



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO**

**CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA**

**MÁRCIA MARIA DE ANDRADE TEIXEIRA**

**A EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO MÉDIO VOLTADA À PREVENÇÃO DO  
SEDENTARISMO NA ADOLESCÊNCIA E NA VIDA ADULTA: UMA REVISÃO  
NARRATIVA**

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO  
2020**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO**  
**CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA**  
**NÚCLEO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE**

**MÁRCIA MARIA DE ANDRADE TEIXEIRA**

**A EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO MÉDIO VOLTADA À PREVENÇÃO DO  
SEDENTARISMO NA ADOLESCÊNCIA E NA VIDA ADULTA: UMA REVISÃO  
NARRATIVA**

Projeto de TCC apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de Graduada em Educação Física Licenciatura.

**Orientadora:** Lara Colognese Helegda.

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO**  
**2020**

Catálogo na Fonte

Sistema de Bibliotecas da UFPE. Biblioteca Setorial do CAV.  
Bibliotecária Jaciane Freire Santana, CRB4/2018

T266e Teixeira, Márcia Maria de Andrade.  
A educação física do ensino médio voltada à prevenção do sedentarismo na adolescência e na vida adulta: uma revisão narrativa / Márcia Maria de Andrade Teixeira - Vitória de Santo Antão, 2020.  
21 folhas.

Orientadora: Lara Colognese Helegda  
TCC (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Licenciatura em Educação Física, 2020.  
Inclui referências.

1. Educação física para adolescentes. 2. Educação física escolar. 3. Sedentarismo - Adolescentes. I. Helegda, Lara Colognese (Orientadora). II. Título.

796.0835 CDD (23.ed.)

BIBCAV/UFPE-053/2020

MÁRCIA MARIA DE ANDRADE TEIXEIRA

**A EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO MÉDIO VOLTADA À PREVENÇÃO DO  
SEDENTARISMO NA ADOLESCÊNCIA E NA VIDA ADULTA: UMA REVISÃO  
NARRATIVA**

Projeto de TCC apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de Graduada em Educação Física Licenciatura.

**Orientadora:** Lara Cognese Helegda.

Aprovado em: 13/11/2020.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof<sup>o</sup>. Dra. Lara Cognese Helegda (Orientadora)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Prof<sup>o</sup>. Dra. Rhowena Jane Barbosa de Matos (Examinadora Interna)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Prof<sup>o</sup>. Esp. Gustavo Marques (Examinador Externo)  
Aluno do Instituto de pós-graduação médica Carlos Chagas

---

Prof<sup>o</sup>. Ms. Sâmara Bittencourt Berger (Examinadora Externa Suplente)  
Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço, inicialmente, aos meus pais, Joselita e Manoel, que nunca deixaram de acreditar que eu era capaz; Lembro-me, das tantas vezes que vi meu pai saindo para a batalha diária e, ainda assim, encontrando tempo para me levar e me buscar no ponto do ônibus para a universidade, sempre que fosse necessário, deixando de lado seu sono e seu cansaço; E o que falar da minha mãe?! Quantas vezes durante essa jornada de disciplinas e agonias interiores, trabalhos e seminários, Ela, minha mãe, foi minha aluna, amiga, psicóloga, mas sem mesmo saber que, naquele momento, ela era minha professora, me ensinando uma das maiores lições de minha vida, a do cuidado com os sentimentos da outra pessoa; Eles foram e são, com certeza, minha inspiração!

Agradeço, a minha irmã Marcela, que me motivou com sua determinação a arriscar em meus sonhos, mesmo não tendo a certeza do sucesso, pois ter sucesso, nem sempre é ganhar, mas sim, saber que lutamos pelo melhor.

Também, compartilho meus agradecimentos a todos os colegas que me fizeram rir e chorar durante as disciplinas, em especial, a minha amiga Gleice Sales, que desde o primeiro período da universidade trilhamos juntas esse sonho, sempre ajudando uma a outra sem cobranças, sem comparações, sempre com respeito, sem inveja das conquistas individuais, sempre com a verdade, percorremos esse caminho.

Aos professores, que de maneiras diferentes construíram o conhecimento que hoje tenho, me incentivando na busca de novos começos e recomeços, de maneira que jamais perca à vontade de continuar.

À minha orientadora, Lara Colognese, que desde que chegou na universidade mostrou um jeito único e especial de construir conhecimento, mostrando que professor(a) ao ensinar, também, aprende e nunca abandonou seu olhar humano para com os alunos e alunas, enxergando o coração dos mesmos.

Não menos importante, agradeço à todos os técnicos, pessoal da limpeza e seguranças que com respeito e dedicação cuidam do CAV e dos estudantes mantendo o bem estar de todos.

*Não existe tal coisa como um processo de educação neutra. Educação ou funciona como um instrumento que é usado para facilitar a integração das gerações na lógica do atual sistema e trazer conformidade com ele, ou ela se torna a “prática da liberdade”, o meio pelo qual homens e mulheres lidam de forma crítica com a realidade e descobrem como participar na transformação do seu mundo.*

*(Paulo Freire)*

## RESUMO

A Educação Física escolar tem papel primordial na prevenção do sedentarismo e, sendo o ensino médio, a porta de saída para a vida adulta, é nesse momento que o professor precisa utilizar-se do interesse e conhecimento dos mesmos à prática de alguma atividade física, mostrando-lhes a cultura corporal de movimentos e os conteúdos que dela fazem parte, desenvolvendo conhecimento necessário para buscar uma vida ativa na vida adulta, após o término da trajetória escolar. Além disso, o estudo expõe a importância da boa orientação do(a) professor(a) na prevenção do sedentarismo na adolescência e na vida adulta fazendo o aluno refletir o movimento na tentativa de fazer com que estes desenvolvam autonomia e identifiquem a importância da prática de exercício na prevenção de doenças crônicas como, obesidade, diabetes e hipertensão, com base na realidade dos alunos, facilitando o acesso dos mesmos a uma aprendizagem de qualidade e funcionalidade. Portanto objetivou-se com a pesquisa como os professores de educação física a partir de suas aulas no ensino médio descritas na literatura científica, podem conscientizar seus alunos da importância de se conhecer e praticar exercícios físicos diariamente para reduzir o sedentarismo. Para isso, realizou-se uma pesquisa qualitativa, realizada por meio de uma Revisão Bibliográfica Narrativa a partir de livros e publicações de artigos científicos nacionais contidos nas bases de dados, Google Acadêmico, SCIELO e Repositório da UFPE. Conclui-se, então, que a tarefa de conscientizar jovens/adultos no período escolar, a respeito da prática de exercícios físicos, jogos, ginásticas, enfim, conscientizar para o movimento e o professor de educação física, precisa estar consciente das suas ações éticas, desenvolvendo seus planejamentos de aulas focando na construção do conhecimento, na resolução de problemas entre o professor/ aluno, facilitando o acesso de ambos ao conhecimento de qualidade.

**Palavras chaves:** Educação Física Escolar. Ensino Médio. Sedentarismo.

## **ABSTRACT**

School Physical Education has a primary role in preventing physical inactivity and, since high school is the gateway to adult life, it is at that moment that the teacher needs to use their interest and knowledge to practice some physical activity, showing them the body culture of movements and the contents that are part of it, developing the necessary knowledge to seek an active life in adult life, after the end of the school trajectory. In addition, the study exposed the importance of good teacher guidance in preventing sedentary lifestyle in adolescence and adult life by making the student reflect on the movement in an attempt to make them develop autonomy and identify the importance of practice exercise in the prevention of chronic diseases such as obesity, diabetes and hypertension, based on the reality of the students, facilitating their access to quality learning and functionality. Therefore, the objective of the research was how physical education teachers from their high school classes described in the scientific literature, can make their students aware of the importance of knowing and practicing physical exercises daily to reduce sedentary lifestyle. For this, a qualitative research was carried out, carried out through a Narrative Bibliographic Review based on books and publications of national scientific articles contained in the databases, Google Scholar, SCIELO and UFPE Repository. It is concluded, then, that the task of raising young people / adults in the school period, regarding the practice of physical exercises, games, gymnastics, in short, raising awareness of the movement and the physical education teacher, needs to be aware of their ethical actions , developing their lesson plans focusing on building knowledge, solving problems between the teacher / student, facilitating both access to quality knowledge.

