



Educação física escolar: fundamentando hábitos de vida ativos desde a infância

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira
Victor Henrique Do Prado De Sá Teles
Beatriz Lauer Favareto

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA | UNIDADE DE BELENZINHO

Resumo

A educação na infância deixa marcas duradouras, e bons hábitos formados nesse período são levados adiante para a vida adulta. Assim, gestores e formuladores de políticas devem focar no setor educacional e nas crianças em idade escolar para promover a atividade física e reduzir o comportamento sedentário. Para tanto, as aulas de educação física devem ser obrigatórias e valorizadas no currículo, com notas e avaliações que motivem os alunos a se dedicarem. A alta frequência nas aulas de educação física contribui para aumentar os níveis de atividade física e diminuir o tempo sedentário entre meninos e meninas.

Em países como Hungria e Macedônia do Norte, a educação física é parte integrante do sistema educacional, oferecendo oportunidades diárias de atividade. Além das aulas, intervalos mais longos, acesso a equipamentos e instalações esportivas, e programas extracurriculares promovem o movimento. Na União Europeia, diversas iniciativas incentivam intervalos ativos nas aulas e atividades físicas após o horário escolar, incluindo jogos e atividades recreativas, e incentivam o transporte ativo para a escola, como caminhar e pedalar.

Para reduzir o tempo prolongado sentado em sala de aula, estudos apontam que o uso de mesas que permitem alternar entre sentar e ficar em pé pode ser benéfico, reduzindo o tempo sedentário dos alunos. Programas como "Park & Stride", adotado no Reino Unido, promovem a atividade física ao estabelecer pontos de embarque e desembarque a uma curta caminhada das escolas, incentivando as crianças a se moverem mais.

Escolas podem também estimular o esporte com playgrounds, competições amigáveis e reconhecimento para os alunos que participam ativamente. Campanhas como a "Do60" na Hungria e o "Move Children Healthy" na Áustria oferecem atividades gratuitas em colaboração com clubes esportivos, reforçando o incentivo à prática de exercícios diários. Além disso, a implementação de "cartões de saúde" nas escolas, com monitoramento regular de indicadores como peso, altura e índice de massa corporal, permite o acompanhamento da saúde e promove intervenções precoces, quando necessário.

Ao oferecer atividades físicas obrigatórias, promover o esporte e integrar medidas de acompanhamento da saúde, as escolas podem formar gerações mais ativas e saudáveis, consolidando desde cedo um estilo de vida que valorize o movimento e o bem-estar.

Agradecemos à FUNADESP (#55-1560/2023) pelo indispensável suporte.

Agência de Fomento

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular