

O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO COMBATE AO SEDENTARISMO

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE COMBAT AGAINST SEDENTARISM

CAMPOS, Kássia Nunes¹

Acadêmica do curso de Educação Física licenciatura da Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes EAD, Montes Claros, MG, Brasil
SOARES, Wellington Danilo²

Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes, docente no curso de Educação Física na Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes, Montes Claros, MG, Brasil.

RESUMO

A Educação Física tem um papel fundamental no processo de combater o sedentarismo e promover a qualidade de vida entre os alunos, através de exercícios físicos que gerem o desenvolvimento de hábitos saudáveis. Esse estudo objetivou analisar a importância da Educação Física na prevenção e combate ao sedentarismo. Trata de uma pesquisa de caráter descritiva, com abordagem quantitativa e transversal. O instrumento utilizado foi um questionário semiestruturado contendo sete questões. Através dos dados coletados foi feita uma análise descritiva com valores em porcentagem no programa Excel. Os resultados demonstraram que a Educação Física assume um importante papel no combate ao sedentarismo, e evidencia que a prática regular de exercício físico resulta em melhorias a saúde e atua prevenindo doenças por toda a vida. Conclui-se que a participação nas aulas de Educação física contribui para uma boa qualidade de vida diminuindo o sedentarismo.

Palavras-chave: Educação física; Exercício físico; Comportamento sedentário.

ABSTRACT

Physical Education has a fundamental role in the process of combating sedentary lifestyle and promoting quality of life among students, through physical exercises that manage the development of healthy habits. This study aimed to analyze the importance of Physical Education in preventing and combating sedentarism. It is a descriptive research, with a quantitative and transversal approach. The instrument used was a semi-structured questionnaire containing seven questions. Through the collected data, it was performed a descriptive analysis with percentage values in the Excel program. The results showed that Physical Education assumes an important role in combating sedentarism, and shows that the regular practice of physical exercise results in health improvements and acts to prevent diseases for life. It is concluded that participation in Physical Education classes contributes to a good quality of life by reducing sedentarism.

Keywords: Physical education; Physical exercise; Sedentary behavior

INTRODUÇÃO

A atividade física tem sido enaltecida e propagada há séculos como um potente fator de promoção à saúde. Assim sendo, o exercício físico torna-se uma das ferramentas terapêuticas mais importantes na promoção de saúde e o profissional de Educação Física, o responsável por sua ampla disseminação (FONSECA, 2021).

A atividade física traz benefícios como a melhora do condicionamento muscular e cardiorrespiratório, aumentando a saúde óssea e funcional, reduz também o risco de doenças cardíacas e quedas, e são fundamentais para o controle de massa corporal. Nessa perspectiva a prática regular de atividade física é determinante para a promoção de saúde, qualidade de vida, e tratamento de várias doenças (BOTTCHEER, 2019; RODRIGUES *et al.*, 2022).

A escola possui um leque de possibilidades para a prática esportiva, assim, tem papel fundamental na tentativa de aumentar o nível de atividade física entre crianças e adolescentes. É importante salientar que a atividade física durante os anos iniciais e finais da educação traz benefícios para a saúde músculo-esquelética e cardiovascular, além da redução de adiposidade em jovens com sobrepeso. Embora a maioria das doenças associadas ao sedentarismo somente são manifestadas na vida adulta, fica mais evidente a cada dia que seu desenvolvimento inicia-se na infância e adolescência, tornando o estímulo à prática de atividade física desde a juventude uma prioridade em saúde pública (DOMINGUES, 2021).

Reconhecendo que o sedentarismo está intimamente relacionado à inatividade física, a modificação dos hábitos de vida é considerada a solução plausível para se combater essa disposição mórbida. A Educação Física tem sido levada a romper padrões descompromissados com a formação de alunos especialmente sob os níveis de promoção de saúde na escola (MADRID, 2021).

A infância e a adolescência são épocas que possuem grande relevância para o estudo do comportamento sedentário. Hábitos de prática de atividade física incorporados na infância e adolescência apresentam grandes possibilidades de se manifestarem na vida adulta. Nesse sentido o a escola tem

papel fundamental na tentativa de aumentar o nível de atividade física em crianças e adolescentes. Entretanto, as diminuições dos níveis de atividade física podem favorecer para o aparecimento de disfunções crônico-degenerativas (DOMINGUES, 2021).

