A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO FERRAMENTA DE COMBATE AO SEDENTARISMO NOS ANOS FINAIS

FELIPE AGRA DE OLIVEIRA

RESUMO: Melhorar o engajamento dos alunos em atividades físicas nas aulas de Educação Física é essencial para promover hábitos saudáveis e duradouros. Para isso, é fundamental adotar abordagens de ensino eficazes que criem um ambiente positivo e motivador. Diversificar as atividades oferecidas, permitindo que os alunos escolham e experimentem diferentes esportes e exercícios, ajuda a manter o interesse e a participação. A personalização das atividades de acordo com os interesses e habilidades individuais dos alunos pode aumentar significativamente a motivação. Além disso, a integração de tecnologias e a utilização de jogos e desafios interativos tornam as aulas mais atraentes e envolventes. A formação contínua dos professores é crucial para garantir a implementação de melhores práticas e a adaptação às necessidades dos alunos. A colaboração com as famílias e a comunidade também desempenha um papel importante, reforçando o valor da atividade física e criando um suporte externo. Avaliar constantemente e ajustar as estratégias de ensino com base no feedback dos alunos é vital para manter a eficácia das abordagens. Por fim, adotar uma abordagem holística que considere os aspectos físicos, sociais e emocionais da prática de atividades físicas contribui para uma experiência educativa mais completa e enriquecedora. A implementação dessas estratégias pode levar a um aumento significativo no engajamento dos alunos e na promoção de um estilo de vida saudável e ativo.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física. Educação Física. Engajamento.

ABSTRACT: Improving student engagement in physical activities within Physical Education classes is crucial for promoting healthy and lasting habits. To achieve this, it is essential to adopt effective teaching approaches that create a positive and motivating environment. Diversifying the offered activities, allowing students to choose and experience different sports and exercises, helps maintain interest and participation. Personalizing activities based on individual interests and abilities can significantly boost motivation. Additionally, integrating technology and using interactive games and challenges make classes more appealing and engaging. Continuous teacher training is crucial for implementing best practices and adapting to students' needs. Collaboration with families and the community also plays an important role, reinforcing the value of physical activity and creating external support. Constantly evaluating and adjusting teaching strategies based on student feedback is vital for maintaining the effectiveness of approaches. Finally, adopting a holistic approach that considers physical, social, and emotional aspects of physical activity contributes to a more comprehensive and enriching educational experience. Implementing these strategies can lead to a significant increase in student engagement and the promotion of a healthy, active lifestyle.

KEYWORDS: Engagement. Physical Education. Physical Activity.

INTRODUÇÃO

A Educação Física desempenha um papel crucial na formação e desenvolvimento dos alunos durante os anos finais do ensino fundamental, principalmente no combate ao sedentarismo, um problema crescente nas sociedades modernas. A inclusão de atividades físicas regulares na rotina escolar pode influenciar positivamente a saúde física e mental dos estudantes, promovendo hábitos saudáveis que podem ser mantidos ao longo da vida. Em um contexto em que a prevalência de comportamentos sedentários entre adolescentes está em ascensão, a Educação Física emerge como uma ferramenta essencial para fomentar uma cultura de atividade e bem-estar.

Justifica-se a importância deste tema pela necessidade urgente de estratégias eficazes para enfrentar o sedentarismo, que está associado a diversos problemas de saúde, como obesidade, doenças cardiovasculares

e distúrbios psicológicos. A escola, como um espaço de formação integral, tem o potencial de influenciar diretamente os hábitos dos alunos e, portanto, deve oferecer experiências que incentivem a prática regular de exercícios físicos. Investigar e aprimorar as práticas de Educação Física pode levar a uma significativa melhoria na qualidade de vida dos estudantes e contribuir para a construção de uma sociedade mais saudável.

A pesquisa se propõe a investigar como a Educação Física pode ser utilizada de maneira eficaz para combater o sedentarismo entre os alunos dos anos finais do ensino fundamental. O problema de pesquisa a ser abordado é: "Como as práticas de Educação Física podem ser ajustadas e aprimoradas para promover um aumento significativo na atividade física e combater o sedentarismo nos anos finais do ensino fundamental?"

O objetivo geral é avaliar o impacto das práticas de Educação Física na redução do sedentarismo entre os alunos dos anos finais do ensino fundamental. Especificamente, os objetivos são: (1) Identificar as principais estratégias pedagógicas utilizadas para promover a atividade física nas aulas de Educação Física; (2) Avaliar a eficácia dessas estratégias na motivação dos alunos para a prática regular de exercícios físicos; (3) Propor melhorias nas abordagens de ensino para aumentar o engajamento dos alunos em atividades físicas.

A metodologia bibliográfica será empregada para a realização desta pesquisa, com o objetivo de revisar e analisar estudos e literatura existente sobre o impacto da Educação Física no combate ao sedentarismo. Serão utilizados artigos acadêmicos, livros e relatórios de instituições especializadas na área da saúde e educação para construir um embasamento teórico sólido e fundamentar as propostas e estratégias sugeridas.

PRINCIPAIS ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS UTILIZADAS PARA PROMOVER A ATIVIDADE FÍSICA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Para promover a atividade física de maneira eficaz nas aulas de Educação Física, os educadores têm à disposição uma variedade de estratégias pedagógicas. Uma abordagem fundamental é a criação de um ambiente de aprendizagem positivo e motivador. Ao cultivar um espaço onde os alunos se sintam encorajados e apoiados, os professores podem aumentar o engajamento dos alunos em atividades físicas. A interação positiva entre professor e aluno, bem como entre os próprios alunos, contribui para a construção de uma cultura de valorização da atividade física.

Aos educadores e educadoras de educação física, cabe pensar nos procedimentos didáticos e conteúdos como atividades que devem ser assimiladas ao cotidiano dos educandos. Principalmente ao considerar que, se o aluno que não estiver motivado a aprender, as metodologias educacionais poderão não surtir o efeito esperado e não alcançar os objetivos desejados (KUHN; SANTOS, 2015, p. 5).

Deste modo, ao incorporar uma ampla gama de esportes e exercícios, os professores podem atender aos diferentes interesses e habilidades dos alunos. Essa abordagem não apenas mantém as aulas interessantes, mas também permite que os alunos descubram novas atividades que podem se tornar preferidas. A inclusão de atividades adaptadas e opções para diferentes níveis de habilidade é essencial para garantir que todos os alunos possam participar e se beneficiar das aulas.

A utilização de jogos e atividades lúdicas também desempenha um papel crucial. Jogos e atividades que envolvem competição amigável e cooperação não apenas tornam as aulas mais divertidas, mas também incentivam a participação ativa dos alunos. Esses momentos de diversão podem aumentar a motivação dos alunos e fomentar um amor duradouro pela atividade física. Além disso, jogos podem ser adaptados para enfatizar diferentes habilidades físicas e sociais, promovendo o desenvolvimento integral dos alunos.

A Educação Física, enquanto componente curricular contribui para a formação dos alunos por meio da apreensão dos conhecimentos específicos que favorecem a aquisi-

ção de competências motoras, a ampliação do repertório de movimentos e o hábito da prática regular de atividades físicas, integrados a conhecimentos gerais contextualizados às temáticas sobre atualidades sociais, políticas, econômicas, tecnológicas e ambientais (CATUNDA; SARTORI; LAURINDO, 2014, p. 18).

A integração de metas e desafios pessoais é outra estratégia que pode promover a atividade física, pois ao estabelecer metas individuais para cada aluno, acompanhadas de um sistema de recompensas e reconhecimentos, pode aumentar a motivação e o empenho. Essas metas devem ser realistas e alcançáveis, proporcionando um sentimento de realização e progresso. O monitoramento regular do desempenho e a celebração das conquistas ajudam a manter os alunos engajados e comprometidos com suas atividades físicas.

Nesse contexto, é importante reafirmar o caráter formativo da Educação Física, assegurando as condições objetivas para o acesso a este campo do saber aos alunos atendidos na Educação Básica, independente de condições físicas, gênero e condição social. Desse modo, a Educação Física se apresenta como um componente curricular singular, sendo a única que promove diretamente as várias linguagens do movimento humano e promove a saúde por meio do ensino de estilo de vida ativo e saudável, além de desenvolver os aspectos motores, cognitivos, afetivos e sociais (CATUNDA; SARTORI; LAURINDO, 2014, p. 18).

A personalização das atividades de acordo com os interesses e necessidades dos alunos também é essencial. Permitir que os alunos escolham algumas das atividades que desejam realizar pode aumentar o engajamento e a participação. Os professores devem estar atentos às preferências dos alunos e ajustar as atividades para melhor atender às suas necessidades e interesses individuais, promovendo uma experiência mais significativa e prazerosa.
A incorporação de aspectos educacionais relacionados à saúde e ao bem-estar nas aulas de Educação Física é uma estratégia pedagógica importante. Ao educar os alunos sobre os benefícios da atividade física para a saúde, como a prevenção de doenças e o aumento da qualidade de vida, os professores ajudam a estabelecer uma conexão mais profunda entre as atividades físicas e o bem-estar geral. Esse conhecimento pode motivar os alunos a adotar hábitos saudáveis fora da escola.

Para concretizar seus objetivos a Educação Física escolar se utiliza de uma característica que a diferencia dos demais componentes curriculares, que, em sua especificidade, assume caráter vivencial. Os conteúdos são abordados por meio de práticas corporais com atividades sistemáticas constantes no desenvolvimento de um programa de conteúdos. Estes devem ser organizados em conformidade com as fases, séries, anos ou ciclos de ensino, com base nas necessidades motoras, desenvolvidas e aplicadas em progressão e grau de complexidade (CATUNDA; SARTORI; LAURINDO, 2014, p. 19).

O envolvimento da família e da comunidade também pode ser uma estratégia eficaz. Organizar eventos e atividades que incluam pais e membros da comunidade pode ampliar o impacto das aulas de Educação Física. A participação ativa das famílias e da comunidade no incentivo à prática de atividades físicas pode reforçar a importância do exercício e criar um ambiente de apoio fora do contexto escolar.

A família continua a ser o principal agente de socialização e construção da identidade, mas a socialização também cresce na escola, e nos grupos de colegas. Fatores como cultura escolar, regras da comunidade e a própria educação se tornam cada vez mais importantes para um desenvolvimento social, cognitivo e emocional para a formação de um jovem seguro e saudável. As funções das habilidades sociais e das atitudes crescem na infância e tornam-se fatores fundamentais de proteção, impactando também na capacidade da criança em lidar e se relacionar com a escola e com os colegas (SALOMÃO, 2015, p. 9).

Desta forma, a formação contínua dos professores é crucial para a eficácia das estratégias pedagógicas. Investir no desenvolvimento profissional dos educadores, fornecendo treinamento e recursos atualizados, permite que eles adotem novas metodologias e melhores práticas. Professores bem-preparados e atualizados sobre tendências e inovações na área de Educação Física podem oferecer experiências de aprendizado mais eficazes e envolventes para seus alunos.
Assim, Fonseca e Machado (2021) coloca que a formação de professores tem sido tema recorrente nos debates em que se discute a qualificação do trabalho didático-pedagógico desse profissional da educação. Nesse sentido, insere-se a formação inicial que ocorre através de cursos em nível de graduação e a formação continuada ou permanente que acompanha o exercício da docência nos distintos espaços e tempos em que ocorrem os processos formativos.
A avaliação constante e o feedback também são importantes, pois monitorar o progresso dos alunos e fornecer feedback construtivo ajuda a ajustar as estratégias pedagógicas conforme necessário. A avaliação deve considerar não apenas o desempenho físico, mas também o engajamento e a satisfação dos alunos com as atividades propostas. Esse feedback permite que os professores façam ajustes para melhor atender às necessidades dos alunos e melhorar a eficácia das aulas.

Cumpre-se aqui a ideia de que a transmissão de feedback é algo inerente e presente nas aulas de educação física. O professor é o principal transmissor dessa informação, sendo um instrumento importante para o seu processo de ensino (CASTRO, 2013, p. 69).

