

**UNIVERSIDADE DO VALE DO SAPUCAÍ**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO, CONHECIMENTO E**  
**SOCIEDADE**

**KEILA MIOTTO**

**AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA,  
COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E SAÚDE MENTAL DE ALUNOS  
DO ENSINO MÉDIO: CONTRIBUIÇÕES PARA UMA EDUCAÇÃO  
CRÍTICA E REFLEXIVA**

Pouso Alegre - MG

2025

**KEILA MIOTTO**

**AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA,  
COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E SAÚDE MENTAL DE ALUNOS  
DO ENSINO MÉDIO: CONTRIBUIÇÕES PARA UMA EDUCAÇÃO  
CRÍTICA E REFLEXIVA**

Tese apresentada ao Programa de Pós-graduação em Educação, Conhecimento e Sociedade para obtenção do Título de Doutor em Educação, Conhecimento e Sociedade.

Área de concentração: Educação, Conhecimento e Sociedade.

Linha de pesquisa: Educação e tecnologia: inovação, ferramentas e processos

Orientador: Prof. Dr. Ronaldo Júlio Baganha

Pouso Alegre - MG

2025

## FICHA CATALOGRÁFICA

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca

Miotto, Keila.

Avaliação dos níveis de atividade física, comportamento sedentário e saúde mental de alunos do ensino médio: contribuições para uma educação crítica e reflexiva / Keila Miotto – Pouso Alegre: Univás, 2025.

152f.:il.:graf.:tab.

Tese (Doutorado) – Programa de Pós-Graduação em Educação, Conhecimento e Sociedade – Universidade do Vale do Sapucaí, 2025.

Orientador: Prof. Dr. Ronaldo Júlio Baganha.

1. Escola. 2. Saúde. 3. Educação Física. 4. Atividade Física. II. Título.

CDD - 372.86

Bibliotecária responsável: Michelle Ferreira Corrêa: CRB/6-3538



PRÓ-REITORIA DE  
PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA

## CERTIFICADO DE APROVAÇÃO

Certificamos que a tese intitulada **“Avaliação dos Níveis de Atividade Física, Comportamento Sedentário e Saúde Mental de Alunos do Ensino Médio: contribuições para uma educação crítica e reflexiva”** foi defendida, em 21 de fevereiro de 2025, por **KEILA MIOTTO**, aluna regularmente matriculada no Programa de Pós-graduação em Educação, Conhecimento e Sociedade, nível Doutorado, sob o Registro Acadêmico nº 04000093, e aprovada pela Banca Examinadora composta por:

Assinado eletronicamente por:  
Ronaldo Júlio Baganha  
CPF: \*\*\*.620.086-\*\*  
Orientador  
Data: 27/02/2025 14:22:05 -03:00



Prof. Dr. Ronaldo Júlio Baganha  
Universidade do Vale do Sapucaí - UNIVÁS  
Orientador

Assinado eletronicamente por:  
Alberto de Vitta  
CPF: \*\*\*.663.058-\*\*  
Membro Interno  
Data: 27/02/2025 14:22:47 -03:00



Prof. Dr. Alberto de Vitta  
Universidade do Vale do Sapucaí - UNIVÁS  
Examinadora

Assinado eletronicamente por:  
Roberta Cortez Gaio  
CPF: \*\*\*.259.318-\*\*  
Membro Interno  
Data: 28/02/2025 11:57:57 -03:00



Prof. Dra. Roberta Cortez Gaio  
Universidade do Vale do Sapucaí - UNIVÁS  
Examinador

Assinado eletronicamente por:  
Heidi Jancer Ferreira  
CPF: \*\*\*.710.976-\*\*  
Membro Externo  
Data: 28/02/2025 14:14:17 -03:00



Prof. Dra. Heidi Jancer Ferreira  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais - IFSULDEMINAS  
Examinador

Assinado eletronicamente por:  
Alexandre de Souza e Silva  
CPF: \*\*\*.250.068-\*\*  
Membro Externo  
Data: 06/03/2025 17:24:12 -03:00



Prof. Dr. Alexandre de Souza e Silva  
Centro Universitário de Itajubá - FEPI  
Examinadora

PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA - PROPPES

Av. Prof. Tuany Toledo, 470 – Fátima I – Pouso Alegre/MG – CEP: 37554-210 – Fones: (35) 3449-9231 e 3449-9248

**Dedicatória**

Dedico este trabalho aos meus pais, irmãos, meu esposo e meus filhos, a toda minha família que, com muito carinho e apoio, não mediram esforços para que eu chegasse até esta etapa da minha vida.

## **Agradecimentos**

Nesses 4 anos de estudo e dedicação, gostaria de agradecer a algumas pessoas que foram fundamentais para a realização desse sonho. A Deus, por toda a força e amparo que precisei nesse caminho, no qual tive que enfrentar, como uma guerreira, a perda de um filho, missão nada fácil. No entanto, acreditando no que "Ele" preparou para a minha vida, consigo hoje acreditar na minha fortaleza enquanto mulher e mãe. Muito obrigada, meu Deus, por sempre estar junto de mim e da minha família. À minha família, minha base, com quem divido todos os momentos, sejam eles de dor ou de alegria. É em vocês que me fortaleço diariamente. Obrigada, Pai e Mãe, essa conquista é nossa. Aos meus irmãos, Anderson e Kaike, pessoas muito especiais que sempre estão presentes, amo vocês. Ao meu marido, Rafael, como é bom dividir a vida com você. Amo-te! Aos meus filhos Maria e Gabriel, minha segurança, são por vocês que luto diariamente. Todas as conquistas são para vocês. "Para todo e sempre, o meu amor". À minha Isabela, minha filha, meu Anjo da Guarda, oito meses de convivência e de muita aprendizagem. Obrigada, minha filha, por me tornar uma pessoa melhor, mais humana e forte. A vocês, minha família, por tudo o que me tornei, por tudo o que consegui conquistar e por toda felicidade que tenho.

Ao meu orientador, Dr. Ronaldo Júlio Baganha, sou grata pelos ensinamentos e por depositar sua confiança em minha pesquisa.

Quero também agradecer ao IFSULDEMINAS – Campus Inconfidentes, que me permitiu me afastar do trabalho acadêmico para me dedicar exclusivamente aos estudos, e aos professores de Educação Física do IFSULDEMINAS, que abriram as portas para que minha pesquisa fosse realizada.

Aos meus amigos e companheiros de trabalho e estudos, Luís Carlos Negri e Fernanda Góes, vocês tornaram a caminhada mais leve. Minha eterna gratidão pelos momentos compartilhados.

## RESUMO

MIOTTO, Keila. Avaliação dos níveis de atividade física, comportamento sedentário e saúde mental de alunos do ensino médio: contribuições para uma educação crítica e reflexiva. 2025. 152f. tese. (Doutorado). Programa de Pós-graduação em Educação, Conhecimento e Sociedade, Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVÁS), Pouso Alegre – MG.

O século XXI é marcado pela diminuição da atividade física, aumento da inatividade e episódios frequentes de comportamento sedentário, fatores que estão diretamente ligados ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis e ao agravamento da saúde mental. Esses problemas têm atraído a atenção de organizações de saúde global, que buscam soluções para combatê-los. Nesse cenário, a escola desempenha um papel crucial na promoção da saúde, especialmente por meio da disciplina de Educação Física, que, como componente obrigatório do currículo escolar, proporciona aos alunos conhecimento sobre a importância da prática regular de atividades físicas. Esta tese enfoca o desenvolvimento da Educação Física no ambiente escolar, com base em leis e diretrizes que orientam a prática docente na escolha de temas de ensino, priorizando conteúdos que incentivem a compreensão sobre a importância de escolhas saudáveis para o bem-estar. A pesquisa teve como objetivo avaliar os níveis de atividade física, o tempo dedicado ao comportamento sedentário e a saúde mental de estudantes do ensino médio. A amostra consistiu de 178 alunos dos Institutos Federais do Sul de Minas Gerais (IFSULDEMINAS). Para a coleta de dados, foram utilizados dois questionários: o Internacional de Atividades Físicas (IPAQ) e a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21). A abordagem da pesquisa foi quantitativa, com os dados organizados em planilhas no Excel e analisados no software Graph Pad Prism 7®. Os resultados indicaram que, em relação à atividade física, os participantes realizaram em média 302,20 minutos (sexo masculino) e 214,22 minutos (sexo feminino) de atividades de intensidade leve por semana. Já o tempo dedicado a atividades de intensidade moderada a vigorosa foi de 179,72 minutos (masculino) e 177,30 minutos (feminino) semanalmente. Esses resultados sugerem que os participantes atendem aos níveis recomendados pela OMS em termos de atividade física. No entanto, ao analisar o comportamento sedentário, observou-se que as mulheres apresentaram um tempo maior de inatividade, tanto durante a semana (490,33 minutos para o sexo feminino e 420,91 minutos para o masculino) quanto nos finais de semana (525,00 minutos para o sexo feminino e 471,59 minutos para o masculino). Em relação à saúde mental, tanto os homens quanto as mulheres apresentaram pontuação dentro da classificação normal. Contudo, nas subescalas de ansiedade e estresse, as mulheres apresentaram uma pontuação média acima da classificação normal, com ansiedade e estresse classificados como leves. Esses achados sugerem que, apesar de os jovens apresentarem níveis adequados de atividade física, o comportamento sedentário e os sinais de ansiedade e estresse

merecem atenção especial. A pesquisa reforça que a atividade física é fundamental para a adoção de um estilo de vida saudável e destaca a importância da escola, especialmente da disciplina de Educação Física, no desenvolvimento de hábitos que influenciam as escolhas e a saúde dos jovens. A Educação Física é uma ferramenta importante para promover a saúde e tornar os alunos mais conscientes de suas escolhas, contribuindo para o bem-estar físico e mental.

**Palavras-chave:** Escola. Saúde. Educação Física. Atividade Física.

MIOTTO, Keila. Evaluation of physical activity levels, sedentary behavior, and mental health of high school students: contributions to a critical and reflective education. 2025. 152 pages. Thesis. (Doctorate). Graduate Program in Education, Knowledge, and Society, University of Vale do Sapucaí (UNIVÁS), Pouso Alegre – MG.

## **ABSTRACT**

The 21st century is characterized by a decrease in physical activity, an increase in inactivity, and frequent episodes of sedentary behavior, factors that are directly linked to the development of non-communicable chronic diseases and the worsening of mental health. These issues have attracted the attention of global health organizations, which are constantly seeking solutions to combat them. In this context, schools play a crucial role in health promotion, especially through the discipline of Physical Education, which, as a mandatory component of the school curriculum, provides students with knowledge about the importance of regular physical activity. This thesis focuses on the development of Physical Education in the school environment, based on laws and guidelines that guide teachers' practices in selecting teaching topics, prioritizing content that encourages students to understand the importance of healthy choices for well-being. The research aimed to evaluate the levels of physical activity, time dedicated to sedentary behavior, and mental health of high school students. The sample consisted of 178 students from the Federal Institutes of Southern Minas Gerais (IFSULDEMINAS). Data collection was conducted using two questionnaires: the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21). The research adopted a quantitative approach, with the data organized in Excel spreadsheets and analyzed using GraphPad Prism 7® software. The results indicated that, regarding physical activity, participants engaged in an average of 302.20 minutes (male) and 214.22 minutes (female) of light-intensity physical activity per week. The time dedicated to moderate to vigorous-intensity activities was 179.72 minutes (male) and 177.30 minutes (female) per week. These results suggest that participants meet the physical activity levels recommended by the WHO. However, when analyzing sedentary behavior, it was observed that females had a greater amount of inactivity, both during weekdays (490.33 minutes for females and 420.91 minutes for males) and on weekends (525.00 minutes for females and 471.59 minutes for males). Regarding mental health, both males and females scored within the normal classification. However, in the subscales of anxiety and stress, females had an average score above the normal classification, with anxiety and stress categorized as mild. These findings suggest that, despite young people having adequate physical activity levels, sedentary behavior and signs of anxiety and stress deserve special attention. The research reinforces that physical activity is essential for adopting a healthy lifestyle and highlights the importance of schools, especially the Physical Education discipline, in developing habits that influence the choices and health of young people. Physical Education is an important tool for promoting health and making

students more conscious of their choices, contributing to both physical and mental well-being.

**Keywords:** School. Health. Physical Education. Physical activity.

### Lista de figuras

- Figura 1** - Determinantes Sociais em Saúde: modelo de Dahlgren e Whitehead.....74
- Figura 2** - Mapa de localização das Unidades de Ensino (campis) da Instituição (IFSULDEMINAS) ..... 100
- Figura 3** - Fluxograma dos participantes da pesquisa.....77

## Lista de tabelas

<b>Tabela 1</b> - Características dos participantes do estudo .....	91
---	----

### Lista de gráficos

**Gráfico 1** - Tempo em atividade física leve e de moderada a vigorosa intensidade (AFMV)/semana. Valores apresentados em média e erro padrão ..... 107

**Gráfico 2** - Tempo em comportamento sedentário (posição sentada) em dias da semana e dias dos finais da semana. Valores apresentados em média e erro padrão ..... 108

**Gráfico 3** - Status da saúde mental. Valores apresentados em média e erro padrão. Diferença significativa em relação ao sexo masculino ( $p \leq 5\%$ )..... 109

### **Lista de Abreviaturas e Siglas**

ANOVA	Análise de Variância
BNCC	Base Nacional Comum Curricular
CEP	Comitê de Ética
CBCE	Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte
CNDSS	Comissão Nacional de Determinantes Sociais da Saúde
CONFEF	Conselho Nacional dos Profissionais da Educação Física
CGEB	Competência Geral da Educação Básica
CNS	Conselho Nacional de Saúde
DASS-21	Escala de Depressão, Ansiedade e Stress
DCNEM	Novas Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Médio
DCNTs	Doenças Crônicas não Transmissíveis
EF	Educação Física
ESF	Estratégias de Saúde Familiar
IFSULDEMINAS	Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia do Sul de Minas Gerais
IPAQ	Questionário Internacional de Atividade Física
LDB	Lei de Diretrizes e Bases
LDBEN	Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional
DCN	Diretrizes Curriculares Nacionais
MEC	Ministério da Educação e Cultura
MS	Ministério da Saúde
OMS	Organização Mundial da Saúde
PCNs	Parâmetros Curriculares Nacionais

PNE	Plano Nacional de Educação
PPC	Projeto Pedagógico de Curso
PSE	Programa Saúde na Escola
PSF	Programa de Saúde Familiar
SETEC	Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
SUS	Sistema Único de Saúde
TALE	Termo de Anuência Livre e Esclarecida
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TCTs	Temas Contemporâneos Transversais
UNIVÁS	Universidade do Vale do Sapucaí

## SUMÁRIO

CAPÍTULO 1. INTRODUÇÃO .....	17
CAPÍTULO 2. A EDUCAÇÃO FÍSICA .....	22
2.1 A Educação Física Crítica e Reflexiva: Uma Perspectiva Educacional .....	31
2.2 A Educação Física escolar e suas contribuições para uma educação crítica e reflexiva no combate a inatividade física, ao comportamento sedentário e a saúde mental .....	35
2.3. A Educação Física Escolar: um novo olhar! .....	39
2.4 Tendências atuais da Educação Física .....	43
CAPÍTULO 3. FUNDAMENTOS TEÓRICOS .....	50
3.1. Atividade física .....	50
3.2. Inatividade Física .....	53
3.2.1. Inatividade Física e Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNTs) .....	56
3.3. Comportamento Sedentário .....	57
3.4. A Saúde Mental .....	60
3.4.1 Ansiedade .....	62
3.4.2 Depressão .....	63
3.4.3 Estresse .....	64
CAPÍTULO 4. EDUCAÇÃO EM/PARA A SAÚDE .....	67
4.1. A saúde na escola .....	77
4.2. Educação Física escolar e saúde .....	81
4.3 A Educação Física na saúde física e na saúde mental .....	83
CAPÍTULO 5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS .....	90
5.1 Participantes .....	91
5.2 Critérios de inclusão e exclusão .....	91
5.3 Procedimentos .....	92
5.4 Tratamento estatístico .....	93
5.5 Análise dos Dados .....	94
5.6 Comitê de Ética em Pesquisa .....	95
5.7 Elemento Metodológico .....	95
5.8 A Pesquisa .....	96
5.9 O Local da Pesquisa .....	98

5.9.1 - A história da Escola Técnica Federal.....	98
5.9.2 - A Educação Física na Escola Técnica .....	101
5.9.3 – Os Jogos dos Institutos Federais (JIFs) .....	105
Capítulo 6. RESULTADOS.....	107
CAPÍTULO 7. DISCUSSÃO .....	110
CAPÍTULO 8. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	116
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	119
ANEXO 1. Questionário Internacional da Atividade Física – IPAQ .....	142
ANEXO 2. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse - DASS-21 .....	144
Apêndice 1 . Termo de Assentimento Livre e Esclarecido – TALE .....	145
Apêndice 2. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.....	147
Apêndice 3. Comitê de ética pública – cep .....	149

## **CAPÍTULO 1. INTRODUÇÃO**

Apresento o caminho percorrido que me fez chegar aqui, retomando as memórias que trago em minha história e que se entrelaçam, apontando uma forte vivência ligada a prática de atividades físicas, a prática esportiva e a saúde e, ao escrever estas linhas, busco por histórias, reflexões e aprendizagens, acreditando que todo o processo vivido se relaciona a minha prática docente. Resgatar a minha história me faz acreditar na libertação de uma prática ligada à minha vivência, para assim, estabelecer novas práticas e novos olhares para a Educação Física (EF) na escola.

Peço licença a você, caro leitor, porque embora uma tese com rigor científico, a paixão pelo tema de estudo e os desafios encontrados no percorrer da docência, me fazem buscar continuamente respostas junto a minha prática pedagógica diária, e o objetivo deste estudo, se relaciona as inquietações e as indagações de uma professora preocupada com a disciplina Educação Física na escola e com a falta de respeito dos colegas e dos alunos que não entendem ou não compreendem a sua importância para a formação dos Seres Humanos em sua totalidade. Digo totalidade, porque é isto que a Educação Física representa para o ensino, apresentando conhecimentos para os alunos que tem como objetivo a aprendizagem de vivências, de escolhas, de confiança, de auto-cuidado, de saúde, para a sua vida.

Confesso que as atividades físicas estão tão presentes em minha vida, na vida da minha família que me assusta o fato de ver números elevados de pessoas que não praticam atividades, apresentando um estilo de vida sedentário, na qual a conta dos malefícios, com o tempo, chega. Pessoas dão mais importância a medicamento do que a atividade física, e qualquer que seja o problema, tomar um remédio é uma tarefa mais fácil a procurar uma vida mais ativa e saudável.

A escolha pela profissão não poderia ser diferente, convivi muitos anos de minha vida, com professores, treinadores, os ajudando a dar aulas, os treinos diários, as competições, as viagens, tudo me fascinava, me encaminhando a sempre querer estar neste meio. Foi então que o curso de Educação Física foi escolhido como profissão e ao me formar, me depararei com uma sala de aula com quarenta jovens, entre eles, alguns que não queriam participar das aulas. Questionando-os sobre a não

participação, ouvia diferentes frases, “não gosto de Educação Física”, “sou sedentário”, “nunca fiz aula de Educação Física”, “não me interessa por nada”, “quero ficar só no celular”, entre muitas diversas frases que me fizeram refletir muito sobre qual papel a disciplina Educação Física tem ocupado no currículo escolar e como esta tem sido apresentada aos alunos e a escola?

Com tantas indagações a procura por respostas me fizeram chegar até aqui, tomando como ponto de partida para esta pesquisa, o estudo da saúde dos estudantes na escola, no objetivo de avaliar o nível de atividade física, o tempo em comportamento sedentário e a saúde mental de alunos do ensino médio. Como objetivos específicos, apresentamos a comparação entre os diferentes níveis de atividade física entre os sexos, verificando se os participantes atendem as recomendações de atividade física e comportamento sedentário, segundo as organizações internacionais. Ainda, classificamos a saúde mental para ambos os sexos de acordo a média apresentada, segundo o questionário DASS-21.

Trago neste texto, o estudo da relação entre a Educação Física escolar (EFE) e a saúde, na compreensão de que ambas se relacionam com o ambiente escolar, acreditando que a vivência na prática das aulas, resulte na formação e no conhecimento necessário para as escolhas cotidianas e diárias de uma vida mais ativa e saudável.

Goodson (2013) em seus estudos, compreende as disciplinas escolares como ferramentas sociais organizadas, que têm como finalidade, realizar objetivos humanos específicos e nos apresenta três hipóteses e processos de regulamentação para entendê-las. Na primeira hipótese, o autor aponta as disciplinas como combinações que se modificam, mesmo que sejam compostas por tradições, na finalidade de dar continuidade ou mesmo se transformar. Para a segunda hipótese, as disciplinas se encontram em diferentes estágios de evolução, ou seja, elas se introduzem por tradições acadêmicas, de acordo as demandas do contexto e são aceitas pela comunidade escolar. E como última hipótese, o currículo se determina por conflitos de interesses de diferentes disputas, referidas ao *status* profissional, em que o poder de decidir o que ensinar se caracteriza a interesses políticos específicos.

Encontramos na disciplina da Educação Física, as ideias de Goodson (2013) quando apontamos a sua cronologia dentro da escola. Novaes (2015) destaca como primeiro momento, a Educação Física de caráter utilitário, com a função de construir corpos úteis para o Estado, como força de defesa e trabalho. Com as ideias renovadoras para a Educação Física escolar, esta disciplina se transforma em seus objetivos e se adequa ao contexto, quando estudiosos apresentam novas intenções de ensino. Por fim, como continuidade as mudanças, entre estudos e diálogos de acadêmicos e professores, a Educação Física escolar se depara a documentos organizados pelas políticas de currículos que regem a disciplina na escola.

A Educação Física no âmbito escolar, compreendida como uma disciplina que se relaciona a saúde, em decorrência a seus primeiros relatos no início do século passado, 1851, caracterizando-se ao modelo ginástico europeu, na prática de exercícios corporais, como sinônimo de bem-estar físico e mental, e que somente em 1929, foi introduzida como componente curricular nas escolas brasileiras, ligadas as políticas públicas educacionais do país (Darido, 2003). Com o passar dos anos, tais características, sempre ocuparam um lugar de defesa desta disciplina dentro da escola, todavia, faz-se necessário compreender as abordagens e fundamentos que regularizam a Educação Física como obrigatória para o currículo escolar, explorando as suas relações, o seu caminho e o seu desenvolvimento junto a prática pedagógica dos professores na escola.

Conceituar a Educação Física, nunca foi uma tarefa fácil, ao fato de encontrarmos uma disciplina desvalorizada no ambiente escolar, seja pelos alunos, professores ou mesmo pela direção, que a caracteriza como “recreativa”, “jogar bola”, “momento de descontração”, “gincanas”, “jogos” ou mesmo “retirar os alunos da sala de aula para descansar das outras disciplinas”, sem compreender as suas possibilidades e os reais objetivos desta disciplina para a formação humana e social. Assim, a pesquisa desta tese se debruçará sobre conceitos científicos que abordam como problemática, discussões sobre história, contexto, leis, diretrizes, práticas pedagógicas, recorrentes de estudos que apontam a importância da Educação Física para o currículo escolar, bem como para a formação integral do aluno para a vida.

Por um longo período de tempo, a Educação Física esteve condicionada em fazer do aluno instrumento de materialização. As questões pedagógicas sempre estiveram em segundo plano e o objetivo era a formação de corpos fortes e saudáveis, no intuito de atender a demanda do interesse político e do capital (Castellani Filho, 1999). Acreditamos que a evolução desta disciplina no contexto escolar acontece, quando os próprios profissionais, aqueles que participam da escola diariamente, possam ser ouvidos, assim, as leis serão adequadas ao momento histórico e as particularidades de cada escola e região.

Nesse sentido, o presente trabalho se divide em oito capítulos, e para o primeiro capítulo, apresentamos o caminho percorrido pela Educação Física na escola, atribuindo a sua relação junto ao contexto histórico político que visava para o ensino a formação do corpo saudável para a produção do trabalho e prosperidade da nação (Castellani Filho, 1999). Com novas ideias que foram se desenvolvendo aos objetivos desta disciplina para o currículo escolar, leis, normas, bases, diretrizes, a tornam obrigatória, oportunizando novos conhecimentos e definições para cada etapa do ensino, (Brasil, 2017) mostrando-se relevante, defender a Educação Física como disciplina escolar para a formação do aluno, possibilitando assim, subsidiar a prática pedagógica dos professores. A fim de alcançarmos a compreensão do que a Educação Física representa para o ambiente escolar, descrevemos toda a história percorrida por esta disciplina, a sua evolução e o seu processo de desenvolvimento que se consolidou na escola, fundamentada a Lei Diretrizes e Bases da Educação - LDB (Brasil, 1996), aos Parâmetros Curriculares Nacionais – PCNs (Brasil, 1997), a Base Nacional Comum Curricular – BNCC (Brasil, 2017) e as Novas Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Médio (DCNEM) (Brasil, 2018b), que sistematizam os objetivos e metas para a formação do aluno.

Conceituamos temas importantes para o decorrer desta tese no segundo capítulo como, atividade física, inatividade física, comportamento sedentário e saúde mental, descrevendo seus conceitos, sua importância e a suas funções, destacando a sua relevância para o conhecimento.

Para o terceiro capítulo, apresentamos a educação em saúde, a saúde na escola, no que se refere as práticas de promoção à saúde, apontando conhecimentos

que se relacionam a construção de comportamentos e ações que impactem o cotidiano das pessoas, educando os seres humanos na prevenção, na redução e no combate a doenças, e por fim destacamos a importância da prática de atividades físicas como benefícios para a saúde, apontando os malefícios de uma vida fisicamente inativa, as doenças desenvolvidas pelos elevados episódios de comportamento sedentário e as estimativas anunciadas pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2020) com mortalidade prematura, incapacidade e perda de qualidade de vida e, cartilhas e documentos com ações políticas que conscientizem os benefícios da atividade física regular, considerando a escola como palco do ensino na preparação e direcionamento da autonomia das escolhas de hábitos de saúde para a vida.

Seguindo, para o quarto capítulo destacamos todo o contexto de investigação e o delineamento do estudo, apresentando os sujeitos que participaram desta pesquisa, o local em que ocorreu a pesquisa, a forma com que esta pesquisa se apresentou, ressaltando a disciplina Educação Física e sua história dentro do local em que a pesquisa foi desenvolvida, para assim, elucidarmos e justificarmos a escolha e o local, em que esta pesquisa foi realizada.

No quinto capítulo destacamos os procedimentos metodológicos da pesquisa, os participantes e os critérios de inclusão e exclusão, a aprovação no comitê de ética, o método de coletas de dados, o tratamento estatístico dos dados e as suas análises. Por fim, no capítulo seis apontamos os resultados encontrados na pesquisa e no capítulo sete dissertamos a discussão que levantou os dados obtidos, finalizando a tese no capítulo oito com as considerações finais.

## CAPÍTULO 2. A EDUCAÇÃO FÍSICA

A origem da Educação Física, enquanto expressão do movimento humano, remonta aos primeiros relatos feitos por historiadores, que apontam suas raízes no homem primitivo. A necessidade de desenvolver habilidades físicas para enfrentar os desafios diários da sobrevivência marcou o início dessa prática. Na Grécia Antiga, as atividades físicas eram abordadas de maneira mitológica e filosófica, com o corpo sendo visto como uma manifestação da intelectualidade, espiritualidade e como um reflexo da vitalidade, destreza, saúde e força do ser humano (Silva, 2015).

Para compreender o momento atual da Educação Física escolar, faz-se necessário considerar o contexto histórico de cada época, o cenário e os impactos que marcaram o desenvolvimento desta disciplina. Sua presença nas Instituições escolares brasileiras ocorreu no século XIX, com forte tendência europeia, baseada em movimentos de natureza cultural, política e científica, e a inclusão da prática de exercícios físicos (Lima, 2015), com o objetivo de garantir a manutenção da saúde.

Diante da nova reforma de Rui Barbosa, em 1879, no qual defendeu a inclusão da ginástica como obrigatória para ambos os sexos, oferecidas nas escolas normais, junto a aprovação da reforma educacional para os anos primários e secundários, a Educação Física se institui como disciplina obrigatória dentro do currículo escolar, caracterizada pela ginástica como conteúdo desenvolvido para o primário e a dança para o secundário, o objetivo das atividades eram o trabalho na formação do corpo saudável, para assim, sustentar as atividades intelectuais (Darido, 2003).

A partir da década de 30, a Educação Física se pauta na concepção higienista, como objetivo o ensino de hábitos de higiene e saúde, com a valorização do físico e da moral. Diferentes modelos surgem para referenciar a Educação Física escolar, entre eles o modelo ginástico “... capacitar os indivíduos no sentido de contribuir com a indústria nascente e com a prosperidade da nação” (Darido, 2003, p. 2) em que a preocupação central se pauta na valorização do desenvolvimento do físico e da moral, a partir do exercício.

Dentre o contexto histórico e político mundial, novas ideologias começam a ganhar força, e o exército passa a ser a principal instituição a comandar a Educação Física escolar, surgindo então, o modelo militarista que tinha como função formar uma geração preparada para suportar o combate e a guerra, e para esse fim, era importante selecionar indivíduos fisicamente perfeitos, no intuito de contribuir, junto a força, em defesa da pátria, nas guerras (Coletivo de Autores, 1992).

Com a Constituição de 1937, que instituiu o Estado Novo, a Educação Física foi estabelecida como disciplina obrigatória nos estabelecimentos de ensino, destinada a todos os alunos até 21 anos. O objetivo era formar uma mão de obra fisicamente apta e qualificada, com o intuito de controlar o trabalhador e promover sua saúde para aumentar a capacidade de produção. Nesse contexto, a Educação Física tinha como meta o “adestramento físico necessário para que a juventude cumprisse seus deveres com a economia” (Castellani Filho, 1999, p. 21). Assim, a Educação Física passou a ser uma disciplina fundamental para o controle do trabalhador, buscando gerenciar tanto seu desempenho no tempo de trabalho quanto no período fora do ambiente laboral, orientando-o, ainda que de maneira indireta, no aumento de sua produtividade (Castellani Filho, 1999).

Sendo as relações sociais entre os indivíduos uma realidade prevalente, em que os valores, os pensamentos e as crenças, são expressados para servir ou não aos interesses da classe dominante, a Educação Física escolar se responsabilizava pela formação de indivíduos dominados por tradição política e sociais, portanto, o objetivo desta disciplina na escola, ligava-se a capacitação e o controle, facilitando o trabalho do Estado em manter a ordem social do indivíduo que trabalha e produz. “... a realidade e as verdades de cada tempo são construções sociais produzidas na tensão entre os discursos dominantes e os discursos emergentes, que procuram manter ou modificar certos entendimentos e práticas sociais estabelecidas” (Antunes; Knuth; Damico, 2020, p, 06).

Quando se fala de poder, as pessoas pensam imediatamente em uma estrutura política, em um governo, em uma classe social dominante, no senhor diante do escravo, etc. Não é absolutamente o que penso quando falo das relações de poder. Quero dizer que nas relações humanas, quaisquer que sejam elas - quer se trate de comunicar verbalmente [...] ou se trate de relações amorosas, institucionais ou econômicas -, o poder está sempre

presente: quero dizer, a relação em que cada um procura dirigir a conduta do outro. São, portanto, relações que se podem encontrar em diferentes níveis, sob diferentes formas; essas relações de poder são móveis, ou seja, podem se modificar, não são dadas de uma vez por todas (Foucault, 2004, p. 270).

Foucault (2004), destaca as estratégias utilizadas, no que diz respeito a dominação do social e do individual, ou seja, formas de poder que geram valor, no intuito de orientar a compreensão do mundo, a fim de contribuir como prática de controle sobre o coletivo. Para a Educação Física escolar a dominação acontece quando o Estado, utiliza-se do controle para formar homens fortes, saudáveis e livres de doenças, capazes de produzir e contribuir para a economia do país. Baptista (2007) identifica a forma como o corpo é apresentado pelos interesses relacionados à produção e ao consumo, determinados pelo modo capitalista, destacando a manutenção da saúde do trabalhador, reduzindo doenças e aumentando a sua capacidade produtiva, ou seja, “manutenção da saúde x manutenção da capacidade produtiva” (Antunes; Knuth; Damico, 2020, p, 08).

Para o ano de 1946, as ideias liberais democráticas influenciam a prática dos professores, apresentando em seu discurso “o respeito a personalidade da criança, visando desenvolvê-la integralmente, caracterizando-se por uma escola democrática e utilitária, cuja ênfase punha-se no aprender fazendo” (Darido, 2003, p. 02). Deste modo, a Educação Física tem como fundamento a promoção da educação integral do aluno, contudo, a prática do professor ainda se organizava aos pensamentos militares, mas que aos poucos foi se modificando (Ghiraldelli, 1988).

Para a década de 60, durante a era da ditadura militar, a Educação Física na escola se fortalece com a prática do esporte, com o seguinte lema “esporte é saúde”, no objetivo de formar atletas profissionais, buscando uma população mais saudável, atlética e ativa, promovendo o país em competições de alto nível esportivo, não deixando de lado as fortes tendências ao controle, regras e disciplina da população. Desta maneira, o único conteúdo a se trabalhar na escola era a prática esportiva, em que o professor deixa de ser o instrutor para ser o treinador (Coletivo de autores, 1992). Nesta fase, o rendimento passa ser o objetivo central na Educação Física na escola, valorizando alunos habilidosos e a prática de movimentos mecânicos repetitivos.

Surge para a década de 80, diferentes apontamentos e críticas sobre o modo mecanicista de desenvolvimento da Educação Física escolar, deste modo, diversos estudos apresentam-se na intenção de valorizar os conhecimentos que são produzidos pela ciência, para que a Educação Física na escola, apresente seus objetivos enquanto disciplina junto ao currículo. Portanto, a Educação Física escolar, sofre mudanças significativas que refletiram transformações sociais, políticas e culturais, oportunizando novos conhecimentos e propósitos de ensino. Desta forma, a Educação Física, passa a ser ciências da motricidade humana (Darido, 2003) valorizando a cultura corporal relacionada a função social (Coletivo de autores, 1992).

Com alguns anos de discussões, diferentes orientações na intenção em direcionar as aulas de Educação Física na escola, surgem, entre elas, a nova LDB (BRASIL, 1996) que apresenta a Educação Física integrada às propostas curriculares e ao plano pedagógico da escola. Diante disso, a Educação Física abandona um longo período exclusivo de caráter esportivo, possibilitando novos conhecimentos (Castellani Filho, 1998). Porém, as novas propostas e métodos que direcionam a prática dos professores de Educação Física, não condizem a realidade escolar e velhos hábitos voltam a se fazer presentes, fato este, relatado por professores que dizem não conhecer as propostas e não as utilizarem em sua prática docente (Patriarca, 2010).

O resgate histórico da Educação Física no Brasil, demonstra o descompromisso dos gestores que idealizam o modelo de educação sem conhecimento efetivo das necessidades culturais e de formação acadêmica e que se distanciam do modelo necessário as reais demandas das escolas, não se importando com a cultura, o ambiente e a sociedade que se encontram. Na intenção de contribuir para o processo de reflexão e planejamento do que ensinar nas aulas de Educação Física na escola, uma nova proposta surge junto aos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN, 1998), auxiliando e apoiando o planejamento, as discussões, as metodologias e a prática dos professores.

Os Parâmetros Curriculares Nacionais de Educação Física trazem uma proposta que procura democratizar, humanizar e diversificar a prática pedagógica da área, buscando ampliar, de uma visão apenas biológica, para um trabalho que incorpore as dimensões afetivas, cognitivas e socioculturais

dos alunos. Incorpora, de forma organizada, as principais questões que o professor deve considerar no desenvolvimento de seu trabalho, subsidiando as discussões, os planejamentos e as avaliações da prática de Educação Física (Brasil, 1998, p. 15).

No objetivo de garantir aos educandos o direito de aprender conhecimentos e habilidades comuns fundamentais, criou-se a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que se apresenta como um "... documento de caráter normativo que define o conjunto orgânico e progressivo de aprendizagens essenciais que todos os alunos devem desenvolver ao longo das etapas e modalidades da Educação Básica" (Brasil, 2017, p. 7). A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) para a Educação Física é orientada por contextos e intencionalidades políticas que refletem uma compreensão ampla do papel da disciplina no desenvolvimento dos estudantes e sua relação com a sociedade. Apresenta como ensino, temas como práticas corporais que se diversificam como significado de manifestação de expressão dos sujeitos no meio social, ou seja, cada sujeito se manifesta de uma forma, e para que isso aconteça, é necessário que ele conheça seu corpo e seus movimentos, para ter autonomia e apropriação da sua utilização, favorecendo assim, a sua manifestação enquanto sujeito da sociedade (Brasil, 2017).