**Key words:** School Physical Education. High school. Sedentary lifestyle.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>2 JUSTIFICATIVA.....</b>	<b>11</b>
<b>3 A EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO.....</b>	<b>12</b>
<b>3.1 A educação física e a apropriação do conhecimento .....</b>	<b>12</b>
<b>3.2 A educação física e a relação com o cotidiano ativo.....</b>	<b>12</b>
<b>4 O SEDENTARISMO NA ADOLESCÊNCIA E NA VIDA ADULTA.....</b>	<b>14</b>
<b>4.1 A prevenção e conteúdos do ensino médio voltados ao sedentarismo     nessas fases da vida .....</b>	<b>14</b>
<b>4.2 Conteúdos do ensino médio voltados à prevenção do sedentarismo .....</b>	<b>15</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>18</b>
<b>6 CONCLUSÃO .....</b>	<b>19</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>20</b>

## 1 INTRODUÇÃO

As disciplinas presentes no currículo da educação básica são de extrema importância para a construção do saber de cada estudante e são essenciais, portanto, para a formação da autonomia dos mesmos. Assim, nesse estudo, especificamente, foi apresentada a importância da Educação Física como disciplina base para o conhecimento do corpo humano, de suas capacidades físicas e de seus limites em todas as etapas de escolarização. Portanto, a educação física é uma área do conhecimento e, assim como qualquer outra disciplina, é preciso selecionar os conteúdos e os métodos necessários para que os alunos assimilem e alcancem os objetivos previstos em cada plano de aula, para eles pensados e praticados, posteriormente (SOARES et al., 1992).

Então, se o objetivo de estudo da Educação Física é o movimento, ou seja, sua evolução e sua importância como cultura corporal (SOARES et al., 1992), pensa-se que o sedentarismo não deva fazer parte desse contexto. Nos dias de hoje, esse tema, sedentarismo, parece não está muito presente na vida dos nossos alunos, não permitindo vivências do movimento, práticas, habilidades motoras, pelos alunos em todas as fases de suas vidas no mundo escolar.

Nota-se, que esse tema, tem sido pouco abordado em detrimento de aulas escassas de teorias, que expliquem o verdadeiro sentido e objetivo do que está sendo construído em sala de aula para o aluno, em contrapartida, experimente as ações e entenda-as levando esse apreender para sua vida diária. Ainda, tem-se aulas, geralmente, repletas de práticas desconectadas com a realidade do aluno, levando-o apenas a repetir e não refletir e, mais, a não pensar no movimento, na ação física, afetiva, social, que se insere e se faz presente e primordial no desenvolvimento global do aluno durante a etapa escolar e fora dela .

Cabe salientar e refletir-se que, o sedentarismo é um tema que faz parte do trabalho do professor em sala e em quadra, sendo usado como exemplo do que não seguir, pois se esse tema for deixado de lado, assim como a busca pelas aulas sistematizadas, tem-se o desenvolver de diversos malefícios à saúde dos estudantes que de acordo com (Revista UNINGÁ, 2019), geralmente, doenças

crônicas causadas pelo mesmo que se manifestam na vida adulta, porém, tem início com maus hábitos alimentares e físicos desde a infância e adolescência.

Dentro dessa mesma ideia, quando chega-se no ensino médio que é, basicamente, a porta de saída para o mundo e para tudo o que ele reserva, esses alunos já adquiriram ou podem adquirir situações de comorbidades à vida adulta, como, sobrepeso, obesidade, diabetes e/ou hipertensão, problemas posturais, o que seria evitado por meio do papel da educação física e o conhecimento do sedentarismo e de suas consequências para com esses discentes.

Nesse momento, por exemplo, é que a autonomia do aluno construída pelo professor de educação física durante sua formação em sala de aula, faz-se necessária para que o mesmo entenda a verdadeira intenção dos conteúdos desenvolvidos e que irá para além de uma “bola em quadra” e, sim, no desenvolvimento de um contexto de aprendizados por meio dos diversos conteúdos da cultura corporal de movimento (DARIDO; RANGEL, 2015).

Silva (2019) reforça dizendo que, a formação do licenciado em Educação Física tem deixado muito à desejar, pois não prepara este graduando para que como futuro professor das escolas em todos os níveis, possa desenvolver junto ao aluno a capacidade de autonomia e gestão sob suas formas de atuação com o ensino e visualizar o objetivo de cada um desses níveis e seus reais objetivos de aprendizado.

