamentos e reflexão sobre a carreira; serenidade e distanciamento afetivo e/ou conservadorismo e lamentações (25 a 35 anos): pode levar ao conformismo ou ao ativismo; e, por fim, fase de desinvestimento, recuo e interiorização (35 a 40 anos): pode ser sereno ou amargo. (ROSSI; HUNGER, 2012, p. 1)

Os dados da tabela 5, dizem que (n=4, 24%) dos professores acreditam que prioriza o crescimento e a aprendizagem motora, (n=2, 12%) desenvolve o cognitivo, (n=4, 24%) favorece o aprendizado sobre a cultura corporal, (n=3, 18%) promoção de saúde, (n=2, 12%) o princípio da inclusão e (n=2, 12%) o desenvolvimento funcional.

Para Oliveira et al. (2014), a Educação Física escolar é uma disciplina de extrema importância, porque promove o desenvolvimento integral do aluno, a socialização, a vida saudável, espírito de equipe, distração, relaxamento, prática de esportes, dentre outros.

Tabela 5. A EF é uma disciplina que:

	f	%
Prioriza o crescimento, e a aprendizagem motora	4	24%
Desenvolve o cognitivo	2	12%
Favorece o aprendizado sobre a cultura corporal	4	24%
Promoção de saúde	3	18%
Princípio da inclusão	2	12%
Desenvolvimento funcional	2	12%
Total	17	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Os dados analisados da tabela 6, mostram que (n=2, 29%) aplicam ginástica e brincadeiras e (n=5, 71%) esporte e jogos.

Tabela 6. Conteúdo predominante em suas aulas

	f	%
Ginástica e brincadeiras	2	29%
Dança	0	0%
Lutas	0	0%
Esporte e jogos	5	71%
Total	7	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Quer seja pela ginástica, pelos jogos, pelas lutas, pelas danças e até mesmo pelos esportes, a missão da Educação Física, através do seu profissional, é buscar com afinco a melhor condição para transmitir os conhecimentos e os valores humanos, contribuindo de sobremaneira para a formação do aluno como cidadão sociopolítico, preparando-o para conviver com as mais distintas culturas e capaz de compreender e mudar a sociedade em que o mesmo se inclui. (COLETIVO DE AUTORES, 1992; BARROSO; DARIDO, 2006; apud MARTINS, 2012, p.1).

Observando a tabela 7, nota-se que (n=5, 100%) dos professores desenvolvem suas aulas por meio de atividades práticas e teóricas.

Tabela 7. Desenvolvimento das aulas de E.F

	f	%
Atividades práticas	0	0%
Atividades teóricas	0	0%
Práticas e teóricas	5	100%
Total	5	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Ghilardi (1998) apud Dos Santos; Da Silva (2012, p.1) dizem que: “A teoria refere-se aos conhecimentos produzidos e sistematizados, enquanto a prática diz respeito à aplicação destes conhecimentos, que juntos devem servir para solucionar situações do cotidiano, ou seja, devem ser aplicáveis no contexto diário de cada educando.”

Para Kunz (2004) apud Dos Santos; Da Silva (2012, p.1): “[...] a teoria e a prática devem ser compreendidas como uma relação de unidade de reciprocidade dialética, e não o contrário como se tem percebido no ambiente escolar.”

Na análise da tabela 8, observou-se que (n=5, 100%) dos alunos gostam das aulas de Educação Física.

Tabela 8. Os alunos gostam das aulas de E.F?

	f	%
Nenhum	0	0%
Apenas alguns	0	0%
Todos	5	100%
Total	5	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Para Darido (2004) apud Paiva, Duarte (2011, p.1): “[...] é a disciplina preferida dos alunos, por ser prazerosa e sair da rotina das outras do componente curricular da escola.”

Alisando a tabela 9, verifica-se que (n=1, 13%) encontra dificuldade em ministrar suas aulas por falta de sala de ginástica, (n=4, 50%) por falta de sala multimídia e (n=3, 38%) falta de equipamentos de ginástica.

Tabela 9. Principal dificuldade em termo de estrutura e/ou equipamentos.

	f	%
Falta de quadra coberta	0	0%
Falta de espaço livre	0	0%
Falta de sala de ginástica	1	13%
Falta de sala multimídia	4	50%
Falta de equipamentos de som	0	0%
Falta de equipamentos de ginástica	3	38%
Total	8	100%

Fonte: dados da pesquisa.

De acordo com Bracht (2003, p.39) apud Canestraro, Zulai, Kogout: “A existência de materiais, equipamentos e instalações adequadas é importante e necessária para as aulas de Educação Física, sua ausência ou insuficiência podem comprometer o alcance do trabalho

pedagógico.”

Ao analisar a tabela 10, verificou-se que (n=2, 40%) dos entrevistados responderam que a falta de interesse é a principal dificuldade em relação aos alunos e (n=3, 60%) a indisciplina.

Tabela 10. Principal dificuldade em relação aos alunos.

	f	%
Falta de interesse	2	40%
A indisciplina	3	60%
Dificuldade de entendimento	0	0%
Pouca frequência na aulas	0	0%
Total	5	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Para Libâneo (1994, p.252) apud De Oliveira, Duque (2009, p.1):

Uma das dificuldades mais comuns enfrentadas pelo professor é o que se costuma chamar de “controle da disciplina”. Dizendo assim dá a impressão de que existe uma chave milagrosa que o professor manipula para manter a disciplina. Não é assim. A disciplina da classe está diretamente ligada ao estilo de prática docente, ou seja, à autoridade profissional, moral e técnica do professor.

Os dados da tabela 11, dizem que (n=6, 43%) dos alunos vão à escola andando, (n=1, 7%) de bicicleta e (n=7, 50%) utilizam carro ou outro transporte.

Tabela 11. Deslocamento para a escola.

	f	%
Não vai	0	0%
Andando	6	43%
Bicicleta	1	7%
Carro/ outro transporte	7	50%
Total	14	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Observando a tabela 12, nota-se que (n=1, 10%) faz aula de Educação Física 1 vez por semana e (n=9, 90%) fazem 2 vezes por semana.

“Através da participação nas aulas de educação física, as crianças podem começar a perceber a atividade física regular ou vigorosa como parte normal de suas vidas.” (SIMONSMORTON, et al., 1987 apud MATSUDO, et al., 2008, p.2)

Tabela 12. Aulas de E.F na escola.

	f	%
Não faz	0	0%
1 vez por semana	1	10%
2 vezes por semana	9	90%
3 vezes por semana	0	0%
Total	10	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Os dados analisados na tabela 13 mostram que (n=10, 100%) dos alunos responderam que o professor influencia positivamente na vontade de fazer aulas de Educação Física.

Tabela 13. O professor influencia na sua vontade de fazer as aulas?

	f	%
Sim	10	100%
Não	0	0%
Total	10	100%

Fonte: dados da pesquisa.

De acordo com Martinelli et al (2006) apud Campos et al. (2006, p.1): “[...] se os professores apresentarem a iniciativa de conversar com os alunos a respeito dos conteúdos a serem trabalhados, oferecendo a oportunidade de um planejamento participativo, o interesse pelas aulas de Educação Física naturalmente aumentará.”

Cabe ao professor de Educação Física estimular e incentivar a participação, para que os alunos se relacionem cada vez melhor e atribuam valor a essa disciplina, criando a possibilidade de se tornarem indivíduos ativos e autônomos nos aspectos motor, cognitivo e sócio afetivo. (ALBUQUERQUE et al, 2009, apud CAMPOS et al, 2006, p.1)

Analisando a tabela 14, observa-se que (n=1, 10%) dos alunos nunca ou quase nunca fazem atividades físicas ou esportes fora da escola, (n=7, 70%) algumas vezes e (n=2, 20%) sempre fazem.

Tabela 14. Atividades físicas regulares ou esportes fora da escola.

	f	%
Nunca ou quase nunca	1	10%
Algumas vezes	7	70%
Sempre	2	20%
Total	10	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Para De Rose Jr et al. (2009, p. 43): “A prática regular da atividade física, em geral, pode proporcionar vários benefícios à saúde e ainda constitui uma forma efetiva de prevenção à ocorrência de doenças futuras.” Ainda segundo o autor: “[...] a prática da atividade física pode aumentar a autoestima, a aceitação social e a sensação de bem-estar entre as crianças.”

4. CONCLUSÃO

Com base nos resultados da pesquisa concluiu-se que, a Educação Física escolar juntamente com a prática de atividades físicas são de suma importância para a melhoria da qualidade de vida na infância, juntas combatem várias doenças crônicas e auxiliam na prevenção do sedentarismo e obesidade tanto na infância como na vida adulta.

O modo como as crianças vivem atualmente, incentiva o sedentarismo, graças ao avanço da tecnologia e aumento das cidades. Compete a escola e aos professores desenvolverem projetos e atividades para que as crianças desenvolvam suas capacidades físicas e motoras, visando uma melhora na questão do sedentarismo.

Os professores influenciam de uma maneira positiva na vontade dos alunos em fazer aula, porém eles devem estar sempre se atualizando, buscando maneiras de não afastar as crianças de suas aulas, pois muitas delas apenas fazem atividades físicas na escola, assim a criança gostando de praticar exercícios físicos no ambiente escolar, ela certamente irá praticar fora da escola.

