ISSN: 2358-8829

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E ATIVIDADE FÍSICA NO ENSINO MÉDIO: REFLEXÕES NA INTERVENÇÃO DO PIBID SOBRE SEDENTARISMO E HÁBITOS DE VIDA MAIS ATIVOS

Samuel Vitor de Assunção Simões[1]
Fernanda Vitória Bezerra da Silva[2]
Ana Flávia Alves Gomes Moraes[3]
Marcela Natalia Lima de Figueirêdo[4]

RESUMO

A Educação Física escolar desempenha um papel fundamental na promoção de hábitos de vida ativos, contribuindo para o desenvolvimento da consciência sobre a importância da prática regular de atividades físicas. Nesse contexto, este estudo apresenta um relato de experiência que teve como objetivo promover a reflexão sobre o sedentarismo e incentivar a adoção de hábitos de vida mais ativos por meio da atividade física entre estudantes do Ensino Médio. A experiência foi desenvolvida por meio de aulas teóricas e práticas, nas quais foram abordados o conceito de sedentarismo, seus impactos na saúde e a relevância da atividade física na promoção da qualidade de vida. Como estratégias metodológicas, utilizaram-se rodas de conversa, problematizações e vivências corporais, com o intuito de estimular a participação, o diálogo e o pensamento crítico dos alunos acerca de seus próprios hábitos cotidianos. Observou-se uma melhor compreensão sobre os efeitos do sedentarismo, evidenciada pelo aumento do interesse nas discussões propostas e pela capacidade de relacionar os conteúdos trabalhados com suas práticas diárias. Além disso, os estudantes demonstraram maior consciência sobre a importância da atividade física como elemento essencial para a manutenção da saúde do bem-estar. Conclui-se, portanto, que a Educação Física escolar possui um papel essencial na construção de hábitos de vida mais ativos por meio da atividade física entre estudantes do Ensino Médio.

Palavras-chave: Sedentarismo, Hábitos de Vida, Atividade Física, Educação Física, Ensino Médio.

[1] Estudante de Educação Física, Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES-UNITA), 2026142645@app.asces.edu.br;
[2] Estudante de Educação Física, Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES-UNITA), 2022242024@app.asces.edu.br;
[3] Estudante de Educação Física, Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES-UNITA), 2022242023@app.asces.edu.br;
[4] Professora orientadora: Mestre em Educação Física (PAPGEF UPE/UFPB), Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES-UNITA), marcelafigueiredo@asces.edu.br.