Assim, a promoção de uma abordagem inclusiva e acessível para todos os alunos é essencial, pois garantir que as atividades físicas sejam adaptadas para atender às necessidades de todos os alunos, incluindo aqueles com deficiências ou necessidades especiais, promove um ambiente de aprendizado equitativo e acolhedor. A inclusão de todos os alunos em atividades físicas contribui para a construção de um ambiente escolar mais saudável e participativo, incentivando a prática contínua de exercícios físicos.
Segundo Catunda, Sartori e Laurindo (2014) a importância da Educação Física no contexto escolar deve-se ao fato de a escola ser a maior agência educativa, depois da família, com capacidade para influenciar os alunos na aquisição de hábitos e atitudes que contribuem para um harmonioso desenvolvimento pessoal e social, ao mesmo tempo comprometida com a solidariedade, a cooperação, a tolerância, a inclusão e o respeito pelo outro, sendo essenciais à formação dos alunos e devem ser repassados por meio de uma Educação Física bem orientada, alicerçada no conhecimento científico, na qualidade técnica, na ética, no compromisso social dos docentes e no envolvimento com a comunidade escolar

A EFICÁCIA DE ESTRATÉGIAS NA MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS PARA A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

A motivação dos alunos para a prática regular de exercícios físicos é um aspecto crucial no desenvolvimento de hábitos saudáveis e duradouros. Para alcançar esse objetivo, é fundamental adotar estratégias eficazes que incentivem a participação ativa e o engajamento dos alunos. A eficácia dessas estratégias pode ser observada na forma como elas promovem o interesse e o entusiasmo dos alunos pela atividade física.

Em geral, os motivos que crianças e jovens têm para praticar esportes e atividades físicas são: divertir-se, aprender novas habilidades, fazer alguma atividade na qual são boas, estar com os amigos, fazer novas amizades, condicionamento físico e experimentar o sucesso. Vencer não é o único motivo, nem o mais comum para a participação (SEQUEIRA et al, 2007, p. 109).

Deste modo, deve-se existir m espaço onde os alunos se sintam valorizados e apoiados pode aumentar significativamente a motivação para a prática de exercícios. A interação positiva entre professor e aluno, bem como

entre os próprios alunos, contribui para um clima favorável que estimula a participação e o comprometimento.

A escola é o ambiente ideal para a construção de conhecimentos relacionados à promoção da saúde na perspectiva do desenvolvimento de um estilo de vida ativo. Neste sentido, a Educação Física é o principal componente curricular a abordar essa temática, ao incentivar os alunos a prática de atividades físicas como elementos motivadores de uma vida saudável (CATUNDA; SARTORI; LAURINDO, 2014, p. 29).

Diversificar as atividades físicas oferecidas é outra estratégia importante para manter o interesse dos alunos, pois a introdução de uma variedade de esportes e exercícios permite que os alunos experimentem diferentes tipos de atividades e encontrem aquelas que mais gostam, nos quais assa diversidade também ajuda a evitar a monotonia e a manter as aulas interessantes e envolventes ao longo do tempo.
Incorporar elementos de jogo e competição pode aumentar a motivação dos alunos. Atividades que envolvem desafios, metas e jogos interativos não apenas tornam as aulas mais divertidas, mas também incentivam a participação ativa. A competição amigável e a oportunidade de alcançar metas pessoais podem estimular o entusiasmo e o empenho dos alunos em suas atividades físicas.

O aprendizado e a prática de habilidades motoras fundamentais são a base de construção para o desenvolvimento da alfabetização motora. Da mesma maneira que o aprendizado do alfabeto e fonética são as habilidades fundamentais necessárias para ler ou identificar números e aprender a somar e subtrair para, eventualmente, realizar uma ação funcional no dia a dia, o desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais e habilidades esportivas são importantes para que os alunos se sintam confiantes à prática da atividade física por meio da diversão, interação social, saúde, educação e competição (CATUNDA; SARTORI; LAURINDO, 2014, p. 32).