A prática regular de atividade física proporciona melhorias a saúde e atua prevenindo doenças em todas as fases da vida. É importante que os professores de Educação Física incentive os seus alunos para a adoção de um estilo de vida ativo e envolvimento em atividades físicas na idade adulta para que tenham uma vida ativa (COUTO *et al.*, 2020; GASPAROTTO *et al.*, 2020).

As aulas de Educação Física têm grande potencial para promover conhecimentos e discussão sobre sedentarismo e inatividade física, bem como, o interesse dos alunos em relação a saúde, sendo assim, surge a oportunidade de aproximação e abordagem dos mesmos para iniciar-se uma sequência de hábitos que promovam o estilo de vida ativa (FONSECA, 2021).

A participação nas aulas de Educação Física pode influenciar na prática de atividade física fora da escola, oferecendo oportunidades aos alunos de experimentar e de apreciar um estilo de vida fisicamente ativo. Nessa perspectiva, sabe-se que o sedentarismo está associado ao comportamento cotidiano decorrente dos confortos da vida moderna, já que a rotina atual envolve pouca atividade física, onde as pessoas não permanecem na zona de conforto e perdem poucas calorias diárias (DOMINGUES, 2021).

O professor de Educação Física tem a oportunidade de observar melhor a interação dos alunos nos jogos e pensar em como contribuir para o comportamento social e emocional, incentivando a cooperação e fazendo com que os alunos sejam mais responsáveis com o seu grupo. É importante destacar aqui que quando os alunos entendem a importância da luta ao sedentarismo e que esse é uma das causas mais relevantes da obesidade, os professores conseguem atingir esses alunos na prática de atividade física, gerando a conscientização da saúde e consequentemente minimizando expressões negativas de inferioridade (BRANDÃO *et al.*, 2021).

A vantagem que a Educação Física leva no combate ao sedentarismo é que a gran-

de maioria dos alunos gosta de fazer atividade física e, quando bem conduzidos pelo professor ou orientador, tal tarefa se torna mais agradável e os resultados mais expressivos. Nesse contexto, falta de atividade física ainda aumenta a chance de complicações ao organismo humano, pelo desuso dos sistemas funcionais. Este processo de regressão funcional é um facilitador de desenvolvimento de doenças como o sobrepeso e a obesidade, doenças cardíacas, diabetes, colesterol alto, depressão e ansiedade (ALVES, 2013; ANDRADE *et al.*, 2022; BETIATI, 2018).

Na perspectiva de Brandão *et al* (2021) ao fazer uma comparação com três ou quatro décadas atrás, pode se notar que as pessoas têm se tornado cada vez menos ativas. As facilidades do mundo contemporâneo sustentadas pelas premissas do avanço tecnológico tornam o cotidiano mais prático, construindo um cenário adverso para rotinas mais ativas.

Atualmente com as facilidades em que vivemos, torna-se propício o aumento do comportamento dito como sedentário restringindo uma rotina que possivelmente seria subsidiada em atividades que aumentem o dispêndio energético, independentemente de serem exercícios estruturados, supervisionados e programados, pois as atividades físicas de uma forma geral se caracterizam por contração muscular com aumento do dispêndio energético (BARCELA; HOLDEFER; ALMEIDA, 2022).

Dentro deste contexto o presente estudo objetivou analisar a importância da Educação Física na prevenção e combate ao sedentarismo. A realização desta pesquisa se torna relevante na formação de indivíduos saudáveis e autônomos, além de construir conhecimentos sobre um estilo de vida fisicamente ativo, estimulando e reeducando os jovens para uma vida ativa.

MATERIAIS E METODOS

O presente estudo foi submetido e aprovado pelo comitê de ética em pes-

quisa da Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes, sob o parecer nº 5.032.555/2021. Trata de uma pesquisa de caráter descritiva, com abordagem quantitativa e transversal.

A amostra foi constituída por vinte e dois professores, ambos os sexos, com idade superior a 18 anos, selecionados de forma aleatória. Foram incluídos apenas os professores de Educação Física que aceitaram os termos da pesquisa e que atuam na rede pública de ensino e excluídos aqueles que não se enquadram nos critérios pré-estabelecidos e que se recusaram a assinar o termo de consentimento.

O instrumento utilizado foi um questionário semiestruturado contendo sete questões fechadas, transcrito posteriormente para o *google* formulário. O *link* para respostas do questionário foi enviado para os participantes via e-mail e *whatsapp* além disso houve também o recrutamento de alguns avaliados através da técnica do *snowball* (Bola de Neve) no qual o participante inicial indica novas possíveis pessoas para avaliação, assim de forma sucessiva.

Esses recursos proporcionaram a reconstrução das percepções acerca da realidade encontrada, pois inicialmente houve um estudo teórico acerca do tema para melhor abrangência e em decorrência desse estudo iniciar o questionário para análise e aprofundamento da problemática em questão.

Através dos dados coletados foi feita uma análise descritiva com valores em porcentagem no programa *Excel*.

RESULTADOS

No final a amostra foi constituída de 22 professores, com idade entre 24 a 54 anos ($35,7 \pm 7,3$ anos), com tempo de experiência como docente na Educação Física escolar variando de 2 a 30 anos ($10,5 \pm 7,4$ anos), predomínio do sexo feminino (54,5%) e que atuavam na maioria em escolas públicas (86,4%).

Os resultados encontrados a partir da aplicação do questionário estão demonstrados nas tabelas abaixo.

Tabela 1 - Apresenta os resultados com valores em frequência absoluta obtidos pela aplicação do questionário (n = 23).

QUESTÃO	OPÇÕES	PERCENTUAL
Com relação a Educação Física e sedentarismo, quais as alternativas que mais representa sua concepção.	O sedentarismo afeta a autoestima.	30,4
	A Educação Física combate o sedentarismo.	39,1
	A Educação Física deve está associada a qualidade de vida.	91,3
Quais os fatores de risco para a saúde provenientes do sedentarismo?	Risco de aumento do Diabetes, doença cardiovascular e morte.	100%
	Risco de emagrecimento exarcebado.	8,7
	Risco de doenças mentais.	26,1
A Escola deve ou pode participar do processo evolutivo dos alunos sedentário, assim sendo é função da escola:	Oferecer materiais didáticos e espaço necessário para o desenvolvimento das atividades físicas.	52,2
	A escola não tem que preocupar com o bem estar de seus alunos.	0
	A escola deve ser parceira dos professores, alunos e comunidade, para que possam trabalhar junto a autonomia de seus alunos.	78,3
Marque as assertivas que mais condiz com o seu trabalho desenvolvido na escola em que você atua. Nesse sentido, são estratégias de ensino:	Atividades físicas diversificadas, corridas e alimentação balanceada.	65,2
	Alimentação saudável e atividades físicas.	47,8
	A escola só se preocupa com o ensino e aprendizagem, atividade física é coisa particular dos alunos.	4,3

Conforme a tabela 1, quando questionados sobre o papel da Educação Física com relação ao sedentarismo, a maioria dos avaliados apontaram que a Educação Física deve estar associada à qualidade de vida.

Nessa perspectiva, houve unanimidade entre todos os professores concordando que os fatores de risco para a saúde provenientes do sedentarismo são risco de aumento do diabetes, doença cardiovascular e morte.

De acordo com os educadores, houve uma

maior prevalência daqueles que concordam que a escola deve ser parceira dos professores, alunos e comunidade, para que possam trabalhar junto a autonomia de seus alunos, isso se tratando sobre a instituição participar do processo evolutivo dos alunos sedentários.

Como estratégia de ensino, a maior parte dos avaliados assentem que atividades físicas diversificadas, corridas e alimentação balanceada é a opção que mais condiz com o trabalho desenvolvido na escola em que atua.

Tabela 2 - Resultados com valores em frequência absoluta obtidos pela aplicação do questionário (n = 23).

QUESTÃO	OPÇÕES	PERCENTUAL
As políticas públicas educacionais e as políticas públicas de saúde que atuam junto a escola, são integradas e desenvolvidas com o intuito de oportunizar aos estudantes um estilo de vida fisicamente ativo?	Na Escola em que trabalho, os colaboradores atuam oferecendo um estilo de vida saudável.	95,7
	Na Escola em que trabalho os alunos participam das atividades físicas quando querem, e a escola não oferece um estilo de vida saudável.	4,3
Quais melhorias faltam na escola para que o Professor de Educação física possa desenvolver suas aulas com precisão e tranquilidade, garantindo o desenvolvimento pleno dos alunos?	Possui quadra poliesportiva, mas não possui recursos necessários para o desenvolvimento da atividade.	56,5
	Possui quadra poliesportiva, professores capacitados, materiais didáticos e dá todo o suporte.	43,5
	Não oferece atividade física aos alunos	0
Quais são as principais dificuldades relatadas pelos alunos sedentários, enquanto participam das aulas de Educação Física?	Auto estima baixo.	47,8
	Obesidade e ansiedade.	43,5
	Aumento do colesterol e infarto do miocárdio.	0
	Todas as assertivas.	30,4

Na tabela 2, quase a totalidade dos pesquisados, apontam que na escola em que trabalham, os colaboradores atuam oferecendo um estilo de vida saudável no que diz respeito as políticas públicas educacionais e as políticas públicas de saúde que atuam junto a rede de ensino.

