

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA

**Ramiro Teixeira Silva**

**Contribuições da EFI no ensino médio e a problemática da  
redução da carga horária no ensino e saúde de escolares**

Porto Alegre

2023

**RAMIRO TEIXEIRA SILVA**

**A importância da EFI no ensino médio e a problemática da redução da carga horária no ensino e saúde de escolares**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientadora: Ana Carolina Kanitz

Porto Alegre

2023

R. T. S.

**A importância da EFI no ensino médio e a problemática da redução da carga horária no ensino e saúde de escolares**

Conceito final:

Aprovado em ..... de ..... de .....

BANCA EXAMINADORA

---

Prof<sup>a</sup>. Dra ..... Instituição

---

Orientadora – Prof<sup>a</sup> Dra ..... Instituição

---

## AGRADECIMENTOS

Antes de mais nada, necessito agradecer aos meus pais pelo apoio, carinho e amor incondicional que me foi dado desde meus primeiros dias nesse mundo. Os abraços carinhosos que vocês me deram diariamente criaram o homem que sou hoje.

Para os meus ouvintes diários que me ajudaram, apoiaram, ouviram meus lamentos, choros e reclamações diárias sobre estar em um currículo que eu não me encaixava, obrigado. Em especial, preciso agradecer a um grupo seleto de pessoas, que não só acompanharam essa caminhada, mas me fortaleceram nela. Henrique, manão, obrigado pelas risadas, brincadeiras, puxões de orelha, carinho e confiança na minha capacidade, eu não teria conseguido sem ti. Que privilégio foi por um tempo da minha vida te ver como primeira e última pessoa do meu dia. Minha namorada, Bianca, que diariamente divide a vida comigo me apoiando e ajudando de todas as formas que ela faz por querer, mas também as que ela faz sem nem imaginar. Meu amor, obrigado por um abraço que posso chamar de lar. Bruno e Luiza, a vocês dois, o apoio e o fortalecimento desse nosso laço foi fundamental para vencer etapas em diferentes âmbitos da minha vida. Vocês não sabem o quanto almoços, caronas, aniversários ou simplesmente o “pacotão”, fizeram por mim. Haas e Carol, a parceria que construímos ao longo do período de pandemia em treinos ou competições entre nós me incentivaram de formas que vocês nem imaginam.

Dentro da universidade necessito agradecer à alguns profissionais que não só me ensinaram, mas foram essenciais para a minha formação. Primeiramente, ao professor Eduardo Cadore e a oportunidade incrível e única como IC desde o começo do curso despertando em mim uma educação física que eu nunca imaginei. A minha orientadora, pessoa incrível que pude ser aluno no meu primeiro semestre, monitor durante pandemia e orientando no final do curso, gratidão, Ana, por tudo! Ao professor Jeam Geremia que além de professor era um amigo dentro e fora de sala de aula. E por fim o professor Alvaro de Oliveira que me ensinou o que realmente é ESTUDAR e ter uma paixão com meu curso.

## **RESUMO:**

O presente trabalho analisa a trajetória histórica da Educação Física no contexto brasileiro, considerando as influências tanto internas quanto externas que moldaram seu desenvolvimento ao longo dos anos. A partir do século XIX, a Educação Física foi gradualmente incorporada ao sistema educacional e passou por diferentes abordagens, incluindo as vertentes militarista e de esportivização. A reforma implementada por Couto Ferraz em 1851 estabeleceu a obrigatoriedade da Educação Física nas escolas do município da Corte. No século XX, a disciplina reorientou seu enfoque para o desenvolvimento psicomotor e, posteriormente, foi oficializada como componente curricular por meio da Lei de Diretrizes e Bases da Educação de 1996. Contudo, no contexto contemporâneo, a Educação Física se depara com desafios em decorrência da implementação da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e de reformas educacionais. Embora a BNCC estabeleça metas e conteúdos específicos para a disciplina, modificações recentes podem impactar sua carga horária e levantar questionamentos quanto ao seu lugar no currículo escolar. Destaca-se a relevância da Educação Física como promotora do conhecimento corporal e da saúde, desempenhando um papel crucial no desenvolvimento motor e na promoção de hábitos saudáveis desde a juventude. A prática regular de atividades físicas tem sido associada à melhoria da qualidade de vida, bem como à redução dos sintomas de ansiedade e hiperatividade. Além disso, a disciplina assume um papel fundamental na prevenção de doenças não transmissíveis, combatendo o sedentarismo. Diante desse panorama, a presença constante da Educação Física no currículo escolar se configura como elemento essencial na formação de cidadãos saudáveis e ativos. Face às transformações educacionais em curso, torna-se imperativo repensar as estratégias pedagógicas a fim de preservar sua relevância na vida dos alunos e garantir seu impacto positivo ao longo prazo.

Palavras-chave: Educação física. Brasil. Saúde. Desenvolvimento motor. Reformas educacionais.

## **ABSTRACT**

This study analyzes the historical trajectory of Physical Education in the Brazilian context, considering both internal and external influences that shaped its development over the years. Starting from the 19th century, Physical Education was gradually incorporated into the educational system and underwent various approaches, including militaristic and sports-oriented perspectives. The reform implemented by Couto Ferraz in 1851 established the obligation of Physical Education in the schools of the Corte municipality. In the 20th century, the discipline shifted its focus to psychomotor development and later became an official curricular component through the Law of Guidelines and Bases of Education of 1996. However, in the contemporary context, Physical Education faces challenges due to the implementation of the National Common Curricular Base (BNCC) and educational reforms. Although the BNCC establishes specific goals and contents for the discipline, recent changes can impact its workload and raise questions about its place in the school curriculum. The relevance of Physical Education is highlighted as a promoter of body knowledge and health, playing a crucial role in motor development and the promotion of healthy habits since youth. Regular physical activity has been associated with improved quality of life, as well as reduced symptoms of anxiety and hyperactivity. Furthermore, the discipline plays a fundamental role in preventing non-communicable diseases and combating sedentary behavior. Given this panorama, the constant presence of Physical Education in the school curriculum is an essential element in forming healthy and active citizens. In light of ongoing educational transformations, it becomes imperative to rethink pedagogical strategies to preserve its relevance in students' lives and ensure its positive long-term impact.

**Key-Words:** Physical Education. Brazil. Health. Motor development. Reform education.

## **LISTA DE ABREVIações**

EFI: Educação Física

TDAH: Transtorno de Déficit de Atenção

BNCC: Base Nacional Curricular Comum

RCG: Referencial Curricular Gaúcho

RCGEM: Referencial Curricular Gaúcho do Ensino Médio

PCN: Parâmetros Curriculares Nacionais

## **SUMÁRIO:**

|  |    |
|--|----|
| <b>1. INTRODUÇÃO:</b> .....  | 9  |
| <b>2. MATERIAIS E MÉTODOS</b> .....  | 11 |
| <b>3. EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL E A BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR</b> .....   | 12 |
| <b>4. A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA E A PROBLEMÁTICA DA REDUÇÃO DA CARGA HORÁRIA NO ENSINO MÉDIO DAS ESCOLAS</b> .....            | 16 |
| <b>5. EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA, DESENVOLVIMENTO MOTOR, ASPECTOS DE SAÚDE, E SUA TRADUÇÃO PARA OS INDIVÍDUOS À LONGO PRAZO</b> ..... | 20 |
| <b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....   | 23 |
| <b>7. REFERÊNCIAS</b> .....  | 25 |



## 1. INTRODUÇÃO:

A Educação Física (EF) possui uma origem muito antiga, entretanto, foi nos séculos XVIII e XIX que ela começou a se consolidar como uma área de conhecimento, integrando os estudos escolares. No contexto brasileiro, conforme Benvegnú Junior (2011) descreve, esse processo teve início no século XIX, marcado pela obrigatoriedade da inclusão de ginástica e dança nos currículos de ensino primário e secundário. Assim, a EF passou a fazer parte do currículo escolar brasileiro.

Embora alguns jovens já tenham contato prévio com esportes e atividades físicas antes de ingressarem na escola, é na atualidade que a EF na escola se configura como o primeiro contato sistemático com a prática de atividades físicas, tanto coletivas quanto individuais. Esse cenário enfatiza ainda mais a relevância da Educação Física no contexto contemporâneo das instituições educacionais (ALBA M SANTALIESTRA-PASÍAS et al., 2013; SEDLAK P, PAŘÍZKOVÁ et al., 2015). Em uma sociedade cada vez mais sedentária devido ao avanço dos entretenimentos digitais e das comodidades tecnológicas, é crucial não reduzir o tempo destinado à prática de atividades físicas. Além disso, é evidente o aumento das dificuldades enfrentadas pelas gerações futuras no que tange ao desenvolvimento motor básico, uma vez que a falta de estímulo nas fases iniciais de formação compromete essa capacidade (Sedlak P, Pařízková et al., 2015).

Outra questão relevante é a redução gradual da carga horária da Educação Física no ensino médio brasileiro ao longo dos anos (SANTOS et al., 2022; KUHN, 2019). Esse fato traz consigo uma série de problemas já mencionados anteriormente: a crescente sedentarização da sociedade, a desvalorização da profissão e do profissional de Educação Física nas escolas, o atraso no desenvolvimento motor e as dificuldades em habilidades sociais relacionadas à motricidade, tanto no ambiente escolar quanto em atividades coletivas, danças e experiências socioculturais. Não obstante, pesquisas já

demonstraram que a prática de atividades físicas no ambiente escolar contribui para o aprimoramento do desempenho em outras disciplinas, como matemática e a língua vernácula (Wright et al., 2016).

Diante dessa perspectiva, o presente estudo busca revisar a literatura existente a fim de identificar o que se sabe sobre a influência das cargas horárias da EFI no ensino médio e seu impacto no desenvolvimento motor e na adoção de hábitos saudáveis por parte dos jovens brasileiros.