Estabelecer metas claras e alcançáveis é uma estratégia eficaz para promover a prática regular de exercícios, pois quando os alunos têm objetivos específicos e realizáveis, eles se sentem mais motivados a se esforçar para alcançá-los. O acompanhamento do progresso e a celebração das conquistas podem reforçar o engajamento e a determinação dos alunos.

Os benefícios da prática regular de atividade física despontam sob todos os aspectos do organismo. Do ponto de vista musculoesquelético, ajuda na melhora da força e do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações. No caso de crianças e adolescentes pode ajudar no desenvolvimento das habilidades psicomotoras (DARIO, 2017, p. 3).

Deste modo, a personalização das atividades de acordo com os interesses e habilidades individuais dos alunos também desempenha um papel importante na motivação. Permitir que os alunos escolham algumas das atividades que desejam realizar pode aumentar o seu envolvimento e satisfação. As atividades devem ser adaptadas para atender às necessidades e preferências de cada aluno, proporcionando uma experiência mais significativa.
Educar os alunos sobre os benefícios da atividade física para a saúde e o bem-estar pode ter um impacto significativo na motivação. Quando os alunos compreendem a importância do exercício para a prevenção de doenças, a melhora da saúde mental e o aumento da qualidade de vida, eles podem se sentir mais motivados a adotar e manter hábitos saudáveis. A educação contínua sobre saúde ajuda a estabelecer uma conexão entre as atividades físicas e o bem-estar geral.

O prazer e o conhecimento sobre a prática da atividade física teriam um valor bastante limitado se os alunos não vivenciassem ou aprendessem os aspectos vinculados ao corpo/movimento. Por isso, a importância da Educação Física na escola é também garantir a aprendizagem das atividades corporais

produzidas pela cultura (DARIO, 2017, p. 8).

O envolvimento das famílias e da comunidade também pode ser uma estratégia eficaz para aumentar a motivação dos alunos. Organizar eventos e atividades que incluam pais e membros da comunidade pode reforçar a importância da prática regular de exercícios. A participação da família e da comunidade no apoio e incentivo às atividades físicas pode criar um ambiente de suporte que valoriza e promove a atividade física.
A formação continuada dos professores é essencial para a eficácia das estratégias motivacionais. Educadores bem-preparados e atualizados sobre novas metodologias e melhores práticas podem oferecer experiências de aprendizado mais envolventes e eficazes. O desenvolvimento profissional dos professores permite que eles implementem estratégias inovadoras e adaptadas às necessidades dos alunos.

As características que os autores destacam sobre a Formação Continuada devem servir como base para o professor, para qualificação no seu trabalho. A qualificação do professor é continuada porque, no processo de aprendizagem, o sujeito dá saltos qualitativos, e, em específico, no caso do professor, isso ocorre na relação do professor com seus alunos, mediados pelo conhecimento e os determinantes históricos sociais que fundamentam essa relação (BAGATINI; SOUZA, 2017, p. 7).

Desta forma, a avaliação constante e o feedback são cruciais para ajustar as estratégias de motivação. Monitorar o progresso dos alunos e fornecer feedback construtivo permite que os professores façam ajustes necessários para melhorar a eficácia das atividades. A avaliação deve considerar o engajamento, a satisfação e o progresso dos alunos para garantir que as estratégias sejam ajustadas e otimizadas continuamente.
MELHORIAS NAS ABORDAGENS DE ENSINO PARA AUMENTAR O ENGAJAMENTO DOS ALUNOS EM ATIVIDADES FÍSICAS

Melhorar o engajamento dos alunos em atividades físicas é essencial para garantir que eles adotem e mantenham hábitos saudáveis ao longo da vida, assim, para alcançar esse objetivo, é fundamental revisar e aprimorar as abordagens de ensino nas aulas de Educação Física. Uma abordagem eficaz começa com a criação de um ambiente positivo e inclusivo, onde os alunos se sintam confortáveis e motivados a participar, ou seja, um ambiente acolhedor e encorajador pode ajudar a reduzir a resistência à atividade física e aumentar o entusiasmo dos alunos.