Contudo, objetivou-se analisar com dados descritos na literatura de como os professores de educação física a partir de suas aulas no ensino médio, podem conscientizar os alunos da importância de conhecer e praticar exercícios físicos diariamente. Para isso, realizou-se uma pesquisa qualitativa, realizada por meio de uma Revisão Bibliográfica Narrativa a partir de livros e publicações de artigos científicos nacionais contidos nas bases de dados, Google Acadêmico, SCIELO e Repositório da UFPE.

## 2 JUSTIFICATIVA

O que impulsionou à realização desse trabalho, foi a busca por entender de uma forma mais clara sobre como construir durante o ensino médio o conhecimento, a autonomia desses discentes, durante esse período escolar e após, durante a vida adulta, sobre a importância de buscar uma vida ativa que possa amenizar os riscos de ter comorbidades associadas às doenças do coração, como, diabetes e hipertensão e, ainda, a formação de cidadãos com conhecimento para desenvolver a autonomia à prevenção de doenças, evitando o sedentarismo por meio das aulas de Educação Física. Portanto é necessário que os professores de Educação Física, aqui, especificamente, do ensino médio, que é o início do enfrentamento da vida adulta, entendam que suas decisões ao elaborar as aulas influenciam diretamente na formação dessa escolha por uma vida saudável e ativa ou sedentária já que na maioria das vezes, muitos deles não praticaram e nem praticam aulas de educação física sistematizadas, objetivadas, explicadas durante essa etapa educacional.

### **3 A EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO**

#### **3.1 A educação física e a apropriação do conhecimento**

A Educação Física dispõe de conteúdos como, jogos e brincadeiras, esportes, atividades rítmicas e expressivas, como as danças, lutas e as ginásticas (SOARES et al.,1992; DARIDO; RANGEL, 2015).

Esses conteúdos, quando bem trabalhados em sua teoria e prática, nas aulas de educação física, podem complementar e ajudar o aluno e o professor na troca de experiências.

Segundo Batista e Moura, (2019), o professor precisa levar em consideração que o aluno possui diversidade de vivências, valorizando as experiências dos mesmos, pois o processo de ensino e aprendizagem depende significativamente dessa interação professor/aluno, já que é a partir dessas experiências dos mesmos que o professor conhece a cultura local e cultural importantes para o seu desenvolvimento global.

Ainda, busca metodologias adequadas para que o aluno entenda suas aulas como mais um componente curricular e que não se trata apenas da técnica ao executar o movimento, mas também, de ter um papel de formação humana (CORDOVIL, 2015).

Dessa forma, para que o aluno se aproprie do conhecimento e o mesmo sirva para sua formação humana a aula precisa ser planejada de maneira que tenha uma finalidade (MOLINA NETO, 2017). Assim, um objetivo a ser alcançado pelo aluno que ao final da aula dará o retorno ao professor do que sentiu, percebeu ao vivenciar as atividades propostas, possibilitando ao professor levar em consideração os pontos positivos e negativos da aula para melhorar o planejamento seguinte.

#### **3.2 A educação física e a relação com o cotidiano ativo**

Durante a vida de um professor, muitos são os assuntos que serão abordados e, sentir, perceber, pouco ou nenhum retorno de entendimento por meio dos alunos

sobre o assunto estudado não se torna comum e nem mesmo satisfatório à construção do saber desses jovens adultos que frequentam o ensino médio.

Por isso, o professor precisa entender que explicar um conteúdo da maneira como ele se apresenta, sem transpô-lo à realidade escolar não facilita o aprendizado dos alunos, pois os mesmos podem não conhecer o que está sendo apresentado.

Sendo, então, o professor um facilitador na construção do saber e, por vezes, também, aprendiz, Freire (1996), ressalta ser necessário que o docente facilite seus alunos dessa apropriação do conhecimento, destrinchando o conteúdo por partes e fazer sempre que possível a relação com aquilo que está dentro de um contexto de compreensão e significados reais. A relação professor/aluno tende a melhorar a cada encontro, quebrando as barreiras que costumam existir nessa relação que em nada facilita o aprendizado e os resultados esperados se não forem positivas.