## **2. MATERIAIS E MÉTODOS**

O presente trabalho se caracteriza como um estudo de revisão bibliográfica, sendo assim, procurou agrupar uma série de evidências que tratam sobre a carga horária da educação física ao longo da história dentro do ambiente escolar e sua relação com o desenvolvimento do jovem, conscientizando quanto a importância dessa disciplina na formação do indivíduo para toda a sua vida. Para tanto, num primeiro momento, foi realizada uma pesquisa em motores de busca escolhidos previamente, sendo eles: Pubmed, Scielo, Scopus e Google Scholar. As palavras-chave utilizadas foram educação física, escola, educação, carga horária de educação física, ensino e aprendizagem, sedentarismo infantil, desenvolvimento motor, jovens diabéticos, jovens cardiopatas, diabetes tipo II em escolares, combinadas com os operadores booleanos “AND” e/ou “OR”. Para complementar a pesquisa, foram realizadas buscas em sites e anais de eventos relacionados ao tema, além de dissertações e teses relacionados a proposta. Destacamos que para os artigos científicos encontrados nos motores de busca, foi dada preferência, mas não exclusividade, àqueles publicados na janela de 10 anos prévios, ou seja, datados entre 2012 e 2022, para maior autenticidade dos dados em relação ao momento em que este trabalho foi desenvolvido. Foram então filtrados novamente os artigos para um direcionamento da ideia principal do trabalho.

Estruturamos esse trabalho conforme o que foi encontrado na literatura. Sendo assim, foram elaborados três capítulos que relacionam a carga horária da educação física escolar com aspectos do desenvolvimento motor e hábitos saudáveis. São eles: I) Educação física no Brasil, um apanhado histórico até o presente, II) A importância da educação física e a problemática da redução da carga horária no ensino médio das escolas, III) Educação física na escola, desenvolvimento motor, aspectos de saúde, e sua tradução para os indivíduos à longo prazo.

### **3. EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL , UM APANHADO HISTÓRICO ATÉ O PRESENTE**

A trajetória da Educação Física no Brasil é marcada por uma série de transformações ao longo dos tempos, influenciadas por fatores internos e externos que moldaram sua evolução. Desde o século XIX, a Educação Física foi gradualmente inserida no cenário educacional do país, tornando-se componente obrigatório nas escolas do município da Corte durante o período do segundo império (LIMA, 2015).

No século XX, a Educação Física estava profundamente atrelada às forças armadas e à classe médica, influenciando os métodos de ensino e práticas aplicadas. Nesse contexto, emergiram os métodos higienistas, nos quais a classe médica buscava modificar hábitos de saúde e higiene da população, visando a uma melhor qualidade de vida para os cidadãos brasileiros (LIMA, 2015; MOTA, 2001). Além disso, o método militarista também ganhou notoriedade, moldando a abordagem da Educação Física durante essa época.

Seguindo o método militarista, a Educação Física passou por um processo positivista, com a ideologia de formar indivíduos fortes e saudáveis, capazes de defender a pátria e seus ideais (LIMA, 2015; SOARES, 1998). Nesse sentido, a Educação Física ensinada tinha como objetivo principal preparar os indivíduos para o contexto militar e para a cidadania ativa (SOARES, 1998). Essa abordagem influenciou diretamente os currículos das escolas e as práticas de ensino da Educação Física, conferindo-lhe um caráter voltado para a disciplina e o desempenho físico.

Após o período inicial, a reforma de Couto Ferraz, em 1851, tornou obrigatório o ensino da EF nas escolas do município da corte. Essa reforma enfrentou resistência, especialmente em relação às meninas (LIMA, 2015; ALVES, 2012). Além disso, em 1880, Rui Barbosa defendeu a inclusão da ginástica nas escolas e a equiparação de professores de ginástica aos das outras disciplinas demonstrando a importância crescente da Educação Física no contexto educacional (LIMA, 2015).

No século XX, a EF estava atrelada às forças armadas e à classe médica, influenciando métodos de ensino e práticas aplicadas. Nesse contexto, emergiram métodos higienistas, nos quais a classe médica buscava modificar hábitos de saúde e higiene da população (MOTA, 2001; FERREIRA, 2008). Além disso, o método militarista também ganhou notoriedade nessa época, com a ideologia de formar indivíduos fortes e saudáveis para defender a pátria (SOARES, 1998). Em 1964, ganhou força o movimento tecnicista, direcionando o ensino para a formação de mão de obra qualificada por meio de ensinamentos técnicos profissionalizantes (BRASIL, 1968; BRASIL, 1971). Paralelamente, na década de 1970, o investimento no esporte visava à integração entre esporte e nacionalismo, com o objetivo de fortalecer a juventude e desmobilizar forças políticas opositoras (LIMA, 2015).

Concomitantemente a este período, temos então o Movimento Renovador. Neste, temos um ganho de força nas décadas de 1960 e 1970, onde, por sua vez houve uma introdução de uma série de mudanças na abordagem da Educação Física no Brasil. Esse movimento estava alinhado com uma perspectiva mais ampla de reforma educacional, que buscava promover uma abordagem mais inclusiva e holística do ensino. Dentro desse contexto, a Educação Física passou a ser vista não apenas como uma disciplina centrada no desenvolvimento físico, mas como parte integrante da formação integral do indivíduo, considerando aspectos sociais, emocionais e cognitivos (BETTI, 1991).