É fundamental frisar que a Educação Física ofereça uma série de possibilidades para enriquecer a experiência das crianças, jovens e adultos na Educação Básica, permitindo o acesso a um vasto universo cultural. Esse universo compreende saberes corporais, experiências estéticas, emotivas, lúdicas e agonistas, que se inscrevem, mas não se restringem, à racionalidade típica dos saberes científicos que, comumente, orienta as práticas pedagógicas na escola. Experimentar e analisar as diferentes formas de expressão que não se alicerçam apenas nessa racionalidade é uma das potencialidades desse componente na Educação Básica. Para além da vivência, a experiência efetiva das práticas corporais oportuniza aos alunos participar, de forma autônoma, em contextos de lazer e saúde (Brasil, 2017, p. 213).

Embora a BNCC tenha sido amplamente discutida e adotada como um instrumento para a organização curricular das escolas brasileiras, sua aplicação e os contextos e intencionalidades políticas que orientam a Educação Física nela contida geraram diversas críticas de educadores, pesquisadores e movimentos pedagógicos. Essas críticas refletem diferentes preocupações sobre a eficácia, a implementação e as abordagens da disciplina como: redução da Educação Física a uma perspectiva

instrumental falta de consideração da realidade local, dificuldades na implementação das diretrizes, enfoque excessivo em competitividade e esporte, falta de enfoque crítico e reflexivo sobre o corpo, exclusão de abordagens interdisciplinares, visão reducionista de inclusão, centralização nas Diretrizes Nacionais (Castellani Filho, 1999; Guiraldeli, 1998; Silva, 2014).

Ao apontar e discutir o papel da Educação Física enquanto disciplina escolar, no qual se transforma e evolui junto ao resgate histórico do país, influenciada e caracteriza a tendências de controle como promoção para a saúde, novas propostas pedagógicas surgem com a finalidade de formação integral do educando, no propósito de que a Educação Física na escola, os apresente conteúdos que desenvolvam autonomia enquanto indivíduos sociais, podendo assim, participar, interferir e discutir ações e práticas coletivas. Desta forma, a Educação Física na escola se apresenta na intenção e colaboração da formação integral do aluno, oportunizando o desenvolvimento de suas potencialidades dentro de um processo democrático e não seletivo, possibilitando aos educandos o ensino, a aprendizagem, a consciência, a autonomia e a participação enquanto ser social (Brasil, 1997a, 2018b).

A educação vem sofrendo reformas e alterações ao longo dos anos, no intuito de adaptá-las as transformações ocorridas na sociedade para que a formação dos alunos contemple as diferentes culturas, respeitando o direito ao ensino escolar de qualidade. As mais recentes alterações na educação foram promovidas pelas Novas Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Médio (DCNEM) (Brasil, 2018b), na qual apresenta a reforma curricular no último nível de ensino da Educação Básica Brasileira.

Embora o ensino médio seja responsabilidade do Estado, sua estrutura e organização curricular são fundamentadas em políticas nacionais, como a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBEN), o Plano Nacional de Educação (PNE), as Diretrizes Curriculares Nacionais (DCN) e outros documentos elaborados por órgãos governamentais (Ferreti, 2018).

O DCNEM estabelece uma nova organização curricular, mais flexível, com base na BNCC (Brasil, 2017), criando diferentes possibilidades para os estudantes, no objetivo de formação nas áreas de conhecimentos e na formação técnica

profissional. O intuito da mudança, tem como propósito, ofertar uma educação de qualidade, aproximando a escola à realidade dos estudantes, diante das novas demandas do mundo do trabalho e da vida social (Brasil, 2018).

A Educação Física sempre esteve atrelada ao processo de educação e formação do cidadão. Respalhada por lei de obrigatoriedade na educação básica (LDB) (Brasil, 1996), com a reforma do Ensino Médio, perde o seu espaço dentro do currículo escolar para atender as demandas históricas, políticas e sociais do mundo moderno e globalizado. Esta condição, ainda se reforça, quando enfrentamos no ensino médio, a desvalorização desta disciplina (Melo, Ferraz, 2007).

E quando apontamos a Educação Física no ensino médio como formação do cidadão, entende-se o quanto esta disciplina contribui para o processo de ensino. Para Betti (1999, p.91),

[...] como concretizar uma Educação Física cidadã? É preciso pensar em novas tarefas para a Educação Física, e entre elas estão: a formação do espectador crítico e sensível; a exploração da função de conhecimentos presente na mídia e das contradições que o seu discurso revela; e a preservação dos contra estereótipos, pois a Educação Física, aliando a vivência, a emoção e a inteligência, pode fazer subsistir, ao lado do esforço máximo, da vitória a qualquer preço e da recompensa extrínseca, o lúdico e o prazer, a saúde global e o lazer.

Embora a Educação Física conforme apontada pelo autor, seja vista como uma possibilidade de formação cidadã, seu papel vai além disso. Como parte integrante do currículo escolar, seu conhecimento envolve também questões relacionadas à cultura corporal. É essencial ultrapassar a abordagem restrita ao ensino de práticas esportivas, superando os limites da própria cultura escolar, e estabelecer novos objetivos pedagógicos. Dessa forma, a integração interdisciplinar e o planejamento participativo dos conteúdos indicam um novo rumo para a disciplina dentro da escola.

As implicações da Educação Física diante da Lei 13.415/17 para a DCNEM, com a carga horária reduzida de 3.200 horas para 1.800 horas e a retirada da obrigatoriedade desta disciplina para o currículo escolar em seu artigo 11, aponta os novos caminhos para o seu seguimento na escola, “[...] ser desenvolvidos por projetos, oficinas, laboratórios dentre outras estratégias de ensino aprendizagem que

rompam com o trabalho isolado apenas em disciplinas [...]” (Brasil, p. 6 , 2018) Com essa nova orientação, houve a provocação de repúdio por parte dos estudiosos e pesquisadores da área, bem como das entidades brasileiras ligadas ao esporte e a Educação Física, com manifestação do Conselho Nacional dos Profissionais de Educação Física (CONFEF) e do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, gerando oposição à política proposta.

[...] essa medida negará aos estudantes a oportunidade de apropriarem-se daqueles saberes que proporcionam a leitura, compreensão e produção das práticas corporais, entendidas como formas de expressão dos grupos sociais. Isso significa a impossibilidade de conhecer, desfrutar e transformar uma parcela do repertório cultural disponível (Cbce, 2016, p. 1).

[...] um contrassenso que no momento em que inúmeras pesquisas apontam o crescimento da obesidade e do sedentarismo infanto-juvenil, e sabendo que a atividade física é a medida mais eficaz para evitar esse mal, o Governo Federal proponha a retirada da Educação Física do Ensino Médio. Sobretudo por se tratar do país que acabou de atravessar a década de megaeventos esportivos, sediando recentemente os Jogos Olímpicos e Paraolímpicos, onde ficou clara a importância da atividade física na manutenção da saúde e da formação cidadã (Confef, 2016, p. 1).

Como entendimento destas entidades, a retirada da Educação Física, nega o direito ao conhecimento de formação crítica, o desenvolvimento intelectual, afetivo, físico, moral e social, oferecido por esta disciplina para a formação do aluno, além do ensino de práticas a promoção da saúde (Bastos; Júnior; Ferreira, 2017).

Estas alterações, trazem implicações ainda mais preocupantes para a disciplina como a não exigência do professor específico, graduado em Educação Física, mas o professor generalista da área, ou seja, o professor de Português poderá ministrar aulas de práticas corporais, para tanto, entendemos que a Educação Física incluída dentro de outro componente curricular acarretará prejuízos para a formação dos estudantes (Beltrão; Taffarel; Teixeira, 2020).

Nessa perspectiva, a prática do Novo Ensino Médio valoriza o ensino tecnicista ao humanista, deixando de lado o ensino do saber crítico (Bastos; Santos Júnior; Ferreira, 2023). Quando a BNCC (Brasil, 2018) reforça o currículo amparado por competências e habilidades, entre as sete competências da área de Linguagens e suas Tecnologias, apenas uma se relaciona a conhecimentos alinhados à Educação Física escolar, ou seja, além de não possibilitar tempo e espaços de ensino

para a prática pedagógica da Educação Física o Novo Ensino Médio precariza as ações docentes e enfraquece a formação integral do educando (Silva; Silveira, 2023).

De maneira crítica, o conjunto de estudos que apresentam a contraposição ao Novo Ensino Médio, em evidência a negação de acesso do aluno aos conhecimentos da Educação Física, Silva e Silveira (2023) destacam, o prejuízo da luta e da manutenção desta disciplina para o currículo escolar, para a democracia e para os estudantes. Ainda, para os autores citados, “a Educação Física sustenta a existência da humanidade, por meio de uma cultura corporal compromissada com a história, a ética, a estética, a moral, a afetividade” (p. 12) e quando a reforma do Ensino Médio retira o direito do aluno, ao acesso ao conhecimento desta disciplina, contribui para a desigualdade social, principalmente os alunos de baixa renda, deixando de lado a oportunidade da aprendizagem e da prática, que compõe este componente curricular.

Para o ano de 2023, o Ministério da Educação (MEC), publica no Diário Oficial da União, diante da portaria nº 399, artigo 1, instituir consulta pública para avaliação e reorganização da política nacional do Ensino Médio, abrindo diálogo com a sociedade, pesquisadores, especialistas, profissionais e estudantes, no intuito de tomar decisões a respeito da normativa que regulamenta o Novo Ensino Médio.

Após consulta pública, o MEC anuncia propostas de ajustes ao modelo criado do Novo Ensino Médio, no objetivo de reduzir a desigualdade entre a rede de ensino pública e privada, propondo ampliar o tempo mínimo destinado ao currículo obrigatório e reduzir o número de ofertas de itinerários formativos. Portanto, com argumentos que justifiquem a permanência da Educação Física junto ao currículo escolar, esta disciplina passa a ser obrigatória para os três períodos do Ensino Médio como parte de uma aproximação mais abrangente do currículo escolar, atendendo a uma série de exigências de promoção de saúde, desenvolvimento integral dos alunos e formação cidadã. Sua obrigatoriedade reflete uma nova compreensão sobre a importância da disciplina para a qualidade de vida e para a formação crítica e consciente dos estudantes, promovendo um ambiente escolar mais dinâmico, inclusivo e saudável.

## **2.1 A EDUCAÇÃO FÍSICA CRÍTICA E REFLEXIVA: UMA PERSPECTIVA EDUCACIONAL**

A Educação Física tem encontrado desafios em aplicar em sua prática pedagógica os conceitos amplamente debatidos no campo teórico há mais de duas décadas. Desde o seu surgimento, essa disciplina tem desempenhado um papel fundamental na formação integral do ser humano, promovendo não apenas o desenvolvimento físico, mas também o social, emocional e cognitivo. Por outro lado, ao longo de sua trajetória, a Educação Física escolar foi frequentemente associada a um modelo que prioriza a competição, o desenvolvimento físico e a formação de habilidades técnicas, em detrimento da reflexão crítica sobre os aspectos sociais, culturais e políticos presentes nas práticas esportivas e nas atividades físicas (Bracht, 1999). Entretanto, um olhar mais crítico e reflexivo sobre essa área da educação tem ganhado cada vez mais relevância, à medida que se compreende a importância de uma abordagem que não seja apenas técnica ou fisiológica, mas que também considere as questões sociais, culturais e políticas envolvidas no processo de ensino e aprendizagem.

A Educação Física desempenha um papel crucial na formação de indivíduos críticos e reflexivos, especialmente quando se considera a crescente preocupação com o comportamento sedentário na sociedade contemporânea. Diversos autores abordam a importância da Educação Física não apenas como um campo voltado para a prática de atividades físicas, mas também como uma área capaz de promover reflexões sobre a saúde, o corpo, e os padrões sociais que influenciam as escolhas dos indivíduos.

A Educação Física crítico-reflexiva surge como uma proposta para transformar a prática pedagógica, buscando superar as abordagens tradicionais que se restringem à execução de atividades físicas ou à aprendizagem de técnicas esportivas. Essa abordagem amplia a visão da Educação Física, conectando-a com a realidade social e cultural dos alunos, e incentivando a reflexão sobre o corpo, o movimento e as diversas questões que envolvem a prática corporal no ambiente escolar. A Educação

Física crítico-reflexiva (Almeida, 2013), desafia o modelo convencional de ensino e as práticas esportivas, que frequentemente perpetuam estereótipos e reforçam normas e valores impostos pela sociedade, como os padrões de beleza corporal, a competitividade excessiva e a exclusão social. Essa perspectiva propõe uma abordagem que favorece a construção de uma consciência crítica, capacitando os alunos a se tornarem sujeitos ativos no processo de aprendizagem, refletindo sobre sua vivência corporal e as condições sociais e culturais que os envolvem.

A ideia de uma Educação Física crítica e reflexiva é amplamente defendida por autores da área da educação (Freire, 1970; Saviani, 1991; Bracht, 2019, Almeida 2013), que propõem uma reconfiguração do ensino dessa disciplina, de modo a torná-lo mais significativa e conectada com as realidades sociais e culturais dos alunos. Uma proposta que vai além da simples prática de atividades físicas e esportivas, a Educação Física busca formar sujeitos conscientes de seu corpo, de suas práticas sociais e das condições históricas e culturais. A Educação Física crítica não se limita a ensinar habilidades, mas se propõe a uma reflexão constante sobre as questões sociais, culturais e políticas que influenciam a forma como nos relacionamos com nossos corpos e com o movimento. Por meio de uma prática pedagógica mais participativa, dialógica e transformadora, a Educação Física pode contribuir para a formação de indivíduos mais críticos, conscientes e preparados para transformar a realidade social e cultural em que estão inseridos.

Freire (1970), um dos mais importantes educadores do Brasil, define a educação como um processo de conscientização, no qual o aluno deixa de ser um receptor passivo e passa a ser um sujeito ativo em seu próprio aprendizado. Ele destaca a relevância de uma educação que estimule a reflexão crítica, possibilitando ao aluno questionar e compreender sua realidade para que possa transformá-la. Para Freire, a educação não deve ser apenas uma simples transmissão de conteúdo, mas uma prática de liberdade que favorece a conscientização dos indivíduos sobre sua realidade social, política e econômica. Essa conscientização permite que o aluno se torne um agente ativo na mudança de sua vida e do mundo ao seu redor. Em sua abordagem, Freire propõe que a educação seja um diálogo entre educador e educando, no qual ambos aprendem e refletem juntos, rompendo com o modelo

tradicional de ensino autoritário. Essa proposta se concretiza na educação emancipadora, cujo objetivo é a transformação social, por meio da conscientização e do engajamento dos alunos em processos de mudança em suas comunidades e em suas vidas. Para Freire, a educação deve ser um meio de libertação e empoderamento, permitindo que as pessoas exerçam sua cidadania e conquistem seus direitos.

Com base nas ideias de Freire (1970), nas aulas de Educação Física, o ensino deve transcender a simples instrução sobre técnicas esportivas e condicionamento físico, incorporando uma reflexão sobre os significados que o corpo, o movimento e o esporte possuem na sociedade.

Outro autor fundamental nesse campo é Saviani (1991), que elaborou a teoria histórico-crítica da educação, argumentando que a educação deve ser compreendida como uma prática social que reflete as condições históricas, culturais e sociais em que está situada. Para Saviani, a educação deve ser uma ferramenta para a transformação da realidade social, e não uma mera reprodução das condições existentes, uma ferramenta de emancipação, onde os alunos são incentivados a refletir sobre as condições em que vivem e atuar de maneira crítica sobre as situações que os cercam. A Educação Física, dentro dessa perspectiva, deve questionar as relações de poder e as influências da sociedade na forma como o corpo e o esporte são percebidos, promovendo um ambiente de reflexão crítica sobre os valores sociais relacionados ao corpo, ao gênero, à saúde e à competitividade.

Bracht (2019) enfatiza a importância de uma Educação Física crítica, que desafia as práticas tradicionais e adota uma abordagem mais conectada à realidade social e cultural dos alunos. Para o autor, a disciplina não deve se limitar à prática de esportes e atividades físicas, mas precisa ser vista como uma ferramenta para a formação cidadã e a construção de uma consciência crítica, abordando questões como desigualdades sociais, a cultura de massa e os valores impostos pela sociedade. Bracht sugere que a Educação Física escolar não deve ser uma prática alienante ou excessivamente competitiva, mas um espaço que permita ao aluno refletir sobre sua experiência corporal e sua relação com o corpo, o movimento e o

esporte. Ele defende que a disciplina deve promover a reflexão e o questionamento, ajudando o aluno a romper com estigmas e padrões sociais impostos, como os ideais de beleza corporal e a busca pela competitividade exagerada. Além disso, Bracht propõe que a Educação Física seja uma prática dialógica, onde educadores e alunos se reconheçam como sujeitos ativos no processo de aprendizagem. Isso significa que os alunos devem ser estimulados a questionar, refletir e construir conhecimentos sobre as práticas corporais, em vez de seguir regras ou aprender técnicas esportivas de maneira passiva.

Almeida (2013), por sua vez, amplia e aprofunda a discussão sobre a Educação Física reflexiva, trazendo para o centro do debate a importância de questionar os modelos tradicionais de ensino e buscar uma abordagem mais crítica e participativa. Almeida defende que a Educação Física não deve ser apenas uma prática voltada para o desenvolvimento físico, mas um campo para a construção de uma consciência crítica sobre as práticas corporais, suas implicações culturais e sociais, e as condições de acesso à saúde e ao lazer. De acordo com o autor acima, a Educação Física crítica deva levar em consideração as realidades e as necessidades dos alunos, reconhecendo a diversidade de corpos, experiências e contextos em que os estudantes estão inseridos. Para ele, a disciplina deve contribuir para a reflexão sobre a corpo, identidade e cidadania, ajudando os alunos a compreenderem a importância de um estilo de vida saudável, mas sem reforçar os estereótipos e as imposições sociais relacionadas ao corpo perfeito ou à busca constante por padrões estéticos.

Em sua abordagem, Almeida (2013) propõe que a Educação Física escolar seja um espaço para a transformação social, no qual os alunos possam desenvolver uma visão crítica sobre as relações de poder e os determinantes sociais que influenciam as práticas corporais. Isso inclui refletir sobre questões como a exclusão social, o sexismo, o racismo e a discriminação, e entender como esses fatores impactam a participação e a vivência nos espaços de esporte e lazer.

Como sugere Arroyo (2007), é essencial que a Educação Física, enquanto prática social, se configure como um espaço de reflexão contínua, onde alunos e professores possam questionar as estruturas que permeiam a educação e a

sociedade em geral. Dessa forma, a Educação Física crítica e reflexiva se apresenta como um convite para repensar o papel do corpo, do movimento e dos esportes na formação humana. Ao adotar essa abordagem, a Educação Física tem o potencial de desempenhar um papel fundamental na construção de um mundo mais consciente, justo e reflexivo.

## **2.2 A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA UMA EDUCAÇÃO CRÍTICA E REFLEXIVA NO COMBATE A INATIVIDADE FÍSICA, AO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E A SAÚDE MENTAL**

A Educação Física desempenha um papel crucial na formação de indivíduos críticos e reflexivos, especialmente diante da crescente preocupação com o comportamento sedentário e a inatividade física na sociedade contemporânea. Diversos autores (Darido e Rangel 2011; Bracht, 2008 ;Soares, 2005) abordam a importância dessa disciplina não apenas como um campo voltado para a prática de atividades físicas, mas também como uma área capaz de promover reflexões sobre a saúde física, saúde mental e os padrões sociais que influenciam as escolhas dos indivíduos.

A inatividade física, apontada como um dos principais fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares, tem se mostrado uma preocupação crescente em diversas sociedades. O Ministério da Saúde (Brasil, 2011) destaca que a prática regular de atividades físicas pode prevenir e controlar essas condições, além de promover benefícios psicológicos. Dentro do contexto escolar, a Educação Física tem a responsabilidade de incentivar a prática de exercícios e atividades físicas regulares, indo além das simples aulas de esporte. Para Darido e Rangel (2011), a Educação Física não deve ser vista apenas como um momento de lazer ou competição, mas

como uma oportunidade para formar hábitos saudáveis que impactem positivamente a vida dos estudantes fora do ambiente escolar.

A disciplina, ao proporcionar aos alunos a vivência de diversas modalidades e práticas corporais, estimula não apenas diferentes formas de aprendizagem, mas também a conscientização de que a atividade física precisa ser incorporada ao cotidiano. Em um contexto onde as novas tecnologias e a rotina escolar frequentemente favorecem o sedentarismo, a Educação Física surge como uma ferramenta fundamental para combater a inatividade física e motivar os estudantes a adotarem um estilo de vida mais ativo.

Dentro desse contexto, a Educação Física escolar se destaca como um espaço essencial para o desenvolvimento de uma educação crítica e reflexiva. Ela não se limita a incentivar a prática de atividades físicas, mas também atua no combate aos comportamentos sedentários, promovendo a saúde física e mental. Em um cenário onde a inatividade física se torna uma preocupação crescente, a Educação Física escolar se configura como um ambiente privilegiado para a formação de indivíduos mais conscientes, críticos e reflexivos sobre os impactos do sedentarismo e das condições que afetam a saúde integral. Freire (1970) ressalta a escola como um ambiente crucial para a construção do conhecimento, com um papel central em proporcionar experiências de aprendizagem que incentivem os alunos a refletir sobre as influências sociais e culturais em suas vidas. Nesse contexto, o autor vê a Educação Física como uma ferramenta significativa para promover uma reflexão crítica sobre as escolhas que favorecem a saúde.

Por outro lado, o trabalho de Soares (2005) enfatiza que a Educação Física escolar deve ir além da simples transmissão de conteúdos relacionados ao movimento. Ela deve ser um campo em que se estimule o desenvolvimento da autonomia, da reflexão e da capacidade crítica, levando os alunos a se posicionarem frente aos modelos hegemônicos de consumo e de vida sedentária. A reflexão crítica proposta por Soares (2005) é fundamental para que os indivíduos reconheçam o sedentarismo não apenas como uma escolha individual, mas como um reflexo de uma sociedade que valoriza comportamentos passivos, em detrimento de práticas ativas.

Autores como Bracht (2008), Freire (1996), Soares (2005), Caparros (2011) e Oliveira (2017) destacam a importância de utilizar a Educação Física como um campo de reflexão contínua sobre as questões relacionadas ao corpo, ao movimento e à saúde. Para Bracht (2008), a Educação Física deve ser vista como uma ferramenta pedagógica que vai além da simples prática esportiva, permitindo que os alunos desenvolvam uma visão crítica sobre a cultura do corpo e os efeitos de um estilo de vida sedentário. Freire (1996) também defende que a Educação Física deve ser um espaço de problematização, onde alunos e professores possam questionar e refletir sobre as condições sociais que impactam a saúde e os comportamentos dos indivíduos.

Além disso, Bracht (2008) reforçam a ideia de que a Educação Física deve estar voltada para o desenvolvimento integral do ser humano, não se limitando à técnica ou à prática desportiva. Ainda para o autor acima, a Educação Física é uma área que pode e deve promover a conscientização sobre a importância do movimento no cotidiano, considerando sua relevância tanto para o corpo quanto para a mente. O autor defende que, ao integrar o conteúdo da disciplina com discussões sobre saúde, qualidade de vida e bem-estar, a Educação Física pode ser uma poderosa aliada na prevenção do comportamento sedentário.

Ademais, a proposta de contribuir para uma educação crítica e reflexiva também passa por uma análise dos fatores que contribuem para o sedentarismo, como a falta de acesso a espaços públicos para a prática de atividades físicas ou a influência da cultura da "comodidade", que prioriza tecnologias e atividades que exigem pouco esforço físico. Nesse sentido, como aponta o estudo de Caparros (2011), a Educação Física pode atuar no combate ao sedentarismo ao promover atividades que resgatem o prazer pelo movimento e a importância da atividade física para a saúde mental e social.

Assim, a Educação Física escolar tem um papel fundamental no combate à inatividade física, ao comportamento sedentário e na promoção da saúde mental, sendo um importante espaço para o desenvolvimento de uma educação crítica e reflexiva. Ao incorporar práticas corporais que incentivem o movimento e a reflexão

sobre os impactos do sedentarismo, a disciplina contribui não apenas para a melhoria da saúde física dos alunos, mas também para o fortalecimento de sua saúde mental e emocional. Em um mundo cada vez mais marcado pelo sedentarismo e pela pressão social, a Educação Física surge como uma ferramenta essencial para a formação de cidadãos conscientes, saudáveis e críticos.

Além disso, a prática de exercícios físicos na escola pode ser uma forma de expressão e de alívio das pressões psicológicas do ambiente educacional. Segundo Darido e Rangel (2011), as atividades físicas colaboram para o desenvolvimento de habilidades sociais, como a cooperação e a resiliência, que são essenciais para o bem-estar emocional dos estudantes. Ao criar um espaço no qual os alunos podem se expressar livremente por meio do movimento, a Educação Física contribui para o fortalecimento da saúde mental, favorecendo o autocuidado e a autocompreensão.

Portanto, a Educação Física não é apenas uma área de ensino de práticas corporais, mas deve ser vista como uma ferramenta pedagógica fundamental para desenvolver cidadãos críticos e reflexivos, capazes de compreender a relação entre o corpo, o movimento e a sociedade. Ao problematizar o sedentarismo e suas implicações, a Educação Física tem o potencial de promover mudanças significativas nas atitudes dos indivíduos, levando-os a adotar estilos de vida mais ativos e saudáveis. Como defendem Freire (1996), Soares (2005), Bracht (2008) e Caparros (2011), a Educação Física crítica e reflexiva pode ser um caminho eficaz para combater o comportamento sedentário e contribuir para a construção de uma sociedade mais saudável e consciente.

### 2.3. A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UM NOVO OLHAR!

Diferentes tendências trouxeram diferentes objetivos sobre o papel da Educação Física na escola, tornando-se importante que esta disciplina se sustente junto aos conhecimentos científicos produzidos, a fim de que seja norte para as ações pedagógicas docentes, destacando a sua relevância em conjunto ao ensino das demais disciplinas para o currículo escolar.

A Educação Física escolar, passou por diversos momentos expressivos em sua trajetória com propostas de ensino que se relacionavam aos objetivos da saúde corporal visando o corpo como forma de produção para a trabalho (Betti, 1999), sem nenhum propósito pedagógico para a área de ensino. Apesar de toda a trajetória, estudos e discussões que apresentam a importância desta disciplina para a formação do aluno, verifica-se que atualmente, não se propõe um consenso sobre quais conteúdos devam ser abordados no currículo escolar.

Segundo Maffei (2019), é fundamental trabalhar conteúdos nas aulas de Educação Física que relacionem ao ser humano aos elementos da cultura, em que o professor tem como função mediar o processo de ensino e aprendizagem.

A ação pedagógica com os elementos da cultura pressupõe que a Educação Física tematize a relação que o homem estabelece com esses elementos a partir da discussão de questões de relevância social. De acordo com esse entendimento, não basta dizer que a disciplina desenvolve um esporte, uma ginástica ou um jogo, mas, sim, que ela propõe uma ação e reflexão pedagógicas e busca compreender a ação do homem em relação ao elemento da cultura, bem como os seus desdobramentos que têm relação direta com os temas da atualidade (Maffei, 2019, p.167).

É importante que a Educação Física na escola seja integrada como componente curricular, valorizando o corpo e a mente, buscando o desenvolvimento intelectual, sensorial, afetivo e gestual na formação dos alunos (Almeida e Pereira, 2019). É preciso que o ensino se pautem as práticas contextualizadas, que tenham significado cultural e social, propondo ao aluno conhecimento, reflexões, críticas e debates sobre assuntos do cotidiano. Soares et al., (2009) afirmam que a Educação

Física precisa se desprender de modelos tecnicistas, na formação somente do saber fazer, para saber pensar o que fazer.

É necessário romper a ideia de que só se aprende em lugares confinados, em carteiras, no silêncio, dentro das salas de aula, com características a uma educação conservadora, apontada por Freire (1987) como uma educação bancária, em que os alunos, imóveis e estáticos, alienados, ouvem e recebem conteúdo dos professores autoritários sem diálogos e questionamentos. Para o mesmo autor é necessário que a educação se transforme, possibilitando ao aluno libertação a uma sociedade opressora, oportunizando-o a uma aprendizagem com autonomia, refletindo conscientemente sobre a sua própria realidade, se portando como seres pensantes, denominada por Freire (1967) como a educação dialógica.

Ao remetermos a educação como transformadora, libertadora e emancipatória (Freire, 1967), com ideias e pensamentos socializados, compartilhados e vivenciados, em que o professor se encontra como mediador no compromisso social em formar cidadãos críticos e atuantes na sociedade, as aulas de Educação Física rompem a ideias de que só se aprende dentro do espaço da sala de aula, possibilitando a aprendizagem em locais diferentes como a quadra, o pátio, a rua, não se remetendo somente as vivencias esportivas como conteúdo específico de ensino. Faz-se necessário que as aulas de Educação Física se livrem de velhas doutrinas e concepções, oportunizando espaço a um novo ensino. Acredita-se como primordial, professores que façam diferença na escola e que lutem pela importância desta disciplina como componente curricular, no propósito de modificar o cenário de trabalho em defesa a uma educação de qualidade. “Nesse exercício é importante estarmos conscientes de que nosso campo é também um campo de luta, de disputa essas que se são ou precisam acontecer no contexto ou ambiente democrático, portanto plural” (Bracth 2017, p. 35). Embora a Educação Física seja reconhecida como uma disciplina essencial para o desenvolvimento integral do ser humano, abrangendo diversas manifestações corporais, como a linguagem e a expressão corporal, é fundamental que o professor aborde uma variedade de conteúdos específicos da área. O objetivo é estabelecer conexões e promover o diálogo com as demais disciplinas curriculares,

para que tanto os alunos quanto a comunidade escolar compreendam a relevância e o propósito da Educação Física no processo de ensino.

Frente a um novo ensino nas aulas de Educação Física, Silva (2014) considera:

[...] seleção de conteúdos que tenha como objetivo ampliar o acervo de conhecimentos dos estudantes, proporcionando além de conhecimentos novos, incitando para que esses sirvam para ampliar os olhares acerca de um determinado segmento da cultura corporal de movimento; as tentativas do professor em reconhecer possibilidades de elaboração de trabalhos coletivos na escola; identificação de formas de avaliar que contemplem dimensões para além do rendimento e das destrezas motoras, sem deixar de considerar essas dimensões; o estabelecimento da relação entre aprendizagens e realidade social, promovida por meio da democratização do ensino dos temas relacionados à cultura corporal de movimento (Silva, 2014, p. 59).

Para o autor, o novo olhar do professor, contribui sobre outras formas de pensar a Educação Física, pressupondo mudanças e questionamentos do que e como ensinar esta disciplina na escola. A inovação pedagógica nas aulas de Educação Física acontece quando professores se organizam para superar modelos que se tornaram dominantes no ensino nas últimas décadas (Maldonado, et al., 2018).

Novas propostas curriculares para a Educação Física foram apresentadas ao longo de décadas, LDB (1996), PCNs (1998), BNCC (2017) no intuito de orientar e organizar esta disciplina na escola, porém diversas produções acadêmicas vêm se apresentando como forma de inovar o ensino. Autores como o Bracht (2017), Fensterseifer e Silva (2011), Smaniotto, Antunes e González (2016), Almeida (2017), Nogueira e Maldonado (2018) apresentam estudos com características inovadoras, a fim de demonstrar como estas novas experiências tem se realizado dentro da escola.

Como característica as novas ações pedagógicas, estudos tem demonstrado que diferentes práticas corporais têm se apresentado como ensino nas aulas de Educação Física. O professor utiliza-se como estratégias de ensino, diferentes recursos didáticos; inclusão de todos os alunos nas atividades; organiza vivências durante as aulas; apresenta o processo histórico da prática de ensino; tematiza, reflete e sistematiza, possibilitando a vivência nos conteúdos explorados em aula; trabalha a construção coletiva do planejamento e das estratégias de ensino; conteúdos do

contexto cultural, utilizando-se práticas pedagógicas no objetivo de trocar experiências e produzir conhecimento (Maldonado, et al., 2018).

Práticas corporais, entende-se como um conjunto de produções culturais que se expressam pelo corpo, construídas no processo de interação social, “[...] fenômenos culturais humanos, que contém elaborações mais abrangentes daquilo que se considera movimento, enquanto deslocamento corporal ou de membros do corpo” (Furtado; Borges, 2019, p. 22).

Em síntese, pode-se dizer que as práticas corporais são fenômenos que se mostram, prioritariamente, ao nível corporal, constituindo-se em manifestações culturais, tais como os jogos, as danças, as ginásticas, os esportes, as artes marciais, as acrobacias, entre outras. Esses fenômenos culturais que se expressam fortemente no nível corporal e que, em geral, ocorrem no tempo livre ou disponível, com importante impacto orgânico. São constituintes da corporalidade humana e podem ser compreendidos como forma de linguagem com profundo enraizamento corporal que, por vezes, escapam ao domínio do consciente e da racionalização, o que lhes permitem uma qualidade de experiência muito diferenciada de outras atividades cotidianas (Silva, 2014 p. 18).

Nesse contexto, o trabalho com práticas corporais nas aulas de Educação Física se manifesta no diálogo entre os participantes, “...o objetivo último das práticas corporais escolares em geral, e da Educação Física em particular, deve ser a humanização das relações sociais” (Oliveira; Oliveira; Vaz, 2008, p. 306). Para os autores citados, a Educação Física na escola se identifica ao conjunto de práticas organizadas que se aproximam a temas de estudo como o lazer, os cuidados com o corpo e a saúde, ofertando aos alunos uma pluralidade de experiências e vivências relacionados a vida cotidiana da sociedade, formando indivíduos capazes de compreender criticamente as relações entre o trabalho, a política, a cultura, o lazer e as relações de poder (Furtado, 2020).

Reconhecer e consolidar a Educação Física como um componente curricular essencial para a formação dos indivíduos, orientando os alunos a se apropriarem, recriarem e produzirem conhecimento sobre as práticas corporais em cada fase do processo educacional. No entanto, a Educação Física na escola não deve se limitar a um currículo rígido, mas abranger diferentes temas que promovam sentido e

apropriação das manifestações corporais contemporâneas, indo além de uma simples experiência recreativa nas aulas.

## **2.4 TENDÊNCIAS ATUAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA**

A busca por estratégias metodológicas que possam dar conta das necessidades educacionais é constante. O ensino, historicamente se organiza de forma a atender as exigências e as demandas da educação. As tendências educacionais destacadas na Educação Física são, a Educação Física Higienista (1930), a Educação Física Militarista (1930-1945), a Educação Física Pedagogicista (1945-1964), a Educação Física Competitivista (após 1964) e a Educação Física Popular (Guiraldelli, 1998), podendo esta ser observada na prática cotidiana atual.

A EF por um longo período de tempo esteve inserida no currículo escolar como uma disciplina puramente prática, no entanto, foi se modificando em seus objetivos para uma disciplina responsável pelo processo de formação integral do aluno, no trabalho de aspectos biológicos, movimento humano, valores morais de ordem emocional e psicológico (Martins, 2002). Definida por vários autores como uma disciplina de interesse amplo que aborda o ser humano em sua totalidade, envolvendo o movimento humano a outras áreas da educação, a Educação Física não se relaciona somente ao desenvolvimento físico, mas ao mental, ao social e ao emocional.

No ensino, as Leis, as Diretrizes e as Bases são estabelecidas para a educação como forma de nortear a atuação dos professores de todas as áreas do conhecimento (Brasil, 1998). Para a Educação Física, propostas acontecem, no intuito de diversificar e democratizar a prática pedagógica, para assim, ampliar a visão da disciplina em diferentes dimensões, sejam elas afetivas, cognitivas e socioculturais dos alunos (Mota e Neto, 2009).

A Educação Física então, é responsável pela inserção do jovem a cultura corporal, no seu objetivo de lazer, expressão de sentimento como, afeto e emoções,

além do trabalho no conhecimento, na melhoria e na manutenção da saúde seja ela física ou emocional (Brasil, 1998).

Para Darido (2003), a atuação dos professores de Educação Física, no que diz respeito as abordagens da sua prática pedagógica, se relaciona ao construtivismo, desenvolvimentismo, psicomotricidade, e as abordagens críticas. Darido (2001) completa, que as abordagens citadas acima, evidenciam aspectos como o desenvolvimento motor, com a interação do indivíduo com o mundo, se reorganizando de maneira constante, com as questões sociais, com a cultura corporal, com o conhecimento psicológico, afetivo e cognitivo, com o trabalho da cooperação, com o estilo de vida, saúde e cuidados com o corpo e com a capacidade de os indivíduos saberem analisar e criticar a sociedade em que vivem.