Portanto, os saberes não podem ser inferiores um ao outro e, sim, ambos se complementando em prol de um saber maior, sem que haja transferência, já que um não é objeto de depósito do outro, mas sim, cada um tem sua autonomia, sua maneira de agir pensar e falar (Freire, 1996).

Santos (2016) complementa dizendo que se importar com a leitura que o aluno faz de suas experiências por meio das aulas facilita para o professor entender a relevância dos conteúdos a serem conhecidos, explorados, instigados a fazerem parte da vida dos alunos.

## **4 O SEDENTARISMO NA ADOLESCÊNCIA E NA VIDA ADULTA**

### **4.1 A prevenção e conteúdos do ensino médio voltados ao sedentarismo nessas fases da vida**

O sedentarismo está ligado a falta de atividade física, exercícios físicos ou esportes e, o mesmo, pode causar diversos riscos à saúde, como o diabetes mellitus tipo 2, entre outras comorbidades. O sedentarismo vai além de uma escolha ou um hábito de não praticar atividade física, exercício físico ou esporte.

Esse indivíduo que não pratica atividade física passa pela linha da desinformação, por isso de acordo com (Silva Junior, 2017), o sedentarismo não é apenas um conceito, mas um problema de saúde pública que deve ser debatido desde a escola por ser um dos espaços iniciais para educar para a vida, mais precisamente na adolescência e na vida adulta sobre os riscos que a falta de atividade física acarreta levando, então, esse estado até a velhice, deixando essa fase ainda mais dolorosa para suportar.

Também, o hábito de não praticar atividade física desde a adolescência, assim como, não consumir alimentos saudáveis como frutas, verduras e grãos, pode persistir até a vida adulta, trazendo riscos à saúde como obesidade, diabetes e hipertensão.

Silva (2019) enaltece que o professor de Educação Física precisa saber a relevância de seu papel na escolha do que trazer para suas aulas sabendo que o descaso ou o compromisso com a educação dos alunos vai refletir diretamente no decorrer da vida, por isso a importância de dar significado às aulas teóricas e práticas da Educação Física.

A vida sedentária quando iniciada na adolescência pode facilmente acompanhar o indivíduo até a vida adulta e com várias complicações, inclusive cardiovasculares, fazendo com que, esse indivíduo possa entrar para a taxa de mortalidade muito cedo. Santos (2016) reforça essa ideia dizendo que são os comportamentos dos indivíduos que prejudicam o seu corpo, a sua saúde e, portanto, a sua vida.

O problema é quando as discussões a respeito da saúde só se tornam assunto interessante quando as complicações já estão instauradas e precisam ser tratadas. Isso ocorre desde os primórdios, dando pouca importância ao ambiente, alimentação, trabalho e, principalmente, qualidade de vida, trabalhando apenas o que é superficial, dando mais atenção aos mais jovens e pouco respeito com os mais experientes (ZAMAI, 2009). Por isso, quanto mais cedo o conhecimento sobre as consequências do sedentarismo estiver ao alcance, muitos sofrimentos podem ser evitados.

Outro aspecto que pode ser destacado, seria a tecnologia que atualmente parece também contribuir para o sedentarismo dos indivíduos, no entanto, reflete-se sobre quando esse recurso é mal administrado. São muitos os fatores que levam o indivíduo a permanecer no sedentarismo na vida adulta, que por vezes não está ligado apenas aos fatores genéticos e ambientais, mas também, por depender do estilo de vida adotado pelos indivíduos e pelo desconhecimento (SANTOS, 2016).

Sendo a atividade física, independente da escolhida, os esportes, as danças, enfim, o movimento como a principal forma de sair do sedentarismo, torna-se de suma importância que, todo o conhecimento que os profissionais de educação física puderem se apropriar para ensinar, seja transmitida com eficácia, com respeito, dando a devida importância, por parte da gestão da escola, dos governantes, do profissional e dos alunos, pois dela depende a saúde e a qualidade de vida dos homens (ZAMAI, 2009).

Quanto maior for a preocupação ética do Professor com a compreensão da disciplina de educação física, maior será o respeito ético em repassá-la aos indivíduos que delas se apropriam.