O Movimento Renovador na Educação Física defendia a superação dos métodos tradicionais e militaristas, que enfatizavam o treinamento físico e a competição. Em vez disso, promovia práticas mais democráticas, inclusivas e participativas, nas quais os alunos eram incentivados a refletir sobre suas experiências físicas e a compreender a importância da atividade física para a saúde e o bem-estar (DARIDO, 2001).

Com essa breve contextualização do Movimento Renovador, podemos agora explorar a relação entre a Educação Física e a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), destacando como as diretrizes atuais incorporam essas mudanças e influenciam o ensino da Educação Física no Brasil.

A Educação Física também passou por uma mudança de foco, afastando-se do alto rendimento esportivo para se concentrar no desenvolvimento psicomotor do aluno, o que levou a uma aproximação com as ciências humanas (LIMA, 2015). A Lei de Diretrizes e Bases da Educação de 1996 estabeleceu a Educação Física como componente curricular da Educação Básica, ajustando-se às faixas etárias e condições da população escolar (BRASIL, 1996), consolidando sua importância na formação do cidadão.

Quando olhamos de forma mais aprofundada a BNCC, podemos visualizar três versões do documento em questão, sendo elas a versão preliminar (2015): A primeira versão da BNCC foi apresentada em 2015. Ela representou um documento preliminar que passou por consultas públicas e discussões em todo o país. Nesta fase, educadores, especialistas e a sociedade em geral tiveram a oportunidade de contribuir com sugestões e críticas à proposta, e esses feedbacks foram usados para aprimorar o documento. Em seguida a versão que temos conhecimento atualmente, a versão homologada (2017): Após o processo de consulta pública e revisão, a versão homologada da BNCC foi lançada em 2017. Esta versão representou a aprovação oficial das diretrizes curriculares para a Educação Infantil e o Ensino Fundamental no Brasil. Foi nesse ponto que a BNCC se tornou um marco regulatório para a educação básica no país. No contexto atual, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e as reformas educacionais trazem novos desafios para o ensino da Educação Física (BNCC, 2017). A BNCC delinea objetivos e conteúdos específicos para a disciplina, mas as mudanças curriculares podem resultar em uma carga horária flexível para a disciplina, levantando questionamentos sobre o futuro da Educação Física no sistema educacional brasileiro.

E por fim temos a terceira versão a versão de Reformas e Atualizações (2020 e 2021): Além da versão homologada, a BNCC passou por reformas e atualizações específicas para diferentes níveis de ensino. Em 2020, houve uma reforma direcionada para o Ensino Médio, que trouxe mudanças significativas nessa etapa. Em 2021, ocorreu uma reforma voltada para a Educação Infantil, estendendo as diretrizes para crianças de zero a cinco anos de idade.

Em resumo, a história da Educação Física no Brasil reflete uma evolução complexa, marcada por influências sociopolíticas e transformações

pedagógicas. As mudanças contemporâneas oferecem oportunidades para repensar a abordagem da disciplina, assegurando sua relevância na formação integral dos indivíduos.

#### **4. A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA E A PROBLEMÁTICA DA REDUÇÃO DA CARGA HORÁRIA NO ENSINO MÉDIO DAS ESCOLAS.**

A educação física tem papel fundamental na formação do cidadão para o conhecimento do seu corpo (TORRES; MOURA, 2013). Consultando o Referencial Curricular Gaúcho do Ensino Médio (RCGEM, 2009), a atividade física (sendo ela esporte, dança ou afins) se divide em dois grandes grupos: as práticas para "conhecer" e as práticas para "praticar". É interessante e citado no mesmo documento (RCGEM, 2009) que as práticas devem englobar diversos âmbitos, como atividades para conhecer o corpo, a cultura gaúcha, indígena, quilombola e outras manifestações de outras culturas. Entretanto, a carga horária prevista para o ensino se encontra descrita como "facultativa", e, além disso, com a apresentação de um atestado de trabalho de meio período, o aluno é dispensado da prática, caso na unidade de ensino em que ele se encontre as aulas não sejam facultativas.

O antes da reforma da BNCC, o ensino médio somava 2.400 horas nos três anos, isto é, 800 horas por ano. Agora, com a implementação do "novo ensino médio", serão três mil horas de aulas no período ao longo dos três anos (MEC). Sendo que, dentro do ensino médio diurno, temos 20% da carga horária total prevista como modalidade de ensino à distância (EAD). Já para o ensino médio noturno, há uma previsão de 30% da carga horária total de ensino como EAD, e para a educação de jovens adultos, há uma previsão de até 80% da carga horária do ensino médio.

De acordo com a BNCC (2017), torna-se secundarizado o ensino de outras disciplinas que não português e matemática. Além disso, não está claro em que momento da formação do ensino médio serão obrigatórias outras disciplinas. Caso o aluno opte pelo currículo flexível de "educação profissional e tecnológica", não haverá aula de educação física, já que a educação física se encontra somente na área de linguagens e suas especificidades (Bastos et al. 2017), assim dando mais ênfase em ciências exatas como matemática e química básica, por exemplo. Além da modalidade profissional e tecnológica podemos



citar a modalidade de "educação do campo" que visa atender às necessidades das escolas rurais, proporcionando conteúdos mais alinhados com a realidade e demandas da população rural (BNCC, 2017). Já a "educação indígena" é concebida com o propósito de preservar a identidade, língua e cultura das diversas etnias indígenas, promovendo um ensino mais contextualizado e respeitoso às suas especificidades (BNCC, 2017).