Tani et al. (1988) apresenta a abordagem desenvolvimentista com base do trabalho motor, no ensino de habilidades e tarefas necessárias à sua vida. Com propostas de aulas abertas, no objetivo de construir uma postura de ensino dos esportes na Educação Física, transformando a didática pedagógica, possibilitando uma formação crítica e emancipatória (Kunz, 1994).

Para a abordagem construtivista (Freire, 1989) aponta a construção do conhecimento a partir da interação do sujeito com o mundo, no processo construído pelo indivíduo durante toda a sua vida.

Brach (1999) destaca a abordagem crítica, evidenciando a Educação Física no trabalho da cultura corporal, ou seja, o indivíduo influencia a sociedade e esta mesma sociedade influencia o indivíduo, em que o movimento humano nada mais é do que uma forma de comunicação com o mundo. Busca o conceito de auto-reflexão do indivíduo, com ações comunicativas mediadas pela linguagem, em que o jovem, torna-se centro no processo educativo, para assim, desenvolver a sua consciência crítica.

Para a abordagem da psicomotricidade, Lavoura et al. (2006), destaca da psicologia na finalidade da reeducação e desenvolvimento psicomotor, tais como, consciência corporal, lateralidade, coordenação motora e equilíbrio.

Uma outra tendência de abordagem pedagógica que tem se encontrado em destaque no objetivo do ensino da Educação Física na escola, se denomina como, saúde renovada (Guedes, 1999), na qual, se apresenta como tema importante para

discussão, visto que a saúde no ambiente escolar tem sido palco de debate e estudos em se tratando do ensino. Esse tema, defende esta disciplina enquanto promotora da saúde, na intenção de apresentar aos jovens a importância de se adotar hábitos de vida saudáveis, no destaque a atividade física como componente habitual no cotidiano.

Guedes (1999) aponta a disciplina Educação Física como instrumento de seleção, organização e desenvolvimento de conteúdos que auxiliam os estudantes a vivenciar e experimentar atividades que trabalhem não somente o físico, mas também o mental, para assim, adotarem um estilo de vida saudável. Para o autor acima, é importante que o professor de Educação Física trabalhe não somente atividades práticas durante as aulas, mas também conteúdos que propiciem aos educandos o conhecimento teórico, oferecendo condições de escolhas e decisões referentes à adoção de hábitos de saúde e de prática de atividades físicas para a sua vida.

Nahas (2017) aponta a Educação Física na escola como responsável pelo desenvolvimento de atividades que caracterizem cada faixa etária, de acordo com os interesses, as características e as necessidades de cada grupo, sendo importante apresentar uma variedade de conteúdos e objetivos para assim atingir o ensino, sem diminuir a relevância do currículo. Para o autor, a Educação Física precisa trabalhar habilidades motoras e promover a atividade física relacionada à saúde para que os estudantes não sejam ativos somente na escola, mas também fora dela.

Se um dos objetivos é fazer com que os alunos venham a incluir hábitos de atividades físicas em suas vidas, é fundamental que compreendam os conceitos básicos relacionados com a saúde e a aptidão física, que sintam prazer na prática de atividades físicas e que desenvolvam um certo grau de habilidade motora, o que lhes dará a percepção de competência e motivação para essa prática. Esta parece ser uma função educacional relevante e de responsabilidade preponderante da Educação Física escolar (Nahas, 2017, p. 170-171).

A educação para um estilo de vida saudável e ativo, segundo o autor mencionado, é responsabilidade da área de Educação Física, que aborda temas e conteúdos educacionais relevantes. O currículo da Educação Física está alinhado com objetivos específicos da disciplina, impactando diretamente os objetivos educacionais e de saúde. O autor acrescenta que a Educação Física visa a atingir

diferentes objetivos, tanto de curto quanto de longo prazo, que variam conforme cada série e são adaptados às experiências individuais dos alunos.

A saúde e a educação desempenham um papel crucial na qualidade de vida, por isso, desenvolver práticas pedagógicas que integrem esses dois aspectos do ensino representa um grande desafio.

A saúde renovada é considerada como uma prática de inclusão pedagógica que tem como função conscientizar o educando da sua importância, não somente no contexto escolar, mas também, fora dele (Zanachi, et al., 2017). Os conhecimentos aplicados no ambiente escolar, de acordo aos autores citados, podem transformar a vida do jovem, levando-o a compreender a relevância na escolha de uma vida saudável como promoção da sua saúde física, mental e emocional.

O ensino sobre saúde tem se mostrado um desafio para a educação, especialmente no que se refere à garantia de uma aprendizagem significativa e transformadora, capaz de influenciar as escolhas ao longo da vida. Educar para a saúde implica na formação de hábitos e atitudes que devem ser cultivados no cotidiano dos estudantes. (Zancha, et al., 2013).

O papel da Educação Física escolar está em oportunizar o desenvolvimento da autonomia do aluno, valorizando as suas potencialidades de forma indiscriminada, resultando em seu aprimoramento com ser humano. Para Betti e Zuliani (2002), a Educação Física enquanto componente curricular obrigatório da educação básica, torna-se relevante ao “assumir a responsabilidade de formar um cidadão capaz de posicionar-se criticamente diante das novas formas da cultura corporal de movimento” (p. 74-75), assim, é de responsabilidade da disciplina buscar a formação integral do aluno, não se resumindo somente a conteúdos de práticas esportivas, ainda enraizadas no seu ensino.

Darido (2003) destaca como responsabilidade do professor de Educação Física o ensino sobre saúde, abordando aspectos como manutenção, prevenção e fortalecimento, por meio de práticas corporais que reduzam a inatividade física e promovam a saúde.

Devido a condição imposta pela sociedade moderna, em que “intensas campanhas publicitárias de estímulo à ocupação do tempo livre dos jovens com

atividades sedentárias, tem-se limitado a viabilidade de oferta de programas sistematizados direcionados à prática de atividade física em ambiente não escolar” (Guedes e Guedes, 2001, p. 33-34), a Educação Física escolar, conduzida por um trabalho pedagógico orientado para educação e saúde, contribui na possibilidade de educar indivíduos que futuramente optem por uma vida mais saudável (Nahas, 2017).

Guedes (1999) compreende as aulas de Educação Física como incentivo aos alunos a prática de atividades físicas, desenvolvendo propostas como educação para a saúde para “propiciar aos educandos não apenas situações que os tornem crianças e jovens ativos fisicamente, mas, sobretudo, que os conduzam a optarem por um estilo de vida saudável ao longo de toda a vida” (p. 02). O potencial de influência da escola na atividade física dos estudantes fica evidenciado quando considerado o tempo em que estes passam durante a semana no ambiente escolar. A Educação Física, para tanto, contribui na adoção de um estilo de vida ativo e saudável, tanto dentro do contexto escolar, como no extraescolar.

Por ser considerada uma disciplina que trabalha o corpo em movimento, a Educação Física no ambiente escolar se encontra privilegiada na promoção de atividades físicas entre os educandos, sendo responsável em abordar e ofertar a educação para um estilo de vida ativo e saudável ao longo da vida (Guedes; Guedes 1993). Costa, Garcia e Nahas ressaltam que a Educação Física se destaca pelo seu potencial em promover,

experiência motora nas aulas de Educação Física devem ser prazerosas, favorecendo a autoestima e uma atitude positiva do jovem em relação atividade física; os objetivos e conteúdos devem ser progressivo e sequenciais, garantindo que as aulas respeitem o nível de desenvolvimento dos jovens em cada nível de ensino e não sejam repetitivos; e conceitos e informações sobre atividade física, aptidão física e saúde devem ser explorados com maior ênfase entre os adolescentes mais velhos, favorecendo a autonomia para a adoção de um estilo de vida ativo e saudável (2012, p. 19-20).

Nessa perspectiva, as aulas de Educação Física na concepção da saúde renovada, busca pela estruturação de ações que viabilizem o trabalho pedagógico, possibilitando práticas de atividades físicas adequadas a cultura, ao ambiente e a faixa

etária dos educandos, no intuito de desenvolver hábitos de saúde, para assim, os alunos levarem esse conhecimento não somente para a sua vida, mas a todos em sua volta. Desta forma, a abordagem da saúde renovada, busca encaminhar o planejamento das aulas como ideia na promoção da saúde, no objetivo em atingir o maior número de pessoas possíveis por meio do ensino teórico juntamente com a prática, fornecendo subsídios para que estes, tomem decisões da prática de hábitos saudáveis e de uma vida ativa, como também, o objetivo de informar, de mudar atitudes e de promover a prática de exercícios físicos (Zancha et al., 2013).

Guedes e Guedes (1993) afirmam que o componente curricular tem como função propiciar o desenvolvimento amplo do consciente dos estudantes, incentivando as suas capacidades críticas e reflexivas em diversos aspectos como, sociais, motores e culturais, afim de que estes, possam agir e transformar o seu meio social, de modo a contribuir na qualidade e no progresso do mesmo. Para a Educação Física, o conhecimento deve oportunizar o entendimento crítico e reflexivo, no que diz respeito a adoção de hábitos de vida saudáveis, em que a prática de atividades físicas resulte no ganho de saúde.

Dois grandes autores que consideram a abordagem da Educação Física escolar dentro de uma perspectiva biológica, Guedes (1999) e Nahas (2007), acreditam na finalidade desta disciplina na melhora da saúde a partir de conteúdos que envolvam um estilo de vida ativo (Darido, 2003). Para este fim, para que este tema de ensino aconteça, é necessário que todos os jovens sejam incluídos nas aulas, como direito de experimentar atividades que proporcionem a compreensão e o entendimento dos conteúdos propostos.

Guedes (1999) acredita que o incentivo a promoção da saúde deva englobar todos os jovens, não somente os jovens mais ativos, mas como também, aqueles menos aptos, mais sedentários, com baixa aptidão física, obesos e deficientes, para isso, o autor destaca a Educação Física escolar, na missão de desenvolver aulas que propiciem aos alunos o entendimento na importância da adoção de uma vida saudável, “fazendo com que a atividade física direcionada à promoção da saúde torne-se componente habitual no cotidiano das pessoas” (Guedes, 1999, p. 11).

A principal meta dos programas de educação para a saúde através da educação física escolar é proporcionar fundamentação teórica e prática que possa levar os educandos a incorporarem conhecimentos, de tal forma que os credencie a praticar atividade física relacionada à saúde não apenas durante a infância e a adolescência, mas também, futuramente na idade adulta” (Guedes, 1999, p. 13).

“Duração, intensidade e tipo de atividade física a que devem ser submetidos os educandos, tornam-se, entre outros, aspectos fundamentais a serem controlados quando da implementação dos programas de educação para a saúde através da educação física escolar. No entanto, se o objetivo é conscientizar os educandos de que níveis adequados de aptidão física relacionada à saúde devem ser algo a ser cultivado na infância e na adolescência, e perseguido por toda a vida, é imprescindível que as crianças e os jovens tenham acesso a informações que lhes permitam estruturar conceitos mais claros quanto ao porquê e como praticar atividade física, e não praticar atividade física pelo simples fato de praticar” (Guedes, 1999, p. 13-14).

Nahas (2017) considera que a prática de atividades físicas como estilo de vida e hábito diário não deva ser desenvolvida somente no ambiente escolar, mas da necessidade de programas políticos públicos em conjunto com a escola, trabalho e comunidade, para assim, as ações de saúde apresentarem resultados. O autor aponta que a educação para um estilo de vida ativo acontece, quando atinge o objetivo dos domínios afetivo, cognitivo e psicomotor, apresentando a atividade física como importante conteúdo para a saúde e o bem-estar das pessoas, para todas as idades.

## CAPÍTULO 3. FUNDAMENTOS TEÓRICOS

### 3.1. ATIVIDADE FÍSICA<sup>1</sup>

O século XXI foi marcado pelo crescimento progressivo e o alto índice de inatividade física entre a população, tanto para países desenvolvidos, como para os em desenvolvimento (Zancheta, et al. 2010). O reconhecimento do papel e da importância da prática regular de atividade física para a saúde e a qualidade de vida, têm se tornado tema de diversos estudos (Kahan e Manson, 2014; Saunders, 2016; Gomes, 2010) que apontam a inatividade como fator de risco ao desenvolvimento de doenças crônicas, entre elas, obesidade, diabetes, câncer, hipertensão, depressão, indicando consequências negativas à saúde.

O conceito para atividade física se define como qualquer movimento corporal realizado pela musculatura esquelética que necessite de gasto de energia acima dos níveis de repouso (Carpersen, et al. 1985), sendo o gasto energético proporcional a quantidade de atividade física, ou seja, a intensidade, a duração e a frequência com que as contrações musculares se realizam e que se diferenciam de acordo a tarefa realizada, ou ainda, a variação de indivíduo, pelo seu peso e pelo seu índice de aptidão física (Taylor, et al. 1978). Para a Organização Mundial da Saúde (Oms, 2020), a atividade física se define como toda e qualquer atividade praticada regularmente tornando o corpo mais resistente, produtivo e eficiente para as atividades do dia a dia, podendo ser consideradas, as atividades diárias domésticas,

---

<sup>1</sup> A atividade física se diferencia do exercício físico de acordo à intenção e à estrutura dessas práticas. Atividade física se define como, qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto de energia. Isso inclui atividades do dia a dia como caminhar, subir escadas, tarefas domésticas, entre outras. Ou seja, a atividade física pode ocorrer de forma espontânea, sem um planejamento específico ou objetivos de melhoria de saúde. Por outro lado, o exercício físico refere-se à é uma forma de atividade física que é planejada, estruturada e repetitiva, com o objetivo específico de melhorar ou manter a aptidão física, a saúde ou o bem-estar. O exercício é uma atividade intencional, realizada com metas claras, como melhorar a força, a resistência ou a flexibilidade, por exemplo (Matsudo, 2000). Para o desenvolvimento desta tese, optou-se pelo termo "atividade física", uma vez que foi utilizado o questionário IPAQ, uma ferramenta validada que assegura precisão e confiabilidade nos resultados.

trabalho, programa de exercícios físicos, caminhada, tempo de lazer, recreação, esporte e brincadeiras ativas (Oms, 2020).

A atividade física regular é um fator chave de proteção para prevenção e o controle das doenças não transmissíveis (DNTs), como as doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e vários tipos de cânceres. A atividade física também beneficia a saúde mental, incluindo prevenção do declínio cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade; e pode contribuir para a manutenção do peso saudável e do bem-estar geral (OMS, 2020, p. 02).

Assim, a atividade física é vista como uma ferramenta essencial para melhorar a qualidade de vida, proporcionando benefícios e disposição para as atividades do dia a dia. “A prática regular de atividade física é fundamental para minimizar o risco de incubação e desenvolvimento precoce de doenças crônico-degenerativas, consequentemente possibilitando uma longevidade com maior qualidade de vida” (Glaner, 2003, p. 82).

Os benefícios da atividade física para saúde foram largamente comprovados pela literatura, como controle da obesidade, das doenças crônicas não transmissíveis, diabetes tipo 2, redução de óbitos prematuros, melhora na estrutura e função corporal, por exemplo, com atividades de aptidão aeróbica, de capacidade em gerar força e resistência muscular com ganhos de melhora na mobilidade, no equilíbrio, na força, além do desenvolvimento da performance funcional e na qualidade de vida (Brasil, 2021; Oms, 2020).

Muitos benefícios se apresentam a saúde quando as atividades físicas regulares se encontram como parte da rotina diária. A adoção de um estilo de vida mais ativo, acontece na oportunidade de experiência e de vivência de diferentes práticas físicas, que oportunizam benefício para a saúde e para a qualidade de vida. A promoção da saúde não é uma tarefa simples, pois sua compreensão é determinada por diferentes fatores, como o indivíduo, a sociedade, a família, a economia e o ambiente (Bull, et al., 2020).

Apesar das evidências apontarem a atividade física como benefício a saúde, estudos têm demonstrado que uma grande parcela de pessoas se encontram distantes em adotar um estilo de vida saudável em seu cotidiano. Em 2018, dados

apontaram que, entre 1,9 milhões de participantes, em 168 diferentes países, um em cada quatro adultos, não atingiram os níveis mínimos de atividade física recomendado pela OMS (2020), exercitar-se pelo menos, 150 minutos de atividades físicas moderadas à vigorosa por semana (Guthold, et.al., 2018).

A falta de adesão a programas de atividades físicas, traduz um problema para a efetividade e ganho dos benefícios para a saúde mediante a prática regular de exercícios. Estudos apontam que a pequena participação a programas de atividades físicas, expressa um problema para a população, uma vez que, os benefícios da prática não acontecem em decorrência a grande desistência (Pacheco et al., 2019).

Adotar a prática de atividades físicas no cotidiano mantendo uma vida saudável, requer diferentes fatores, sejam eles de ordem pessoal como, motivação e comportamento, sejam de ordem social como, ambiente e estímulo (Barros; Iochite, 2012). Algumas iniciativas vêm sendo tomadas, afim de, estimular o aumento no nível de atividade física da população, como leis, decretos, programas de políticas públicas que se postam como desafio à gestão pública em fazer funcionar e incentivar a população a assumir o compromisso da atividade física diária. De acordo com a lei 8.080/90 em seu artigo 3º, ano de 2013 inclui a atividade física como fator determinante e condicionante a saúde,

Os níveis de saúde expressam a organização social e econômica do País, tendo a saúde como determinantes e condicionantes, entre outros, a alimentação, a moradia, o saneamento básico, o meio ambiente, o trabalho, a renda, a educação, a atividade física (grifo inserido), o transporte, o lazer e o acesso aos bens e serviços essenciais (BRASIL, 2013).

Para o ano de 2021, o Ministério da Saúde lança o Guia de Atividades Físicas para a População Brasileira como promoção à saúde. O documento apresenta informações sobre conceitos, exemplos e recomendações de atividade física para todos os ciclos de vida, de criança a idosos, incluindo gestantes e pessoas com deficiência (Brasil, 2021). Dados do Governo Federal, têm apontado que muitos estados brasileiros têm adotado a prática de atividade física como um serviço essencial para a população, sendo ministrada por profissionais de EF em

estabelecimentos destinados e próprios ao seu desenvolvimento, bem como espaços públicos (Brasil, 2021). O Governo Brasileiro, em programas de incentivo a atividade física, tem como propósito, manter a saúde e a prevenção de doenças da população.

Promover atividade física desde a infância, representa muitas vantagens que podem se estender para as fases da vida, e é nessa fase em que os comportamentos saudáveis se fazem receptivos e os benefícios gerados se associam ao desenvolvimento fisiológico e comportamental durante longo período (Guerra, et al., 2021). “Quanto mais cedo a atividade física é incentivada e se torna um hábito na sua vida, maiores os benefícios para sua saúde” (Brasil, 2021, p. 05). Manter um estilo de vida ativo da infância e adolescência, pode se relacionar à manutenção de uma vida ativa na idade adulta, favorecendo assim a saúde (Ding, et al., 2020). Uma vida saudável, requer atitudes de compromisso e de escolhas de hábitos saudáveis, além de condições sociais e econômicas como, o acesso a recursos financeiros e a disponibilidade de serviços de saúde, um ambiente seguro e saudável que favorece o bem-estar, a cultura e os valores familiares, influenciando as escolhas relacionadas a saúde, e por fim, políticas públicas e infraestrutura, permitindo o acesso à serviços de saúde e de transporte, criando um ambiente propício à saúde (Marmot, 2015; Connell, 2019; Rose, 1992).

### **3.2. INATIVIDADE FÍSICA**

A inatividade física se encontra como um grande problema para a saúde mundial, sendo classificada como o quarto principal fator de risco para a mortalidade. O aumento no número de pessoas que não cumprem as recomendações da OMS (2020) para a prática regular de atividades físicas diárias, tem crescido assustadoramente com quase 60% da população adulta que não atingem os níveis mínimos recomendados (Oms, 2020).

A inatividade física acontece em razão a diferentes motivos como a alterações nos padrões e funções da sociedade, as facilidades advindas da revolução

tecnológica, os fatores familiares e socioeconômicos, o gênero, a escolaridade e a idade. (Samulski; Noce, 2000). A sociedade atual vive em uma era em que a inatividade física se tornou predominante, impulsionada por fatores como a globalização tecnológica e o capitalismo. Esses fatores refletem o trabalho intenso e contínuo da população em busca de melhores condições de vida, o que resulta na escassez de tempo e no cansaço físico e mental, dificultando a realização de atividades de lazer e a prática regular de exercícios.

Para a OMS (2020), a inatividade física tornou-se responsável por 3,2 milhões de mortes por ano no mundo, fato esse que se explica junto aos dados que apontam números alarmantes como, 60% da população mundial, não praticante de atividade física suficiente, na proporção de, a cada três indivíduos no mundo, um é inativo fisicamente, o que resulta no agravamento a fatores de riscos, doenças e morte e, causam enorme gastos ao governo.

A inatividade física é a condição em que uma pessoa não pratica atividades físicas suficientes para atender às recomendações mínimas de saúde. Ela é definida como a ausência de exercício regular ou movimento corporal, o que inclui não atingir o nível de atividade necessário para manter uma boa saúde cardiovascular, muscular e mental, ou seja, a inatividade física se relaciona ao indivíduo que não pratica qualquer ou nenhuma atividade física que atinja as diretrizes recomendadas pelos órgãos de saúde pública, com atividade a níveis de moderados e intensos, recomendados pela OMS (2020). Considera-se a inatividade física como a falta e ausência de exercício físico sendo que a sua principal causa se relaciona as modernidades atuais do nosso dia a dia que trazem comodidades, conforto e menos atividades para a vida de crianças, adolescentes e adultos (Morales, et.al., 2020).

A evolução populacional cresce diariamente junto a novos costumes, comportamentos e escolhas. A tecnologia e os meios de comunicação, trouxeram avanços positivos e negativos para o desenvolvimento humano. Para as crianças e adolescentes, o tempo destinado a tela como jogos, bate-papo e redes sociais tornou-se vilão a saúde, trazendo com ele a inatividade física. Nahas (2017) apontam o mundo moderno, industrial e tecnológico como responsável pelas mudanças drásticas no estilo de vida do ser humano, considerando um estilo de vida negativo, em que

grande parte das atividades diárias acontecem sem quase ou nenhum gasto energético, favorecendo assim, a inatividade física.

A inatividade física é o termo utilizado para se referir a incapacidade de atingir e/ou realizar pelo menos 30 (trinta) minutos de atividades interrompidas regulares diárias (Oms, 2020). Diante do exposto, dados conferem o aumento drástico nos últimos anos de pessoas fisicamente inativas, com números alarmantes entre 20 a 30% da população correndo risco no desenvolvimento de doenças e morte (Haileamlak, 2019; Santos et.al., 2023) que ocorrem por diferentes fatores como, estilo de vida sedentário, aumento do tempo gasto com tela, dispositivos eletrônicos, tv, computador, celulares que se caracterizam as facilidades da vida moderna; falta de vivência em aulas de Educação Física nas escolas, baixa escolaridade e renda, comportamento sedentário dos pais e família, favorecendo o aparecimento e o desenvolvimento de diferentes tipos de doenças crônicas degenerativas com risco de mortalidade.

Ser inativo fisicamente gera fator de risco modificável para doenças que se associam a diferentes tipos de enfermidades, obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e mentais, que se relacionam ao estilo de vida, representando assim, um grande problema para a saúde pública. Ser inativo, não é saudável (Santos et.al., 2023).

Presentemente, a vida moderna, tem acometido adolescentes e jovens a ficarem horas a fio em celular, computador, televisão, videogame. Não diferente, no ambiente escolar, o uso de eletrônicos, durante intervalos, horário de aulas, aulas de Educação Física, em que o envolvimento em atividades físicas se faz presentes, jovens compartilham mensagens, navegando em aplicativos, redes sociais, aumentando assim o tempo de tela, o sedentarismo e a inatividade física. Embora muitas doenças estejam acometidas ao estilo de vida sedentário e se manifestam na fase da vida adulta, elas têm início na infância, portanto é necessário que as atividades físicas sejam priorizadas para essa faixa etária.

### 3.2.1. Inatividade Física e Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNTs)

A inatividade física, reconhecida como um importante fator de risco a doenças não crônicas transmissíveis (DCNTs), se apresenta como contribuição para a carga populacional global de doenças (Oms, 2020), em que a obesidade, a má alimentação, a inatividade e o comportamento sedentário tornam-se problemas crescentes aos países. Estima-se que a inatividade física seja responsável por aproximadamente 3% a 5% das mortes relacionadas às Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) no Brasil (Aragão, et.al., 2020).

Grave problema para a saúde pública, as DCNTs, podem ocasionar “mortalidade prematura, incapacidades, perda da qualidade de vida, sobrecarga no sistema de saúde e de contribuírem para o aumento dos gastos com assistência médica e previdência social” (Malta et al., 2020, p. 4758). O aumento da carga das DCNTs se relaciona ao crescimento dos fatores de risco apontados pelo tabagismo e álcool, pela obesidade e inatividade física e pela má alimentação.

As DCNTs se caracterizam como um conjunto de patologias, não transmissíveis, com diferentes causas e fatores, que se desenvolvem no decorrer da vida, por longos períodos (Figueiredo; Cecon; Figueiredo, 2021). Responsável por 63% de óbitos mundiais, a OMS (2020) acredita que as DCNTs são as maiores causas de morte silenciosa no mundo e que poderiam ser evitadas de acordo ao estilo de vida do ser humano. Dentre as DCNTs mais recorrentes tem-se, a obesidade, a diabetes, a depressão, a hipertensão arterial e as doenças cardiovasculares. Estima-se que 6% (seis) das doenças cardiovasculares e 7% (sete) dos casos de diabetes tipo 2 são causados pela inatividade física (Oms, 2020). Estudos epidemiológicos apontam que a inatividade física aumenta a incidências de doenças arteriais (45%), infarto (60%), hipertensão arterial (30%), câncer de cólon (41%), câncer de mama (31%), osteoporose (59%), além de estar associada a mortalidade, obesidade, depressão e ansiedade (Cunha, 2022).

Apesar da herança genética ser uma condição relevante para determinar certas doenças, os fatores ambientais e o estilo de vida são primordiais para o desenvolvimento de muitas morbidades. Acredita-se que 75% de DCNTs acontecem pela inatividade física e má alimentação (Malta et al., 2020).

Diferentes fatores podem influenciar a prevalência na inatividade física, Nahas (2017) aponta as características individuais, motivação e habilidades motoras, as características ambientais, acesso ao espaço e disponibilidade de tempo e as características sociodemográficas, escolaridade, estado civil, sexo e idade. Para a OMS (2020), a inatividade física se caracteriza ao ranking das principais causas de mortes mundiais, ocupando o quarto lugar, com 32% milhões de casos. Acredita-se que pessoas fisicamente inativas tem risco de 20 a 30% maior de óbitos quando comparadas as fisicamente ativas. Nesse sentido, estudos científicos (Oms, 2010; 2018; Lee, et al. 2012; Katzmarzyk et al. 2022) têm demonstrado a relação entre a inatividade física e o desenvolvimento de doenças, buscando a compreensão de associar fatores variáveis que contribuam para o agravamento de problemas de saúde.

### **3.3. COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO**

A inserção da atividade física como comportamento habitual na vida das pessoas, tem sido apontada como tema de estudo global de organizações que se preocupam com a saúde mundial, mas que tem apresentado uma outra preocupação em relação ao que as pessoas fazem ao longo do seu dia, quando não estão praticando atividades físicas, o que pode também, influenciar na sua saúde.

Autores como Proper et al., 2011; Thorp et al., 2011; Ford; Caspersen, 2012; Wilmot et al., 2012, tem se debruçado em estudos que demonstram que o tempo utilizado pelas pessoas ao longo do dia, tem se associado a malefícios para a saúde, ao fato de indivíduos que praticam atividades físicas diárias, sendo estas moderadas

e vigoras, passam o resto do dia sentados, no trabalho, nas atividades diárias, associando-se ao aumento do desenvolvimento de doenças e riscos para a saúde.

Essas evidências dão margem a um novo conceito, denominado comportamento sedentário, que não se pode vincular ao indivíduo que não atinge as recomendações de atividades físicas diárias de acordo a Oms (2018) e que também, não se pode definir como o conceito oposto ao da prática de atividade física. Para tanto, tal comportamento pode existir na vida das pessoas, resultando em diferentes implicações para a saúde.

Comportamento sedentário se caracteriza a qualquer comportamento realizado por condutas que gastam pouca energia, como exemplo a posição sentado ou reclinada (Rocha, et al., 2019). Esse comportamento representa grandes riscos à saúde e tem crescido junto à sociedade contemporânea, evidenciada por diversos fatores como, estar deitado, assistir televisão, assistir aula, estudar, ir de carro ao trabalho, usar o computador e outras formas de tela com base no entretenimento, entre muitas outras atividades da vida diária na sociedade moderna, em que se torna inerente o ato de sentar ou facilitar a permanência na posição sentada, tempo ocioso sem realização de atividades motoras (Owen et al., 2010), destacando que o comportamento sedentário se conceitua apenas as atividades realizadas quando o indivíduo encontra-se acordado, podendo ocorrer em diferentes domínios, em casa, no trabalho, no transporte, no deslocamento e no lazer (Rezende et al., 2014). Por outro lado, uma pessoa que pratica atividades físicas acima do tempo recomendado pelos órgãos de saúde, mas que ao longo do seu dia, destina-se mais de sete horas sentada no trabalho, no deslocamento e no lazer, produz um comportamento sedentário (Owen, et al., 2010).

É importante destacar que a inatividade física é entendida como uma condição de não atingir as diretrizes de saúde pública recomendada pela Oms (2010) a nível de intensidade, duração e frequência (Hallal et al., 2012). Já o comportamento sedentário se define a exposição a atividades de baixo dispêndio de energia em que o indivíduo permanece um longo período na posição sentado ou deitada (Owen, et al., 2010).

O comportamento sedentário da população mundial, apontado por Owen, et al. (2010) representa um grande risco ao desenvolvimento de doenças para a sociedade. Dempsey et al. (2021), aponta que quanto maior o tempo destinado a atividades de baixo gasto energético, maior será o aparecimento de doenças crônicas. Rezende et al. (2014) em seu estudo publicado destaca, em 54 países, o tempo em permanência na posição sentada foi responsável por 43.000 mortes por ano, ou seja 3.8% de mortes, incluindo o Brasil, se relaciona ao comportamento sedentário.

Muitos estudos demonstram que o tempo gasto com o comportamento sedentário tem impacto negativos sobre a saúde, independente em atender o mínimo recomendado de atividade física (Healy et al., 2011; Wilmota et al., 2012). Produzir comportamento sedentário, esta associado ao maior ganho de peso, ao desenvolvimento da obesidade e o aumento no risco de síndromes metabólicas, além de outras doenças, como hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus tipo II, dislipidemias, doenças cardiovasculares e diversos tipos de câncer (Boyle et al., 2016).

Para a Oms (2018), a preocupação diante do aumento nos números de DCNTs, tem lançado planos de ações globais, no intuito em promover o conhecimento da importância da prática de atividades físicas para a saúde, criando-se ambientes que possam gerar e envolver as pessoas para a realização dessas atividades. Além de, diferentes ações governamentais que tem promovido o combate ao comportamento sedentário, no que diz respeito a consciência da necessidade de mudanças de hábitos diários, na tentativa de diminuir o tempo sentado e aumentar a prática de atividade física (Rezende, et al., 2014).

O aumento do comportamento sedentário tem gerado grave problema de saúde pública (Haskell et al., 2007). Estudos indicam que o tempo gasto com “telas” (assistindo tv, usando o celular, jogando vídeo game, telas de entretenimento) tem aumentado a cada ano, gerando fatores que contribuem para a adoção de um estilo de vida cada vez mais sedentário. Além disso, as pessoas não acreditam nas recomendações, nos programas de atividades físicas e acreditam que se praticarem

alguma atividade, seja suficiente para desfazer o elevado tempo em comportamento sedentário (Haskell et al., 2007).

É importante ressaltar que fatores como o nível de conhecimento sobre saúde, limitações financeiras, falta de orientação profissional, disponibilidade de espaços para a prática de atividades físicas, violência urbana, jornadas de trabalho exaustivas e cansaço contribuem para o desenvolvimento de comportamentos sedentários (Silva et al., 2019). Alguns desses fatores de risco à saúde podem ser prevenidos por meio de estratégias que envolvam tanto as escolhas diárias dos indivíduos quanto ações de órgãos de saúde e escolas, com o objetivo de promover um estilo de vida fisicamente ativo e reduzir a prática do sedentarismo.

### **3.4. A SAÚDE MENTAL**

O conceito para saúde, de acordo a Oms (1946) se define como, “a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade” (1946). Definição esta que tem recebido críticas ao longo dos anos, ao fato de ser irreal, diante das limitações humanas e ambientais, como uma condição impossível de ser alcançada. O termo bem-estar, apontado no conceito de saúde, é entendido como uma produção de natureza subjetiva, que sofre influência da cultura (Hunter, et al., 2013).

Segundo a Oms (2018) a saúde mental, é, “um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade”. Parte integrante da saúde, a saúde mental se determina por uma série de fatores socioeconômicos, biológicos e mentais, não se resumindo somente a ausência de doenças, mas manutenção de um equilíbrio, mesmo diante de tantas dificuldades encontradas na vida. Envolve habilidades de lidar com sentimentos,

superar acontecimentos, lidar com as tensões normais da vida, poder trabalhar de forma produtiva, se relacionar com outras pessoas, se emocionar (Brasil, 2024).

O mundo moderno, por um lado pode auxiliar o ser humano em sua qualidade de vida, por outro lado, a busca pelo capital mantém o controle como ferramenta diária que se movimenta e se condiciona, levando o indivíduo a ser sugado e absorvido diante das exigências da sociedade, o que causa sentimento de impotência e desvalorização, levando as pessoas a degenerar-se enquanto ser humano em potencial (Heloani; Capitão, 2003).

Diversos fatores podem causar riscos à saúde mental, entre eles, mudanças sociais, condições no trabalho, discriminações, exclusão social, estilo de vida, violência e abuso, problemas físicos, violação aos direitos humanos, imposição social, pressão socioeconômica, gerando mal-estar mental no cidadão (Brasil, 2024). Um indivíduo pode errar, fracassar, se privar de desejos, se angustiar diante dos desafios e contradições da vida (Caponi, 2003), o que as vezes o impede de criar uma conexão com a vida cotidiana, e ao invés de produzir saúde, normatizando seus comportamentos e enfrentando os seus problemas, adoecem, levando a sua saúde mental a patologias que podem se apresentar como transtornos psiquiátricos e mentais, como queixas inespecíficas de dores do corpo, mal-estar, dores de cabeça, nervosismo e insônia, prejudicando a sua saúde e a sua qualidade de vida (Maragno et al., 2006; Fonseca et al., 2008).

Estima-se que 20% da população mundial possa experimentar sintomas de ansiedade e depressão em algum momento de sua vida (OMS, 2022). Para compreender melhor o tema, é importante definir alguns termos-chave, como ansiedade, depressão e estresse, apresentando seus respectivos conceitos.

A saúde mental é um aspecto fundamental do bem-estar humano e, nas últimas décadas, tem ganhado cada vez mais atenção, especialmente no contexto escolar. As aulas de Educação Física, tradicionalmente voltadas para o desenvolvimento físico e motor dos alunos, também têm um papel crucial na promoção da saúde mental, sendo um espaço importante para o desenvolvimento emocional, social e psicológico dos estudantes.

A prática regular de atividades físicas tem sido amplamente reconhecida como um fator protetor contra uma série de problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e estresse. De acordo com Júnior (2015), a Educação Física escolar pode ser uma ferramenta poderosa para promover o bem-estar psicológico dos alunos, pois oferece um ambiente para a expressão emocional e a melhoria da autoestima, além de contribuir para o fortalecimento das relações interpessoais dentro da escola. Bélanger, Haskell e Lemyre (2005) afirmam que a prática de exercícios físicos estimula a liberação de endorfina e serotonina, neurotransmissores associados ao prazer e ao bem-estar, o que pode reduzir os sintomas de ansiedade e depressão entre os adolescentes. Além disso, essas atividades ajudam a aumentar a autoconfiança e a sensação de competência, aspectos fundamentais para o desenvolvimento de uma saúde mental equilibrada.

A Educação Física escolar também pode ser um ambiente de inclusão e expressão, elementos que são particularmente relevantes para a saúde mental dos alunos. Kirk (2005) destaca que as aulas de Educação Física oferecem um espaço único para que os alunos se expressem fisicamente e se conectem com seus sentimentos e emoções, o que é crucial para o desenvolvimento psicológico e emocional na infância e adolescência.

#### 3.4.1 Ansiedade

A ansiedade, definida como uma reação emocional que pode ser produzida por um estímulo externo, provocando mudanças fisiológicas e comportamentais (Spielberger, et al., 1983). Entendida como uma experiência subjetiva que pode acontecer em uma situação específica ou considerada patológica, quando apresenta prejuízos aos comportamentos das pessoas (Fioravante, et al., 2006).