Quando interrogados sobre quais melhorias faltam na escola para que o professor de Educação física possa desenvolver suas aulas com precisão e tranquilidade, garantindo o desenvolvimento pleno dos alunos, a maioria responderam que de acordo a realidade deles a escola possui quadra poliesportiva, mas não possui recursos necessários para o desenvolvimento da atividade.

Para finalizar o questionário, em relação a quais são as principais dificuldades relatadas pelos alunos sedentários, enquanto participam das aulas de Educação Física, a maior parte dos investigados afirmam que é a auto estima baixa que mais afeta os alunos.

DISCUSSÃO

A modernidade em que agregou a partir da industrialização, possibilitou o crescimento do número de pessoas que se tornam sedentárias. Nesse sentido, em decorrência do aumento de problemas de saúde por falta de exercícios físicos, o sedentarismo é um dos principais causadores de outras morbidades (TRINDADE, 2021).

É importante pensar as aulas de Educação Física, considerando sempre a importância da prática esportiva. Essa é uma forma de incentivar, para que todos os envolvidos tenham a consciência de se exercitar e assim, melhorar a sua saúde, condicionamento físico e consequentemente a qualidade de vida.

O sedentarismo é a ausência de exercício físico, contudo, um dos espaços destinados à discussão do sedentarismo e da importância dos exercícios físicos com os alunos é a escola, por meio da educação física escolar. Nesse

sentido, conhecer os fatores associados à inatividade física e ao sedentarismo em diferentes populações são importantes para a elaboração de estratégias que possam minimizar a vida com comportamentos sedentários (SILVA JÚNIOR *et al.*, 2017).

Relacionando os resultados encontrados com os resultados apresentados nos estudos investigados, trazem a constatação que o principal fator para o sedentarismo está associada a pouca prática de exercícios físicos. Nesse sentido, a prevalência de sedentários e inativos fisicamente esta sendo considerada alta em todos os estudos, e tem como principais fatores, a alimentação saudável, ausência nas aulas de educação física, utilização de aparelhos eletrônicos, dentre outros.

Desta forma, a Educação Física pode atuar mostrando a necessidade da prática de exercícios físicos de maneira saudável, levando em consideração todos os fatores associados à inatividade física e conseqüentemente ao sedentarismo, favorecendo assim, a obtenção de uma melhor qualidade de vida e prevenindo a possibilidade de doenças provenientes do sedentarismo.

Foi verificado que, entre os professores investigados, todos acreditam que os exercícios físicos podem ser uma grande aliada no combate ao sedentarismo e ainda é possível ver que em todas as escolas em que eles atuam possuem alunos sedentários, pois suas respostas levam a essa percepção.

O sedentarismo é a falta de atividade física, assim, devido o avanço da tecnologia e da informação o agravamento desse fenômeno tem aumentado, em relação ao crescimento da inatividade, já que pode ocorrer a redução das atividades mais intensas no trabalho ou nas atividades cotidianas e influenciando também nas horas de lazer. Sendo assim, a população envolve-se em um sedentarismo involuntário (NAIDOO, 2022; SOUZA e DANIEL, 2010).

De acordo Freitas *et al* (2020), a Educação Física tem a responsabilidade de promover o desenvolvimento humano através da Atividade Física. Nas escolas, a Educação Física tem uma contribuição educacional relevante a todos os indivíduos relacionado ao desenvolvimento motor, aptidão física para o bem-estar e a saúde. Nesse sentido, o autor frisa que a escola é um espaço privilegiado para o desenvolvimento humano e através da disciplina está ampliando o conhecimento da Atividade Física relacionado a saúde.

Segundo Rocha (2022), é grande o número de pessoas que apresentam comportamentos sedentários e baixos índices de atividade física. Realmente, as tecnologias têm influenciado nos hábitos de sono, de estudos, nas relações pessoais e nas atividades físicas desses sujeitos. No entanto, não podemos generalizar esses dados, a fim de traçar um perfil sobre o nível de atividade física e/ou sedentarismo dos adolescentes/jovens no Brasil. Essas informações corroboraram com dados de outros estudos que falam sobre o estilo de vida de adolescentes da atualidade.