Para que os alunos possam usufruir dos benefícios da Educação Física, faz-se necessária a exigência de uma definição da proposta curricular, que assuma uma perspectiva de desenvolvimento, que os conteúdos sejam aplicados em progressão e grau de complexidade compatível aos parâmetros de desenvolvimento psicomotor dos alunos em cada ano de ensino, respeitando as características regionais e propiciando o alcance das expectativas/direitos de aprendizagem (CATUNDA; SARTORI; LAURINDO, 2014, p. 47).

A diversidade nas atividades propostas é uma estratégia chave para manter o interesse e o engajamento dos alunos. Incorporar uma variedade de esportes e exercícios permite que os alunos descubram novas preferências e habilidades. Isso não apenas evita a monotonia, mas também atende a diferentes interesses e níveis de habilidade, o que pode aumentar a motivação para a participação regular. Oferecer opções variadas e adaptadas pode contribuir para uma experiência mais dinâmica e envolvente.
Deste modo, permitir que os alunos escolham algumas das atividades ou definam metas pessoais pode aumentar significativamente o seu envolvimento. Essa abordagem personalizada ajuda a garantir que as atividades sejam relevantes e significativas para cada aluno, promovendo um senso de autonomia e responsabilidade em relação à prática física.
Segundo Catunda, Sartori e Laurindo (2014) desse modo reafirmamos que na aplicação dos programas de conteúdos para a Educação Física na escola, seja garantido o ofereci-

mento de atividades físicas e esportivas em metodologias que motivem a participação dos alunos, sendo qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem. Assim, esperamos que as atividades promovam a autonomia pelo exercício das responsabilidades e resolução de problemas assumidos pelos alunos e elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das atividades.
Integrar a tecnologia nas aulas de Educação Física também pode ser uma maneira eficaz de aumentar o engajamento dos alunos. Ferramentas digitais, como aplicativos de monitoramento de atividades e jogos interativos, podem tornar as atividades físicas mais atraentes e motivadoras. A tecnologia pode fornecer feedback instantâneo e criar desafios que estimulam a competição amigável, mantendo os alunos interessados e engajados.

Trata-se de rever as bases teóricas, as práticas dos professores, o pensamento crítico, a opinião da comunidade escolar, desafiando a um novo olhar, a uma nova forma de agir, mais atualizada com os avanços tecnológicos e, principalmente, com valiosas contribuições no plano do conhecimento e diversidade de ideias. Nesse contexto, são apresentadas, ao longo deste documento, diretrizes e propostas para a ação didático-pedagógica do Professor de Educação Física, orientadoras para a elaboração do planejamento, organização, controle e aplicação de conteúdos deste componente curricular de modo que estes sejam devidamente ensinados para que os alunos se apropriem adequadamente e possam praticá-los autonomamente (CATUNDA; SARTORI; LAURINDO, 2014, p. 47).

A referência ao "novo olhar" e à "nova forma de agir" indica a necessidade de romper com métodos tradicionais que possam estar desatualizados ou inadequados para atender às necessidades dos alunos na atualidade. Esse novo enfoque deve incluir não apenas a adoção de tecnologias educacionais, mas também a incorporação de abordagens pedagógicas que valorizem a diversidade de ideias e promovam um ambiente inclusivo e democrático.
A menção à "opinião da comunidade escolar" destaca a importância de uma educação participativa, onde professores, alunos, pais e outros membros da comunidade contribuem para a construção de um currículo que reflete os valores e interesses de todos. Isso fortalece o vínculo entre a escola e a comunidade, tornando o processo educativo mais significativo e relevante.
Deste modo, as diretrizes e propostas para a ação didático-pedagógica mencionadas no texto não são apenas recomendações teóricas, mas orientações práticas que devem ser implementadas no planejamento e na execução das aulas de Educação Física. O objetivo é garantir que os alunos desenvolvam uma compreensão profunda dos conteúdos, adquiram habilidades práticas e sejam capazes de aplicá-las de forma independente, promovendo o desenvolvimento integral do estudante e a preparação para a vida fora do ambiente escolar.
Desta forma, a formação contínua dos professores é essencial para implementar melhorias nas abordagens de ensino. Investir no desenvolvimento profissional dos educadores garante que eles estejam atualizados com as melhores práticas e novas metodologias.