Descrita como uma sensação de perigo alertando o sujeito que algo pode acontecer (Kaplan; Sadock, Grebb, 2017), em uma situação de perigo, o indivíduo pode supervalorizar o grau da situação, como também pode a sua capacidade de enfrentamento, causando como consequência, diferentes manifestações cognitivas e comportamentais.

A ansiedade pode ser considerada normal desproporcional ou neurótica, de acordo ao grau de consideração, como por exemplo, mudança de vida, ambiente desconhecido, novas experiências, podendo apresentar-se para o indivíduo como algo saudável e natural ou algo limitador e doentio. (Torres; Oliveira; Silva; Baganha, 2023).

Quando falamos de ansiedade patológica que se apresentam como manifestações somática, sejam elas comportamentais e/ou cognitivas, estas podem afetar a acarretar prejuízos pessoais e econômicos para a vida das pessoas, as levando a interpretação equivocada de uma situação, apresentando-se como ameaçadoras e negativas (Quagliato; Nardi, 2022).

### 3.4.2 Depressão

A depressão, comumente se relaciona a perdas ou acontecimentos que marcam a vida da pessoa, em que seu processo psicológico apresenta dificuldades de lidar com tais ocorrências, gerando sentimento de tristeza, melancolia, pensamentos negativos, dificuldades de concentração, apatia ou agitação, falta de interesse em questões habituais, vontade de se isolar (Beck; Clark; Alford, 1999).

A depressão, considerada um transtorno psíquico único, causa sofrimento e requer atenção. Quando um indivíduo se encontra nessa condição, alguns sintomas físicos podem se manifestar e podem demorar um tempo para amenizar.

Dalgalarrondo (2020) descreve a depressão em cinco aspectos distintos, entre os quais se incluem: um humor deprimido que persiste sem melhora ao longo do tempo; sentimentos de tristeza e desânimo que oscilam ao longo dos dias; pensamentos repetitivos, pessimistas e autocríticos; a sensação de que a vida se torna um fardo para os outros; e, por fim, pensamentos suicidas.

Para o American Psychiatric Association (2012), o transtorno depressivo maior se apresenta com características marcantes, em que o indivíduo demonstra aspectos de humor deprimido, interesse ou prazer diminuído, perda ou ganho de peso, diminuição ou aumento de apetite, insônia ou sonolência, agitação ou retardo psicomotor, fadiga, sentimento inutilidade ou culpa excessiva, capacidade diminuída de concentração, tentativa ou plano suicida.

A depressão pode desencadear graves problemas para a vida, somadas a diversas doenças que se associam como, doenças cardiovasculares, insuficiência coronariana, infarto agudo do miocárdio, diabetes mellitus, distúrbios da tireoide, obesidade, epilepsia, doença de Parkinson, AVC, Alzheimer, desregulação do ciclo menstrual associado a depressão, doenças renais, peritonite, doenças oncológicas como o câncer e outras síndromes dolorosas crônicas (TENG et al., 2005).

Para a Oms (2020) a depressão encontra-se como a principal causa de incapacidade no mundo, atingindo mais de 264 milhões de pessoas, além de causar mortalidade por suicídio, apresentando números alarmantes de mais de 800 mil pessoas, sendo a segunda maior causa de morte entre as idades de 15 a 29 anos.

### 3.4.3 Estresse

A vida contemporânea tem se tornado cada vez mais estressante para os seres humanos. Fatores como mudanças nos valores, o avanço da tecnologia, a

desestruturação familiar, a competitividade no mercado de trabalho, a falta de tempo e problemas de saúde contribuem para que os indivíduos vivam em um estado constante de estresse (Guimarães et al., 2022).

Apesar de ser uma ocorrência estudada cada vez mais, não encontramos uma definição consensual entre os autores. Silva (2008) cita Seyle (1956) ao apresentar o estresse como uma resposta do organismo a diferentes eventos que o desafiam, enquanto outros autores o destacam como um processo cognitivo, no **\*\*processo de adaptação\*\*** entre o indivíduo e o ambiente em que este está inserido (Lazarus e Folkman, 1984, citados por Silva, 2008).

O termo estresse tem sido utilizado em uma linguagem recorrente da vida para apontar várias situações no dia a dia, porém quando descrevemos a sua origem, a palavra deriva do latim, com o significado de aperto ou constrição. Entende-se o estresse como um conceito que agrupa a diferentes situações e vivências como resposta humana entre o biológico, o social, a saúde e a doença, sendo este, capaz de resultar em reações psicológicas ansiedade ou depressão, alterações cognitivas e fisiológicas, o que poderá resultar em doenças no sistema biológico, reações comportamentais, alteração no estilo de vida e hábitos de conduta (Frasquilho, 2005).

O estresse acontece como resultado da reação não específica de um indivíduo a um estímulo externo ou interno, geralmente uma experiência de curta duração. Sua resposta acontece como uma ameaça a qualquer situação (Frasquilho, 2005) e quando provoca sintomas físicos como, insônia, irritação cansaço, dificuldade de concentração, tensão, dores musculares, problemas gastrointestinais, comprometendo a saúde e o bem-estar, apresentando consequências negativas (Vaz Serra, 2000; Ting, Jacobson e Sanders, 2011).

É comum usarmos o termo estresse como uma conotação negativa, porém autores como Ting, Jacobson e Sanders (2011) e Vaz Serra (2000), defendem que nem todas as consequências do estresse são negativas, mas também, são formas de estímulo e motivação para o desenvolvimento pessoal, impulsionando o indivíduo a tomar decisões, resolver problemas, melhorar o seu funcionamento e as suas

aptidões. O estresse “positivo” ajuda a atingir os objetivos desejáveis oferecendo uma satisfação a vida e um incentivo as realizações pessoais.

O estresse, para Lipp e Tanganelli, 2002; Aldwin e Yancura, 2010, acontece como uma reação bastante complexa, podendo este se prolongar por um período de tempo, comprometendo o bem-estar físico e mental do sujeito e, dependendo da sua intensidade pode repercutir sobre o organismo de forma fisiológica, cognitiva, comportamental e emocional. Para a saúde física, apresenta-se problemas cardiovasculares, como hipertensão ou enfartes do miocárdio, doenças respiratórias e do aparelho digestivo, bem como problemas no sistema imunológico (Heslop et.al., 2002). Para as questões cognitivas tem-se distorção da percepção, o que leva a pessoa a fazer interpretações incorretas da realidade como, redução da tolerância à frustração e, um aumento da irritabilidade e ansiedade, o que por sua vez prejudica as capacidades de atenção, concentração e memória do indivíduo (Lipp e Tanganelli, 2002). Já para as questões comportamentais, apresentam dificuldades de lidar com emoções negativas, adotando comportamentos que levam ao aumento do consumo de alimentos ricos em gorduras, açúcares e consumo de substâncias como o tabaco, álcool ou drogas ilícitas (Lipp e Tanganelli, 2002; Lazarus e Folkman, 1984, citados por Silva, 2008), tornam-se agressivas, teimosas e conflitantes, como também, podem tornar-se passiva e apática, mostrando-se incapaz de resolver problemas, isolando-se. Por fim, no que diz respeito às questões emocionais, estudos referem-se aumento de ansiedade, medo, desgosto, podendo estes sintomas originar patologias como a depressão (Sylvers, Lilienfeld e Laprairie, 2011).

## **CAPÍTULO 4. EDUCAÇÃO EM/PARA A SAÚDE**

Iniciarei este estudo destacando três termos utilizados no contexto da saúde e da educação: educação em saúde, educação na saúde e educação para a saúde, e sua aplicabilidade no cotidiano desses campos. A educação em saúde tem como objetivo a apropriação de temas relacionados à saúde, buscando promover a autonomia das pessoas no cuidado de sua saúde e no diálogo com os profissionais da área, além de articular-se ao conceito de promoção da saúde como estratégia essencial para a prevenção de doenças. Segundo o Ministério da Saúde (MS), em sua publicação "Painel Indicadores do SUS" (Brasil, 2009), a educação em saúde é definida como "um conjunto de práticas pedagógicas de caráter participativo e emancipatório, que perpassa vários campos de atuação com a finalidade de sensibilizar, conscientizar e mobilizar as pessoas para o enfrentamento de situações individuais e coletivas que interferem na qualidade de vida" (p. 17). O termo educação na saúde refere-se à "produção e sistematização de conhecimentos relativos à formação e ao desenvolvimento para a atuação em saúde, envolvendo práticas de ensino, diretrizes didáticas e orientação curricular" (Brasil, 2012, p. 20). Por fim, educação para a saúde é um conceito mais amplo que abrange processos educativos voltados para a promoção de hábitos saudáveis e a conscientização sobre questões relacionadas à saúde. Em documentos do Ministério da Saúde, a educação para a saúde é descrita como uma estratégia fundamental para a promoção da saúde, destacando a importância da participação ativa da população e da transformação das condições de vida. Além disso, enfatiza a necessidade de utilizar diversas abordagens de comunicação para alcançar diferentes segmentos sociais (Brasil, 2001).

Nessa direção, mais especificadamente, utilizo para o conhecimento o termo educação em saúde e educação para a saúde, sigo nessa direção, por acreditar que esses saberes constituem diversos conhecimentos do campo da saúde, associados às práticas de profissionais influenciando comportamentos individuais e sociais.

A educação e a saúde apresentam-se como áreas de produção de saberes que se entrelaçam junto ao conhecimento destinadas ao desenvolvimento humano (Paes;

Paixão, 2016). Nesse sentido, ambos os campos, possuem importante papel nas ações e promoções de ensino, afim de que possam possibilitar e garantir a formação integral do aluno.

Saúde se encontra como um direito fundamental, documentada pela Organização Mundial da Saúde (Who) em 1948 com a Declaração Universal dos Direitos do Homem, e em 1998, na Declaração Universal dos Direitos Humanos, em seu artigo 25, “Toda a pessoa tem direito a um nível de vida suficiente para lhe assegurar e à sua família a saúde e o bem-estar, principalmente quanto à alimentação, ao vestuário, ao alojamento, à assistência médica...” (Brasil, 1998). Para a educação, citada no mesmo documento, no artigo 26,

Todo ser humano tem direito à educação. A educação será gratuita, pelo menos nos graus elementares e fundamentais. A educação elementar será obrigatória. A educação técnico-profissional será acessível a todos, bem como a educação superior, está baseada no mérito. A educação será orientada no sentido do pleno desenvolvimento da personalidade humana e do fortalecimento do respeito pelos direitos humanos e pelas liberdades fundamentais. A educação promoverá a compreensão, a tolerância e a amizade entre todas as nações e grupos raciais ou religiosos, e coadjuvará as atividades das Nações Unidas em prol da manutenção da paz. Os pais têm prioridade de direito na escolha do gênero de educação que será ministrada a seus filhos (Brasil, 1998).

Darsie (2014) entende a saúde como um campo que produz uma grande quantidade de informações relevantes para a transformação do espaço, ou seja, os conhecimentos provenientes dessa área são importantes na produção de diversas práticas e recomendações gerando o conhecimento a população, referentes à segurança da vida. Nesse sentido, o autor aponta as estratégias utilizadas para fazer sentido e serem incorporadas na sociedade atual como, a educação na (re)produção da informação.

Dois campos importantes que se completam, mas que ao mesmo tempo se distinguem, uma vez que cada um se caracteriza decorrente as transformações políticas, sociais, econômicas e ambientais, com destaque o contexto escolar que tem como função a promoção do conhecimento, é no seu espaço que se integra a comunidade, em que a informação se dissemina, contribuindo na formação crítica do educando, favorecendo práticas que visem a promoção da saúde.

Para MS, a educação em saúde se resume ao “processo educativo de construção de conhecimentos em saúde que visa à apropriação temática pela população [...]” (Brasil, 2006). Acontece como um conjunto de práticas que contribui para o conhecimento do indivíduo, estimulando-o a ser crítico e reflexivo, buscando autonomia nas suas escolhas e ações.

A educação em saúde como processo político pedagógico requer o desenvolvimento de um pensar crítico e reflexivo, permitindo desvelar a realidade e propor ações transformadoras que levem o indivíduo à sua autonomia e emancipação como sujeito histórico e social, capaz de propor e opinar nas decisões de saúde para cuidar de si, de sua família e de sua coletividade (Machado, et.al. p. 341, 2007).

A promoção da saúde é definida como, “o processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle desse processo” (Who, 1986, p. 1). Ela acontece tanto individual como coletivamente ao se utilizar de estratégias que sejam eficazes no atendimento as necessidades sociais, melhorando assim, a qualidade de vida da população. Desta forma, entende-se que a promoção da saúde ocorre quando ações articuladas, entre comunidade e estado, apresentem conhecimento que tenham significado como, “construção compartilhada de alternativas para a compreensão e enfrentamento do processo saúde-doença-cuidado e para a conquista de melhores condições de vida” (Carvalho, 2015).

Cabe aqui ressaltar, o resgate histórico da Educação em Saúde no Brasil com seus primeiros relatos para o ano de 1850, em que questões higienistas eram estimuladas na escola, ao fato do país vivenciar na época, questões de saúde pública com altos índices de epidemias como, varíolas, peste bubônica e incidência de patologias comuns a realidade do país, malária, sífilis, tuberculose hanseníase (Figueiredo; Machado; Abreu, 2010).

Para o ano de 1946, realizada em Nova York, a Conferência Internacional de Saúde, realizada pela WHO apresentando o conceito de saúde como, “estado completo de bem-estar físico, mental e social, e não meramente a ausência de doença” (Who, p. 100, 1948). Para se considerar completo bem-estar é necessário que o indivíduo esteja inserido em uma sociedade que possua desenvolvimento educacional, ou seja, a educação voltada para as necessidades de uma comunidade,

promovendo campanhas, educando a sociedade, atingindo um maior número de pessoas com conhecimentos de prevenção e controle, fazendo uso de medidas educativas e sanitárias (Paes; Paixão, 2016).

No ano de 1986, na cidade de Otawwa, Canadá, a Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, apresenta como documento a “Carta de Intenções”, em que reafirma a importância da promoção à saúde, caracterizando os aspectos sociais como grande influência sobre esta prática e, afirma a saúde como processo de construção e “cuidado de cada um consigo mesmo e com os outros, pela capacidade de tomar decisões e de ter controle sobre as circunstâncias da própria vida e pela luta para que a sociedade ofereça condições que permitam a obtenção de saúde por todos os seus membros” (Who, 1986). Deste modo, a mesma carta integra a educação como um processo, no objetivo de promover saúde utilizando-se de diferentes estratégias para esse fim como, políticas públicas saudáveis, ambientes favoráveis à saúde, reorientação dos serviços de saúde, reforço da ação comunitária e desenvolvimento de habilidades pessoais. Entretanto, por mais avanços que vieram decorrer deste evento, até então, conserva-se uma visão simplista que prioriza o modelo tradicional de saúde como, mudanças no estilo de vida, em que a prevenção de doenças se assemelha a promoção à saúde (Heidmann et.al., 2006).

Heidmann et al. (2006), aponta a importância da mudança do contexto, no qual triunfa a desigualdade social, em referência a população e a condições precárias de saúde, como consequência, o aumento dos riscos e proliferações de doenças, bem como a diminuição dos recursos para combatê-las. Ainda para o autor, a luta pela saúde acontece quando há melhoria na qualidade de vida, ou seja, investimentos em programas políticos de renda, educação, lazer, habitação e saúde. No entanto, é importante compreender que a promoção à saúde não acontece somente quando o indivíduo está livre de doenças, mas também, quando ele entende que a suas escolhas e condições de vida propiciam o seu estado de saúde.

O avanço econômico e o crescimento da industrialização agravaram a vulnerabilidades da população e para o Brasil, nas últimas décadas, em que mudanças políticas e culturais impactam a população no que diz respeito a divisão desigual de renda, em razão ao sistema capitalista, muitos desafios se postam quando

o assunto é a saúde, haja vista que o compromisso maior acontece mediante o desenvolvimento, além de políticas públicas como também a integração de diversas áreas, possibilitando uma rede de compromisso e responsabilidade com a qualidade de vida da população (Masson, 2018).

Neste contexto, no cenário brasileiro, surgem medidas políticas como o modelo assistencial e a reforma sanitária, com a criação do Sistema Único de Saúde (SUS) (Pontes et al., 2010). O SUS é fundamentado nos princípios da universalidade, integralidade e equidade, e introduziu as Estratégias de Saúde da Família (ESF) como parte das ações voltadas para melhorar as condições e a qualidade de vida, por meio de iniciativas de promoção à saúde (Brasil, 1994; 2006). O SUS se constitui com bases na Reforma Sanitária com princípios da universalidade, garantindo como responsabilidade do Estado, o direito aos cidadãos à atenção a medicina simplificada e a facilidade de acesso aos atendimentos de saúde (Mendes, 1996). Amparado pela Lei nº 8.080/90, Capítulo II, Artigo 7º, referente aos princípios e diretrizes do SUS,

universalidade de acesso aos serviços de saúde em todos os níveis de assistência; integralidade de assistência; igualdade de assistência; direito à informação; divulgação de informações; participação da comunidade; descentralização político administrativa; regionalização; hierarquização e resolutividade; ações de saúde meio ambiente e saneamento básico; união dos Estados, Distrito Federal e Municípios (Brasil, 1990).

A partir do princípio da universalidade, a saúde é considerada um direito de todos os indivíduos e um dever do Estado, abrangendo ações e serviços como exames, consultas, tratamentos e internações, seja em instituições públicas ou privadas conveniadas ao sistema (Pontes et al., 2010).

Embora os serviços oferecidos pelo SUS permitam aos usuários acesso a atendimentos de baixa a alta complexidade, o sistema enfrenta desafios como o aumento da demanda, filas de espera, dificuldade no acesso a exames e consultas, falta de medicamentos nas farmácias populares e o sucateamento de unidades de saúde. Nesse contexto, a expansão da rede básica e a municipalização dos serviços têm surgido como alternativas para enfrentar essas dificuldades, com a implementação do Programa de Saúde da Família (PSF) (Brasil, 1994), cujo objetivo

é melhorar os indicadores de saúde, reduzir o número de exames, encaminhamentos de emergência e internações hospitalares. O SUS é um sistema em constante construção, e sua evolução tem contribuído para o avanço das políticas implementadas pelo Ministério da Saúde (MS), possibilitando diretrizes que facilitam o acesso e promovem ações preventivas voltadas à prevenção, promoção e assistência (Castro, 2002).

Para o cenário contemporâneo, diante de tantas transformações ocorridas sejam elas sociais, políticas ou econômicas, resultaram em mudanças nas características de doenças entre a população. Para o século XX, as doenças infecciosas transmissíveis eram responsáveis pela grande mortalidade da época. Em se tratando do século XXI, o aumento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), associadas a patologias e síndromes metabólicas, acompanhadas de doenças cardiovasculares, cardiorrespiratórias e transtornos mentais, se tornam o grande vilão para o aumento do número de mortos no país (Brasil, 2013).

No ano de 2021, devido ao aumento no número de mortalidade por DCNTs, o MS do Brasil, firma o acordo em monitorar, enfrentar e reduzir os agravos e problemas gerados por essas doenças até o ano de 2030 e, aposta no SUS como aliado ao processo de controle dessas patologias, de modo a propiciar melhor qualidade de vida para os cidadãos (Brasil, 2021).

Transformar a realidade de saúde de uma população, encontra-se como um grande desafio para as políticas públicas. Não se deve colocar como responsabilidade exclusiva do Estado a promoção à saúde, mas em diferentes segmentos que possam somar as ações de orientações como, escola, comunidade, setores públicos e privados, além de profissionais capacitados e participantes no processo de construção do sistema, afim de que possam ser agentes transformadores, melhorando o acesso dos indivíduos aos serviços e o direito à saúde (Heidmann et.al., 2006).

Acredita-se que seja inegável a relevância da educação como promoção à saúde, em que esta, seja um veículo transformador nas práticas comportamentais, representando um fator impactante na vida de cada pessoa. Torna-se expressivo apresentar, a importância de ações que promovam o empoderamento dos indivíduos, a fim de que possam cuidar da sua própria saúde, bem como conhecer os seus

direitos. O empoderamento se relaciona quando os indivíduos, por meio de suas ações conseguem transformar a realidade em busca de alternativas que possam modificar a sua condição atual (Barreto; Paula, 2014). Outros autores definem empoderamento como a “capacidade de indivíduos e grupos poderem decidir sobre questões que lhe dizem respeito” (Salci et.al., 2013, p. 227). Acredita-se que para a promoção à saúde, o empoderamento se torna essencial, ao fato, das pessoas assumirem o controle de suas próprias vidas com consciência e habilidade para tomar decisões.

Salci et al. (2013) considera que a educação em saúde acontece como um conjunto de práticas de caráter participativo e emancipatório. Para o autor, práticas de ensino, com intervenções educativas planejadas, conscientização e mobilização, tem um papel fundamental, no objetivo de gerar comportamentos e cuidados de prevenção, decisão e autonomia nas escolhas dos indivíduos sobre as suas próprias vidas.

Ações educativas, por muitas décadas eram tratadas como práticas de discursos higienistas que tinham como intenção o controle e a prevenção de doenças. Contudo, ocorreram mudanças ao longo dos anos, na perspectiva em desenvolver ações que educassem os indivíduos, enquanto instrumentos capazes de se envolver em ações e escolhas para promover e estimular a saúde individual como coletiva.

... a educação em saúde deve ser entendida como a aquisição de capacidades pelo indivíduos e comunidades para controlarem seus determinantes de saúde. É aqui que a educação, como um motor de capacitação, se constitui como chave para que a saúde seja um bem acessível a todos (Feio, p. 705, 2015).

Nesse sentido, a educação e a saúde se relacionam, ao fato de que ambas acreditam no desenvolvimento integral dos indivíduos em suas diferentes dimensões. Por sua vez, o ser humano não se encontra como um ser estático, cada sujeito interpreta, pensa e age de acordo as vivências, costumes, cultura, referências sociais e familiares adquirindo valores para a sua própria vida. Assim, a educação e a saúde são vistas de diferentes modos e interpretações, fazendo-se necessário a conscientização da autonomia, do conhecimento e das escolhas para a vida.

A educação em saúde nas últimas décadas vem se modificando em razão as transformações econômicas, políticas, sociais e culturais, advindas de uma trajetória histórica de mudanças mundiais. Palco de muitas discussões, a promoção à saúde passa a ser vista como um direito universal, garantindo o desenvolvimento integral do indivíduo, melhorando a sua capacidade de escolhas e cuidados com a saúde, a fim de que sejam participativos e capacitados em intervenções sociais e comunitárias (Masson, 2018).

Para Organização Mundial da Saúde (Who) a saúde do indivíduo se relaciona as condições em que estes vivem e trabalham, podendo ser consideradas por fatores sociais, econômicos, culturais, raciais, psicológicos e comportamentais, bem como a moradia, alimentação, escolaridade, renda e emprego, representados no esquema abaixo (figura 1) pelos teóricos, Dahlgren e Whitehead que ilustram a inter-relação entre os determinantes sociais, fatores e características individuais. Para os teóricos, a saúde da população, seja ela individual ou coletiva é influenciada por todos os determinantes sociais, por esse motivo, é importante que as políticas públicas de saúde proporcionam melhores condições sociais, conscientizando os indivíduos da sua relevância para este processo, na finalidade de resultar melhor qualidade de vida para a população.



**Figura 1** - Determinantes Sociais em Saúde: modelo de Dahlgren e Whitehead  
Fonte: Dahlgren; Whitehead, 1991.

O modelo de determinantes sociais apontado acima, inclui diferentes camadas, desde as mais próximas, como determinantes individuais até as camadas mais distantes onde encontram-se condições econômicas, sociais, culturais e ambientais, chamados como macrodeterminantes. Os indivíduos se situam na base do modelo, com suas características individuais. Logo após, apresenta-se os comportamentos e o estilo de vida de cada pessoa. Em sequência destaca-se a influência das redes sociais e comunitárias de apoio e para o próximo nível, representado por fatores condição de vida e de trabalho, disponibilidade de alimentos e acesso a ambientes e serviços essenciais, como saúde e educação, finalizando com o nível de macrodeterminantes com grande influência as demais camadas (Brasil, 2008).

Em 2004, a WHO criou a Comissão Nacional de Determinantes Sociais da Saúde (CNDSS), no objetivo de liderar e organizar políticas e programas de ações para equiparar a saúde em todo o mundo, intensificando intervenções, no intuito de alcançar melhores níveis de saúde, educação e desenvolvimento social. Para tanto, o modelo apresentado por Dahlgren e Whitehead, em diferentes camadas, busca pelo estudo de possíveis determinantes para as condições de saúde, educação e qualidade de vida dos indivíduos, buscando estratégias que possam melhorar a vida da população.

Um dos principais pensadores na área educacional, Paulo Freire (1987), influenciou profundamente a maneira como pensamos a educação, incluindo a educação para a saúde. Para Freire, a educação deve ser um processo de diálogo e conscientização, no qual os indivíduos não são apenas receptores passivos de informações, mas sujeitos ativos que refletem sobre sua realidade e buscam transformá-la. Nesse sentido, a educação para a saúde, à luz da pedagogia freiriana, não deve se limitar a transmitir dados sobre doenças ou prevenção, mas envolver a população em um processo crítico, onde ela possa compreender as condições sociais e políticas que influenciam a saúde, buscando soluções que envolvam suas próprias experiências e saberes.

Don Nutbeam (1998), um dos nomes mais reconhecidos no campo da educação em saúde, expandiu essa perspectiva ao introduzir o conceito de alfabetização em saúde. Nutbeam propôs que a educação em saúde não é apenas a

transmissão de informações sobre hábitos saudáveis, mas também o desenvolvimento de competências que permitam aos indivíduos tomar decisões informadas sobre sua saúde. Para ele, é fundamental que as pessoas compreendam, interpretem e usem as informações relacionadas à saúde de forma crítica, ou seja, desenvolvam a capacidade de agir diante de um cenário complexo e em constante mudança. Ele também destacou que a alfabetização em saúde ocorre em diferentes níveis: funcional, interativo e crítico, e cada um deles oferece um grau maior de engajamento e reflexão sobre a saúde.

Outro autor importante para a área da educação para a saúde é Martha Nussbaum (2011), que, com sua teoria das capacidades, enfatiza a necessidade de garantir que as pessoas tenham as condições necessárias para alcançar uma vida digna, o que inclui o direito à saúde e o acesso a recursos para cuidar de si mesmas. Nussbaum argumenta que a educação para a saúde deve ir além da prevenção de doenças, devendo promover o desenvolvimento das capacidades humanas em todas as suas dimensões. A teoria das capacidades reforça a ideia de que a saúde deve ser abordada não apenas como a ausência de doença, mas como a capacidade de o indivíduo levar uma vida plena e significativa, com autonomia para fazer escolhas informadas sobre seu bem-estar.

Por fim, Ivan Illich (1976), pensador crítico da medicina tradicional e das instituições de saúde, também influenciou a educação para a saúde, propondo que as pessoas sejam educadas para cuidar de si mesmas e para evitar a dependência de profissionais de saúde e instituições. Ele argumentava que a verdadeira educação para a saúde deveria ser voltada para a autonomia e o autocuidado, ajudando os indivíduos a se tornarem mais independentes em relação à medicina convencional e capacitados para manter seu próprio bem-estar.

Em conjunto, essas perspectivas oferecem uma visão abrangente e multifacetada da educação para a saúde. De Paulo Freire, aprendemos que a educação deve ser transformadora e baseada na reflexão crítica; de Nussbaum, que a alfabetização em saúde é essencial para o empoderamento dos indivíduos; de Illich, que devemos promover a autonomia e o autocuidado. Essas abordagens juntas nos

mostram que a educação para a saúde é muito mais do que uma simples troca de informações. Ela deve ser um processo dinâmico, interativo e crítico, que envolve tanto a capacitação individual quanto a transformação das condições sociais que influenciam a saúde.

#### **4.1. A SAÚDE NA ESCOLA**

Considera-se que para alcançar a saúde, é necessário compreender as necessidades e possibilidades de uma comunidade para que as ações, programas e campanhas que utilizem de medidas educativa e sanitárias sejam eficazes, em favor ao conhecimento das causas, prevenções e controle de doenças (Rodríguez; Kolling; Mesquida, 2007). Para tanto, acredita-se que a escola em seu processo educativo para a saúde seja instrumento, na oferta de conhecimentos básicos, ou seja, o professor como agente multiplicador, na apresentação de temas que estimulem a compreensão e a adoção de hábitos saudáveis, possibilitando conhecimento aos seus alunos (Cardoso; Reis; Iervolino, 2008).

A escola encontra-se como um espaço de possibilidades e de ações de educação em saúde, para isso, torna-se importante que o seu papel seja promover alternativas e metodologias de ensino abertas ao diálogo entre os alunos, no intuito de proporcionar, o desenvolvimento de habilidades e aprendizado para a formação social, intelectual e prática (Carvalho et al., 2017). Dessa forma, é necessário que a educação promova a inclusão dos indivíduos na sociedade, utilizando-se de ferramentas que proporcionem espaços de debates e ações eficazes no conhecimento do autocuidado para a promoção da saúde.

Como medida educativa, a saúde é considerada um componente básico do currículo escolar, conforme mencionado nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs). Nesses documentos, a saúde é abordada de forma interdisciplinar e transversal, ou seja, envolve diferentes áreas do conhecimento e é trabalhada de maneira integrada aos conteúdos de outras disciplinas. Essa abordagem busca

promover uma educação mais ampla, onde os alunos não só adquiram conhecimentos sobre saúde, mas também desenvolvam atitudes e comportamentos que favoreçam o bem-estar físico, mental e social. A ideia é que as práticas de promoção da saúde sejam incorporadas ao cotidiano escolar, influenciando positivamente o estilo de vida dos estudantes. (Brasil, 1997). A saúde é trabalhada na escola como conteúdo de formação de hábitos e atitudes, identificando e reconhecendo os fatores e riscos que determinam a saúde e a doença nos seres humanos (Paes, Paixão, 2016). A escola é um espaço para o desenvolvimento de conhecimentos e habilidades como, o “autocuidado e a prevenção das condutas de risco, facilitando a análise crítica e reflexiva sobre valores, atitudes, condições sociais e estilos de vida, fortalecendo tudo o que favorece a melhoria da saúde e o desenvolvimento humano” (Paes, Paixão, p. 88, 2016).

Para a Bases Nacionais Curriculares (BNCC), a implementação dos Temas Contemporâneos Transversais (TCTs), apresentam o objetivo de,

“propostas de sugestões metodológicas é favorecer e estimular a criação de estratégias que relacionem os diferentes componentes curriculares e os TCTs, de forma que o estudante ressignifique a informação procedente desses diferentes saberes disciplinares e transversais, integrando-os a um contexto social amplo, identificando-os como conhecimentos próprios” (Brasil, p. 9, 2019).

“permita ao estudante compreender questões diversas, tais como cuidar do planeta, a partir do território em que vive; administrar o seu dinheiro; cuidar de sua saúde; usar as novas tecnologias digitais; entender e respeitar aqueles que são diferentes e quais são seus direitos e deveres como cidadão, contribuindo para a formação integral do estudante como ser humano, sendo essa uma das funções sociais da escola (Brasil p. 4, 2019, grifo nosso).

Além da Competência Geral da Educação Básica (CGEB), a BNCC aborda a saúde como um conceito relacionado às práticas corporais, à vulnerabilidade social e ao bem-estar, integrando também a ideia de cuidado com o corpo, com o objetivo de mantê-lo saudável e ativo. (Santos; Adinolfi, 2020). Apontada pela Ciência da Natureza em sua oitava competência, acredita na possibilidade de diferentes fatores se integrarem na intenção de promover uma vida saudável, contribuindo para formação integral do aluno, “Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas

emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas” (Brasil, 2018, p. 324). A partir do entendimento, o da compreensão dos cuidados próprios, bem como dos cuidados da saúde física, mental e emocional, respeitando a si, aos outros e ao ambiente, com ações pessoais e coletivas que apresentem autonomia e responsabilidade, o aluno será capaz de desenvolver atitudes para uma vida saudável. Por essa concepção, considera-se importante que no contexto escolar, no que diz respeito a promoção da saúde, necessita-se envolver os aspectos físico e os emocionais, tanto de características pessoais como em suas relações interpessoais (Iachite, 2021).

A promoção da saúde no contexto escolar, acontece quando temas de conhecimentos são apresentados como componentes de ensino, sendo eles, educação para a saúde, desenvolvimento de habilidades para a vida, criação de ambientes físicos e psicossociais saudáveis na oferta e serviço de saúde, alimentação saudável e vida ativa (Cardoso; Reis, Iervolino, 2008). Para que o conhecimento seja eficaz, os autores destacam a participação de toda a comunidade incluindo alunos, professores, direção e funcionários, garantindo a criação de espaços e ambientes saudáveis, dividindo responsabilidades com ações reflexivas e críticas que sejam relevantes a aprendizagem como educação para a vida.

Atualmente na escola, muitas intervenções específicas são relevantes à aprendizagem dos alunos. Para tanto, o papel do professor torna-se expressivo quando ele se coloca como o facilitador do ensino, ao fato de apresentar conhecimentos da saúde integral, levando em consideração cada indivíduo, suas peculiaridades, necessidades e também fatores que se associem ao processo de saúde e doença. É importante que o professor exerça como função a escolha de temas de ensino, os adapte à realidade do ambiente escolar, oferecendo suporte e estimulando os alunos na compreensão de adotar hábitos saudáveis para a vida.

A organização de atividades e a discussões de temas como a qualidade de vida, os determinantes de saúde, as causas de doenças, a vida ativa, a atividade física e o sedentarismo, darão ao professor subsídios e capacidade no desenvolvimento do ensino, oportunizando inúmeras possibilidades de aprendizagem ao aluno, tornando a escola promotora da saúde, na possibilidade de contribuir para a formação do

educando, enquanto cidadão que se relaciona de forma mais justa, efetiva, solidária e ética, para assim, viver em uma sociedade melhor.

No Brasil, em 2007, por meio do Decreto nº 6.286, foi criado o Programa Saúde na Escola (PSE), articulado entre o Ministério da Saúde e o Ministério da Educação. Seu eixo principal é a contribuição para ações de "promoção, prevenção e atenção à saúde" (Brasil, 2007), visando à formação integral do estudante. Para o alcance dos objetivos propostos, o documento considera a escola um espaço privilegiado de convivência social, facilitando as relações para a promoção da saúde.

No que tange o desenvolvimento de ações de promoção a saúde, a socialização e a interação entre os estudantes são destacadas como atividades que possibilitam estimular o conhecimento das competências para os jovens, promovendo um estilo de vida saudável, junto a formação e construção da cidadania (Silva et al., 2021). Como elementos para a sua elaboração, o PSE utiliza-se: "avaliação e monitoramento das condições de saúde de crianças e adolescentes, formação continuada e educação permanente para profissionais da educação e da saúde, ações de prevenção de agravos à saúde e promoção da saúde" (Siqueira Junior; Bandeira; Neto, p. 02, 2023). Além do mais, o PSE, aponta alguns temas de trabalho específico como, as atividades físicas, as práticas corporais, o lazer, e conteúdos como alimentação saudável e prevenção da obesidade (Horta et al., 2017).

Para a WHO, o propósito de abranger ações voltadas para a promoção da saúde, tem como intenção modificar as condições sociais, ambientais e econômicas, não se resumindo apenas a habilidade e a capacidade das pessoas (Fumagalli, et al., 2020). Para tanto, acredita-se que seja necessário compreender que a prática da saúde, não se resume apenas a ausência de doenças, mas a iniciativas importantes como produções e conceitos, principalmente no contexto escolar, local mais apropriado para se trabalhar essa temática (Couto, et al., 2016; Silva, et al., 2019). Ações educativas na fase escolar tende a ser mais produtivas, de acordo a WHO, em razão aos alunos se apresentarem mais receptivos. É nesse momento da vida que o ser humano necessita de maior atenção para o seu processo de crescimento físico e psicológico. Portanto, é importante envolvê-los na interação e na troca de

conhecimentos, para juntos, realizarem planos que proporcionem a aprendizagem da saúde e do processos saúde-doença (Who, 2020).

Na escola, acontece a possibilidade na construção do conhecimento e dos saberes (Freire, 1996), saberes estes que podem ser compartilhados entre os jovens, entre a família e a comunidade, podem ser divulgados por meio das mídias sociais e podem ser apresentados por experiências, vivências e atitudes sejam dos jovens, sejam dos professores e da comunidade escolar (Brasil, 2019). É importante que a escola crie espaços de planejamento, integrando a saúde na educação, flexibilizando o currículo, preparando estratégias e discussões que incluam a saúde na escola, na intenção de promover a qualidade de vida, o fortalecimento da capacidade individual e coletiva, possibilitando a participação e a autonomia dos jovens, professores e comunidade escolar (Couto, et al., 2016).