Uma criança que é fisicamente ativa, terá muitos benefícios para sua saúde como o fortalecimento dos ossos e músculos, melhora da postura e de seu equilíbrio, estimula o seu crescimento e desenvolvimento além de diversos outros fatores.

Nós como profissionais de Educação Física devemos sempre incentivar a criança a se exercitar, criar um hábito desde pequeno, assim provavelmente esse vai ser um hábito que ela vai levar pela vida toda e não se tornará um adulto sedentário.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Alessandra Quintal. **Atividade Física na Infância**. (2011). *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 154, Marzo de 2011*. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd154/atividade-fisica-na-infancia.htm>> Acessado em: 15 de abril 2017.

ANDRADE, Maria Margarida. **Introdução a metodologia do trabalho científico**. 3 ed. São Paulo: Atlas, 2001.

BERGAMASCO, Juliana Silvério. et al. **Promoção da atividade física na infância como forma de prevenção de futuras doenças crônicas.** (2008). *EFDeportes.com, Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 121 - Junio de 2008.* Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd121/atividade-fisica-na-infancia-prevencao-de-futuras-doencas-cronicas.htm>> Acessado em: 05 de maio de 2017.

BOMPA, Tudor O. **Treinamento total para jovens campeões.** 1 ed. São Paulo, 2002.

BORTONI, William Luiz; BOJKIAN, Luciana Perez. **Crescimento e Aptidão Física em escolares do sexo masculino, participantes de programa de iniciação esportiva.** *Brazilian Journal of Biomotricity.* 2007. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=93010404>> Acessado em: 04 de maio de 2017.

BRACCO, Mário Maia et al. **Atividade física na infância e adolescência: impacto na saúde pública.** *Revista de Ciências Médicas, Campinas, v.12, n.1, 2003,* Disponível em: <<http://periodicos.puc-campinas.edu.br/seer/index.php/cienciasmedicas/article/view/1283>> Acessado em: 18 de maio de 2017.

BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional:** Lei n. 9.394/96. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9394.htm> Acessado em: 15 de abril de 2017.

BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física.** Secretaria de Educação Fundamental. Brasília, 1997. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro07.pdf>> Acessado em: 05 de maio de 2017.

CANESTRARO, Juliana de Félix; ZULAI, Luiz Cláudio; KOGUT, Maria Cristina. **Principais dificuldades que o professor de Educação Física enfrenta no processo ensino-aprendizagem do ensino fundamental e sua influência no trabalho escolar.** Disponível em: <https://www.pucpr.edu.br/eventos/educere/educere2008/anais/pdf/872_401.pdf> Acessado em: 30 de setembro de 2017

CAMPOS, Daniel Faria. et al. **As dificuldades encontradas pelos professores de Educação Física no ensino fundamental na escola pública.** (2015). Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd201/as-dificuldades-pelos-professores-de-educacao-fisica.htm>> Acessado em: 30 de setembro de 2017.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino da Educação Física.** São Paulo, Cortez Editora, 1992.

CONFED. **O retorno da obrigatoriedade é uma vitória que resgata a função primordial da disciplina: formar cidadãos.** (2002). Disponível em: <<http://www.confef.org.br/extra/revistaef/show.asp?id=3457>> Acessado em: 04 de maio de 2017.

COSTA JÚNIOR, A. L.; SILVA, P. V. C. **Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes.** (2011). Disponível em: <<http://www2.pucpr.br/reol/index.php/pa?ddl=4525&dd2=3193&dd3=&dd99=pdf>> Acessado em: 17 de abril de 2017.

DE OLIVEIRA, Gleidson Rodrigues; DUQUE, Luciana Fernandes. **Indisciplina nas aulas**

de Educação Física: a família e o autoritarismo do professor interferindo na aprendizagem e no comportamento dos adolescentes. (2009). *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 14 - Nº 138 - Noviembre de 2009*. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd138/indisciplina-nas-aulas-de-educacao-fisica.htm>> Acessado em: 30 de setembro de 2017.

DE ROSE JR, Dante. et al. **Esporte e atividade física na infância e na adolescência:** uma abordagem multidisciplinar. 2 ed. Porto alegre: Editora Artmed, 2002.

DOS SANTOS, O. J. G; DA SILVA, M. C. **Teoria e prática:** as implicações nas aulas de Educação Física escolar. (2012). *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 17 - Nº 170 - Julio de 2012*. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd170/teoria-e-pratica-nas-aulas-de-educacao-fisica.htm>> Acessado em: 29 de setembro de 2017.