Ainda, ao observarmos o RCGEM (2009), poucas vezes temos a educação física citada. Podemos visualizá-la dentro das linguagens humanas e suas especificidades. Indo mais a fundo nas especificidades, podemos encontrar as citações sobre as linguagens corporais. Estas linguagens são citadas em algumas competências tanto da BNCC (2017) quanto do RCGEM (2009). Entretanto, não é especificada a carga horária determinada para a educação física no RCGEM (2009) e também não é especificada essa carga horária para o ensino médio na BNCC (2017). Somente quantas horas devem ser aplicadas para as linguagens humanas, suas tecnologias e especificidades. A educação física, por sua vez, se vê incluída nas especificidades das linguagens humanas. Todas as áreas e competências da BNCC do ensino médio possuem 1800 horas máximas de carga horária, dentro dessas horas máximas, apesar de não ser obrigatório ou previsto, caso a escola tenha vontade, há a possibilidade de aplicar aulas de educação física, entretanto não é obrigatório.

Conforme proposto no contexto do "Novo Ensino Médio", espera-se que os alunos vivenciem duas abordagens distintas de Educação Física: a denominada "para praticar" e a "para conhecer". Dentro dessas perspectivas, não somente são apresentadas práticas e ideias para aplicação em sala de aula, mas também se estabelecem incentivos para orientar o que ensinar e como ensinar aos jovens. Esse delineamento detalhado abarca os anos do primeiro ao terceiro ano do ensino médio. Entretanto, emerge a questão quanto aos problemas decorrentes dessas reformas. Em algumas localidades, como o estado do Rio Grande do Sul, por exemplo, as aulas de Educação Física foram configuradas como facultativas (RCGEM, 2009), o que implica não apenas na limitação do professor para conduzir o conteúdo de forma adequada, mas também na restrição das oportunidades para que os jovens desenvolvam um apreço pela atividade física, abrangendo desde danças até a prática esportiva.

Assim, a oportunidade de cultivar capacidades físicas fundamentais para uma vida saudável fica comprometida.

Como descrito anteriormente, as práticas de atividade física na escola são divididas em para "conhecer" e para "praticar". As práticas "para conhecer", de acordo com a BNCC (2017), são atividades e práticas que o indivíduo deve vivenciar e praticar na escola para o simples fato de ele saber que elas existem. Se caracterizam por atividades que, de acordo com o plano e a infraestrutura proposta pela instituição de ensino, são de mais difícil acesso ou prática. Nessas atividades, os alunos então terão um período curto para a prática, tendo normalmente uma menor carga horária despendida ao longo do ano para seu conhecer. Dentro dessas atividades, temos comumente: lutas, atividades aquáticas, esportes e atividades junto à natureza, alguns esportes "menos tradicionais", dentre outras atividades. Ressalta-se, inclusive, que pesquisadores de diferentes abordagens teóricas constatam a variabilidade de estímulos para o desenvolvimento motor do indivíduo, de caráter fundamental para seu desenvolvimento (Campos et al. 2005).

Por outro lado, quando olhamos as práticas "para praticar" (BNCC 2017), temos esportes e práticas que são de mais fácil acesso para a comunidade próxima da escola. Essas práticas partem, por vezes, de uma cultura já pré-estabelecida na comunidade em questão. Entretanto, temos muitas vezes os esportes mais tradicionais sendo aplicados pelos professores nas escolas. De certa forma, pela falta de capacitação dos profissionais em atividades não tão tradicionais, como, por exemplo, nas lutas, onde em algumas delas o que seria necessário seria somente o corpo do indivíduo. O mais habitual em escolas é ser aplicado um esporte mais comum na determinada comunidade pela praticidade de espaço e para a obtenção dos materiais necessários. Dentro dessas modalidades, temos então esportes como o futebol, o basquetebol, o voleibol, o futsal, o handebol, dentre outros. Num primeiro momento, com uma visão mais rasa, pensamos somente em quais vivências os jovens poderiam ter para conhecer, e não pensamos em como, a longo prazo, essas práticas podem tornar-se parte ativa da vida dos estudantes e jovens. Podendo ser uma ferramenta para reduzir o sedentarismo e tendo maiores índices de práticas

quando na vida adulta, em comparação com jovens que não praticaram atividades no mesmo período (Alves et al. 2005).