Com estratégia que se voltem para o cuidado integral dos jovens, incluindo a prática de atividades físicas como um estilo de vida mais ativo, favorece a junção entre a educação e a saúde. Acredita-se que a educação em saúde no contexto escolar, auxilia a formação de atitudes e valores, contribuindo para o desenvolvimento integral do jovem, formando atitudes que favoreçam o benefício da saúde em geral (Siqueira Junior; Bandeira; Neto, 2023). Nesse sentido, a escola, tem como função o desenvolvimento de ações e programas que possibilitem a formação do jovem crítico e participativo no conhecimento e entendimento da importância de escolhas que o tornem pessoas mais ativas e saudáveis, beneficiando o seu estilo de vida.

## **4.2. EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E SAÚDE**

A prática regular de atividade física tem sido recomendada para promover a saúde física e mental, ajudando na manutenção da composição corporal, na prevenção do declínio cognitivo e na redução dos sintomas de depressão e ansiedade, independentemente da idade. Dados da Organização Mundial da Saúde

(Who, 2022), apresentam que aproximadamente 25% da população adulta não atende os níveis recomendados de física atividade para uma saúde ideal.

Os números para crianças e adolescentes são mais alarmantes, pois apesar da sua tendência natural para atividades de brincadeiras e diversões, o que tem sido demonstrado é que estes estão menos ativos do que se poderia esperar. Resultados globais recentes revelam que 81% dos meninos e meninas com idades entre 11 a 17 anos passam menos de uma hora por dia em atividades físicas de moderada a vigorosa intensidade, com destaque a pesquisas em diferentes países que apresentam como resultado o número entre 85% e 77,6% respectivamente de meninas, que quando comparadas a meninos são mais inativas. (Guthold et al. 2020)

A Inatividade física contribui para que crianças e adolescentes percam a oportunidade de terem uma saúde melhor, reduzem a qualidade e a expectativa de vida e elevam a morbidade e a mortalidade por todas as causas (Who, 2022).

De acordo com a Associação Americana de Cardiologia e o Colégio Americano de Medicina Esportiva, a inatividade física e os altos níveis de comportamento sedentário são as principais condições modificáveis associadas ao desenvolvimento de doenças cardiometabólicas em crianças e adolescentes (Fletcher et al., 2018).

A atividade física regular é um fator de proteção fundamental para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Tem sido sugerido que pessoas que atendem os níveis recomendados de atividade física tem um risco reduzido de 20 a 30% de morte prematura. Cerca de 7 – 8% de todos os casos de doenças cardiovasculares, depressão e demência, e cerca de 5% dos casos de diabetes tipo 2, poderiam ser evitado se as pessoas fossem mais ativas (Katzmarzyk et al. 2022).

As agências internacionais têm a algum tempo, demonstrado preocupação com o crescente número de pessoas inativas e com a pandemia do COVID-19, ficou evidente a importância da atividade física para saúde física e mental. Atividades como a caminhada, o ciclismo, a corrida ao ar livre tornaram-se formas essenciais no gerenciamento do estresse.

Nesse contexto, a Educação Física Escolar se configura como uma oportunidade para a prática regular de atividades físicas, quando incluída na grade

curricular, além de ser uma disciplina essencial para ensinar aos jovens sobre a importância da prática física constante.

A tarefa de informar crianças e adolescentes sobre a importância e necessidade da prática regular de atividades físicas deveria ser de todos, mas dentro da escola, a princípio, o único profissional qualificado e conhecedor dos reais benefícios da prática regular de atividades físicas, é o professor de educação física e assim, a este compete tal tarefa.

Na escola é possível verificar que poucos são os jovens interessados nas aulas de Educação Física, sendo este desinteresse mais elevado em crianças e adolescentes dos anos finais do ensino básico, o que projeta cenário sombrio sobre o futuro da humanidade. Portanto aos professores de Educação Física a tarefa é incentivar cada dia mais a prática regular de atividades físicas, aos órgãos governamentais implementar políticas públicas que informem sobre os benefícios da atividade física regular e favoreçam a população de realizá-las e, a todos nós, a conscientização de que em períodos remotos, as atividades físicas (caminhar, correr, saltar, arremessar, lançar, nadar) foram essenciais para sobrevivência, e hoje, no século XXI, indispensáveis à saúde, longevidade e qualidade de vida (Bouchard; Blair; Haskell, 2012).

### **4.3 A EDUCAÇÃO FÍSICA NA SAÚDE FÍSICA E NA SAÚDE MENTAL**

A Educação Física na abordagem do currículo escolar, vivenciou a influência de diversas tendências educacionais no percurso da sua história, higienista, militar, esportivista, passando por uma reforma curricular, na qual a possibilitou uma nova estrutura de ensino, aprovada por leis e diretrizes que apresentam seus objetivos, desenvolvimento e conhecimento para o ensino.

Ao considerar a função da Educação Física Escolar, entendemos que ela abrange múltiplos conhecimentos, que vão desde aspectos do corpo, físico, mental e emocional até o movimento (Brasil, 2000). Mattos e Neira (2013) destacam que a

Educação Física, como área de saberes escolares, deve ter seus objetivos alinhados à realidade e às necessidades do ambiente em que será desenvolvida. Darido (2001) enfatiza a importância de trabalhar conteúdos relacionados às dimensões procedimental, atitudinal e conceitual, não se limitando ao ensino de esportes, ginástica, jogos e dança. A disciplina deve incorporar o desenvolvimento de estratégias acumuladas ao longo de sua história, promovendo a socialização dos saberes escolares e as experiências de aprendizagem.

Embora a Educação Física seja reconhecida como uma disciplina voltada para a prática da cultura corporal do movimento, seus conteúdos e experiências são transdisciplinares, abrangendo as ciências naturais, sociais, humanas e aplicadas (Fonseca et al., 2012). Fundamentada em princípios sociológicos, filosóficos, antropológicos, psicológicos e biológicos, a disciplina evidencia o corpo como um agente de comunicação que pensa, age, sente e se expressa, podendo se modificar conforme o contexto cultural em que está inserido (Matos e Neira, 2013).

A cultura corporal do movimento representa a Educação Física na escola, na diversidade de prática corporais, práticas estas que se relacionam a valores, sentidos e significados, afim de que possam apresentar uma aprendizagem efetiva e transformadora na vida de cada aluno (Kunz, 2004).

Ao falarmos da Educação Física como desenvolvimento da saúde física, nos atentamos a demonstrar a importância do conhecimento adquirido na escola, como triunfo para a vida, entendo que o ensino teve significância para o jovem, no que diz respeito às suas escolhas e os seus cuidados.

As aulas de Educação Física escolar apresentam ao jovem uma significância de atividades físicas, orientando-os nas escolhas de práticas que façam sentido à vida e no cuidado com a saúde. Os conhecimentos adquiridos nas aulas são transportados por toda a vida e a importância de ser um ser fisicamente ativo, apresenta muitos benefícios, nos quais, entendemos serem relevantes nas escolhas de saúde para a vida.

Quando falamos em Educação Física, logo pensamos no corpo, compreendendo saberes que só se relacionam ao físico, deixando de lado o ser humano completo. Na escola, por muito tempo, a preocupação era repassar

conhecimentos que se resumiam a melhorar a saúde e a higiene da população, no intuito de cuidar da saúde física dos jovens, buscando por aptidão física e esportiva, com enfoque no desenvolvimento físico e no rendimento, não se preocupando com aspectos mentais, emocionais e, não compreendendo o corpo em sua totalidade (Medina, 1987).

Contudo, no momento atual, temos diversos estudos que abordam a Educação Física escolar e apresentam a disciplina como produção de conhecimento, ou seja, as aulas baseadas no “saber fazer” (Silva, et al., 2021), meramente por repetições e gestos técnicos, em outras palavras, a prática pela prática, concedem espaço a Educação Física como formação intelectual, social e humana e se relacionam para além das práticas corporais, por componentes ligados à cultura e à sociedade, através das experiências transmitidas pelos alunos (Rocha; Coelho; Araújo, 2021a; Coelho; Araújo, 2021).

Assim, a Educação Física na escola reconhece o seu espaço como disciplina formadora (Coelho; Rocha, 2019), fomentada por debates e diálogo, em que a temática e os conteúdos de ensino estejam em conexão com as propostas políticas pedagógicas da escola. Além disso, tragam “as experiências dos estudantes e promovam a tomada de consciência que permita ler o mundo para problematizar as realidades vividas por meio da crítica social” (Coelho et al., 2022, p. 11).

Uma pedagogia problematizadora que entende os sujeitos, os estudantes, na condição da boniteza de um corpo consciente numa Educação Física que reconhece outros saberes, conhecimentos, práticas corporais e manifestações da cultural corporal do mundo das linguagens corporal e vocabular dos grupos populares e étnicos distintos que são oprimidos por uma racionalidade curricular persistentemente colonizadora (Bossle, 2021, p. 14).

Repensar a Educação Física na escola para além da prática do movimento corporal, requer das ações docentes, novas posturas frente à estrutura educacional, afim de que alcancem uma educação no desenvolvimento de experiências, propiciando aos educandos a aprendizagem para a vida (Guedes, 1999).

Atualmente, tem-se falado muito de saúde e qualidade de vida e, encontramos o contexto escolar como ambiente apropriado para desenvolver conteúdos que possibilitem e promovam, o conhecimento e a importância dos cuidados na saúde e

na prevenção de doenças, evitando assim, uma vida sedentária, na qual possa prejudicar as atividades cotidianas diárias, causando fadigas, cansaços, dores e esgotamento físico e mental (Donaghy 2000).

Assim como a saúde do corpo, a saúde mental é extremamente importante para a vida do ser humano. Os impactos que a saúde mental causa, podem comprometer para bem ou para o mal, diferentes áreas da vida, sejam elas do físico, do mental e até mesmo do social. De acordo a Aragão et al. (2018), as doenças físicas apresentam-se mais visíveis, já as doenças mentais ocorrem de forma oculta. Para a Oms em seu Plano de Ação Integral de Saúde Mental (2013 a 2030), as recomendações de ações e atitudes a serem abordadas incluem valorizar e se comprometer com as questões de saúde mental, além de reorganizar ambientes que influenciam essa saúde, como lares, comunidades, escolas, locais de trabalho e serviços de saúde, além de fortalecer a atenção à saúde mental, como a atenção dada aos locais e profissionais que oferecem esse tipo de serviço.

Ao apontarmos a importância dos cuidados com a saúde, estudos demonstram a prática de atividades física, aliada como estratégia na prevenção de doenças, tema que vem ganhando cada vez mais espaço em discussões e trabalhos científicos e que tem provocado a conscientização dos seus benefícios para a vida das pessoas.

Acredita-se que a atividade física, além dos inúmeros benefícios que apresenta para a saúde física, encontra-se como aliada à saúde mental, sendo um recurso terapêutico, de grande influência positiva na saúde de pessoas que sofrem com transtornos mentais. Como terapia alternativa, a atividade física, segundo o Ministério da Saúde (Brasil, 2013), promove nova possibilidade de modificar e orientar que a saúde, não se restringe apenas a ausência de doenças (Oms, 1947), mas também a sua prevenção, trazendo importantes benefícios a órgão e funções do corpo.

A prática de atividades físicas regulares, traz inúmeros benefícios para a saúde mental do ser humano (Matsudo et al., 2012), no que envolve a busca por condições subjetivas de autoestima e autoimagem, inseridas em questões de bem-estar e manutenção da vida.

Condições psíquicas e emocionais como a ansiedade, o sofrimento, a alegria, a euforia e a indiferença, fazem parte da vida das pessoas e quando diagnosticadas

como um malefício para a saúde (Santos et al., 2011), são tratadas com intervenções por dependência química. Ledingham e Conatser (2011), acreditam da importância da escola e da disciplina Educação Física no ensino da conscientização da saúde, evidenciando a atividade física como recurso terapêutico para a reabilitação psicossocial do indivíduo em tratamento psiquiátrico. Para os autores citados acima, a Educação Física no ambiente escolar tem como objetivo “pedagogizar” a saúde mental, sistematizando atividades que apresentem a importância de uma vida ativa como prevenção no desenvolvimento de doenças psíquicas.

A saúde mental no contexto escolar, precisa ser trabalhada no currículo e encontramos na disciplina Educação Física espaço significativo no desenvolvimento desse tema de ensino.

O ambiente escolar é valorizado por ser próprio do adolescente, precisando ser valorizado também como um campo de intervenção em saúde. O aconselhamento individual é reconhecido como importante ferramenta de apoio para diálogos que promovam sua saúde mental e física. Capacitações que promovem o empoderamento mediam a relação entre fatores psicológicos como: enfrentamento, controle, estilo de pensamento, auto eficácia psicossocial, saúde mental e bem-estar na recuperação de problemas gerais da vida (Teixeira et al., 2020, p. 08).

Para tanto, faz-se importante que os docentes apresentem conteúdos aos alunos, que os possibilite diversos saberes, no que diz respeito a um trabalho de conscientização, promoção e prevenção a saúde. Cabe ao educador, conduzir os mais diversos conhecimentos, auxiliando e estimulando os jovens na percepção e no reconhecimento da importância de se adotar um estilo de vida ativo, nos cuidados à manutenção da saúde, visando não somente a saúde física, mas também a saúde mental.

Dados epidemiológicos sugerem que pessoas moderadamente ativas tem menos propensão a desenvolverem desordens mentais. A atividade física pode interferir no desenvolvimento cognitivo, apresentando benefícios como, aumento nos níveis dos neurotransmissores, melhora cognitiva em indivíduos já acometidos por prejuízo mental, aumento na velocidade do processo cognitivo com melhora da circulação cerebral, evitando a síntese de degradação dos neurotransmissores, além

das melhoras significativas das capacidades de função geral no organismos, refletindo de maneira significativa no aumento da qualidade de vida (Antunes, 2006).

Nesse sentido, o indivíduo que se encontra fisicamente ativo, otimiza a saúde mental de acordo ao encontro do seu bem-estar, melhorando o seu humor e o ânimo para as atividades do dia a dia. O pensamento se torna mais lógico, crítico e criativo com respostas rápidas à estímulos, sejam eles internos ou externos, contribuindo assim, para uma melhor condição mental, superando crises e problemas que encontram em sua vida diárias (Oliveira et al., 2011).

O debate sobre saúde mental nas escolas, representa pensar na saúde como um todo, sendo este espaço ideal para a educação em saúde mental. Kutcher et al. (2015), acredita que a escola, encontra-se como lugar de construção do conhecimento, sendo o local em que grande parte dos jovens permanecem por um longo período de tempo. Deste modo, o autor ressalta que programas de educação, que visem a promoção e a prevenção da saúde, tornam-se fundamentais no conhecimento e na capacitação de habilidades e processos de comunicação, na tentativa de minimizar impactos causados por problemas e transtornos psicológicos em que todos os estudando podem apresentar.

A escola, como instituição, se atenta a produção do conhecimento, sem maiores comprometimentos com a verdadeira natureza humana, no que diz respeito a aspectos que façam sentido e significado para o crescimento pessoal do jovem. Sua contribuição se estreita na relação à escolha profissional, o que não deixa de ser importante para a sua formação, mas que não contribuem para dar soluções a outros problemas dos seres humanos como, atenção e qualidade de vida (Medina, 1987).

O conhecimento nunca esteve tão disponível como nos dias atuais, o que leva o ser humano a ter domínio sobre o meio ambiente, realizando-se de forma plena em diferentes aspectos, mas que ao mesmo tempo essa realização plena do indivíduo se volta para o exterior, deixando de lado o esquecimento de si mesmo e da compreensão do ser humano como um todo.

A Educação Física na escola precisa quebrar barreiras quando a relacionam a educação somente do físico, como se a parte física fosse uma parte separada do resto do corpo. É preciso que a sua evolução apresente novos conhecimentos, trazendo

significância ao crescimento humano, ocupando-se do corpo e seus movimentos voltados para constantes possibilidades aos seres humanos, entendendo que não se separa o físico, o mental, o espiritual e emocional do ser humano, acreditando na sua totalidade e na sua integridade em todas as suas dimensões e potencialidades.

A Educação Física precisa se renovar e se transformar, ensinando os jovens a viverem plenamente dentro de todas as suas dimensões, intelectuais, sensoriais, afetivas, gestuais e expressivas no sentido de promover a sua vida. Uma Educação Física que atenta a cuidar do corpo em sua totalidade e significância, de forma integral.

## **CAPÍTULO 5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

O estudo para ser considerado de abordagem quantitativa, de acordo a Bogdan e Biklen (1994), busca analisar dados numéricos e análise estatística. A pesquisa quantitativa é um tipo de pesquisa que busca quantificar dados e geralmente envolve a aplicação de métodos estatísticos para testar hipóteses, analisar variáveis e estabelecer padrões. Os dados coletados sempre serão apresentados em forma numérica. Para Fonseca (2002) “a pesquisa quantitativa recorre à linguagem matemática para descrever as causas de um fenômeno, as relações entre variáveis, etc” (p. 20).

De acordo com Sampieri, Collado e Lucio (2013), a pesquisa quantitativa se distingue pela ênfase em medições precisas, que podem ser analisadas por meio de softwares estatísticos. Além disso, o modelo quantitativo é frequentemente utilizado para testar relações causais entre variáveis e para descrever fenômenos de forma sistemática e objetiva. A objetividade e a padronização dos procedimentos são características chave desse tipo de pesquisa, o que contribui para a validade e confiabilidade dos resultados obtidos.

Autores como Lakatos e Marconi (2017) destacam que, em muitos casos, a pesquisa quantitativa se preocupa em estabelecer correlações entre variáveis, utilizando amostras grandes o suficiente para garantir representatividade estatística.

Nesta pesquisa, adotou-se a abordagem quantitativa. A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de questionários, cujas respostas foram tabuladas em planilhas do Excel e analisadas utilizando o tratamento estatístico do software GraphPad Prism 7®.

## 5.1 PARTICIPANTES

Participaram do presente estudo 178 jovens de 8 campi do Instituto Federal do Sul de Minas Gerais – IFSULDEMINAS, sendo 81 do sexo feminino e 93 do masculino, participantes dos jogos entre as instituições, realizado entre 21 a 25 de agosto de 2022, na cidade de Inconfidentes. A tabela 1 apresenta as características dos participantes do estudo.

	Idade (anos)	Peso (Kg)	Estatura (m)	IMC (Kg/m <sup>2</sup> )
Feminino (n. 83)	17,09±1,59	59,40±10,43	1,65±0,06	21,86±3,45
Masculino (n. 95)	17,23±1,97	69,70±15,83	1,76±0,07	22,37±4,69
Total (n. 178)	17,16±1,80	64,91±14,49	1,71±0,09	22,13±4,16

Kg = Quilograma. M = metros. IMC = Índice de massa corporal. m<sup>2</sup> = metro ao quadrado. Valores apresentados em média e desvio padrão.

**Tabela 1** - Características dos participantes do estudo  
Fonte: Elaborado pelo autor.

## 5.2 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

A pesquisa incluiu todos os voluntários, jovens do IFSULDEMINAS. Os técnicos ou responsáveis por cada unidade de ensino, assim como os jovens maiores de idade participantes, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que continha informações sobre a não utilização de fármacos psicotrópicos. Para os jovens menores de idade, o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) foi assinado pelo professor responsável autorizado pelo Comitê de Ética. Não foram

incluídos na pesquisa os voluntários que faziam uso de fármacos psicotrópicos. Além disso, foram excluídos os participantes que não responderam a todos os tópicos de cada questionário.



Figura 3 - fluxograma dos participantes da pesquisa  
Fonte: Elaborado pelo autor.

Conforme aponta a figura 3, a pesquisa contou com a participação de 178 jovens que assinaram corretamente os termos de consentimento. No entanto, 34 participantes não responderam adequadamente ao questionário e foram excluídos do estudo. Dessa forma, a amostra final consiste em 144 alunos.

### 5.3 PROCEDIMENTOS

Em dia e hora agendado previamente, no anfiteatro do IFSULDEMINAS, campus Inconfidentes, foi realizada uma reunião com os técnicos de cada uma das equipes e com os participantes que desejaram, de forma voluntária, envolver-se na pesquisa.

Durante a reunião, foram apresentados os objetivos, a metodologia e todos os procedimentos da pesquisa. Após a apresentação, os participantes assinaram o TALE, enquanto o técnico da equipe assinou o TCLE. Em seguida, após a assinatura do TCLE e TALE, cada participante recebeu um envelope lacrado contendo dois questionários: o primeiro, o questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), e o segundo, o Teste de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21).

O questionário International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) (ANEXO 1), desenvolvido e validado pelos centros colaborativos da OMS, apresenta questões

adaptadas à realidade dos indivíduos, permitindo estimar o tempo semanal dedicado às atividades físicas de intensidade leve e moderada a vigorosa (AFMV), em diferentes contextos do cotidiano, como: trabalho, transporte, tarefas domésticas e lazer, e ainda o tempo despendido em atividades passivas, realizadas na posição sentada.

O questionário Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) (ANEXO 2) é composto por 21 perguntas do tipo Likert, em que os participantes indicam o grau de concordância com afirmações autodescritivas, utilizando uma escala de quatro pontos, variando de 0 (não se aplicou de maneira alguma) a 3 (aplicou-se muito ou na maioria do tempo). Seu objetivo é medir os diferentes níveis de depressão, ansiedade e estresse vivenciados nos últimos sete dias (Lovibond e Lovibond, 2004).

#### **5.4 TRATAMENTO ESTATÍSTICO**

Inicialmente foi realizado o teste de normalidade pelo teste Shapiro-Wilk. Sendo os dados classificados como normais, foi realizado para comparação entre os sexos o teste Tukey. O nível de significância estabelecido foi de  $p \leq 0,05$ .

Para o tratamento estatístico utilizamos como procedimento, o software Graph Pad Prism 7® com análise de variância (ANOVA), um teste estatístico que tem como objetivo verificar a diferença entre a média de três ou mais grupos, em que se baseia na análise das variâncias amostrais, permitindo identificar se esses grupos possuem diferenças estatísticas significativas ou não, quando relacionadas a vários grupos (Pagoto e Rodrigues, 2020).

Quando a análise de variância acontece com apenas dois tratamentos, o resultado consiste pela média, porém, nesse caso, é necessário aplicar um teste de comparação de médias de tratamento. Para isso, utilizamos um teste de comparação de média como complemento da análise das variâncias, o teste de Tukey, responsável por igualar todos os possíveis pares de média fundamentando as diferenças mínimas significativas

Os resultados foram expressos como média  $\pm$  erro padrão da média, adotando nível de significância de  $p < 0,05$ .

## 5.5 ANÁLISE DOS DADOS

O questionário IPAQ foi elaborado pela OMS (1998) e considerado com atividades realizadas ao dia a dia de cada pessoa. Para cada categoria de perguntas, o questionário possuía variáveis de dias/semanas, horas/semana e minutos/semanas. Os sujeitos que recusaram a responder e/ou deixaram de responder alguma questão do questionário, não tiveram seus dados considerados e para os que não apresentavam alguma ou nenhuma das respostas foram considerados nulos e codificados como 0.

Os dados foram somados para cada questão de atividade entre trabalho, transporte, casa, lazer e tempo sentado. O total de cada questão foi somado e assim, calculados ao total de toda atividade física em minutos por semana.

Os gastos energéticos foram calculados considerando os minutos por semana para cada atividade estimada. A análise do relato da caminhada foi considerada em três níveis: vigorosa, moderada ou lenta.

A fim de determinar a porcentagem da amostra que se adequa as recomendações atuais de atividade física (30 min de atividade por dia), foi calculado a somatória de 150 min por semana de intensidade moderada e para a intensidade vigorosa, o critério utilizado foi pelo menos 3 sessões de 20 minutos por semana.

Para o questionário DASS-21, aplicou-se o questionário de Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse, em que as questões se encontram divididas entre essas três escalas. Foi considerado apenas as respostas completas que dividem as escalas, caso uma questão de cada escala deixasse de ser respondida, o participante era excluído da pesquisa.

A versão reduzida do questionário contém três subescalas variando de 0 (discordo fortemente) a 3 (concordo totalmente). Cada escala é constituída de sete

questões que tem como finalidades avaliar o estado emocional de depressão, ansiedade e estresse. Ao final, a soma dos itens de cada escala foi calculado como escore final e esse valor foi multiplicado por dois (Vignola e Tucci, 2014).

## **5.6 COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA**

O presente estudo teve seu projeto submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa – CEP, da Universidade do Vale do Sapucaí – UNIVÁS, em atendimento e observância a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde – CNS, de 12/12/2012, para realização de pesquisas envolvendo seres humanos, sob o protocolo nº 5.573.031.

## **5.7 ELEMENTO METODOLÓGICO**

A presente pesquisa foi realizada no Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais Campus Inconfidentes (IFSULDEMINAS), localizada no Sul de Minas Gerais no, sede do evento esportivo anual que acontece entre os oito Campi de ensino que formam uma instituição denominada IFSULDEMINAS. Em 2022, o IFSULDEMINAS contabilizou 61.634 estudantes, dos quais 19.360 estavam matriculados em cursos presenciais e 42.274 em cursos a distância (ifsuldeminas, 2022).

O local e os participantes da pesquisa foram escolhidos devido à possibilidade que os jogos dos Institutos Federais oferecem, reunindo alunos do ensino técnico e superior em um ambiente propício à prática de atividades físicas. Esse contexto permite refletir sobre os comportamentos, hábitos e atitudes dos estudantes, possibilitando uma análise de sua participação em projetos de extensão oferecidos por todas as unidades, sua prática diária de atividades físicas, níveis de sedentarismo,

socialização e desenvolvimento de habilidades físicas e sociais. Além disso, os jogos no contexto do IFSULDEMINAS possibilitam analisar como a competição e a cooperação influenciam os alunos de diferentes cursos, com foco no desenvolvimento da disciplina, trabalho em equipe e bem-estar emocional. As diferenças regionais também são relevantes, uma vez que o IFSULDEMINAS está presente em diversas regiões, o que pode afetar as práticas de atividades físicas e o comportamento dos alunos.

Participaram dos jogos jovens de oito unidades de ensino, aproximadamente 400 (quatrocentos) jovens, em competições de diferentes modalidades esportivas, realizadas durante todo o dia, encerradas no período noturno.

O evento esportivo se realiza anualmente, dividido em fases que equivalem a etapas, denominadas níveis, correspondentes a nível local, regional e nacional. A fase local, a cada ano é realizada por um campus Instituto, em que os campeões de cada modalidade esportiva, de cada etapa, seguem para os outros níveis, regional e nacional com a participação de outras escolas da mesma instituição.

Os jogos aconteceram entre os dias 21 a 25 de agosto do ano de 2022, realizado pela Pró-reitoria de extensão do IFSULDEMINAS, juntamente aos professores de Educação Física coordenadores de esporte de cada campus.

## **5.8 A PESQUISA**

Utilizamos para a pesquisa dois formulários para o estudo. O primeiro formulário, a versão do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), que dispõe como finalidade estimar o nível habitual de atividade física da população, proposto pela Organização Mundial de Saúde (WHO). Possui como objetivo servir de parâmetro para determinar o nível de atividade física da população. O questionário é

composto por nove questões abertas, que fornecem informações para estimar o tempo semanal dedicado a diferentes atividades físicas (moderadas a vigorosas), à inatividade física (ausência de prática diária de atividades físicas) e ao comportamento sedentário (tempo gasto sentado em aulas, estudos e tempo de tela). A análise do questionário segue a classificação do nível de atividade física, com base em parâmetros do questionário IPAQ.

O IPAQ é um questionário amplamente utilizado em pesquisas devido à sua validade e confiabilidade, tendo sido desenvolvido e validado internacionalmente, o que garante resultados consistentes em diferentes contextos culturais. Sua facilidade de aplicação é um ponto forte, pois pode ser utilizado tanto em formato impresso quanto digital, facilitando a coleta de dados em grande escala. Além disso, o IPAQ é versátil, oferecendo versões de curta e longa duração, que se adaptam ao tipo de estudo, e permite avaliar diferentes modalidades de atividade física, como caminhadas e exercícios intensos. Sua ampla comparabilidade de dados possibilita a comparação de resultados entre diferentes estudos globais, sendo útil para entender padrões internacionais de atividade física.

A ferramenta também é adequada para populações diversas, independentemente da idade ou contexto socioeconômico, tornando-a aplicável em diferentes grupos. O IPAQ oferece dados quantitativos que podem ser facilmente analisados estatisticamente, facilitando a interpretação dos resultados e a análise da relação entre atividade física e saúde. Sua padronização internacional garante a consistência dos dados, permitindo comparações entre diferentes pesquisas. Além disso, o questionário é gratuito e acessível, o que o torna uma escolha viável, especialmente em pesquisas com orçamentos limitados. Por fim, é altamente relevante para áreas de saúde, como saúde pública, nutrição e educação física, pois fornece dados objetivos sobre o comportamento de atividade física, fundamental para o estudo de diversas questões relacionadas à saúde. Utilizar o IPAQ em uma pesquisa de tese é uma escolha estratégica, pois ele oferece dados confiáveis, válidos e comparáveis sobre a atividade física. Seu uso permite que o pesquisador obtenha informações detalhadas sobre os níveis de atividade de forma padronizada e objetiva,

essencial para a análise de fatores relacionados à saúde, estilo de vida e bem-estar das populações estudadas.

Como segundo formulário, utilizamos o Questionário de Escala de Depressão, Ansiedade e Stress (DASS-21) constituído por três fatores de avaliação, divididos em três escalas como, depressão, ansiedade e stress, constituído por em 21 (vinte e uma) questões, seguindo a escala de resposta aos itens do tipo Likert (perguntas afirmativas, emitindo o grau de concordância com a frase com uma afirmação autodescritiva) de quatro pontos variando de 0 (não se aplicou de maneira alguma) a 3 (aplicou-se muito ou na maioria do tempo). Cada subescala do DASS-21 é constituído de sete itens que avaliam o estado emocional de depressão, ansiedade e estresse (Lovibond e Lovibond, 2004).

## **5.9 O LOCAL DA PESQUISA**

### **5.9.1 - A história da Escola Técnica Federal**

A história da educação e a história do trabalho, se entrelaçam desde os tempos remotos como aponta Saviani (2007, p. 154) “[...] o ato de agir sobre a natureza em função das necessidades humanas [...]”. Para tanto, o trabalho se inicia quando o ser humano é responsável por transformar a natureza em relação as suas demandas. Assim, se inicia a relação homem e trabalho, sendo a educação construída como forma de aprimorar os conhecimentos.

Saviani nos apresenta que o trabalho se torna essencial ao ser humano e a educação se configura a um processo de construção da humanidade.

Se a existência humana não é garantida pela natureza, não é uma dádiva natural, mas tem de ser produzida pelos próprios homens, sendo, pois, um produto de trabalho, isso significa que o homem não nasce homem. Ele forma-se homem. Ele não nasce sabendo produzir-se como homem. Ele necessita aprender a ser homem, precisa aprender a produzir sua própria

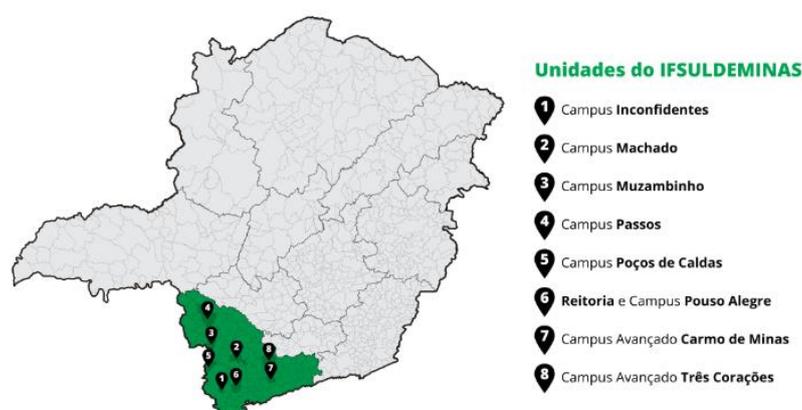
existência. Portanto, a produção do homem é, ao mesmo tempo, a formação do homem, isto é, um processo educativo. A origem da educação coincide, então, com a origem do homem mesmo. (Saviani, 2007, p. 154).

No momento em que a divisão da sociedade começa a dar sinais, com a divisão de classes, e o poder se faz presente, com uns vivendo às custas do trabalho de outros, a educação começa a se distinguir, sendo os filhos de proprietário educados com letramento, atividades intelectuais, para assim continuarem a jornada de seus pais, e os filhos dos não proprietários, a educação na ação produtiva do trabalho (Tomé, 2012).

Com a revolução industrial, no final do século XVIII, em que a produção artesanal perde seu espaço para a produção de máquinas, devido à grande demanda do comércio, fez-se necessário qualificar a mão de obra para o trabalho. Embora no Brasil, já existissem artífices, mecânicos e tecelões, era indispensável preparar gerações futuras para ofícios e para a produção, no intuito de atender as exigências do capital. Por essa razão, instituições escolares para a aprendizagem foram se formando, no objetivo de ensinar e preparar jovens de acordo as demandas do mercado de trabalho. Em 1909, criam-se 19 escolas de Aprendizes e Artífices de responsabilidade dos estados e que tinham como função formar, operários, artífices e contramestres, mediante o ensino de conhecimentos técnicos e práticos, para atender o desenvolvimento das indústrias e da sociedade.

O ensino técnico profissional no Sul de Minas Gerais representava para a região o ensino técnico rural, vinculado ao Ministério da Agricultura, Indústria e Comércio, nomeado Patronato Agrícola, por meio do decreto nº 12.893 que se constituía na criação de patronatos agrícolas para a educação de menores desvalidos (Brasil, 1909). Deste modo, criam-se Novas Escolas vinculadas ao Ensino Agrícola, com o Ministério da Agricultura expandindo a Educação Profissional, formando jovens aptos ao mercado de trabalho como profissionais agrícolas (Ipsuldeminas, 2014). Para a década de 60 as escolas passam por uma certa dificuldade em razão ao regime militar. A escola deixa de ensinar para formar homens fortes em defesa da pátria. Para os anos 70, constitui-se a Coordenação Nacional do Ensino Agrícola, criando Cooperativas para administrar os recursos físicos e pedagógicos das Escolas

Técnicas Agrícolas. No entanto, as Escolas passam a ser vinculadas ao Ministério da Educação e Cultura oferecendo o ginásio agrícola profissional a nível de 2º grau. A partir da década de 90 as Cooperativas das Escolas Agrotécnicas ofereciam a aprendizagem em condições de produção, ou seja, os jovens aprendiam na prática habilidades e aptidões para serem desenvolvidas no mercado de trabalho. Em 2008, as três unidades de ensino mais antigas se unificam de acordo a Lei 11.892/2018, e respondem como uma única Instituição. Em 2009 foram criadas mais três unidades<sup>2</sup> denominadas de campus avançados. Para o ano de 2013, institui-se mais duas unidades, intituladas de campi avançado, totalizando oito unidades de ensino, cuja principal finalidade encontra-se na oferta de ensino gratuito e de qualidade nos segmentos técnico, profissional e superior, no compromisso do desenvolvimento regional, visando a qualidade da educação profissional tecnológica (Ifsuldeminas, 2019).



**Figura 2** - Mapa de localização das Unidades de Ensino (campis) da Instituição (IFSULDEMINAS)  
Fonte: Ifsuldeminas, 2019.

Compete aos campi a prestação de serviço educacional para a comunidade, aos locais que se encontram inseridos e a Instituição, o ofício educacional concreto do dia a dia dos campi. A Instituição se compõe de cinco Pró Reitorias, (Ensino; Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação; Extensão; Administração; Gestão de Pessoas) e duas Diretorias Sistêmicas (Diretoria de Desenvolvimento Institucional; Diretoria de

<sup>2</sup> Unidade de ensino corresponde a cada escola que compõe a Instituição. Para esta Instituição, temos oito unidades de ensino, todas situadas no Sul de Minas Gerais.

Tecnologia da Informação). As Pró Reitorias cabem planejar, desenvolver, controlar e avaliar a execução das políticas de ensino, pesquisa, extensão, administração e gestão de pessoas, na promoção de ações que certifiquem a articulação entre o ensino, a pesquisa e a extensão entre os campi e a sociedade (Ifsuldeminas, 2019)

No oferecimento de cursos técnicos tecnológicos do ensino médio integrado, subsequente e a nível superior, os campi têm como missão, "promover a excelência na oferta da educação profissional e tecnológica em todos os níveis, formando cidadãos críticos, criativos, competentes e humanistas, articulando ensino, pesquisa e extensão e contribuindo para o desenvolvimento sustentável do Sul de Minas Gerais" (Ifsuldeminas, 2009) e o objetivo de, "atuar na articulação da tríade ensino-pesquisa-extensão, com características e objetivos de formação e qualificação de novos cidadãos e profissionais, na promoção do mercado de trabalho, no desenvolvimento de pesquisas que colaborem com a qualidade de vida da população" (Ifsuldeminas, 2009). Hoje a Instituição se vincula à Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica (SETEC) do Ministério da Educação (MEC).