FINCK, S. C. M., **Educação Física e Esporte:** Uma visão na escola pública. Disponível em: <http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/modules/mydownloads_01/visit.php?cid=16&lid=1530> Acessado em: 15 de abril de 2017.

FREIRE, João B., **Educação de corpo inteiro:** teoria e prática da educação física. 3 ed. Rio de Janeiro: Scipione, 1992.

LAZZOLI, J. K. et al. Posicionamento Oficial Da SBME. **Atividade Física e Saúde na Infância e Adolescência**. Disponível em: <http://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2014/10/SBME_PosicionamentoOficial_1998_AtividadeFisicaeSaudeInfanciaAdolescencia.pdf> Acessado em: 21 de abril de 2017.

MARTINS, Rafael Vieira. **O esporte nas aulas de Educação Física:** uma problemática na prática dos docentes. (2012). *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 167, Abril de 2012*. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd167/o-esporte-nas-aulas-de-educacao-fisica.htm>> Acessado em: 29 de setembro de 2017.

MATSUDO, S. M. M. et al. **Nível de atividade física em crianças e adolescentes de diferentes regiões de desenvolvimento**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Vol.3, n. 4, 1998. Disponível em: <<https://www.periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/1095/1281>> Acessado em: 21 de abril de 2017.

MILBRADT, Simone Neiva, et al. **Influência da atividade física e sua relação com o sedentarismo em crianças e adolescentes em idade escolar**. (2009). *EFDeportes.com, Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 132- Mayo de 2009*. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd132/atividade-fisica-e-sua-relacao-com-o-sedentarismo.htm>> Acessado em: 15 de abril de 2017.

OLIVEIRA, Clélia Da Silva. et al. **Educação Física:** preconceitos acerca do papel da disciplina no contexto escolar. (2010). *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 15 - Nº 143 - Abril de 2010*. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd143/educacao-fisica-papel-da-disciplina-no-contexto-escolar.htm>> Acessado em: 29 de setembro de 2017.

PAIVA, Eliany Teles; DUARTE, Marcelo Gonçalves. **As aulas de Educação Física sob o entendimento de adolescentes do ensino médio**. (2011). *EFDeportes.com, Revista Digital*.

Buenos Aires, Año 16, N° 160, Septiembre de 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd160/as-aulas-de-educacao-fisica-do-ensino-medio.htm>>
Acessado em: 29 de setembro de 2017.

PICCOLO, Vilma L. Nista. **Educação Física Escolar: ser... ou não ter?.** 3 ed. Campinas, São Paulo, Editora Unicamp, 1995.

RAIOL, R. V.; RAIOL, P. A. F. S.; ARAÚJO, M. A. T. **As aulas de Educação Física na infância: capacidades motoras, crescimento e princípios do treinamento.** (2010). *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 149, Octubre de 2010.* Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd149/capacidades-motoras-e-principios-do-treinamento.htm>> Acessado em: 05 de maio de 2017.

RECH, Suelen; SIQUEIRA, P. C. M. **Obesidade infantil: a atividade física como aspecto preventivo.** (2010). *EFDeportes.com, Revista Digital - Buenos Aires- Año 15 - N° 143 - Abril de 2010.* Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd143/obesidade-infantil.htm>>
Acessado em: 05 de maio de 2017.

ROSSI, Fernanda; HUNGER, Dagmar. **As etapas da carreira docente e o processo de formação continuada de professores de Educação Física.** *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte.* Vol. 26, n° 2, São Paulo. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092012000200014>
Acessado em: 29 de setembro de 2017.

SANTA CATARINA. **Proposta Curricular de Santa Catarina: Formação Integral na Educação Básica,** 2014. Disponível em: <<http://www.propostacurricular.sed.sc.gov.br/site/?p=arquivo>> Acessado em: 15 de abril de 2017.

SOARES, V. M.; DA SILVA, J. B. L. **Obesidade infantil: causas e estratégias preventivas.** 2010. *Revista Eventos Pedagógicos* v.1. Disponível em: <<http://sinop.unemat.br/projetos/revista/index.php/eventos/article/view/142>> Acessado em: 04 de maio de 2017.

UNESCO. **O perfil dos professores brasileiros: o que fazem, o que pensam, o que almejam.** Pesquisa Nacional UNESCO. São Paulo: Ed Moderna, 2004. Disponível em: <<http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001349/134925por.pdf>> Acessado em: 29 de setembro de 2017.

VARGAS NETO, Francisco Xavier de; VOSER, Rogério da Cunha. **A criança e o esporte: uma perspectiva lúdica.** Canoas: Ed. Ulbra, 2001.

VOSER, Rogério da Cunha; GIUSTI, João Gilberto. **O futsal e a escola: uma perspectiva pedagógica.** Porto Alegre: Ed Artmed, 2002.