Devemos e podemos ressaltar o importante papel da educação física escolar para o indivíduo, uma vez que, como foi citado por Paiano et al. (2011), a educação física tem papel de protagonismo na iniciação de atividades físicas na vida dos jovens. Sendo assim, a carga horária de atividade física realizada na escola tem papel fundamental para crianças e jovens, não somente para o seu desenvolvimento, mas também para aspectos relacionados à saúde. Segundo as diretrizes para atividade física e comportamento sedentário da OMS (2021), jovens devem realizar atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa por ao menos 60 minutos por dia para se manterem saudáveis. Assim, a atividade física deve ser realizada com uma maior frequência, olhando para a necessidade diária, podendo ser a prática de algum esporte, dança ou atividade com maior intensidade. Quando olhamos para as atividades físicas realizadas na escola, temos uma intensidade leve ou moderada, caso a atividade seja leve o tempo recomendado pela OMS (2021) aumenta para 150 minutos três vezes por semana. Assim, considerando somente as práticas realizadas nas escolas, sabemos que há uma lacuna na carga horária diária recomendada para os jovens, necessitando de uma complementação maior por parte do jovem em um contraturno, com a falta da prática na escola, esse tempo se torna ainda mais difícil de ser alcançada. Se o jovem necessita buscar atividades em contraturno para a complementação recomendada pela OMS, é necessário que haja oportunidades para a realização dessa prática. Neste sentido podemos destacar: a falta de segurança em ambientes públicos para a prática de atividades físicas e esportes, a falta de infraestrutura e fomento em programas gratuito por parte do governo, a desvalorização do profissional que poderia orientar essas práticas e necessidade de uma segurança financeira para que o jovem possa buscar esse projeto social, uma vez que certa parte da sociedade necessita de contraturno para trabalhar e ajudar no sustento em casa. Além do citado acima, devemos pensar também que se o estudante/jovem não possuir uma antes vivenciada prática para atividades físicas e uma conceituação de sua importância para sua saúde mental e física, ele poderá ter uma vida mais ativa e com menos problemas de saúde?

## **5. EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA, DESENVOLVIMENTO MOTOR, ASPECTOS DE SAÚDE, E SUA TRADUÇÃO PARA OS INDIVÍDUOS À LONGO PRAZO**

De acordo com a teoria da ampulheta proposta por Gallahue (2001), distintas faixas etárias representam períodos de aprendizado e desenvolvimento de habilidades motoras. Nesse contexto, ao considerarmos as reformas educacionais do ensino médio, como os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) de 1998 e a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) de 2017, é possível identificar inconsistências nas cargas horárias, uma vez que como citado acima, não há carga horária destinadas a em educação física, impossibilitando o ensino e à aprendizagem de habilidades motoras na faixa etária do ensino médio. Além disso, Araujo et al. (2000) destacam que a manutenção de hábitos saudáveis requer a promoção da atividade física desde os anos iniciais da escolarização, permitindo que tais hábitos se perpetuem na vida adulta, apesar das demandas cotidianas. Logo, os anos escolares devem proporcionar atividades físicas prazerosas, visto que esses elementos constituem o principal estímulo para a adesão nesse período (da Costa et al., 2009), possibilitando o estabelecimento de um hábito saudável que perdure na idade adulta. Ainda, caso o exercício seja adequadamente estruturado pelo professor de Educação Física, ele pode ensinar valores como paciência, atenção, concentração e disciplina (Cardoso et al., 2023). O desenvolvimento de habilidades como respiração, postura, relaxamento e concentração podem influenciar positivamente nos sintomas de ansiedade e hiperatividade (Carriedo et al., 2014).

Durante a faixa etária que se estende dos treze anos até o término do ensino médio, os jovens entram na fase do desenvolvimento motor especializado. Conforme a teoria da Ampulheta de Gallahue (2001), a partir dos quatorze anos, os jovens adentram o estágio que engloba gestos esportivos mais complexos e técnicos. Geralmente, é nesse período que a prática esportiva se intensifica, não apenas devido a oportunidades em equipes de alto rendimento e especialização, mas também em função do surgimento de comportamentos de vaidade e manifestações das características sexuais individuais. Tais aspectos tendem a se tornar mais visíveis entre os treze e os quinze anos (Gregorio et al., 2014), correspondendo à transição do ensino fundamental para o ensino médio.

Nesse contexto, a prática de atividades físicas não só contribui para o desenvolvimento motor, mas também fomenta a manutenção de hábitos ativos ao longo da vida. A relevância dos hábitos esportivos na escola na promoção de uma vida ativa na fase adulta é mencionada por Powell e Dysinger (1987). A fase do desenvolvimento motor também é responsável por estabelecer as bases das atividades físicas diárias dos jovens, que podem assumir caráter recreativo ou competitivo de maneira duradoura (Gallahue, 2001).

A prática de atividade física pode impactar diretamente a qualidade de vida do indivíduo (Miko et al., 2020). Nesse sentido, Powell et al. (2011) destacam a relação positiva entre maiores volumes de atividade física e melhor qualidade de vida, além de uma expectativa de vida ampliada. Adicionalmente, estudos, como o de Paiano et al. (2019), evidenciam os efeitos benéficos da atividade física na redução dos sintomas de TDAH em crianças e jovens, enfatizando a escola como um espaço propício para a implementação de estratégias de intervenção física com potencial impacto sobre o TDAH. Assim, o exercício físico se revela como um meio eficaz de melhorar não apenas a longevidade, mas também a focalização nas atividades diárias e a redução do estresse associado ao TDAH e condições cardíacas (Powell et al., 2011).

Estudos prévios estabelecem correlações entre altas taxas de obesidade na infância e adolescência com o sedentarismo e as mudanças nos padrões alimentares, frequentemente caracterizados por dietas hipercalóricas e ricas em gorduras (Pinhas-Hamiel, 1999; Kitagawa, 1998). A obesidade nessa fase também emerge como um fator de risco significativo para o desenvolvimento da síndrome metabólica, associada a doenças cardiovasculares na idade adulta (Srinivasan, 1996). Essa condição é ainda mais preocupante, uma vez que adolescentes com sobrepeso tendem a mantê-lo durante doze a quatorze anos na vida adulta, aumentando substancialmente o risco de sobrepeso persistente se os sintomas da obesidade surgirem na infância e adolescência (13-19 anos) (Srinivasan, 1996). Diante disso, a integração de exercícios físicos diários à rotina escolar é imperativa, adaptando sua intensidade e duração de acordo com cada faixa etária.

É relevante salientar que 80% dos jovens com idades entre 10 e 19 anos não alcançam as recomendações diárias de atividades físicas (Hallal et al.,

2012). A inatividade física, por sua vez, figura como a quarta principal causa de doenças não transmissíveis, englobando câncer, doenças cardiovasculares e pulmonares. A literatura também sustenta a ideia de que o exercício físico está associado a uma redução nas taxas de mortalidade precoce por doenças não transmissíveis (Department of Health, 2004; U.S. Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention, 1996). Dessa forma, é de extrema importância que os jovens incorporem atividades físicas em sua rotina diária, abarcando práticas esportivas, dança, treinamento para desempenho ou simples momentos de lazer. Essa prática não apenas pode proporcionar uma juventude mais saudável, mas também possibilita a transferência desse hábito para a vida adulta, contribuindo para a prevenção de problemas de saúde mencionados anteriormente.

Conforme evidenciado por Xiu Yun Wu et al. (2017), programas de saúde escolar que promovam estilos de vida ativos entre crianças e adolescentes (3 a 19 anos) podem resultar em melhorias na qualidade de vida e na percepção de bem-estar desses indivíduos. Portanto, é inquestionável a necessidade de incorporar a Educação Física no currículo escolar, proporcionando aos jovens a oportunidade de descobrir o prazer e a importância dessas práticas ao longo de sua trajetória educacional.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em síntese, a trajetória da Educação Física no Brasil pode ser caracterizada como uma construção complexa, influenciada por fatores históricos, sociais e educacionais. Desde sua gradual inserção no cenário educacional no século XIX até as reformas educacionais contemporâneas, a disciplina tem enfrentado desafios e transformações que moldaram sua abordagem e relevância. A introdução da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) trouxe à tona novas questões, especialmente em relação à carga horária e à importância da Educação Física no sistema educacional.

A Educação Física desempenha um papel fundamental na formação integral dos cidadãos, promovendo o conhecimento do corpo, o desenvolvimento motor e a compreensão dos aspectos relacionados à saúde. Ao longo das reformas educacionais, desde os Parâmetros Curriculares Nacionais até a BNCC, surgem desafios em relação à carga horária destinada à disciplina. A redução da carga horária no ensino médio das escolas tem gerado preocupações sobre os impactos a longo prazo na saúde e no desenvolvimento dos alunos.

A prática de atividades físicas na escola não apenas contribui para o desenvolvimento motor dos jovens, mas também promove hábitos saudáveis que podem perdurar na vida adulta. A atividade física não se limita apenas à saúde física, mas também exerce influência sobre aspectos cognitivos e emocionais, como no caso de distúrbios como a ansiedade e o Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH).

No entanto, as reformas educacionais têm apresentado inconsistências em relação à carga horária da Educação Física, tornando-a facultativa em algumas localidades e limitando as oportunidades para os alunos desenvolverem apreço pela atividade física. Isso vai de encontro ao momento crucial de desenvolvimento motor especializado dos jovens, que precisam de estímulos adequados para adotarem um estilo de vida ativo.

A importância da Educação Física vai além da juventude, uma vez que a prática regular de atividades físicas na escola pode prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida na idade adulta. A falta de atividade física na juventude pode

contribuir para a obesidade e doenças cardiovasculares, que têm impactos sérios na saúde pública.

Portanto, é fundamental reconhecer a Educação Física como uma disciplina central na formação dos indivíduos, capaz de influenciar positivamente sua saúde e desenvolvimento ao longo da vida. Através da implementação adequada da carga horária, da promoção de práticas esportivas e da conscientização sobre os benefícios da atividade física, é possível garantir que os alunos estejam bem preparados para uma vida saudável e ativa, contribuindo para uma sociedade mais saudável e produtiva.

Para atingir esse objetivo, é essencial valorizar o profissional de Educação Física por meio de uma reforma curricular no ensino brasileiro, na qual a educação nacional compreenda os benefícios da Educação Física, possibilitando uma prática mais efetiva nas instituições de ensino. Além disso, o governo federal deve focar na conscientização da população sobre a importância da atividade física, visando a prevenção de doenças e a melhoria da qualidade de vida dos jovens na idade adulta. Ademais, é necessário reintroduzir a obrigatoriedade da prática de atividades físicas nas escolas, incentivada por programas federais, para criar uma cultura de atividade física saudável dentro das comunidades escolares.