### 5.9.2 - A Educação Física na Escola Técnica

Apresentamos um breve resgate histórico da escola, compartilhando a trajetória da Educação Física nesta instituição. Relatamos acontecimentos que se entrelaçaram ao longo do tempo, com tradições que perduraram até os dias atuais e permaneceram enraizadas nas aulas de Educação Física do Ensino Médio Técnico, como as competições esportivas escolares, que se transformaram, ao longo do tempo, nos Jogos dos Institutos Federais.

A Educação Física se caracteriza ao momento histórico em que ela se encontra, para essa Instituição de Ensino, a disciplina se desenvolveu de acordo as tendências marcadas para cada época e, para entender essa relação, retornaremos ao resgate histórico dessa Instituição.

A história do Ensino Técnico rural se inicia na escola com artífices e aprendizes para a educação profissional aos filhos das classes menos favorecidas. A Educação

Física para a época, com forte tendência Europeia, incluía na escola, os métodos ginásticos, com prática de exercícios físicos no objetivo da construção de corpos úteis para o Estado, ou seja, corpos vistos como força de defesa e de trabalho (Novaes, 2015).

Para a década de 30, a Escola tem como característica a aprendizagem agrícola pelas particularidades da região, e se vincula junto ao Ministério da Agricultura, Indústria e Comércio, criam-se novas Escolas de Ensino Agrícola para o curso primário, com certificação profissional em Agricultura, Zootecnia, Indústrias Rurais e Administração (Ipsuldeminas, 2014) e a Educação Física torna-se obrigatória junto ao ensino escolar, com o objetivo de capacitação física do trabalhador, como aponta a Carta Magna do Estado Novo, na Constituição, do artigo 131 e 132,

A Educação Física, o Ensino Cívico e os Trabalhos Manuais, serão obrigatórios em todas as escolas primárias, normais e secundárias, não podendo nenhuma escola de qualquer desses graus ser autorizada ou reconhecida sem que satisfaça aquela exigência. O estado fundará a Instituição ou dará o seu auxílio e proteção às fundadas por associações civis, tendo uma outra por fim, organizar para a juventude, períodos de trabalho manual nos campos e oficinas, assim como promover-lhes a disciplina moral e o adestramento físico, de maneira a prepará-los ao cumprimento dos seus deveres para com a economia e da defesa da nação (Brasil, 1937).

A Educação Física e o ensino profissional, apontada por diferentes autores, se relacionam quando se evidencia a importância da mão de obra fisicamente controlada para o trabalho, em que esta disciplina se responsabiliza a essa função, bem como a manutenção da saúde e a recuperação da força nas atividades diárias realizada pelos jovens (Castelleni Filho, 1999). A associação entre a Educação Física Escolar e o trabalho tinha como objetivo a formação de corpos fortes e saudáveis, garantindo que o trabalhador tivesse livre de doenças e, assim, pudesse cumprir suas obrigações. Darido (2003) aponta que a escola tinha a função de preparar o educando para o mercado de trabalho, no intuito de desempenhar suas funções com a nação.

Com a era militar, a Educação Física escolar passou a ser ministrada por instrutores e foi reconhecida como uma disciplina prática, na qual a formação científica não era considerada importante, por sua semelhança ao modelo de instrução física de militares, sendo estes, os próprios professores desta disciplina na escola. Seus

objetivos se resumiam a, práticas de exercícios físicos para a formação de homens fortes com intuito de defesa da pátria em enfrentamento de possíveis guerras (Darido, 2003). Para as Escolas Técnicas Agrícolas de Ensino do Sul de Minas Gerais, em que os objetivos estavam ligados a formação de filhos de produtores da região e do mercado de trabalho, mas para outras escolas técnicas no Brasil, o direcionamento na educação dos homens, tinham como finalidade o serviço de regime militar, houve redução drástica no número de jovens matriculados e precariedades nas instalações físicas. Levou-se mais dez anos, para que as Escolas Técnicas se recuperassem e, se adequassem as transformações ocorridas na economia e na sociedade do país. Assim, houve uma reformulação no ensino, e as escolas técnicas começaram a ofertar o ginásio agrícola profissional em nível do 2<sup>o</sup> grau na filosofia de e “aprender a fazer e fazer para aprender” (Ifsuldeminas, 2014).

Para a década de 60, a Educação Física teve sua finalidade na formação de equipes esportivas, que tinham como propósito representar o país em competições mundiais. Não diferente dessa tendência, a Educação Física na Escola volta-se a formação de equipes esportivas, com destaque ao futebol de campo, participando de competições regionais e nacionais, consagrando-se entre as melhores equipes e formando profissionais de alto nível para o esporte, como aponta o diretor da Escola em entrevista realizada para a pesquisa do museu do esporte da antiga Escola Agrotécnica,

considerando a importância do esporte para a formação integral dos jovens, a Escola na sua dimensão tanto social como política-cultural, deve ser o centro de desenvolvimento de prática educativas inovadas, capazes de atraírem os jovens de modo especial para a prática de atividades esportivas em consideração de lhes oferecer, formação integral, socialização e busca as solidariedade humana, o bem-estar e a convivência sadia (Ifsuldeminas, 2014).

Para tanto, o esporte torna-se referência quando as Escolas do Sul de Minas Gerais se unem para realizar competições esportivas com a intenção dos jovens de integrarem e se conhecerem, indo de encontro ao momento histórico da Educação Física no país, em que o esporte passa a ser o conteúdo de ensino nas aulas de Educação Física.

Cada unidade de ensino, possui o seu professor de Educação Física, algumas unidades com mais de um docente, responsáveis por ministrar aulas de Educação Física no ensino médio, no ensino superior e alguns na pós-graduação, além disso, desenvolvem atividades extracurriculares como projetos de extensão, muitos deles voltados a prática esportiva, possibilitando a contratação de mais professores, encarregados dos treinamento e formação de equipes para competições esportivas.

As aulas de Educação Física no ensino técnico para cada unidade de ensino se modifica em quantidade de aulas para cada ano, na finalidade de conteúdos propostos para cada curso, descritos no Projeto Pedagógico de Curso (PPC). Ressaltamos que os projetos esportivos, funcionam em horários alternativos, não se vinculando ao horário curricular disponível para a disciplina Educação Física. Qualquer jovem matriculado na escola pode participar dos projetos, sendo alguns abertos a comunidade externa. Assim, a formação de equipes esportivas tem como objetivo, a participação em vários campeonatos, não se prendendo somente aos jogos da Instituição. Para os treinamentos esportivos, cada unidade possui o seu projeto de extensão, vinculados a Coordenadoria de Extensão da sua própria unidade ou a Coordenadoria de Extensão da Instituição, que disponibiliza e apoia projetos, como a contratação de apoio técnico externo.

Os jogos escolares perduram até os dias atuais, quando as unidades de ensino do Sul de Minas se unem para a sua realização, a nível local, com classificação a nível regional e nacional, onde todos as Escolas Técnicas dos Brasil de unem, consagrando-se a melhor equipe no Brasil.

Entendemos que a Educação Física nas Escolas Técnicas sempre esteve ligada a questões políticas que se fizeram para cada época e hoje, acreditamos na importância da formação pedagógica para que esse cenário seja modificado, a fim de apresentar a Educação Física enquanto formação humana, adaptando os seus objetivos as transformações que ocorrem na sociedade, para assim, ofertar um ensino de qualidade e de responsabilidade aos nossos jovens.

### 5.9.3 – Os Jogos dos Institutos Federais (JIFs)

Os jogos dos Institutos Federais (JIFs) se caracterizam a uma competição esportiva, tradicional da Rede Federal de Educação Profissional e Tecnológica que tem como objetivo a integração dos jovens, além do oferecimento da prática de atividades físicas esportivas, como também a oportunizar experiências como estratégia educativa e emancipadora (IFSULDEMINAS, 2019). “Esse tipo de atividade, quando bem conduzida, acaba por desenvolver aspectos fundamentais para a formação integral do cidadão, tais como a liderança, o desejo de superação e o espírito de equipe” (Brasil, 2019, sd).

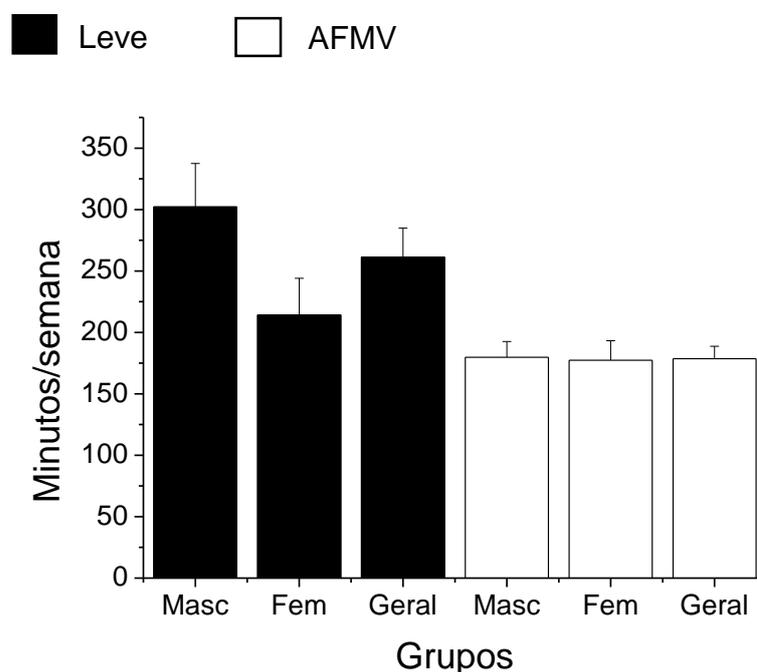
O JIF acontece como um evento esportivo que engloba diferentes modalidades esportivas divididas entre coletivas e individuais tais como, futebol, vôlei, atletismo, natação, entre outras. O evento é dividido em três etapas e níveis: uma dentro de cada instituto sendo denominada nível local, uma a nível regional e última a nível nacional. A Rede Federal é formada por 38 institutos de Educação, Ciência e Tecnologia. São ofertados 11.766 cursos, desde o nível básico até a pós-graduação, para quase um milhão de jovens. Enfatizado como o maior evento da rede federal, o JIF, mobiliza todos os institutos do Brasil.

Além do aspecto esportivo, o JIF tem como objetivo proporcionar momentos de convivência e troca de experiências entre os estudantes de diferentes cursos e regiões, como também promover prática esportiva e estimular a participação dos alunos nas aulas de Educação Física, no intuito de contribuir para o desenvolvimento pessoal e social, favorecendo a integração, o trabalho em equipe e o respeito mútuo. Com base princípios pedagógicos e científicos, o JIF se resume a uma iniciativa que tem como função o fortalecimento do espírito de comunidade, promove a saúde, o bem-estar, o senso de competitividade de forma saudável e educativa, contribuindo para a construção de uma comunidade acadêmica mais ativa e unida (Ifsuldeminas, 2019).

A organização dos jogos é um empenho conjunto das instituições que integram a Rede Federal, da Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica e da Secretaria Especial do Esporte do Ministério da Cidadania. “Não há dúvida que os ministérios da Educação e da Cidadania acreditam na importância do esporte para a juventude e, por esse motivo, continuarão a apoiar iniciativas que aproximem a juventude brasileira dos bons valores gerados a partir do esporte” (Brasil, 2019).

## CAPÍTULO 6. RESULTADOS

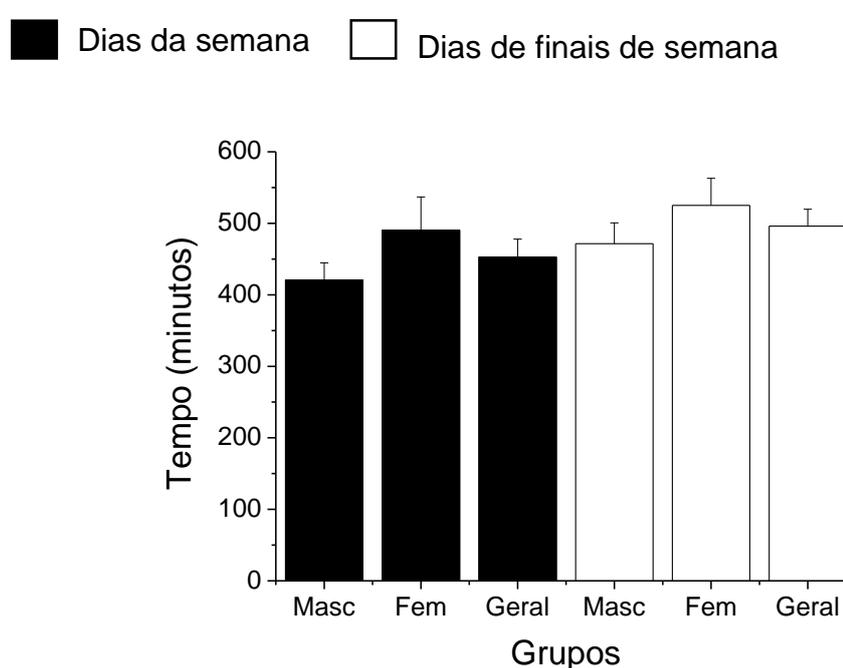
O questionário IPAQ nos trouxe respostas quanto ao tempo médio de atividades físicas nas intensidades leve e moderado-vigorosa e o tempo em comportamento sedentário em dias da semana e finais. Os resultados indicam que os participantes do presente estudo realizam em média 302,20 minutos (sexo masculino) e 214,22 minutos (sexo feminino) de atividades físicas de intensidade leve/semana. O tempo em atividades físicas de moderada a vigorosa intensidade (AFMV)/semana foi de 179,72 minutos (sexo masculino) e 177,30 minutos (sexo feminino) de atividades físicas de AFMV. O gráfico 1 apresenta os resultados por sexo e geral (todos os participantes).



**Gráfico 1** - Tempo em atividade física leve e de moderada a vigorosa intensidade (AFMV)/semana. Valores apresentados em média e erro padrão  
Fonte: Elaborado pelo autor

O gráfico 2 apresenta os resultados sobre o tempo dedicado ao comportamento sedentário (posição sentada) durante a semana e nos finais de semana. Para o sexo

masculino, o tempo registrado é de 420,91 minutos, enquanto para o sexo feminino é de 490,33 minutos. Observa-se que as participantes do sexo feminino permanecem mais tempo em comportamento sedentário ao longo da semana, e esse tempo aumenta nos finais de semana, com 471,59 minutos para os meninos e 525,00 minutos para as meninas.

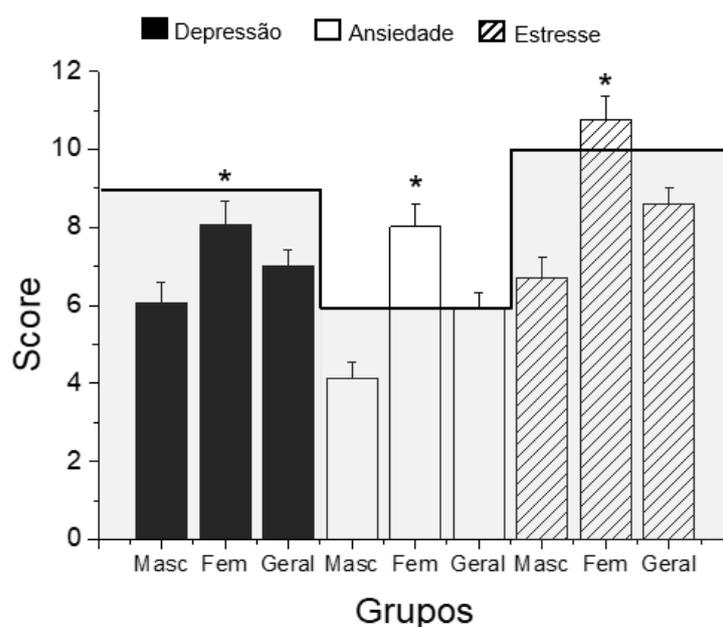


**Gráfico 2** - Tempo em comportamento sedentário (posição sentada) em dias da semana e dias dos finais da semana. Valores apresentados em média e erro padrão  
Fonte: Elaborado pelo autor

O questionário DASS-21 mensurou o *status* da saúde mental (depressão, ansiedade e estresse). As questões 3, 5, 10, 13, 16, 17 e 21 formam a subescala depressão. O *score* desta subescala é dividido em normal (0 – 9), leve (10 – 12), moderada (13 – 20), severa (21 – 27), e extrema (28 – 42). As questões 2, 4, 7, 9, 15, 19, e 20 formam a subescala da ansiedade. O *score* desta subescala é dividido em normal (0 – 6), leve (7 – 9), moderada (10 – 14), severa (15 – 19), e extremamente severa (20 – 42). As questões 1, 6, 8, 11, 12, 14, e 18 formam a subescala estresse. O *score* desta subescala é dividido em normal (0 – 10), leve (11 – 18), moderado (19

– 26), severo (27 – 34), e estresse extremamente severo (35 – 42) (Wang et al., 2020).

O gráfico 3 apresenta a pontuação de cada uma das sub-escalas do DASS-21. Os resultados nos apresenta que para a subescala depressão, tanto os participantes do sexo masculino quanto ao feminino, se encontram com a pontuação na classificação normal. Para as subescalas ansiedade e estresse é possível verificar que as participantes do sexo feminino se encontram com a pontuação média acima da classificação normal, estando a ansiedade e o estresse classificados como leve. A área sombreada no gráfico delimita os scores de normalidade para cada item da subescala depressão, ansiedade e estresse.



**Gráfico 3** - Status da saúde mental. Valores apresentados em média e erro padrão. Diferença significativa em relação ao sexo masculino ( $p \leq 5\%$ )  
Fonte: Elaborado pelo autor

## CAPÍTULO 7. DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo avaliar o nível de atividade física, o tempo em comportamento sedentário e a saúde mental de alunos do ensino médio, utilizando-se de duas avaliações como IPAQ e o DASS-21.

Autores como Alves e Silva 2021, evidenciam os benefícios causados pela prática de atividades físicas, quando relacionadas às DCNTs em adolescentes. As escolhas durante o desenvolvimento nesta fase, podem ser cruciais para a saúde na fase adulta. O tabagismo, o consumo de álcool, o uso de drogas, o baixo consumo de alimentos saudáveis, os índices de massa corporal elevado e a inatividade física, são atitudes que podem causar danos à saúde e ao desenvolvimento de doenças ao longo da vida (Brasil, 2018). Devido à falta de autonomia em relação ao seu cotidiano, o adolescente frequentemente adota comportamentos de risco para a sua saúde, tornando-se vulnerável a diversos problemas, como doenças, infecções, vícios, inatividade física, entre outros (Faial et al., 2016). Para tanto, é necessário a preparação de estratégias direcionadas ao adolescente, com o objetivo de reduzir problemas que possam se agravar, evoluindo a autonomia em suas escolhas, para assim buscar uma melhor qualidade de vida.

A atividade física pode ser vista como uma importante estratégia de saúde pública, devido ao impacto que exerce na economia no combate ao sedentarismo. A prática regular de atividades físicas contribui para uma boa demanda física, o que ressalta sua grande importância em estudos que buscam mensurar o nível de atividade física das pessoas (Moreira, 2020). No entanto, a prática diária de atividades físicas previne o desenvolvimento de problemas de saúde e, quando realizada na adolescência, ajuda a evitar o surgimento de doenças na fase adulta e na terceira idade. Por isso, é fundamental promover sua prática, tanto no ambiente escolar como fora dele. Quantificar o nível de atividade física de adolescentes poderia ajudar a reduzir os impactos da inatividade física nessa faixa etária, especialmente considerando que a OMS tem alertado sobre os números alarmantes de adolescentes fisicamente inativos em todo o mundo.

Nesta pesquisa, optamos pela aplicação de questionário, no intuito de avaliar o nível de atividades física, comportamento sedentário e saúde mental de adolescentes. Até o momento, o uso dessa metodologia tem se mostrado uma abordagem prática para avaliar um grande número de participantes com precisão. Além de medir os valores da situação atual dos participantes, esse método permite intervenções e orientações para promover mudanças na realidade deles.

Para avaliar o nível de atividade física, utilizamos o questionário IPAQ, desenvolvido pela OMS (1998). Este instrumento é adequado para grandes amostras populacionais, proporcionando uma avaliação precisa, de fácil aplicação e baixo custo. É uma ferramenta global de medição, que contribui para a realização de estudos sobre a prevalência dos níveis de atividade física em diversas regiões do mundo. Consiste em um estudo de validação de medidas, que avalia o tempo que o indivíduo dedica a caminhadas e outras atividades físicas, com intensidades que variam de moderadas a vigorosas, além do tempo gasto em comportamento sedentário durante a semana e nos finais de semana.

Até meados da década de 90, as pesquisas restringiam a prática de atividades físicas ao lazer, considerando que as atividades mais vigorosas eram exclusivamente associadas ao esporte e ao condicionamento físico. Após esse período, devido ao aumento de DCNTs, como a obesidade, voltou-se a atenção ao total de gasto energético diário, preocupando órgãos de saúde (Brasil, 2014). Em um estudo realizado em 2001, na Austrália, o questionário IPAQ foi comparado com outros três questionários, concluindo-se que o IPAQ é o instrumento que melhor registra as atividades do dia a dia, como lazer, trabalho, tarefas domésticas e deslocamentos. De acordo com Shephard (1995), é fundamental considerar cada uma dessas atividades, uma vez que os afazeres domésticos envolvem uma variedade de tarefas que, para muitos participantes de pesquisas, representam a principal fonte de gasto energético.

Este estudo, buscou de fato, por evidências que validassem o IPAQ através de comparações entre os sexos masculino e feminino, estudantes com idade de 13 a 19 anos e o tempo estimado de atividades físicas praticadas como leve, moderada e vigorosa. Por serem alunos participante de jogos escolares, acreditou-se que ambos os sexos, apresentariam números elevados de atividades físicas de moderada a

vigorosa, mas quando analisado, os resultados foram, alunos praticantes de atividades física leves, maior número para o sexo masculino ao feminino (Gráfico 1). Isso nos mostra o resultado de, que para a escala de atividade física apresentada pelo IPAQ, esses alunos estão avaliados em nível leve de atividade física, deixando a desejar, quando comparadas as recomendações de cartilhas divulgadas pela OMS (2021).

Em relação ao gênero, observa-se que adolescentes de ambos os sexos demonstram uma média de tempo maior dedicado a atividades físicas de intensidade leve, em comparação com aquelas de intensidade moderada a vigorosa (Gráfico 1). Além disso, o sexo feminino exibe uma média maior na prática de atividades de intensidade leve.

Um estudo conduzido por Barbosa Filho et al. (2011) demonstra que ao avaliar isoladamente as intensidades das atividades físicas entre meninos e meninas, encontrou um maior número meninas praticando atividades consideradas leves em comparação aos meninos, fato este considerado na escolha das atividades, enquanto meninas preferiam atividades como caminhadas, meninos praticavam atividades mais intensas como futebol, ciclismo, corrida. Para o nosso estudo, não avaliamos as intensidades das atividades de forma isolada, mas quando comparamos a média de tempo dos gêneros, encontramos o sexo feminino em um maior tempo praticando atividades de intensidade leve, indo ao encontro do estudo proposto acima.

Ao apontarmos o resultado da pesquisa para o comportamento sedentário, encontramos o sexo feminino com maior número em comparação ao masculino. As meninas para este estudo, produzem um comportamento sedentário em número maior tanto para os dias de semana, quanto nos fins de semana (Gráfico 2). Acreditamos essa realidade acontece, para os dias da semana, relacionada a condição dos participantes quando se encontram no período escolar, podendo variar de acordo a carga horária de cada escola participante da pesquisa. Por ser uma escola profissionalizante, em que a carga horária diária de aulas pode afetar o tempo que os alunos permanecem sentados, o impacto pode variar de acordo com o curso em que estão matriculados. Isso gera diversas implicações negativas, tanto para a saúde física quanto mental, tornando essencial que a comunidade escolar esteja atenta a

essa questão. Por outro lado, quando apontamos um número maior de comportamento sedentário nos fins de semana, acreditamos estar relacionado as escolhas de cada pessoa em permanecer, no celular, na tv, no computador, em jogos, na posição deitada ou sentada. Portanto, embora a permanência prolongada em posição sentada ou deitada possa ser prejudicial à saúde, é fundamental reduzir esse comportamento, aumentando o nível de atividade física para mitigar seus efeitos (Rezende et al., 2014). Considerando este aspecto, como plano de ação global, a Oms (2021) defende a importância da atividade física na prevenção e no desenvolvimento DCNTs, além de melhorar saúde mental, a qualidade de vida e o bem-estar.

Para a escala DASS-21 o resultado da amostra apresenta níveis de depressão, estresse e ansiedade normais estabelecidos para ambos os sexos. Dentre essas, para o sexo feminino na escala de ansiedade e estresse foi possível observar uma pontuação média um pouco acima da classificação normal, caracterizada como leve (Gráfico 3). Estudos (Rocha, et al., 2022; Rosa, et al., 2023) apontam as redes sociais e a mídia com publicações a respeito do “corpo perfeito” idealizado pela sociedade. Essa busca constante da autoimagem gera nos adolescentes, principalmente no sexo feminino a insatisfação, a tristeza, o mau humor, o sentimento de fracasso, a decepção.

De acordo a Pesquisa Global de Saúde Estudantil (Brasil, 2019), a depressão, o estresse e a ansiedade, apresentam um grave problema para a saúde pública. Em uma pesquisa com mais de 60 mil estudantes entre 12 e 15 anos de idade, em 30 diferentes países, a prevalência de sintomas depressivos foi de 28,7%. Entre os participantes, o sexo feminino teve maior prevalência para sintomas de ansiedade, 25,5%, o que se assemelha aos resultados obtidos para esta pesquisa.

Estudos apontam que a diferença entre a média de sintomas de ansiedade e estresse para o sexo feminino se encontra em números mais elevados ao fato de, na adolescência, meninas percebem mais restrições quanto à liberdade e um aumento da responsabilidade, dúvidas e conflitos, além de maior controle parental, quando comparado a meninos (Argimon et al., 2013; Azevedo e Matos, 2014; Hess e Falcke, 2013).

De acordo a Oms (2021) a saúde mental e a saúde física são dois elementos essenciais que se entrelaçam e se interligam e, para proporcionar benefícios à saúde e prevenir a ocorrências de futuras doenças, a prática de atividades físicas desempenha um papel fundamental sobre esta condição. Martikainen et al. (2012), em seu estudo avaliou o nível de atividade física e saúde mental em adolescentes, na Finlândia, com uma amostra de 321 participantes, em seus resultados apontou que adolescentes que tiveram um maior tempo gasto com atividades físicas, apresentaram menores chances com problemas emocionais como, ansiedade e depressão.

Outro estudo que vale destaque é o ensaio randomizado controlado de intervenção da atividade física sobre a ansiedade e depressão conduzido na Europa com adolescentes em 2017. Este estudo concluiu que a atividade física regular está associada a uma melhor saúde mental e bem-estar nos adolescentes (McMahon, et al., 2016).

No Brasil, pesquisas apontam que índices expressivos de desigualdade social, definem a condição de oportunidade e experiência na vida das pessoas, inclusive quando destacam o acesso às atividades físicas, esportivas e de lazer (Brasil, 2017). Apenas 34,4% dos adolescentes acumulam 300 minutos de atividades físicas por semana, como 60% dos adolescentes assistem mais de 2 horas de tv por dia, em um dia da semana. Estudos apresentam o gênero masculino mais frequente em prática de atividades física em relação ao gênero feminino e mais prováveis em atingir as recomendações de atividades físicas sugeridos pela Oms (2021). Contudo para este estudo, não houve diferenças marcantes entre atividades físicas de leve a vigorosa para ambos os gêneros.

Vale ressaltar que a fase da adolescência é um período de transformações biológicas, cheio de experiências e influencias ambientais e sociais, sendo possível desenvolver estratégias eficazes para promover saúde durante essa fase de desenvolvimento.

Atividade física realizadas no tempo livre, após as obrigações relacionadas ao trabalho e aos estudos, podem ser consideradas como uma forma de descanso, de lazer e como consequência possibilita a melhora da autoestima, do autoconceito, do humor, da socialização, da ansiedade, do estresse e da depressão (Kepplang, et.al,

2021). Portanto, é essencial incentivar, promover e apoiar essa prática, ressaltando sua relevância e seguindo orientações de hábitos saudáveis para uma vida plena, com ênfase na prática de atividades físicas, a fim de garantir um futuro mais saudável e promissor para adolescentes e jovens.

Considerando a fase da adolescência caracterizada pela associação de fatores individuais, coletivos, familiares, sociais, políticos e econômicos que acarretam diversas mudanças e alterações físicas e psicológicas e que resultam na adoção de novos comportamentos, podendo estes impactar diretamente na sua vida adulta. Assim, quanto maior a sua exposição a condições de risco e situações de vulnerabilidade, maior será a sua possibilidade de adoecimento, seja mental ou físico, em contrapartida, fatores que se relacionam com a autoestima, o lazer, o bem-estar, provocam uma proteção da saúde mental, quando envolvem sentimentos positivos e de satisfação, melhorando desse modo, a qualidade de vida (Marcino, et al., 2022).

## **CAPÍTULO 8. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Acreditamos que a atividade física seja um elemento fundamental para a adoção de uma vida saudável e, por ser tão eficiente, é importante que seja estimulada. Isso ocorre quando conscientizamos os indivíduos com o propósito de estabelecer bons hábitos de vida, com escolhas saudáveis e regularidade na prática de atividades físicas, contribuindo assim para a manutenção da saúde física, mental e o bem-estar das pessoas.

O avanço tecnológico, assim como as comodidades da vida moderna, tem chamado a atenção dos órgãos de saúde, que buscam encontrar soluções para estimular uma vida ativa e saudável para as pessoas. Incentivar a prática de atividades físicas regulares é um grande desafio, pois, a cada dia, pesquisas apontam um número crescente de indivíduos inativos, com elevados percentuais de DCNTs. Diante disso, o trabalho na promoção da saúde torna-se fundamental, com o objetivo de levar o conhecimento necessário para que cada indivíduo faça as melhores escolhas para a sua vida.

Considerando a adolescência como um período da vida caracterizado por diversas transformações físicas, psicológicas e sociais, que resultam na adoção de novos hábitos e comportamentos, é importante o trabalho de conscientização nas escolhas e decisões que levarão à formação de bons hábitos, os quais serão levados para a idade adulta. Portanto, a escola desempenha um papel fundamental ao promover o conhecimento e colaborar com a experiência de diversas atividades que possam trazer benefícios positivos para a vida das pessoas.

Atualmente, a saúde é um tema de grande relevância, e a escola se configura como um espaço de conhecimento, formação, ensino e aprendizagem, capaz de desenvolver hábitos que farão parte das escolhas e da vida dos jovens. Aliada à educação, a disciplina de Educação Física tem como competência a promoção da saúde, levando conhecimentos importantes com o intuito de tornar o indivíduo mais consciente de suas escolhas, para que adote hábitos saudáveis e previna o desenvolvimento de doenças relacionadas à inatividade física.

O objetivo desta pesquisa foi alcançado ao avaliar o nível de atividade física, o comportamento sedentário e a saúde mental de adolescentes do ensino médio, com a intenção de oferecer contribuições e incentivos para ações que permitam à escola, e especialmente aos professores de Educação Física, trabalhar temas relacionados à saúde e à importância da atividade física para a vida, considerando a prática regular como um fator de proteção à saúde física e mental, favorecendo positivamente a qualidade de vida e o bem-estar.

A Educação Física na escola, portanto, vai além da formação integral do aluno, tendo como função o ensino do conhecimento sobre a cultura corporal e a promoção da saúde, destacando a importância da vivência, da prática e da orientação de atividades físicas regulares, para criar hábitos saudáveis, prevenindo o avanço e a incidência de doenças, sejam elas físicas ou mentais.

Dessa forma, destacamos a importância de discussões que apresentem à comunidade escolar os objetivos da disciplina de Educação Física. Para isso, o professor é peça fundamental na defesa, valorização e no ensino de atividades que possam fazer sentido na vida dos estudantes, proporcionando caminhos que marquem a aprendizagem, bem como o conhecimento do cuidado com o corpo e a saúde, seja ela individual ou coletiva, prevenindo ações que possam prejudicar os estudantes enquanto cidadãos.

Como resultado deste estudo, apresentamos o nível de atividade física dos participantes, que atende à recomendação da OMS, que propõe que, para essa faixa etária, seja realizado pelo menos 60 minutos diários de atividade física, no mínimo três vezes por semana. Ao analisar o tempo em comportamento sedentário, encontramos números elevados tanto nos dias da semana quanto nos finais de semana, mas a grande dificuldade é que não existem valores máximos estabelecidos na literatura para nos orientarmos sobre qual seria o tempo máximo de permanência.

Em relação à saúde mental dos participantes, observamos dados que indicam uma saúde mental preservada, no entanto, ao estratificar por gênero, percebemos que

os participantes do gênero feminino apresentaram níveis de ansiedade e estresse classificados como leves.

O objetivo deste estudo foi alcançado, e os resultados encontrados correspondem à proposta inicial da pesquisa, que se mostra adequada e significativa como ferramenta de contribuição, com o intuito de alertar os jovens e adolescentes sobre a importância da prática de atividades físicas para a promoção da saúde física e mental, no entendimento de que adotar um estilo de vida positivo resulta em melhores níveis de bem-estar físico e psicológico.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALDWIN, Carolyn M. YANCURA, Loriena. Efeitos do estresse na saúde e no envelhecimento: dois paradoxos. **Agricultura da Califórnia**. 64 (4): 183-188, 2010. DOI: 10.3733/ca.v064n04p183.

ALECRIM, Gabriel Bego. COLEVATTI, Jeferson Roberto. **A importância da educação física escolar para a formação do indivíduo na sociedade**. Revista Saúde UniToledo, 4(1), 13-26, 2020.

ALMEIDA, Felipe Quintão. **A Educação Física e a formação crítica: Teoria e prática pedagógica**. Editora Vozes, 2013.

ALMEIDA, Felipe Quintão. Educação Física escolar e práticas pedagógicas inovadoras: uma revisão. **Revista Corpoconsciência**, v. 21, nº3, set./dez., 2017. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/5312>. Acesso em: 11 fev de 23.

ALMEIDA, Adilson Fogaça. PEREIRA, Alessandro. **Educação Física e Esporte: perspectiva para o Ensino Médio**. II Anais pesquisa educação física: [recurso eletrônico]. Organização Marcos Adelmo dos Reis. Mafra, SC : Ed. da UnC, 2019. 130 f. Disponível em: [https://uni-contestado.site.s3.amazonaws.com/site/biblioteca/ebook/EBOOK\\_II\\_Anais\\_Educacao\\_Fisica.pdf](https://uni-contestado.site.s3.amazonaws.com/site/biblioteca/ebook/EBOOK_II_Anais_Educacao_Fisica.pdf) f. Acesso em: 10 out 23.

ALVES, Carlos Fernando Amorin. SILVA, Rita de Cássia Ribeiro. **Fatores associados à inatividade física em adolescentes um artigo de revisão**. In: CAMPOS, HJC., and PITANGA, FJG., orgs. Práticas investigativas em atividade física e saúde [online]. Salvador: EDUFBA, 2021, pp. 129-151. ISBN 978-85-232-1220-9.

ANTUNES, Hanna K. M. Reviewing on physical exercise and the cognitive function. **Rev Bras Med Esporte**. Vol. 12, Nº 2 – Mar/Abr, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/d6ZwqpnCbKwM7Z74s8HJH8h/?lang=pt&format=html&stop=next>. Acesso em: 14 fev de 2024.

ANTUNES, Diogo. KNUTH, Alan. DAMICO, José Geraldo. **Educação Física e promoção da saúde: uma revisão de perspectivas teórico-metodológicas no Brasil**. Educación Física y Ciencia, 2020, 22(1), Enero-Marzo, ISSN: 1514-0105 / 2314-256.

ARAÚJO, Samuel Nascimento; ROCHA, Leandro Oliveira; BOSSLE, Fabiano. Os conteúdos de ensino da Educação Física escolar: um estudo de revisão nos

periódicos nacionais da área 21. **Motrivivência**, v. 29, n. 51, p. 205-221, jul. 2017. DOI: <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2017v29n51p205>. Acesso em: 17 mai de 23.

ARAGÃO, Ellen Ingrid Souza. Padrões de Apoio Social na Atenção Primária à Saúde: diferenças entre ter doenças físicas ou transtornos mentais. **Ciência & Saúde Coletiva**, 23(7):2339-2350, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/JkpQgVjnMfJtswdwwmMfBbj/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 fev de 2024.