Nessa perspectiva Martins *et al* (2010), ressalta que em relação à atividade física, os efeitos são extremamente benéficos possuindo inúmeras vantagens ao ser inseridas como um estilo de vida, tais como: menor risco de hipertensão arterial coronariana, câncer de colón, obesidade e osteoporose. Além desta prática, melhorar os aspectos psicológicos como a redução do estresse, ansiedade e dos sintomas da depressão, pode favorecer no bem estar emocional, autoestima e satisfação pessoal.

Com todas essas modificações da atualidade, as pessoas ficam presas em casa, muitas vezes na frente do computador ou assistindo televisão, permanecendo horas sentadas, sem realizar nenhum exercício físico, tornando-se sedentárias. Isso gera vários malefícios, como uma futura obesidade transformando-as em adultas problemáticas com muito mais chances de desenvolverem doenças cardiovasculares, articulares, ósseas, depressão e muitas nem chegam à terceira idade (CONFEE, 2009).

É importante ressaltar que as aulas de Educação Física têm grande potencial para promover conhecimentos e discussão sobre sedentarismo e falta de atividade física, além de estimular o interesse dos alunos em relação a saúde, tendo uma oportunidade de aproximação e abordagem dos mesmos para a inserção em hábitos que promovam o estilo de vida ativo e saudável (FREITAS *et al.*, 2020; MANTOVANI; MALDONADO; FREIRE, 2021).

Domingues (2021) acrescenta que a Educação Física ainda é um espaço de grande socialização e sociabilidade e a partir dos resultados obtidos através da pesquisa foi possível observar que algumas escolas apresentam menor prevalência na promoção de atividade física. Percebe-se no entanto, que ainda se faz necessário pensar em incentivos para que as aulas de Educação Física contemplem a participação de todos os alunos em tempo hábil, oferecendo

atividades prazerosas e diversificadas, que além de contribuir para o aumento da adesão nas práticas pode desenvolver nos estudantes atitudes positivas em relação à promoção da saúde.

A prática de Atividade Física pode influenciar o desenvolvimento biológico, psicológico e social, possibilitando uma melhoria na saúde e na qualidade de vida. Apesar de serem inúmeros os benefícios da prática regular de Atividade Física e das escolas promoverem essa prática para os seus alunos, o sedentarismo ainda se faz presente e nitidamente vem aumentando (CONFEEF, 2009; ROSSI, 2022).

É importante que as políticas públicas estejam adequadas com opções urbanas e seguras de lazer ao ar livre, presença de educadores físicos e diversidade de opções de esportes e atividades, favorecendo o interesse e motivação do adolescente no sentido da permanência nessas atividades. A exposição a ambientes favoráveis e que promovam as Atividades Físicas podem contribuir com a redução do sedentarismo (FREITAS *et al.*, 2020; CARLOS *et al.*, 2021).

Fator limitante desta pesquisa foi um número amostral pequeno, devido a pandemia da Covid-19 que dificultou o acesso a mais profissionais de Educação Física.

CONCLUSÃO

Os resultados nos permitem depreender que as aulas de Educação Física atuam de forma positiva na prevenção e combate ao sedentarismo. As participações nas aulas de Educação física, contribuem para a adesão e acúmulo de mais tempo realizando atividade física e é um fator que está diretamente associado aos indicadores que expressam atitudes positivas de alunos que gostam de realizar atividades e buscar hábitos saudáveis para a vida.

É de extrema importância que as escolas e seus colaboradores ofereçam informações, conhecimento e motivação aos alunos para que busquem ser ativos e com hábitos saudáveis de vida.

Por fim, sugere-se a realização de novas pesquisas para poderem embasar ou não os resultados aqui encontrados.

REFERÊNCIAS

ALVES, U.S. Não ao sedentarismo, sim à saúde: contribuições da Educação Física escolar e dos esportes. **O Mundo da Saúde**, v.31, n.4, p.464-469, Out-Dez, 2013.

ANDRADE, J.G.S.; *et al.* Educação em saúde na perspectiva da Educação Física: impactos do comportamento sedentário na vida de escolares. **Research, Society and Development**, v.11, n.1, p.1-10, Dez-Jan, 2022.

BARCELA, F.; HOLDEFER, C.A.; ALMEIDA, G. Atividade Física e sua relação com a Obesidade Infantil: Uma Revisão Bibliográfica. **Caderno Intersaberes**, v.11, n.31, p. 242-255, 2022.