## 7. REFERÊNCIAS

1. SEDLAK, P. et al. Secular Changes of Adiposity and Motor Development in Czech Preschool Children: Lifestyle Changes in Fifty-Five Year Retrospective Study. *Biomed Res Int*, v. 2015, p. 823841, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1155/2015/823841>.
2. WRIGHT, C. M. et al. Study protocol: the Fueling Learning through Exercise (FLEX) study - a randomized controlled trial of the impact of school-based physical activity programs on children's physical activity, cognitive function, and academic achievement. *BMC Public Health*, v. 16, n. 1, p. 1078, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3719-0>.
3. LIMA, R. R. História da Educação Física: algumas pontuações. *Revista Eletrônica Esquiseduca*, v. 7, n. 13, p. 246–257, 2015. Disponível em: <https://periodicos.unisantos.br/pesquiseduca/article/view/199>.
4. LIMA, R. R. Para compreender a história da educação física. *Educação e Fronteiras*, v. 2, n. 5, p. 149–159, 2013. Disponível em: <https://ojs.ufgd.edu.br/index.php/educacao/article/view/2241>.
5. MOMMAD, M. L. A história da educação física escolar no Brasil: leis e decretos norteadores. *Horizontes - Revista de Educação*, v. 9, n. 16, p. 1–11, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.30612/hre.v9i16.13118>.
6. MIKO, H. C. et al. Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit [Effects of Physical Activity on Health]. *Gesundheitswesen*, v. 82, n. S 03, p. S184-S195, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1055/a-1217-0549>.
7. ARAÚJO, D. S. M. S. de; ARAÚJO, C. G. S. de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 6, p. 194-203, 2000.
8. CAMPOS, D.; SANTOS, D. C. C.; GONÇALVES, V. M. G. Importância da variabilidade na aquisição de habilidades motoras. *Revista Neurociencias*, v. 13, n. 3, p. 152-157, 2005.
9. ALVES, J. G. B. et al. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 11, n. 5, p. 291–294, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922005000500009>.

10. DA COSTA, B. V. et al. Aderência a um programa de atividade física e fatores associados. Motriz. Journal of Physical Education. UNESP, p. 25-36, 2009.
11. HALLAL, P. C. et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. Lancet, v. 380, n. 9838, p. 247-257, 2012. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1).
12. ANDERSSON, C.; VASAN, R. S. Epidemiology of cardiovascular disease in young individuals. Nat Rev Cardiol, v. 15, n. 4, p. 230-240, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/nrcardio.2017.154>.
13. GRÉGÓRIO, K. M.; DA SILVA, T. Iniciação esportiva X especialização esportiva precoce: quando iniciar estas práticas? Horizontes-Revista de Educação, v. 2, n. 3, p. 49-65, 2014.
14. POWELL, K.; DYSINGER, W. Childhood participation in organized school sports and physical education as precursors of adult physical activity. American Journal of Preventive Medicine, v. 3, p. 276-281, 1987.
15. JÚNIOR, A. E. B. Educação Física escolar no Brasil e seus resquícios históricos. Revista de Educação do IDEAU, Alto Uruguai-RS, v. 6, 2011.
16. ALBA M SANTALIESTRA-PASÍAS et al. Physical activity and sedentary behavior in Spanish adolescents: the AVENA study. Journal of Adolescent Health, v. 52, n. 2, p. 249-256, 2013.
17. SEDLAK, P. et al. Changes in physical activity in Czech schoolchildren during recent decades. Acta Gymnica, v. 45, n. 1, p. 21-29, 2015.
18. SANTOS, C. L. dos et al. Educação física e formação cidadã: uma análise das políticas públicas para a educação física no ensino médio. Journal of Physical Education, v. 33, 2022, e-3375.
19. KUHN, A. M. O ensino médio e o estágio supervisionado em educação física: o que se tem?. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 41, n. 1, p. 48-54, 2019.
20. WRIGHT, J. C. et al. The effect of recess on classroom behavior: group effects and individual differences. Learning and Individual Differences, v. 49, p. 388-394, 2016.
21. TORRES, Ulisses Souza; MOURA, Diego Luz. A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E A FORMAÇÃO DO CIDADÃO: uma análise do discurso de

- dois expoentes da educação física brasileira. *Corpus et Scientia*, 2013, 9.2: 3-15.
22. Alves, R. F. (2012). Educação física e militarismo no Brasil: influências e tensionamentos. *Cadernos de Formação RBCE*, 3(5), 92-106.
  23. Ferreira, M. S. (2008). A Educação Física higienista e a formação do corpo nacional: um estudo sobre a Educação Física brasileira nas primeiras décadas do século XX. Tese de doutorado, Universidade Estadual de Campinas.
  24. CARRIEDO, Alejandro. Beneficios de la Educación Física en alumnos diagnosticados con Trastorno por Déficit de atención con Hiperactividad (TDAH). *Journal of Sport & Health Research*, 2014, 6.1.
  25. BETTI, M. Educação física e sociedade. São Paulo: Movimento, 1991.
  26. DARIDO, S. C. Educação Física na escola: questões e reflexões. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.