ARAGÃO, Francisca Bruna Arruda. et al. **Atividade física na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis em homens**. Medicina (Ribeirão Preto) 2020. V. 53, n. 2, p. 163-169. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/164365>. Acesso em: 08 mar. 23.

ARGIMON, I., TERROSO, L., BARBOSA, A., & LOPES, R. (2013). Intensidade de sintomas depressivos em adolescentes através da Escala de Depressão de Beck (BDI- II). **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, 33(85), 354-372.

ARROYO, M. **A escola e a formação humana**. São Paulo: Cortez, 2007.

AZEVEDO, A. MATOS, A. (2014). Ideação suicida e sintomatologia depressiva em adolescentes. **Psicologia, Saúde e Doenças**, 15(1), 180-191. doi: 10.15309/14psd150115.

BAPTISTA, Tadeu João Ribeiro. **Corpo, Estética, Exercício e Saúde Coletiva**. Praxia – Revista on line de Educação Física da UEG, v. 1, p. 4-24, 2013. Disponível em: <https://www.revista.ueg.br/index.php/praxia/article/download/2083/1214/>. Acesso em: 20 jul de 23.

BARBOSA FILHO, V.C. GORDIA, A.P. QUADROS, T.M.B. SOUZA, E.A, CAMPOS, W. **Fatores associados à prática de caminhada, atividades físicas moderadas e vigorosas em adolescentes**. Motriz. 2011; 7(3): 45-53.

BARRETO, R. de O.; PAULA, A. P. P. “Rio da Vida Coletivo”: empoderamento, emancipação e práxis. **Rev. Adm. Pública** — Rio de Janeiro 48(1):111-30, jan./fev. 2014. Disponível em: <https://periodicos.fgv.br/rap/article/view/16055/14883>. Acesso em: 13 jun de 23.

BARROS, M. B.; IAOCHITE, R. T. **Auto eficácia para a prática de atividade física por indivíduos adultos**. Motricidade, v. 8, n. 2, p. 32-41, 2012.

BASTOS, Robson dos Santos. JÚNIOR, Osvaldo Galdino dos Santos. FERREIRA, Marcelo Pereira de Almeida. Reforma do Ensino Médio e a Educação Física: um abismo para o futuro. **Revista de Educação Física, Esporte e Lazer**, LaboMidia – UFSC. Motrivivência, Florianópolis/SC, v. 29, n. 52, p. 38-52, setembro/2017. Disponível em: <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2017v29n52p38>. Acesso em: 20 jul 23.

BÉLANGER, C., HASKELL, W. L., LEMYRE, L. Physical activity and mental health. **Journal of Physical Activity & Health**, 2005.

BELTRÃO, José Arlen. TAFFAREL, Celi Nelza Zulke. TEIXEIRA, David Romão. A Educação Física no novo ensino médio: implicações e tendências promovidas pela reforma e pela BNCC. **Revista Práxis Educacional**. Vitória da Conquista – BA – Brasil. v. 16, n. 43, p. 656-680, 2020.

BETTI, Mauro. Perspectiva na formação profissional. In Gebara A, Moreira W.W. (org.) **Educação Física e Esporte: perspectivas para o século XXI**. Campinas: Papirus, 1999.

\_\_\_\_\_. Mauro. Educação física, esporte e cidadania. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Porto Alegre, v.20, n.2, p.84-92, 1999.

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

BOUCHARD, C.; BLAIR, S. N.; HASKELL, W. L. **Physical activity and health**. Human Kinetics, 2012.

BRACHT, Valter. **Educação física e aprendizagem social**. 2. ed. Porto Alegre: Magister, 1997.

\_\_\_\_\_. **Educação Física: a construção do conhecimento pedagógico**. São Paulo: Cortez, 2008.

\_\_\_\_\_. **Educação Física: História e desafios contemporâneos**. Editora Cortez, 2019.

BRASIL. **Decreto nº 7566, de 23 de setembro de 1909**. Disponível em: [http://portal.mec.gov.br/setec/arquivos/pdf3/decreto\\_7566\\_1909.pdf](http://portal.mec.gov.br/setec/arquivos/pdf3/decreto_7566_1909.pdf). Acesso em: 10 de out 22.

\_\_\_\_\_. **Constituição os Estados Unidos do Brasil**. Leis Constitucionais. Da Educação e da Cultura. Art 131-132. 10 de novembro de 1937.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde (MS). **Estratégia de Saúde da Família**. Brasília, DF, 1994.

\_\_\_\_\_. Ministério da Educação. **Lei de Diretrizes e Bases. Lei nº 9.394/96** de 20 de dezembro de 1996.

- \_\_\_\_\_. Ministério da Educação e do Desporto. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. Brasília: MEC/SEF, 1997a. 96p.
- \_\_\_\_\_. Conselho Nacional de Educação (CNE). **Parecer n. 15, de 1 de junho de 1998 Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Médio**. Brasília, DF, 1998b.
- \_\_\_\_\_. Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania. **Declaração Universal dos Direitos Humanos**. Art. 25: Direito à Saúde, bem estar e segurança. Dez. 1998.
- \_\_\_\_\_. Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania. **Declaração Universal dos Direitos Humanos**. Art. 26: Direito à Educação. Dez. 1998.
- \_\_\_\_\_. Ministério da Educação. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física/Secretaria da Educação Fundamental** – Brasília, DF: MEC/SEF, 3ª ed., 2001.
- \_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. **Educação para a saúde como estratégia de promoção da saúde**. 2001.
- \_\_\_\_\_. Ministério da Saúde (MS). **Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde**. Departamento de Gestão e da Regulação do Trabalho em Saúde. Câmara de Regulação do Trabalho em Saúde. Brasília: MS; 2006.
- \_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. **Painel de Indicadores do SUS nº 6: Temático promoção da saúde V.IV**. Brasília (DF): Organização Pan-Americana da Saúde; 2009.
- \_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. **Secretaria-Executiva. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde**. Glossário temático: gestão do trabalho e da educação na saúde. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2012.
- \_\_\_\_\_. Ministério da Saúde (MS). **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (VIGITEL)**. Brasília, DF, 2013.
- \_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Departamento de atenção básica. **Estratégia para cuidado da pessoa com doença crônica obesidade**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 212 p. : il. – (Cadernos de Atenção Básica, n. 38).
- \_\_\_\_\_. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular: educação é a base**. Brasília, DF: MEC/CONSED/UNDIME, 2017.
- \_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD). **Relatório de desenvolvimento humano do Brasil: Movimento é vida: atividades físicas e esportivas para todas as pessoas**: 2017. Brasília: PNUD, 2017.

\_\_\_\_\_. Ministério da Educação. **Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Médio (DCNEM)**. Câmara de Educação Básica do Conselho Nacional de Educação. Resolução nº 3, de 21 de novembro de 2018. Brasília, DF, 2018.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal. **Gerência de Vigilância de Doenças e Agravos Não Transmissíveis e Promoção à Saúde**. Brasília, DF, 2021.

\_\_\_\_\_. Ministério da Educação (MEC). **Associação Brasileira de Mantenedoras de Ensino Superior (ABMES)**. Diário Oficial da União. Portaria nº 399, 8 de março de 2023. Ed. 47, Sessão. 1, p. 16.

BOGDAN, R.C. BIKLEN, S.K. Dados Qualitativos. In BOGDAN, R.C.; BIKLEN, S.K. **Investigação qualitativa em educação - uma introdução à teorias e aos métodos**. Porto: Porto Editora, 1994. P.147- 202.

BOSSLE, Fabiano. Educação Física Escolar crítica e Educação Libertadora: reposicionamento pela pedagogia do oprimido no processo de descolonização curricular. **Revista Brasileira de Educação Física Escolar**, ed. esp., p. 6-19, set. 2021.

BOYLE, Elizabeth. HAINEY, Thomas. CONNOLLY, Thomas. CINZA, Concessão. An update to the systematic literature review of empirical evidence of the impacts and outcomes of computer games and serious games. **Computers and Education**. Heriot-Watt University Research Gateway. vol. 94, pp. 178-192, 2016. Disponível em:  
[https://pure.hw.ac.uk/ws/portalfiles/portal/9280355/1\\_s2.0\\_S0360131515300750\\_main.pdf](https://pure.hw.ac.uk/ws/portalfiles/portal/9280355/1_s2.0_S0360131515300750_main.pdf). Acesso em: 14 fev de 2024.

BULL, F. C. et al. Who 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. **British Journal Of sports Medicine**, 54(24), 1451–1462, 2020. Doi: 10.1136/Bjsports-2020-102955.

CAPARROS, M. A. Sedentarismo e suas implicações: uma análise crítica. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, 16(1), 2011.

CAPONI, S. (2003). Saúde como abertura ao risco. In Czeresnia, D.; Freitas, C. M. (Orgs.). **Promoção da Saúde**: conceitos, reflexões, tendências. Rio de Janeiro: Fiocruz

CARDOSO, Vanessa. REIS, Ana Paula dos. IERVOLINO, Solange Abrocesi. **Escolas promotoras de saúde**. Rev. bras. Crescimento desenvolv. hum., São Paulo , v. 18, n. 2, p. 107-115, ago. 2008. Disponível em  
<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-12822008000200001&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12822008000200001&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 04 set 23.

CARVALHO, Fábio Fortunato Brasil. A saúde vai à escola: a promoção da

saúde em práticas pedagógicas. **Physis Revista de Saúde Coletiva**. V. 25, n. 4, p. 1207-1227, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/TTdz6ZMxbV7ft8L9KyxkPyr/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 12 set de 23.

CARVALHO, Vanessa Lôbo et al. **Competências para Promoção da Saúde em Formandos dos Cursos da Área da Saúde**. Revista de Enfermagem UFPE online, Recife, v. 11, n. 8, p. 3269-78, ago. 2017.

CASPERSEN CJ, Powell KE, Christenson GM. **Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research**. Public Health Rep. 1985 Mar-Apr;100(2):126-31.

CASTELLANI Filho, Lino. **Educação física no Brasil: a história que não se conta**. 3. ed. Campinas, SP: Papirus, 1991.

\_\_\_\_\_. **Política educacional e educação física: polêmicas do nosso tempo**. Campinas: Autores Associados, 1998, 93p.

\_\_\_\_\_. **A Educação Física no Sistema Educacional Brasileiro: percurso, paradoxos e perspectivas**. (Tese apresentada à Universidade Estadual de Campinas) Campinas, 1999.

CASTRO, Valéria Cristina Gomes. **A “porta de entrada” do SUS: um estudo sobre o sistema de internação em um município do Estado do Rio de Janeiro**. Dissertação. Fundação Osvaldo Cruz. Escola Nacional de Saúde Pública. Mestrado em Saúde Pública. Planejamento e Gestão de Sistemas e Serviços de Saúde. Rio de Janeiro: RJ, 2002.

CBCE. **Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Nota de repúdio**. Diretoria Nacional do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte; Curitiba, PR, 23 set. 2016. Disponível em: <http://www.cbce.org.br/noticias-detalle.php?id=1164> Acesso em: 20 de jul de 23.

CLARK, D.A. BECK, A.T. ALFORD, B.A. (1999). **Fundamentos científicos da teoria cognitiva e terapia da depressão**. Nova York: Wiley.

COELHO, Marcio Cardoso, et al. Reconectar a educação física à escola: um desafio pós-pandêmico. **Revista Pensar a Prática**. 2022, v.25: e72512. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/download/72512/38777/351746>. Acesso em: 13 fev de 2024.

COELHO, Márcio Cardoso; ARAÚJO, Samuel Nascimento de (Orgs). **Educação Física escolar crítica: experiências em diálogo**. Volume 1. Curitiba: CRV, 2021, p. 113-122.

COELHO, M. C.; ROCHA, L. O. O nosso “inédito viável”: diálogos sobre o lugar

da educação física escolar. **Revista Brasileira de Educação Física Escolar**, São Paulo, v. 5, n. 2, p. 8-21, 2019.

CONFED. **Conselho Nacional dos Profissionais de Educação Física.**

Posicionamento contra a Medida Provisória da Reforma do Ensino Médio. Disponível em: <<http://confef.org.br/extra/noticias/conteúdo.asp?=107>>. Acesso em: 20 de jul 23.

CONFERÊNCIA INTERNACIONAL SOBRE PROMOÇÃO DA SAÚDE, 1., 1986, Ottawa. **Carta de Ottawa**. In: BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Projeto Promoção da Saúde. As cartas da promoção da saúde. Brasília, DF, 2002. Disponível em:

<[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartas\\_promocao.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartas_promocao.pdf)>. Acesso em: 12 mai 2024.

CONNELL, Raewyn. *Gender and Power: Society, the Person, and Sexual Politics*. **Stanford University Press**. 2009.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino da Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992. Coleção Magistério 2º grau – série formação do professor.

COSTA, Filipe Ferreira. GARCIA, Leandro Martim Totaro. NAHAS, Markus Vinicius. A Educação Física no Brasil em transição: perspectivas para a promoção da atividade física. **Rev Bras Ativ Fis e Saúde**. Pelotas. 17(1):14-21 Fev/2012. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/537/542>. Acesso em: 10 mar de 2024.

COUTO, Analie Nunes et al. **O ambiente escolar e as ações de promoção da saúde**. Cinergis, Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / UniscSanta Cruz do Sul, 17 (4 Supl.1):378-383, out./dez. 2016.

CUNHA, Cláudio Leinig Pereira. The Influence of Obesity and Physical Activity on Cardiovascular Risk. **Arq Bras Cardiol**. V.119 n. 2, p. 244-245, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35946685/>. Acesso em: 3 fev. 23.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais** [recurso eletrônico] 3. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2019.

DAHLGREN, G.; WHITEHEAD, M. **Policies and strategies to promote social equity in health**. Stockholm: Institute for Future Studies; 1991.

DARIDO, Suraya Cristina et al. Educação Física no Ensino Médio: Reflexões e Ações. **MOTRIZ** - Volume 5, Número 2, Dezembro/1999. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/8728>. Aceso em: 20 nov 23.

\_\_\_\_\_. **Os Conteúdos da Educação Física escolar:** influências, tendências dificuldades e possibilidades. *Perspectivas em Educação Física Escolar*. Niterói, v. 2, n. 1, p. 5-25, 2001.

\_\_\_\_\_. **Educação Física na escola: questões e reflexões.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

DARIDO, Suraya, RANGEL, Irene Conceição Andrade. **A Educação Física na escola – Implicações para a prática pedagógica.** 2 ed. Editora: Guanabara Koogan, 2011.

DARSIE, Camilo de Souza. **Educação, Geografia e Saúde: geobiopolíticas nos discursos da organização mundial da saúde e a produção da mundialidade pelo controle e prevenção de doenças.** Tese. Programa de Pós-graduação em Educação UFRG. Porto Alegre – RS, 2014.

DEMPSEY, Paddy C. et al. Global Public Health Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behavior for People Living With Chronic Conditions: A Call to Action. **Journal of Physical Activity and Health**, 2021, 18, 76-85. Disponível em: <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0525>. Acesso em: 15 fev de 2024.

DING, D. et al. Is the COVID-19 lockdown nudging people to be more active: a big data analysis. **British Journal of Sports Medicine**, v. 54, [s.n.], p. 1183-1184, 2020.

DONAGHY, M. E. (2000). Exercise can seriously improve your mental health: fact or fiction? **Advances in Physiotherapy**, 79, 76-88.

FAIAL, Ligia Cordeiro Matos et al. A escola como campo de promoção à saúde na adolescência: revisão literária. **Revista Pró-UniverSUS**. 2016 Jan./Jun.; 07 (2): 22-29. Disponível em: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/RPU/article/view/344/525>. Acesso em 14 fev de 2024.

FALKENBACH, Atos Prinz. **A EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA: uma experiência como professor.** Lajeado, UNIVATES, 2002.

FEIO, Ana. OLIVEIRA, Clara Costa. **Confluências e divergências conceituais em educação em saúde.** *Saúde Soc. São Paulo*, v.24, n.2, p.703-715, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/gnZXGHdRjfLvGhkY4Jgg6Nz/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 11 jun 23.

FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo. SILVA, Marlon André. Ensaiando o “novo” em Educação Física escolar: a perspectiva dos seus autores. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis**, v. 33, n. 1, p. 119-134, jan./mar. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/wFBmNBzZMv5KsfdVQzDzJbb/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 02 de fev de 23.

FERRARI, G Junior. ANDRADE, R. REBELATTO, C. BELTRAME, T. PELEGRINI, A. FELDEN, E. Fatores associados às barreiras para a prática de atividade física dos adolescentes. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. 2016 July; 21(4):307-16. Acesso em: 28 Ago de 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/RBAFS/article/view/7125>.

FERRETI, Celso João. **A reforma do Ensino Médio e sua questionável concepção de qualidade da educação**. Ensino de Humanidades • Estud. av. 32 (93) • May-Aug 2018. Disponível em: [https://doi.org/10.5935/0103\\_4014.20180028](https://doi.org/10.5935/0103_4014.20180028). Acesso em: 05 de set 23.

FIGUEIREIDO, Túlio Alberto Martins. MACHADO, Vera Lúcia Taqueti. ABREU, Margaret Mirian Scherrer. **A saúde na escola: um breve resgate histórico**. Ciência & Saúde Coletiva, 15(2):397-402, 2010. disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/XK3j9btfm6xTzQsRYCBgWgr/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 nov de 2022.

FIQUEIREDO, Ana Elisa Bastos. CECCON, Roger Flores. FIGUEIREDO, José Henrique Cunha. Doenças crônicas não transmissíveis e suas implicações na vida de idosos dependentes. **Ciência & Saúde Coletiva**. V. 26, n. 1, p. 77-88, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/n4nH53DFx39SRCC3FkHDzy/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 06 mar. 23.

FIORAVANTI, A. C. M., SANTOS, L. de F., MAISSONETTE, S., CRUZ, A. P. de M. LANDEIRA-FERNÁNDEZ, J. (2006). Avaliação da estrutura fatorial da escala de Ansiedade-Traço do IDATE. **Avaliação Psicológica**, 5(2),217-224.

FLETCHER, G, LANDOLFO, C, NIEBAUER, J. et al. Promoting Physical Activity and Exercise: JACC Health Promotion Series. **J Am Coll Cardiol**. V. 72, n. 14, p. 1622 – 1639, 2018 <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.08.2141>.

FONSECA, M. L. G. et al. (2012, outubro). Sofrimento difuso e transtornos mentais comuns: uma revisão bibliográfica. **Revista de APS**, América do Norte, 11.

FOUCAULT, Michel. **Microfísica do poder**. 23. ed. São Paulo: Graal, 2004.

FRASQUILHO, Maria Antônia. Medicina, uma jornada de 24 horas?: stress e burnout em médicos: prevenção e tratamento. Escola Nacional de Saúde Pública (ENSP) ENSP - **Revista Portuguesa de Saúde Pública**. Ed. Universidade Nova de Lisboa, Escola Nacional de Saúde Pública. Vol. 23, Nº. 2, Jul/Dez, p. 89-98, 2005. Disponível em: <https://run.unl.pt/bitstream/10362/98056/1/RUN%20-%20RPSP%20-%202005%20-%20v23n2a07%20-%20p89-98.pdf>. Acesso em: 14 fev de 2024.

FREIRE, Paulo. **Educação como prática da liberdade**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1967.

\_\_\_\_\_. **Pedagogia do Oprimido**. 17 ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

\_\_\_\_\_. **Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FREIRE, João Batista. **Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física**. v. 12, ed. 4. São Paulo, SP: Scipione, 1989.

FULMAGALLI, Laura Mendes Rodrigues et al. **Promoção da Saúde no Ambiente Escolar: uma revisão sistemática**. Ensino, Saúde e Ambiente – V13(3), p. 184-200, 2020.

FURTADO, Renan Santos; BORGES, Carlos Nazareno Ferreira. **A condição esportiva**. Educação, v. 44, p. 1-23, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reeducacao/article/view/36264>. Acesso em: 19 de fev 23.

FURTADO, Renan Santos. **Práticas Corporais e Educação Física Escolar: sentido e finalidades**. Corpoconsciência, Cuiabá-MT, vol. 24, n. 3, p.156-167, set./dez., 2020. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/8600>. Acesso em: 19 de fev 23.

GHIRALDELLI JÚNIOR, Paulo. **Educação Física Progressista: A pedagogia crítico-social dos conteúdos e a Educação Física brasileira**. Ed. 10, V. 10. São Paulo: Loyola, 1998.

GLANER, Maria Fátima. Importância da aptidão física relacionada à saúde. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v.5, n.2, p.75-85, 2003. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/3963>. Acesso em 22 nov de 2023.

GOMES, Carlos A. M. Exercício físico e suas relações com a saúde pública. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, 18(2), 14-23.

GOODSON, Ivor Frederick. **Currículo: Teoria e História**. Petrópolis: Vozes, 2013.

GUEDES, Dartagnan Pinto. **Educação para a saúde mediante programas de Educação Física Escolar**. Revista Motriz. V. 5, n. 1, p. 10-15, Junho, 1999. Disponível em: [http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/05n1/5n1\\_ART04.pdf](http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/05n1/5n1_ART04.pdf). Acesso em: 10 mar de 2024.

GUEDES, Dartagnan Pinto. GUEDES, Joana Elizabete R. Pinto. Subsídios para implementação de programas direcionados à promoção da saúde através da Educação Física Escolar. **Revista da APEF**, Londrina, v. 8, n.15 p. 3-11, jan. 1993.

GUEDES, Dartagnan Pinto. GUEDES, Joana Elizabete R. Pinto. Esforços físicos nos programas de Educação Física escolar. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, 15(1), jan./jun., 2001, p.33-44. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rpef/article/view/139483> Acesso em: 10 de mar de 2024.

GUERRA, P. H. A. ; CARVALHO, F F B ; LOCH, M. R. ; COSTA, F. F. **Formação e intervenção do Profissional de Educação Física na Atenção Básica à Saúde: cenário atual e caminhos a seguir.** In: Jean Augusto Coelho Guimarães; Priscila Missaki Nakamura. (Org.). A inserção da atividade física na Atenção Básica à Saúde por meio da extensão universitária. 1ed. Florianópolis: Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde - SBAFS, 2021, p. 147-164.

GUIMARÃES, M.F; MARTINS VIZZOTTO, M. MARIA CAPELÃO AVOGLIA, H.R. APARECIDA FARIA PAIVA, E. (2022). Depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida de estudantes de universidades pública e privado. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, 11, e4038. <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpds.2022.e4038>.

GUTHOLD, R.; STEVENS, G. A.; RILEY, L. M.; BULL, F. C. **Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants.** *Lancet Child Adolesc Health*. v. 4, n. 1, p. 23 – 35, 2020.

HAILEAMLAK, Abraham. Physical Inactivity: the major risk factor for non-communicable Diseases. **Ethiop J Health Sci**. 2019 Jan; 29(1): 810. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6341444/>. Acesso em: 11 mar. 23.

HARDMAN K. **Physical education within the school curriculum: a beautiful dream?** In: Mester J. Sport sciences in Europe 1993: current and future perspectives. Aachen: Meyer & Meyer; 1994. p.544-60.

HASKELL WL, LEE IM, PATE RR, POWELL KE, BLAIR SN, FRANKLIN BA, MACERA CA, HEATH GW, THOMPSON PD, BAUMAN A. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Med Sci Sports Exerc**. 2007 Aug; 39(8): 1423-34. Doi: 10.1249/mss.0b013e3180616b27. PMID: 17762377.

HEALY, G. N. CLARK, B. K. WINKLER, E. A. GARDINER, P. A. BROWN, W. J. MATTHEWS, C. E. Measurement of adults' sedentary time in population-based studies. **Am J Prev Med**. 2011 Aug;41(2):216-27. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21767730/>. Acesso em: 14 fev de 2024.

HEIDMANN, Ivone Buss. ALMEIDA, Maria Cecília Puntel. BOEHS, Astrid Eggert. WOSNY, Antonio Miranda. MONTICELLI, Marisa. **Promoção à saúde: trajetória histórica de suas concepções.** Revisão de Literatura • Texto contexto - enferm. 15

(2) • Jun 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072006000200021>. Acesso em: 25 mar de 23.

HELOANI, José Roberto. CAPITÃO, Cláudio Garcia. Saúde Mental e Psicologia do Trabalho. **São Paulo em Perspectiva**, 17(2): 102-108, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/spp/a/6gQBvK8LC7CM4Bzd5vNLH7H/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 fev de 2024.

HESLOP, Paulina. Ajuda para seguir em frente – mas para quê? Jovens com dificuldades de aprendizagem que estão saindo de escolas residenciais ou faculdades fora da área. **Revista Britânica de Dificuldades de Aprendizagem** 37:12-20, 2008.

HESS, A. R., & FALCKE, D. (2013). **Sintomas internalizantes na adolescência e as relações familiares**: Uma revisão sistemática da literature. *Psico-USF*, 18(2), 263-276. doi: 10.1590/S1413-82712013000200010.

HORTA, Rogério Lessa e colaboradores. Promoção da saúde no ambiente escolar no Brasil. **Revista de saúde pública**, v. 51, n. 27, p.1-12, 2017.

HUNTER, J. MARSHALL, J. CORCORAN, K. LEEDER, E. PHELPS, K. A positive concept of health e Interviews with patients and practitioners in an integrative medicine clinic. **Complementary Therapies in Clinical Practice** 19 (2013) 197 e 203. Disponível em: <j.ctcp.2013.07.00120211015-30967-1wz5ta7-libre.pdf>. Acesso em 26 de fev 2024.

IAOCHITE, Roberto Tadeu, JÚNIO, Elias José de Lima, PEDEERSEN, Simone Alves. **A Educação em Saúde e a BNCC em tempos de pandemia**. *Rev. Fac. Educ. (Univ. do Estado de Mato Grosso)*, Vol. 35, Ano 20, Nº 1, p. 15-33, jan/jun, 2021.

\_\_\_\_\_. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Pesquisa nacional de saúde do escolar**: análise de indicadores comparáveis dos escolares do 9º ano do ensino fundamental municípios das capitais: 2009/2019 / IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais - Rio de Janeiro: IBGE, 2021, 193 p.

IFSULDEMINAS. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais. **Regimento Interno**. Pouso Alegre, IFUSULDEMINAS, 2009. Disponível em: [https://portal.ifsuldeminas.edu.br/images/PDFs/proen/CEPE/Legislacao\\_e\\_Normatizacoes/Resolucoes\\_CONSUP\\_por\\_assunto/Regim\\_e\\_Legis\\_Ensino/10\\_-\\_Regimento\\_Geral\\_IFSULDEMINAS\\_-\\_2010.pdf](https://portal.ifsuldeminas.edu.br/images/PDFs/proen/CEPE/Legislacao_e_Normatizacoes/Resolucoes_CONSUP_por_assunto/Regim_e_Legis_Ensino/10_-_Regimento_Geral_IFSULDEMINAS_-_2010.pdf). Acesso em: 13 nov 23.

\_\_\_\_\_. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais. **A Instituição**, Pouso Alegre: IFSULDEMINAS, 2014. Disponível em: <https://portal.ifsuldeminas.edu.br/index.php/o-instituto>. Acesso em: 13 nov 23.

\_\_\_\_\_. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais. **Plano de Desenvolvimento Institucional (PDI)**, Machado: IFSULDEMINAS, 2019. Disponível em: [https://portal.mch.ifsuldeminas.edu.br/images/imagens\\_noticias/2021/abril/077.2020.pdf](https://portal.mch.ifsuldeminas.edu.br/images/imagens_noticias/2021/abril/077.2020.pdf). Acesso em: 13 nov 23.

\_\_\_\_\_. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais. Egressos e aluno do IFSULDEMINAS – 2022. Pouso Alegre: IFSULDEMINAS, 2022. Disponível em: <https://portal.ifsuldeminas.edu.br/index.php/institucional-geral/5021-estagios-do-ifsuldeminas-2022>. Acesso em: 25 fev 25.

ILLICH, I. (1976). **Medical Nemesis: The Expropriation of Health**. Pantheon Books.

JÚNIOR, W. S. Educação física e saúde mental: práticas e reflexões no contexto escolar. **Revista Brasileira de Educação Física**, 2015.

KAHAN, Leonardo D. MANSON, J. E. Physical activity and health: The evidence and recommendations. **Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism**, 99(7), 2552-2563. Disponível em: <https://doi.org/10.1210/jc.2014-1220>. Acesso em: 13 nov 23.

KAPLAN, H. I., SADOCK, B. J. GREBB, J. A. (1997). **Compêndio de psiquiatria: Ciências do comportamento e psiquiatria clínica**. a. 7. ed. Tradução Dayse Batista. Porto Alegre: Artes Médicas, 2017.

KATZMARZYK, P. T.; FRIEDENREICH, C.; SHIROMA, E. J.; LEE, I. M. Physical inactivity and non-communicable disease burden in low-income, middle-income and high-income countries. **Br J Sports Med**. v. 56, n. 2, p. 101 - 106, 2022.

KIRK, D. **Physical education, curriculum and culture: Critical issues in the contemporary crisis**. Routledge, 2005.

KLEPPANG, A.L. HAUGLAND, S.H. BAKKEN, A. et al. **Hábitos de estilo de vida e sintomas depressivos em adolescentes noruegueses: um estudo transversal nacional**. BMC Public Health 21, 816 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10846-1>.

KUNZ, Eleonor. **Transformação Didático-Pedagógica do Esporte**. Editora: Unijuí. ed. 6. p. 160. Ijuí, 2004.

KUTCHER, S. BAGNELL, A. WEI, Y. Mental health literacy in secondary schools: a Canadian approach. **Child Adolesc Psychiatr Clin N Am**. 2015 Apr;24(2):233-44. doi: 10.1016/j.chc.2014.11.007. Epub 2014 Dec 30. PMID: 25773321.

LAKATOS, E. M., MARCONI, M. A. (2017). **Fundamentos de Metodologia Científica**. Atlas.

LAVOURA, Tiago Nicola. BOTURA, Henrique Moura Leite. DARIDO, Suraya Cristina. **Educação física escolar: conhecimentos necessários para a prática pedagógica.** Revista da Educação Física, Maringá, v. 17, n. 2, p. 203-209, 2006

LAZARUS, R. FOLKMAN, S. (1984). **Stress appraisal and coping.** New York: Springer.

LEE, I. M., SHIROMA, E. J., LOBELO, F., PUSKA, P., BLAIR, S. N., & KATZMARZYK, P. T. (2012). **Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy.** The Lancet, 380(9838), 219–229. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9). Acesso em 13 nov de 2023.

LEDINGHAM, Chris. CONATSER, Phillip. **6 ways to weave health education concepts into physical education,** 2011. Disponível em: [http://www.pelinks4u.org/articles/conatserLedingham12\\_11.htm](http://www.pelinks4u.org/articles/conatserLedingham12_11.htm). Acesso em: 14 fev de 2024.

LIMA, Rubens Rodrigues. **História da Educação Física: algumas pontuações.** Rev. Eletrônica Pesq. educa., Santos, v. 07, n. 13, p.246-257, jan.-jun. 2015.

LIPP, Marilda Novaes. TANGANELLI, M. Sacramento. Stress e Qualidade de Vida em Magistrados da Justiça do Trabalho: Diferenças entre Homens e Mulheres. **Psicologia: Reflexão e Crítica,** 2002, 15(3), pp. 537-548. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/9CHGKL5JLkzQb4LJZ8QsDhC/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 fev de 2024.

LOVIBOND, SH & LOVIBOND, PF (2004). **Manual for the Depression Anxiety Stress Scales,** (4nd.) Sydney: Psychology Foundation.

MACHADO, Maria de Fátima Antero Sousa. MONTEIRO, Estela Maria Leite Meirelles. QUEIROZ, Daniele Teixeira. VIEIRA, Neiva Francenely Cunha. BARROSO, Maria Graziela Teixeira. Integralidade, formação de saúde, educação em saúde e as propostas do SUS – uma revisão conceitual. **Ciência & Saúde Coletiva,** 12 (2): 335-342, 2007.

MACMAHON, Elaine M. et al. Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. **Eur Child Adolesc Psychiatry.** 2017 Jan; 26(1): 111-122. Doi: 10.1007/s00787-016-0875-9. Epub 2016 Jun 9. PMID: 27277894.

MAFFEI, Willer Soares. **Proposições Teórico-Methodológicas e práticas pedagógicas da educação física.** Curitiba, PR: Intersaberes, 2019.

MAIA, Francisco Eraldo da Silva, et al. **Memórias e reflexões sobre a desvalorização da Educação Física na escola brasileira.** 2019. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/revpemo/article/view/3580/3138>. Acesso em: 11 de set 23.

MALDONADO, Daniel Teixeira et al. **Práticas Pedagógicas Inovadoras na Educação Física Escolar: colocando em destaque as experiências dos/das docentes que atuam na escola**. Universidade de São Paulo, USP, 2018. disponível em: [https://www.gpuf.fe.usp.br/semef2018/Poster/daniel\\_maldonado.pdf](https://www.gpuf.fe.usp.br/semef2018/Poster/daniel_maldonado.pdf). Acesso em: 30 de mai 23.

MALTA, Deborah Carvalho et al. Doenças Crônicas Não Transmissíveis na Revista Ciência & Saúde Coletiva: um estudo bibliométrico. **Ciência & Saúde Coletiva**. V. 25, n. 12, p. 4757-4769, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/nVqKXc5wPpsPNgTKc9fHBpt/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 06 fev 23.

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais [recurso eletrônico]: DSM-5, **American Psychiatric Association**; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento et al. revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli et al. ed.5. Dados eletrônicos. – Porto Alegre: Artmed, 2014.

MARAGNO, Luciana. GOLDBAUM, Moisés. GIANINI, Reinaldo José. NOVAES, Hillegonda Maria Dutilh. CÉSAR, Chester, Luiz Galvão. Prevalence of common mental disorders in a population covered by the Family Health Program (QUALIS) in São Paulo, Brazil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 22(8):1639-1648, ago, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/HP6YC8XbWmLsPsRLTNgrsTB/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 fev de 2024.

MARCIANO, L. OSTROUMOVA, M. SCHULZ, P. J. CAMERINI, A. L. Digital Media Use and Adolescents Mental Health During the Covid-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Front Public Health**. 2022 Feb 1;9:793868. doi: 10.3389/fpubh.2021.793868. PMID: 35186872; PMCID: PMC8848548.

MARTINS, A. S. **Educação física escolar: novas tendências**. Revista Mineira de Educação Física, Viçosa, v. 10, n. 1, p. 171-194, 2002.

MARTIKAINEN, S. et al. Physical activity and psychiatric problems in children. **The Journal of Pediatrics**, St. Louis, v. 161, n. 1, p. 160-164, 2012.

MASSON, Livia Neves. **Educação em Saúde e o processo de empoderamento de adolescentes escolares**. Universidade de São Paulo. Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto. Dissertação de Mestrado no Programa de Pós-graduação Enfermagem em Saúde Pública. Ribeirão Preto, 2018.

MARCINO, L.F. GIACON-ARRUDA, B.C. TESTON, E.F. SOUZA, A.S. MARCHETTI, P.M. LIMA, H.P., et al. **Prática de lazer em adolescentes e fatores associados: implicações para o cuidado**. Acta Paul Enfermagem 35, 2022 Doi: <http://dx.doi.org/10.37689/acta-ape/2022AO02041>.

MARMOT, M. *The Health Gap: The Challenge of an Unequal World*. **Bloomsbury Publishing**, 2015.

MATOS, Mauro Gomes. NEIRA, Marcos Garcia. **Educação física na adolescência: Construindo o conhecimento na escola**. [recurso eletrônico]. 1 ed. São Paulo: Phorte, 2013.

MATSUDO, Sandra Mahecha. MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues. NETO, Turíbio Leite Barros. Efeito benéfico da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 5, n. 2, p. 60–76, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.5n2p60-76. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1004>. Acesso em: 12 fev de 2024.

MATSUDO, V. K. R.; MATSUDO, S. M.; ARAÚJO, T. L. F.; ANDRADE, D. R. S.; OLIVEIRA, L. C. P.; ARAÚJO, T. L. F. "Atividade física, saúde e qualidade de vida". **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 6, n. 1, p. 28-35, 2000.

MCMAHON, Elaine et al. Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. **Eur Child Adolesc Psychiatry**. 2017 Jan;26(1):111-122. doi: 10.1007/s00787-016-0875-9. Epub 2016 Jun 9. PMID: 27277894.

MEDINA, João Paulo Subirá. **A Educação Física cuida do corpo... e “mente”**. 7 ed. Campinas: Papirus, 1987.

MELO, Rogério Zaim. FERRAZ, Oswaldo Luiz. **O novo ensino médio e a Educação Física**. Motriz, Rio Claro, v.13 n.2 p.86-96, abr./jun. 2007.

MENDES, Eugênio Vilaça. **Uma agenda para a saúde**. Ed. Hucitec. São Paulo, SP, 1996.