#### **4.2 Conteúdos do ensino médio voltados à prevenção do sedentarismo**

Sendo o ensino médio os anos finais da educação básica, deve ser a escola, a primeira, depois da família a dar toda a assistência para o bem estar desses adolescentes na vida que se tem e na vida adulta futura. Enquanto o sedentarismo traz consequências negativas para o adolescente e para o seu futuro como ser humano, hábitos saudáveis como a prática de atividade física regular trás melhoras no condicionamento físico e prevenção de doenças, principalmente àquelas que

beneficiam a saúde cardiovascular. Dessa maneira, enfatiza-se o papel do professor de educação física como influenciador de maneira positiva, tendo como ferramentas principais os conteúdos da cultura corporal de movimento, a sua aula e seus laboratórios (SILVA, 2017).

Cabe salientar que, quando o professor é uma influência positiva para os estudantes, estes podem seguir o caminho de disseminar os conteúdos ativamente, com criticidade e determinação.

Farias (2017), ainda comenta que grande parte dos alunos parecem não praticar atividades físicas fora da escola, isso porque o esporte ainda é predominantemente visto como conteúdo da Educação Física escolar e não parece incentivar os alunos a buscarem essas práticas com conhecimento e sabedoria para serem aliados ao combate ao sedentarismo.

Dentre as várias práticas que a educação física pode oferecer aos seus discentes, esses conteúdos precisam ser experimentados e praticados, estudados e superados para que esses alunos saibam escolher o que melhor se adequa ao seu jeito de ser, personalidade, enfim, que o deixa feliz em realizar.

Então, a Educação Física na escola precisa atingir todas as classes sociais, pois é papel dela incentivar a vida ativa de todos, sendo a escola a oportunidade das crianças e adolescentes, jovens/adultos a praticarem atividade física e conhecerem sua cultura e a de outros locais, pois a escola constitui a referência cultural principal da vida desses estudantes (VILLANUEVA, 2018).

É na adolescência que se encontra o momento principal de prevenção de complicações crônicas futuras (MISKE, 2017). Por isso, a escola é quem deve preparar bem esses jovens/adultos, sendo essa fase a de conscientização do seu corpo a respeito das práticas de atividade física, da alimentação, do seu bem estar geral tendo mais chances de ter uma vida saudável.

Quando não há o incentivo e realmente não é mostrado os malefícios de uma vida adulta sem organização do tempo, sem buscar outras alternativas, existe um grande número de estudantes que não terão determinação para programas de atividade física. Nota-se, ainda, que a desistência também é grande na medida que os indivíduos vão envelhecendo, mesmo falando-se tanto dos benefícios da

atividade física p/ jovens, adultos e idosos, informações essas, sem cientificidade, advindas das mídias que costumam divulgar que o exercício físico só fará efeito à longo prazo e que só terão esses benefícios se iniciados na adolescência (Santos, 2006).

Vale ressaltar que, essa informação é controversa ao incentivo da prática regular de atividades físicas, seja no meio escolar ou fora dele. Em qualquer idade o importante é o movimento físico e, principalmente, se explorado dentro da trajetória escolar e impulsionado nos anos seguintes. O professor de educação física, entendendo cada fase do desenvolvimento motor e as práticas a serem realizadas com os adolescentes, jovens/adultos é de extrema eficácia e estímulo para que esses continuem sua prática vida afora.

É preciso sempre levar em consideração o conhecimento e condições prévias da classe para que esses alunos compreendam e desenvolvam autonomia para a prática de atividades físicas após o término do ensino médio, sendo seu incentivo e incentivando seus próximos para a longevidade.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Esses conteúdos devem estar associados à realidade escolar, a realidade dos discentes e proporcionar e desenvolver o gosto pelas diferentes práticas, evitando o sedentarismo desde esse momento de vida.

Torna-se importante entender os benefícios das práticas e os malefícios de não se ter uma vida ativa. Para isso os conteúdos podem ser estudados e objetivados com esse intuito de construção mútua, com seminários, apresentações, palestras com profissionais que entendam sobre assuntos diversos e discutam coma realidade vivida dentro da escola.

Por fim, o professor de Educação Física, licenciado a atuar na escola, precisa estar consciente das suas ações éticas, desenvolvendo seus planejamentos de aulas focados na luta pelo bem estar de seus alunos, tanto na escola, quanto fora dela realizando a construção do conhecimento, a resolução de problemas entre o professor/ aluno, facilitando o acesso de ambos ao conhecimento de qualidade, com as ferramentas necessárias para que sejam capazes de buscar conhecer cada vez as diversas formas de exercícios, atividades físicas, de forma confiável e prazerosa.

## **6 CONCLUSÃO**

Conclui-se, então, que a tarefa de conscientizar jovens/adultos no período escolar, a respeito da prática de exercícios físicos, jogos, ginásticas, enfim, conscientizar para o movimento não é uma tarefa fácil, mas não impossível.

## REFERÊNCIAS

- BATISTA, Cleyton; MOURA, Diego Luz. Princípios metodológicos para o ensino da educação física escolar: o início de um consenso. **Journal of Physical Education**, Maringá, v. 30, 2019.
- CORDOVIL, Alenir de Pinho Romoaldo; DA SILVA COFFANI, Marcia Cristina Rodrigues; GOMES, Cleomar Ferreira. O espaço da Educação Física no Ensino Médio: as vozes dos alunos. **Educação Física em Revista**, Taguatinga-DF, v. 8, n. 3, 2015.
- DARIDO, S.C; RANGEL, I.C.A. **Educação Física Na Escola: Implicações para a Prática Pedagógica**. 2.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015.
- FARIAS, Wallisson et al. Educação física escolar nos anos finais do ensino fundamental e a prática de atividades físicas fora da escola. **Revista de Educação do Vale do São Francisco-REVASF**, Petrolina, v. 7, n. 12, p. 163-176, 2017.
- FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 15. ed. São Paulo: Paz e Terra.
- MARINHO, Cleidilaine Lima Ferreira; RIBEIRO, Lucas Soares. Atualizações dos fatores determinantes da inatividade física em adolescentes e conseqüentemente o surgimento de doenças. **Revista Uningá**, Maringá, v. 56, n. S4, p. 197-204, 2019.
- MISKE, Julius. **Ações promotoras de saúde para o combate ao excesso de peso e sedentarismo em adolescentes no ambiente escolar**. 2017. 82p. Dissertação (Mestrado em Nutrição, Atividade Física e Plasticidade Fenotípica) - Centro Acadêmico de Vitória, Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2017.
- MOLINA NETO, Vicente et al. A Educação Física no Ensino Médio ou para entender a Era do Gelo. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 29, n. 52, p. 87-105, 2017.
- SANTOS, Luana Maria. **Quais fatores levam indivíduos adultos a permanecerem no sedentarismo?** 2016. 25 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Centro Acadêmico de Vitória, Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2016.
- SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 5, n. 1, 2006.
- SANTOS, Wagner et al. A relação dos alunos com os saberes nas aulas de Educação Física. **Journal of Physical Education**, Maringá, v. 27, n. 1, 2016.
- SILVA JUNIOR, F. G. et al. Sedentarismo e inatividade física em adolescentes com faixa etária de escolares do ensino médio e reflexões para educação física escolar. **Revista Saúde Física & Mental**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 76-88, 2017.

SILVA, Allana Glauco; SANTOS, Mônica Pereira; SENNA, Manoella. Gestão e autonomia no currículo de educação física: caminhos para a desconstrução da imagem de “jogadores de bola”. **Revista on line de Política e Gestão Educacional**, Araraquara, v. 23, n. esp. 1, p. 936-951, 2019.

SILVA, Jonas Rafael da. **A importância da prática de atividade física para adolescentes**. 2017. 26 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Centro Acadêmico de Vitória, Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2017.

SILVA, Lucas Manoel da. **Aulas de educação física: conscientização com práticas corporais na prevenção da obesidade**. 2019. 27 p. Trabalho de Conclusão de Curso. Licenciatura em Educação Física) - Centro Acadêmico de Vitória, Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2019.

SOARES, C. L. et al. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992. (Coleção Magistério 2º grau – série formação do professor).

VILLANUEVA, Mario Sergio. **A função social da educação física escolar no combate ao sedentarismo**. Curitiba: Secretaria da Educação e do Esporte, 2018.

ZAMAI, Carlos Aparecido et al. Concepções sobre a prática de atividades físicas e saúde na educação física e esportes. **Conexões**, Campinas, v. 7, n. 3, p. 86-102, 2009.