BETIATI, V. **Estilo de vida, ansiedade, depressão e automedicação em estudantes universitários: prevalência e fatores associados**. 2018. 108 f. Dissertação (Mestrado em Promoção da Saúde) UNICESUMAR - Centro Universitário de Maringá, Maringá, 2018.

BRANDÃO, R.O.; *et al.* Nível de atividade física e comportamento sedentário de estudantes de Educação Física. **Research, Society and Development**, v.10, n.6, p.1-7, Abr-Maio, 2021.

BOTTCHER, L.B. Atividade física como ação para promoção da saúde: Um ensaio Crítico. **Revista Eletrônica Gestão e Saúde**, Edição Especial, p.98-111, Jan-Fev, 2019.

CARLOS, F.M.; *et al.* Adolescentes socialmente menos favorecidos estão mais sujeitos ao sedentarismo? Uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**, v.10, n.14, p.1-10, Out-Nov, 2021.

CONFEEF. Conselho Federal de Educação Física, 2009. Disponível em: [http:// www.confef.org.br/](http://www.confef.org.br/). Acesso em: 14/11/21.

COUTO, J.O.; *et al.* Qual a contribuição de cada domínio da atividade física para atividade física total em adolescentes?. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. v.22, e70170, p.1-10, Nov-Mar, 2020.

MADRID, S.C.O. **A Educação Física e o Esporte no Contexto Escolar**. 1ed. Curitiba: Appris, 2021

DOMINGUES, R.S. **Relação entre a Educação Física escolar e prática de atividades físicas em adolescentes: uma revisão.** 2021. 25 f. Monografia (Graduação em Educação Física) - Escola de Educação Física, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2021.

FONSECA, I.S. **Relação entre a atividade física, comportamento sedentário, fatores psicológicos e dor lombar não específica em estudantes universitários.** 2021. 78 f. Dissertação (Mestrado em Exercício e Bem estar) - Especialização em Exercício, Nutrição e Saúde, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, 2021.

FREITAS, N.C.S.; *et al.* O treinamento funcional como uma atividade para alunos da eja em uma escola no município de belém-pa no combate ao sedentarismo. **South American Journal of Basic Education, Technical and Technological**, v.7, n.2, p.388-407, Maio-Ago, 2020.

GASPAROTTO, G.S.; *et al.* Desempenho acadêmico de estudantes do ensino médio associado a aspectos psicológicos, práticas corporais e atividade física. **Revista de Educação Física**. v.31, p.1-12, 2020.

SILVA JUNIOR, F.G.; *et al.* Sedentarismo e inatividade física em adolescentes com faixa etária de escolares do ensino médio e reflexões para educação física escolar. **Revista Saúde Física & Mental**, v.5, n.1, p.76-88, 2017.

MANTOVANI, T.V.L.; MALDONADO, D.T.; FREIRE, E.S. A relação entre saúde e Educação Física escolar: uma revisão integrativa. **Revista Movimento**, v.27, p.1-23, Jan-Dez, 2021.

MARTINS, M.C.C.; *et al.* Pressão arterial, exc-

so de peso e nível de Atividade Física em estudantes de Universidade Pública. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v.95, n.2, p.192-199, 2010.

NAIDOO, N.; *et al.* Atividade física e comportamento sedentário: comparação entre alunos de ensino médio e universitários. **Rev Rene**, v.23, n.1, p.1-9, 2022.

ROCHA, M.A. **O papel do professor de Educação Física escolar frente ao comportamento sedentário em crianças e adolescentes do ensino fundamental.** 2022. 49f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) -Universidade Federal Do Rio Grande Do Norte, Centro De Ciências Da Saúde, Departamento De Educação Física, Natal, 2022.

RODRIGUES, M.F.; *et al.* A importância do profissional de Educação Física frente a pandemia da covid-19. **Revista CPAQV- Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v.14, n.1, p.1-12, 2022.

ROSSI, Renata da Silva. **A importância da Educação Física para adolescentes do ensino médio.** 2022. 16f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) UNINTER - Centro Universitário Internacional, 2022.

SOUSA, J.D.; DANIEL, M.M.C. **Importância da Educação Física Escolar na Visão dos Alunos de uma Escola Pública.** V CONNEPI, v.5, p.1-7, 2010.

TRINDADE, J.S. **Educação física no combate dos riscos do sedentarismo ao corpo.** 2021. 23f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Faculdade UNIRB Parnaíba, Parnaíba, 2021.