MORALES, Carlos Celis. et al. Sedentarismo e sedentarismo - A outra face dos efeitos colaterais da Pandemia de COVID-19. **Rev.méd. Chile, Santiago**, v. 148, n. 6, pág. 885-886, junho de 2020. Disponível em: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S003498872020000600885&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003498872020000600885&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 17 mar 2023.

MOREIRA, João Paulo Abreu. **Letramento corporal: validação de testes para avaliação da competência motora, motivação e conhecimento de crianças brasileiras**. [Tese]. Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Viçosa, MG. 113f, 2020.

MOTA, Júlio Ferreira da Costa. MOTA, Márcio Rebelo. **Tendências pedagógicas no ensino da Educação Física**. Univ. Hum., Brasília, v. 6, n. 2, p. 89-103, jul./dez. 2009. Disponível em:

<https://www.publicacoesacademicas.uniceub.br/universitashumanas/article/download/1030/954>. Acesso em: 10 set de 2024.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis, Ed. do Autor, 2017, 362 p. Disponível em: [https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file\\_1lduWnhVZnP7.pdf](https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_1lduWnhVZnP7.pdf). Acesso em: 10 de set de 2024.

NOGUEIRA, Aline Valdilene. MALDONADO, Daniel Teixeira. FARIAS, Uriá de Siqueira. **Educação Física Escolar no Ensino Médio: a prática pedagógica em evidência** 2. v. 37. p. 238. Editora: CRV, Curitiba – PR. ISBN:978-85-444-2940-2. DOI: 10.24824/978854442940.2, 2018

NOVAES, Renato Cavalcanti. **A Educação Física no Exame Nacional do Ensino Médio**. 2015. 104 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Exercício e do Esporte) – Instituto de Educação Física e Desportos, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2015.

NUSSBAUM, M. (2011). **Creating Capabilities: The Human Development Approach**. Harvard University Press.

NUTBEAM, D. (1998). **Literacy in Health: An Overview**. BMJ Publishing Group.

OLIVEIRA, Vera Lúcia. **Educação Física e Desenvolvimento Humano**. Editora V., 2003.

OLIVEIRA, Marcus Aurélio Taborda. OLIVEIRA, Luciane Paiva Alves. VAZ, Alexandre Fernandez. **Sobre corporalidade e escolarização: contribuições para a reorientação das práticas escolares da disciplina de educação física**. Pensar a prática, n. 11, v. 3, P. 303-318, set./dez., 2008.

PACHECO, Luana de Andrade et al. **Contribuições da prática de pilates na aptidão física e na força de preensão manual de idosos**. Arq. Cienc. Saúde UNIPAR, Umuarama - PR, v. 23, n. 3, 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/biblio-1046182>. Acesso em: 10 mar de 2024.

OLIVEIRA, E. N. et al. **Benefícios da atividade física para saúde mental**. Saúde Coletiva, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84217984006>. Acesso em: 13 mai. de 2024.

PAES, Caila Carolina Duarte Campos. PAIXÃO, Alvaneide Nunes dos Passos. **A importância da abordagem da educação em saúde**. REVASF, Petrolina-PE, vol. 6, n.11, p. 80-90dez. 2016. Disponível em: <https://www.periodicos.univasf.edu.br/index.php/revasf/article/view/38/45>. Acesso em: 11 mar de 23.

PATRIARCA, H. **Reforma educacionais dos anos 90 e sua relação com a Educação Física escolar**. Dissertação (Mestrado em Educação Física) Faculdade de Ciências da Saúde, da Universidade Metodista de Piracicaba, São Paulo. 2010.

PONTES, Na Paula Muhen. CESSO, Rachel Garcia Dantas. OLIVEIRA, Denise Cristina. GOMES, Antonio Marcos Tosoli. Facilidades de acesso reveladas pelos usuários do Sistema Único de Saúde. **Rev Bras Enferm**, Brasília 2010 jul-ago; jul-ago; 63(4): 574-80. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/XYbF5QgkgVFXf5NPshsFBNy/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 abr de 23.

Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD). **Relatório de Desenvolvimento Humano Nacional - Movimento é Vida: Atividades Físicas e Esportivas para Todas as Pessoas**: 2017. Brasília, 2017.

PROPER, Karin I. (2011). Sedentary behaviors and health outcomes among adults a systematic review of prospective studies. **American Journal of Preventive Medicine**. v. 40, ed. 2, p. 174-182. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2010.10.015>. Acesso em 10 fev de 2024.

QUAGLIATO, L.A. NARDI, A.E. Cytokine profile in drug-naïve panic disorder patients. **Transl Psychiatry**. 2022 Feb 22;12(1):75. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35194013/>. Acesso em: 14 fev de 2024.

REZENDE, Leandro Fornias. LOPES, Maurício Rogrigues. REY-LÓPEZ, Juan Pablo. MATSUDO, Victor Keihan. LUIZ, Olinda do Carmo. **Sedentary behavior and health outcomes: an overview of systematic reviews**. PLoS One. 2014 Aug 21; 9(8): e105620. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25144686/>. Acesso em: 14 fev de 2024.

RODRÍGUEZ, Carlos Arteaga. KOLLING, Marcelo Garcia. MESQUIDA, Peri. Educação e Saúde: um Binômio que Merece Ser Resgatado. **Revista Brasileira de Educação Médica**. 31 (1): 60 – 66; 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/4yPY5ZgFZKrPnDDYJtk9kvv/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 25 jun 23.

ROCHA, Joel Bruno Angelo. ARAGÃO, Zuylla Margaryda Ximenes. MARQUES, Antônio Jonh Lennon da Costa. CARVALHO, Socorro Taynara Araújo. ROCHA, André Sousa. CAVALCANTE, Ana Karine Sousa. Ansiedade em Estudantes do Ensino Médio: Uma Revisão Integrativa da Literatura. Id on Line **Rev. Psic**. V.16, 60, p. 141-158, Maio/2022.

ROCHA, Leandro Oliveira. COELHO, Márcio Cardoso. ARAÚJO, Samuel Nascimento de. (Orgs.) **Educação Física Escolar Crítica: experiências em diálogo**. Curitiba: CRV, 2021.

ROSA, S. A. S. COSTA, M. P. S. CASTRO, A. M. CORRÊA, K. S. Análise do nível de atividade física, depressão, ansiedade e estresse segundo o sexo em adolescentes escolares: estudo transversal. **Rev. Eletr. Enferm.** 2023; 25: 73389. <https://doi.org/10.5216/ree.v25.73389>.

ROSE, Geoffrey. *The Strategy of Preventive Medicine*. Oxford University Press, 1992.

SANTOS, Mário Ferreira dos. **A Filosofia da Educação e a Prática Pedagógica**. Editora W, 2000.

SANTOS, S. R., DIAS, I. M. Á. V., SALIMENA, A. M. O. BARA, V. M. F. (2011). A vivência dos pais de uma criança com malformações congênitas. **Revista Mineira de Enfermagem**, 15(4), 491-497. Recuperado de <http://saudepublica.bvs.br/pesquisa/resource/pt/bde-22146>. Acesso em 14 fev de 2024.

SANTOS, Edson Manuel. ADINOLFI, Valéria Trigueiro Santos. **O olhar dos professores ao Programa Saúde na Escola: contribuições na perspectiva do ensino de ciências naturais**. *Dialogia*, São Paulo, 42, p. 1-18, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.5585/42.2022.22482>. Acesso em: 10 nov 23.

SANTOS, Andréia Costa. WILLUSEN, Juana. METHEUS, Filip. ILBAWI, André, BULL, Fiona. He cost of inaction on physical inactivity to public health-care systems: a population-attributable fraction analysis. **Lancet Glob Health**. 2023 Jan; 11(1): e32-e39. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36480931/>. Acesso em 11 mar. 23.

SALCI e et al. **Educação em saúde e suas perspectivas teóricas: algumas reflexões**. *Texto Contexto Enferm*, Florianópolis, 2013 Jan-Mar; 22(1): 224-30. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/VSDJRgcjGyxnhKy8KvZb4vG/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 11 jun 23.

SAMULSKI, Dietmar Martin. NOCE, Franco. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. V. 5, n. 1, p. 5–21, 2012. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/992>. Acesso em: 17 mar. 2023.

SAMPIERI, R. H., COLLADO, C. F., LUCIO, P. B. (2013). **Metodologia da pesquisa**. 5. ed. Porto Alegre: McGraw-Hill/ Penso, 2013.

SAVIANI, Dermeval. Trabalho e educação: fundamentos ontológicos e históricos. **Revista Brasileira de Educação**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 34, p. 152-165, jan./abr. 2007.

\_\_\_\_\_. Dermeval. **Pedagogia histórica-crítica**: primeiras aproximações. 2 ed. São Paulo: Cortez / Autores Associados, 1991.

SEYLE, Hans. **O estresse da vida**. Ed. McGraw-Hill, p. 324, 1956.

SHEPHARD, R.J. **Physical Activity, Fitness and Health**. The current consensus. *Quest*. 1995; 47: 288-303.

SILVA, Luciana Anselmi Duarte. (2008). Psicopatologia no início da adolescência: Prevalência, continuidade e determinantes precoces. Tese de Doutorado. **Programa de Pós-Graduação em Ciências Médicas - Psiquiatria**, Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS. Disponível em: [http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/DetalheObraForm.do?select\\_action=&co\\_obra=124834](http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/DetalheObraForm.do?select_action=&co_obra=124834). Acesso em: 14 fev de 2024.

SILVA, Ana. Márcia. **Entre o corpo e as práticas corporais**. Arquivos em Movimento, Rio de Janeiro, RJ, v. 10, n.1, p. 5-18, 2014. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/am/article/view/9228>. Acesso em: 15 fev 2023.

SILVA, Igor de Oliveira Insarriaga. **Introdução à Educação Física**. Centro Universitário Leonardo Da Vinci, editora, Uniasselvi, 2015.

SILVA FILHO, R. C dos S. LEMES T. M. M. A. SASAKI, J. E. GORDIA, A.P. ANDAKI, A. C. R. Comportamento sedentário em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde** [Internet]. 29º de outubro de 2020 [citado 25º de outubro de 2024]; 25:1-13. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14335>. Acesso em: 14 fev de 2024.

SILVA, Meirele Rodrigues Inácio, et al. Processo de Acreditação das Escolas Promotoras de Saúde em âmbito mundial: revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, 24(2):475-486, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/3cNYjLpv4TJ63T979rkzVmC/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 de set de 2023.

SILVA, João Luís Coletto; SIVEIRA, Éder da Silva. A educação física escolar na reforma do Ensino Médio: um problema de justiça curricular. **Revista Espaço Pedagógico**, Passo Fundo, v. 30, e14399, 2023. Disponível em: <https://seer.upf.br/index.php/rep>. Acesso em: 11 de set de 2023.

SILVA, Adna Araújo e colaboradores. Ações de promoção da saúde no Programa Saúde na Escola no Ceará: contribuições da enfermagem. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 74, n.1, p. e20190769, 2021.

SIQUEIRA, Joel de Almeida Junior. BANDEIRA, Antônio Cleilson Nobre. NETO, Francisco Timbó de Paiva. **Programa Saúde na Escola e ações para a promoção de atividades físicas: uma revisão interativa**. *Corpoconsciência*, Cuiabá-MT, v. 27, e14942, p. 1-18, 2023.

SMANIOTTO, Jaqueline. ANTUNES, Fabiana Ritter, GONZÁLEZ, Fernando Jaime. **Planejamento didático: revisar ou aplicar? Um estudo de caso na Educação Física escolar**. In: XXIV Seminário de Iniciação da UNIJUÍ, 2016. Anais [...], Ijuí, 2016. p. 1-4. Disponível em: [publicacoeseventos.unijui.edu.br](http://publicacoeseventos.unijui.edu.br). Acesso em: 11 de mai de 23.

SOARES Carmem Lúcia. TAFFAREL Celi. VARJAL Elizabeth. CASTELLANI FILHO Lino. ESCOBAR Micheli Ortega. BRACHT Valter. **Metodologia do ensino de educação física**. 2a ed. rev. São Paulo: Cortez; 2009.

SOARES, E. **Educação Física e a construção de práticas críticas e reflexivas**. Porto Alegre: Artmed, 2005.

SPIELBERGER, C.D. GORSUCH, R.L. LUSHENE, R. VAGG, P.R. JACOBS, G.A. (1983). Manual para o Inventário de Ansiedade Traço-Estado. **Palo Alto**, CA: Consulting Psychologists Press.

SUCUPIRA, Ana Cecília Silveira Lins. ANDRADE, Luis Odorico Monteiro. BARRETO, Ivana Cristina Holanda Cunha. et al. **Determinantes Sociais da Saúde de crianças de 5 a 9 anos da zona urbana de Sobral**, Ceará, Brasil. **Rev. Bras. Epidemiol**, suppl D.S.S., p. 160-177, 2014.

SYLVERS, P. LILIENFELD, S. O. LAPRAIRIE, J. L. Differences between trait fear and trait anxiety: implications for psychopathology. **Clin Psychol Rev**. 2011 Feb; 31(1): 122-37. Doi: 10.1016/j.cpr.2010.08.004. Epub, Aug 14, 2010.

TANI, G. MANOEL, E. DE J. KOKUBUN, E. PROENÇA, J. E. **Educação Física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista**. São Paulo: EPU: EdUSP, 1988.

TAVARES, Natacha da Silva; WITTIZORECKI, Elisandro Schultz; MOLINA NETO, Vicente. **A Educação Física nos anos finais do ensino fundamental, suas formas e seus lugares no currículo escolar: um estudo de revisão**. **Movimento**, v. 24, n.1, p. 275-290, jan./mar. 2018. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/62986/47810>. Acesso em: 07 mai de 23.

TAYLOR, Shelley. FISKE, Susan. ETCOFF, Nancy. RUDERMAN, Audrey. Bases categóricas e contextuais da memória pessoal e estereótipos. **Revista de Personalidade e Psicologia Social**. 36(7):778. Julho de 1978. Doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.7.778>. Acesso em: 10 de fev de 2024.

TEIXEIRA, L. A. FREITAS, R. J. M. MOURA, N. A. MONTEIRO, A. R. M. **Necessidades de saúde mental de adolescentes e os cuidados de enfermagem: revisão integrativa**. **Texto Contexto Enferm** [Internet]. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2018-0424>. Acesso em: 14 fev de 2024.

TENG, Chei Tung. HUMES, Eduardo de Castro. DEMETRIOS, Frederico Navas. **Depressão e comorbidades clínicas**. 32 (3); 149-159, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/C4n3mbn9gG5rKkK3Ws85S6C/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 fev de 2024.

TING, L. JACOBSON, J. M. SANDERS, S. **Current levels of perceived stress among mental health social workers who work with suicidal clients**. Soc Work. 2011. Outubro de 2011; 56(4): 327-36. Doi: 10.1093/sw/56.4.327.

TOLOCKA, Rute Estanislava. RAMOS, Eduardo Pereira. PERUCHI, Luiz Paulo Biberato. Saúde e atividade de lazer de jovens no ensino médio. **Revista de Atenção à Saúde** – Ras. v. 17 n. 59, 2019.

TOMÉ, A. C. de Abreu. Trabalho e/ou Educação: história da Educação Profissional no Brasil. Tear: **Revista de Educação Ciência e Tecnologia**, Canoas, v.1, n.2, 2012.

TORRES, Regina Daniele Ribeiro. OLIVEIRA, José Jonas. SILVA, Jasielle Aparecida Oliveira. BAGANHA, Ronaldo Julio. Ansiedade e depressão em universitários: uma rapid review. **Revista Científica Universitas**. v. 10, n.01, 2023. Disponível em: [http://revista.fepi.br/revista/index.php/revista/article/view/865/pdf\\_175](http://revista.fepi.br/revista/index.php/revista/article/view/865/pdf_175). Acesso em 14 fev de 2024.

THORP Alicia A. NEVILLE, Owen. NEUHAUS, Maike. DUNSTAN, David W. Sedentary behaviors and subsequent health outcomes in adults a systematic review of longitudinal studies, 1996–2011. **American Journal of Preventive Medicine**, 2011, v. 41, ed. 2, p.207–15. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21767729/>. Acesso em: 10 jan de 2024.

VAZ SERRA, A. **O stress na vida de todos os dias**. Edições do Autor, 1999.

VIGNOLA, Rose Cláudia Batistelli. TUCCI, Adriana Marcassa. **Adaptação e validação da escala de depressão, ansiedade e estresse (DASS) para o português brasileiro**. J Transtorno Afetivo. Fev 2014;155:104-9. doi: 10.1016/j.jad.2013.10.031. Epub 2013 28 de outubro.

WANG, C., PAN, R., WAN, X., TAN, Y., XU, L., **Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China**. Int J Environ Res Public Health. v. 17, n. 5, p. 1729, 2020.

WHITEHEAD, M.; DAHLGREN G. What can be done about inequalities in health? **Lancet**, London, v. 338, n. 8774, p. 1059-1063, 1991.

WILMOT, E. G. EDWARDSON, C. L. ACHANA, F. A. DAVIES, M. J. GORELY, T. GRAY, L. J. KHUNTI, K. YATES, T. BIDDLE, S. J. Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and

meta-analysis. **Diabetologia**. 2012 Nov;55(11):2895-905. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22890825/>. Acesso em: 14 fev de 2014.

WHO (World Health Organization). **Constitution of the World Health Organization**. Nova York: Organização Mundial da Saúde, 1946.

World Health Organization. **The Ottawa charter for health promotion**. Geneve: WHO; 1986.

WHO, World Health Organization. **Guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020.

WHO (World Health Organization). **Global status report on physical activity, 2022**.

WHO (World Health Organization). **Plano de Ação Integral da Organização Mundial da Saúde para Saúde Mental 2013-2030**.

ZANACHI, João Aldo; et al. **A Importância da Saúde Renovada No Contexto Escolar**. Educação, Ciência e Tecnologia, São Paulo, ano 2017, v. 8, n. 8, 2017. Disponível em:

file:///C:/Users/Joseane/Downloads/administrador,+A+IMPORT%C3%82NCIA+DA+SA%C3%9ADE+RENOVADA+NO+CONTEXTO+ESCOLAR%20(1).pdf. Acesso em: 10 mar de 2024.

ZANCHA, Daniel. MAGALHÃES, Gabriela Bongiorno Sica. MARTINS, Jéssica. SILVA, Thais Argentini. Conhecimento dos professores de Educação Física Escolar sobre a abordagem saúde renovada e a temática saúde. **Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 11, n. 1, p. 204-217, jan./mar. 2013. Disponível em:

[https://www.researchgate.net/publication/325152094\\_Conhecimento\\_dos\\_professores\\_de\\_Educacao\\_Fisica\\_Escolar\\_sobre\\_a\\_abordagem\\_saude\\_renovada\\_e\\_a\\_tematica\\_saude](https://www.researchgate.net/publication/325152094_Conhecimento_dos_professores_de_Educacao_Fisica_Escolar_sobre_a_abordagem_saude_renovada_e_a_tematica_saude). Acesso em: 10 mar de 2024.

ZANCHETTA, Margarete Luane, et al., Inatividade física e fatores associados em adultos, São Paulo, Brasil. **Rev Bras Epidemiol**. 2010; 13(3): 387-99. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbepid/a/3gsDKppjx58YSvZKHW6Cd5z/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 3 de jan de 2024.

**ANEXO 1. QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DA ATIVIDADE FÍSICA – IPAQ**

Sexo: ( ) Masculino ( ) Feminino

Idade: \_\_\_\_\_ anos    Peso: \_\_\_\_\_ Kg    Altura: \_\_\_\_\_ metros

1 - Em quantos dias da última semana você CAMINHOU por no mínimo 10 minutos de forma ininterrupta?

dias \_\_\_\_\_ por SEMANA ( ) Nenhum

2 - Nos dias em que você caminhou por no mínimo 10 minutos de forma ininterrupta, quanto tempo no total você gastou?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

3 - Em quantos dias da última semana, você realizou atividades físicas MODERADAS (pedalar, nadar, dançar, ginástica de academia, vôlei, carregar pesos leves, serviços domésticos ou qualquer atividade que fez sua respiração e coração acelerarem) por no mínimo 10 minutos ininterruptos (NÃO INCLUIR A CAMINHADA)

Nº de dias \_\_\_\_\_ /SEMANA ( ) Nenhum

4 - Nos dias em que você fez as atividades moderadas por no mínimo 10 minutos ininterruptos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

5 - Em quantos dias da última semana, você realizou atividades físicas VIGOROSAS (correr, jogar futebol, pedalar rápido, ou qualquer atividade que fez sua respiração e coração acelerarem muito) por no mínimo 10 minutos de forma ininterrupta.

Nº de dias \_\_\_\_\_ /SEMANA ( ) Nenhum

6 - Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por no mínimo 10 minutos de forma ininterrupta quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

As duas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado ao longo do dia (no trabalho, na escola, na faculdade, em casa ou em qualquer outro lugar). Isto inclui o tempo sentado estudando, enquanto descansa, lendo, deitado assistindo TV.

7 - Quanto tempo em média você fica sentado por dia (considere apenas os dias da semana, exclua o tempo sentado aos sábados e domingos)?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_ minutos

8 - Quanto tempo em média você fica sentado por dia aos finais de semana (considere apenas sábado e domingo)?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_ minutos

9 - Em média quanto tempo por dia você permanece na frente de telas (celular, Tv, Vídeo game, notebooks)

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_ minutos

## ANEXO 2. ESCALA DE DEPRESSÃO, ANSIEDADE E ESTRESSE - DASS-21

Instruções: Por favor, leia cuidadosamente cada uma das afirmações abaixo e assinale o número apropriado 0, 1, 2 ou 3. A pontuação indicará o quanto ela se aplicou a você durante a última semana, conforme a indicação a seguir:

Item		Opções de Resposta			
		Não se aplicou de maneira alguma	Aplicou-se em algum grau, ou por algum tempo	Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo	Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo
1	Tive dificuldade em acalmar-me	0	1	2	3
2	Estava consciente que minha boca estava seca	0	1	2	3
3	Parecia não conseguir ter nenhum sentimento positivo	0	1	2	3
4	Senti dificuldade em respirar (ex. respiração excessivamente rápida, falta de ar, na ausência de esforço físico)	0	1	2	3
5	Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer as coisas	0	1	2	3
6	Tive a tendência de reagir de forma exagerada a situações	0	1	2	3
7	Senti tremores (ex. nas mãos)	0	1	2	3
8	Senti que estava geralmente muito nervoso	0	1	2	3
9	Preocupei-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo (a)	0	1	2	3
10	Senti que não tinha nada a esperar do futuro	0	1	2	3
11	Senti que estava agitado	0	1	2	3
12	Tive dificuldade em relaxar	0	1	2	3
13	Senti-me desanimado e deprimido	0	1	2	3
14	Fui intolerante com as coisas que impediam-me de continuar o que eu estava fazendo	0	1	2	3
15	Senti que ia entrar em pânico	0	1	2	3
16	Não consegui me entusiasmar com nada	0	1	2	3
17	Senti que não tinha muito valor como pessoa	0	1	2	3
18	Senti que estava sensível	0	1	2	3
19	Eu estava consciente do funcionamento/batimento do meu coração na ausência de esforço físico (ex. sensação de aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca)	0	1	2	3
20	Senti-me assustado sem ter uma boa razão	0	1	2	3
21	Senti que a vida estava sem sentido	0	1	2	3

## **APÊNDICE 1 . TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TALE**

Você está sendo convidado para participar da pesquisa intitulada: “Avaliação dos níveis de atividade física, comportamento sedentário e saúde mental de alunos do ensino médio: contribuições para uma educação crítica e reflexiva Avaliação dos níveis de atividade física, comportamento sedentário e saúde mental de alunos do ensino médio: contribuições para uma educação crítica e reflexiva”, sob a responsabilidade dos professores Keila Miotto e Ronaldo Júlio Baganha, que tem como objetivo geral e avaliar os seus indicadores de saúde. Para participar da pesquisa você deve assinar o presente documento (termo de assentimento livre e esclarecido – TALE). Após assinatura do TALE você receberá um envelope com três questionários. Os questionários têm por objetivo avaliar seu nível de atividade física, comportamento sedentário, tempo de tela, nível de ansiedade e estresse, além de seus hábitos de alimentação. Os questionários forneceram informação sobre seus indicadores de saúde física, mental e nutricional. Garantimos que o resultado das suas respostas será tratado de forma confidencial e nenhum de seus resultados serão divulgados, sendo utilizados apenas para a pesquisa. A presente pesquisa envolve os seguintes riscos: cansaço e possível constrangimento ao responder um ou outro questionário e questão. Entretanto é assegurado a você o direito de não responder a qualquer um dos questionários e/ou questões que lhe causar desconforto ou que não seja do seu agrado. Você pode ainda a qualquer momento deixar de participar da pesquisa sem nenhum tipo de prejuízo. Os benefícios da pesquisa são: avaliar os seus indicadores de saúde física, mental e nutricional para melhor orientação com relação a importância da manutenção da saúde. Sua participação na pesquisa não terá nenhum tipo de custo, e lhe é assegurado o direito de a qualquer momento desistir de participar sem prejuízo algum. Os responsáveis pela pesquisa, professores Keila Miotto e Ronaldo Júlio Baganha, lhe asseguram que todos os seus dados serão tratados de forma anônima e sua identidade não será em momento algum revelada. O projeto da presente pesquisa observa as regulamentações do Conselho Nacional de Saúde, resolução 466/12, para pesquisas envolvendo seres humanos e foi enviada para aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Vale do Sapucaí

- UNIVÁS. Caso concorde em participar, você deverá assinar o presente termo (TALE), o qual comprova sua vontade em participar da pesquisa de forma voluntária e que você entendeu todas os procedimentos a que você será submetido. Caso tenha alguma dúvida, você pode entrar em contato com os pesquisadores responsáveis no número 99920 - 1482 (Keila), 98828 8605 (Ronaldo), ou com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVÁS), no número (35) 3449-9269, ou no e-mail cep@univas.edu.br. O CEP da UNIVÁS funciona de segunda à sexta feira, das 8:00 às 12:00 horas e das 14:00 às 17:00 horas. Declaro estar ciente do conteúdo deste Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) e estou de acordo em participar do estudo, sabendo que dele poderei desistir a qualquer momento, sem sofrer qualquer punição ou constrangimento.

Nome completo do participante:

\_\_\_\_\_

Data e Assinatura do participante \_\_\_\_\_

Nome da responsável pela pesquisa: Keila Miotto

Data e assinatura do (a) responsável pela pesquisa

\_\_\_\_\_

Nome do responsável pela pesquisa: Ronaldo Júlio Baganha

Data e assinatura do (a) responsável pela pesquisa

\_\_\_\_\_

## **APÊNDICE 2. TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE**

Os alunos sob sua responsabilidade nos Jogos Federais a ser realizado na cidade de Inconfidentes serão convidados, se você concordar e assinar o presente termo de consentimento para participar de uma pesquisa intitulada: “Avaliação dos níveis de atividade física, comportamento sedentário e saúde mental de alunos do ensino médio: contribuições para uma educação crítica e reflexiva”, que tem como objetivo geral avaliar os indicadores de saúde. A pesquisa está sendo desenvolvida por Keila Miotto e Ronaldo Júlio Baganha. Se você concordar com a participação dos alunos sob sua responsabilidade nos Jogos Federais, você deverá ler e assinar este documento (TCLE). Após sua autorização os alunos serão convidados para participar da pesquisa e aqueles que desejarem deverão assinar um termo de assentimento (TALE), consentindo em participar. Após assinatura do TALE, cada um dos alunos receberá um envelope contendo três questionários. Os questionários têm por objetivo avaliar o nível de atividade física, comportamento sedentário, tempo de tela, nível de ansiedade e estresse, além dos hábitos de alimentação. Os questionários forneceram informação sobre indicadores de saúde física, mental e nutricional. Garantimos que o resultado das respostas será tratado de forma confidencial e nenhum dos resultados serão divulgados, sendo utilizados apenas para a pesquisa. A presente pesquisa envolve os seguintes riscos: cansaço e possível constrangimento ao responder um ou outro questionário e questão. Entretanto será assegurado a cada um dos alunos o direito de não responder a qualquer um dos questionários e/ou questões que lhe causar desconforto ou que não seja do agrado. Os alunos poderão ainda a qualquer momento deixar de participar da pesquisa sem nenhum tipo de prejuízo. Os benefícios da pesquisa são: avaliar os indicadores de saúde física, mental e nutricional para melhor orientação com relação a importância da manutenção da saúde. A participação dos alunos na pesquisa não terá nenhum tipo de custo, e é assegurado a cada um o direito de a qualquer momento desistir de participar sem prejuízo algum. Os responsáveis pela pesquisa, professores Keila Miotto e Ronaldo Júlio Baganha, lhe asseguram que todos os dados dos alunos serão tratados de forma anônima e a identidade de cada um será preservada. O projeto da presente pesquisa observa as

regulamentações do Conselho Nacional de Saúde, resolução 466/12, para pesquisas envolvendo seres humanos e foi enviada para aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Vale do Sapucaí - UNIVÁS. Caso concorde em autorizar a participação dos alunos sob sua responsabilidade nos Jogos Federais, você deverá assinar o presente termo (TCLE), o qual comprova sua autorização para convite dos alunos sob sua responsabilidade nos Jogos Federais de forma voluntária e que você entendeu todas os procedimentos a que seus alunos serão submetidos. Caso tenha alguma dúvida, você pode entrar em contato com os pesquisadores responsáveis no número 99920 - 1482 (Keila), 98828 8605 (Ronaldo), ou com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVÁS), no número (35) 3449-9269, ou no e-mail cep@univas.edu.br. O CEP da UNIVÁS funciona de segunda à sexta feira, das 8:00 às 12:00 horas e das 14:00 às 17:00 horas. Declaro estar ciente do conteúdo deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e estou de acordo em participar do estudo, sabendo que dele poderei desistir a qualquer momento, sem sofrer qualquer punição ou constrangimento.

Nome completo do participante:

\_\_\_\_\_

Data e Assinatura do participante \_\_\_\_\_

Nome da responsável pela pesquisa: Keila Miotto

Data e assinatura do (a) responsável pela pesquisa

\_\_\_\_\_

Nome do responsável pela pesquisa: Ronaldo Júlio Baganha

Data e assinatura do (a) responsável pela pesquisa

\_\_\_\_\_

## APÊNDICE 3. COMITÊ DE ÉTICA PÚBLICA – CEP

FACULDADE DE CIÊNCIAS  
MÉDICAS DR. JOSÉ ANTÔNIO  
GARCIA COUTINHO - FACIMPA



### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** Nível Atividade Física, Comportamento Sedentário, Tempo de Tela, Saúde Mental e Nutricional

**Pesquisador:** Ronaldo Júlio Baganha

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 61340322.6.0000.5102

**Instituição Proponente:** FUNDAÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DO VALE DO SAPUCAÍ

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 5.573.031

#### Apresentação do Projeto:

A sociedade contemporânea tem experimentado cada vez mais episódios de inatividade física, elevado comportamento sedentário e tempo de tela, três condições indesejáveis a saúde do Homem. Associado a isso e aos desfechos metabólicos impostos por cada uma destas condições, temos o aumento nos episódios de transtornos psicológicos como ansiedade e depressão, e escolhas de alimentos ricos em carboidratos, gorduras e pobres em proteínas, vitaminas e minerais. A associação de inatividade física, elevado comportamento sedentário e tempo de tela, episódios de ansiedade e depressão e escolhas alimentares ruins favorece a ativação de diversos mecanismos patológicos. Assim, o objetivo do presente estudo será avaliar o nível de atividade física, o tempo de tela, os sintomas de ansiedade e depressão e a ingestão alimentar de alunos dos Institutos Federais do Sul de Minas Gerais (IFSULDEMINAS). Participarão da presente pesquisa 200 alunos dos Institutos Federais do Sul de Minas Gerais (IFSULDEMINAS). Os participantes serão convidados em abordagem individual e aqueles que se inclinarem a participar receberão um envelope contendo um termo de assentimento livre e esclarecido – TALE e três questionários, o questionário internacional de atividade física (IPAQ), o de frequência alimentar e a escala de depressão, ansiedade e estresse (DASS-21). Os participantes deverão assinar o TALE e responder os três questionários. Os resultados poderão subsidiar projetos de informação sobre a importância de elevar o nível de atividade física, reduzir os

**Endereço:** Av. Prefeito Tuany Toledo, 470; Sala 19A; Bloco Verde; Andar Térreo  
**Bairro:** Fátima I **CEP:** 37.554-210  
**UF:** MG **Município:** POUSO ALEGRE  
**Telefone:** (35)3449-9248 **E-mail:** pesquisa@univas.edu.br

FACULDADE DE CIÊNCIAS  
MÉDICAS DR. JOSÉ ANTÔNIO  
GARCIA COUTINHO - FACIMPA



Continuação do Parecer: 5.573.031

episódios de comportamento sedentário e de tela, escolher melhor os alimentos, colaborando assim para a redução nos episódios de ansiedade e depressão.

**Objetivo da Pesquisa:**

Objetivo Primário:

Avaliar o nível de atividade física, o tempo de tela, os sintomas de ansiedade e depressão e a ingestão alimentar de alunos dos Institutos federais do Sul de Minas Gerais (IFSULDEMINAS).

Objetivo Secundário:

- Relacionar os níveis de atividade física com os sintomas de ansiedade e depressão;
- Relacionar os elevados episódios de comportamento sedentário com os sintomas de ansiedade e depressão;
- Relacionar o tempo de tela com os sintomas de ansiedade e depressão;
- Relacionar os níveis de atividade física com as escolhas alimentares;
- Relacionar os elevados episódios de comportamento sedentário com as escolhas alimentares;
- Relacionar o tempo de tela com as escolhas alimentares.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Riscos:

Os riscos associados a participação são: cansaço e possível constrangimento ao responder um ou outro questionário e questão. Entretanto é assegurado ao participante o direito de não responder a qualquer um dos questionários e/ou questões que lhe causar desconforto ou que não seja do seu agrado. O participante pode a qualquer momento deixar de participar da pesquisa sem nenhum tipo de prejuízo.

Benefícios:

Os benefícios da pesquisa são: avaliar os indicadores de saúde física, mental e nutricional dos alunos dos Institutos Federais do Sul de Minas Gerais (IFSULDEMINAS) e assim orientá-los com relação a importância da manutenção da saúde.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Pesquisa atual de relevância científica e social.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Todos os termos de apresentação obrigatória estão presentes e adequados ao contexto do projeto de pesquisa.

**Recomendações:**

Divulgar os resultados do estudo à comunidade científica, possibilitando a continuidade de

Endereço: Av. Prefeito Tuany Toledo, 470, Sala 19A, Bloco Verde, Andar Térreo  
 Bairro: Fátima I CEP: 37.554-210  
 UF: MG Município: POUSO ALEGRE  
 Telefone: (35)3449-9248 E-mail: pesquisa@univas.edu.br

FACULDADE DE CIÊNCIAS  
MÉDICAS DR. JOSÉ ANTÔNIO  
GARCIA COUTINHO - FACIMPA



Continuação do Parecer: 5.573.031

estudos sobre o tema.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

O presente projeto atende aos dispositivos da resolução 466/2012 e pode ser aprovado.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Os autores deverão apresentar ao CEP um relatório parcial e um final da pesquisa, de acordo com o cronograma apresentado no projeto.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_1992208.pdf	08/08/2022 15:33:48		Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	anuencia.pdf	08/08/2022 15:32:12	Ronaldo Júlio Baganha	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TALE.docx	08/08/2022 15:17:54	Ronaldo Júlio Baganha	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLÉ.docx	08/08/2022 15:17:39	Ronaldo Júlio Baganha	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.docx	08/08/2022 15:16:47	Ronaldo Júlio Baganha	Aceito
Folha de Rosto	folhaderosto.pdf	08/08/2022 15:16:02	Ronaldo Júlio Baganha	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

Endereço: Av. Prefeito Tuany Toledo, 470; Sala 19A; Bloco Verde; Andar Térreo  
Bairro: Fátima I CEP: 37.554-210  
UF: MG Município: POUSO ALEGRE  
Telefone: (35)3449-9248 E-mail: pesquisa@univas.edu.br

FACULDADE DE CIÊNCIAS  
MÉDICAS DR. JOSÉ ANTÔNIO  
GARCIA COUTINHO - FACIMPA



Continuação do Parecer: 5.573.031

POUSO ALEGRE, 09 de Agosto de 2022

---

Assinado por:  
Sílvia Mara Tasso  
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Prefeito Tuany Toledo, 470, Sala 19A, Bloco Verde, Andar Térreo  
Bairro: Fátima I CEP: 37.554-210  
UF: MG Município: POUSO ALEGRE  
Telefone: (35)3449-0248 E-mail: pesquisa@univas.edu.br