A docência, como intervenção profissional no âmbito da Educação Física, exige conhecimentos aprofundados e competências específicas. Estes, adquiridos e aperfeiçoados por estudos rigorosos e continuados, com responsabilidade social e ética, visando à Educação para a cidadania, a disseminação de valores e bem-estar, ou seja, a formação integral dos alunos. Nesse contexto, as relações didático-pedagógicas e técnico-administrativas do cotidiano escolar se configuram como atribuições do trabalho docente na perspectiva de apresentarem respostas às demandas das mais variadas ordens no ambiente escolar (CATUNDA; SARTORI; LAURINDO, 2014, p. 45).

Professores bem-preparados podem adaptar suas estratégias para melhor atender às necessidades dos alunos, oferecendo uma

experiência de aprendizado mais eficaz e envolvente. O aprimoramento das abordagens de ensino, aliado a um ambiente positivo e recursos atualizados, pode significativamente aumentar o engajamento dos alunos em atividades físicas.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a melhoria das abordagens de ensino nas aulas de Educação Física é crucial para aumentar o engajamento dos alunos em atividades físicas e promover a adoção de hábitos saudáveis. A criação de um ambiente positivo e inclusivo, a diversificação das atividades, a personalização das experiências e a integração de tecnologias são estratégias eficazes que podem transformar a forma como os alunos se relacionam com a prática física. Além disso, a formação contínua dos professores garante que eles possam implementar as melhores práticas e adaptar suas abordagens às necessidades dos alunos.

Ao adotar essas melhorias, as escolas podem não apenas aumentar a participação dos alunos nas aulas de Educação Física, mas também instilar um amor duradouro pela atividade física. Isso pode ter um impacto positivo na saúde física e mental dos alunos, contribuindo para um estilo de vida mais ativo e equilibrado. A busca por abordagens inovadoras e eficazes é fundamental para enfrentar os desafios do sedentarismo e promover uma cultura de saúde e bem-estar desde cedo.

Assim, a implementação dessas estratégias deve ser vista como uma prioridade para educadores e gestores escolares que buscam maximizar o potencial das aulas de Educação Física. Ao investir em melhorias contínuas, é possível criar um ambiente educacional que valorize e incentive a prática regular de exercícios, preparando os alunos para uma vida saudável e ativa.

Além das estratégias mencionadas, é importante destacar que o engajamento dos alunos em atividades físicas também depende da colaboração e do apoio das famílias e da comunidade. Envolver pais e responsáveis no processo educativo e criar eventos que integrem a comunidade podem reforçar a importância da prática de exercícios físicos e criar uma rede de suporte para os alunos. A participação ativa da família e da comunidade não apenas motiva os alunos, mas também contribui para a construção de um ambiente que valoriza e promove a saúde e o bem-estar.

A coleta de feedback dos alunos e a análise dos resultados das estratégias implementadas permitem que os professores façam os ajustes necessários para melhorar a eficácia das aulas. A flexibilidade e a disposição para adaptar as práticas de ensino com base nas necessidades e preferências dos alunos são essenciais para manter o engajamento e a motivação ao longo do tempo.

Desta forma, a promoção de uma abordagem que considere não apenas os aspectos físicos, mas também os sociais e emocionais da prática de atividades físicas, pode ter um impacto significativo no engajamento dos alunos. Incentivar o trabalho em equipe, desenvolver habilidades sociais e promover o bem-estar emocional através da atividade física contribui para uma experiência educativa mais completa e enriquecedora. Em última análise, essas melhorias nas abordagens de ensino podem levar a uma transformação positiva na vida dos alunos, ajudando-os a desenvolver um relacionamento saudável e duradouro com a atividade física.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA

BAGATINI, Gabriela Zucki; SOUZA, Maristela da Silva. Estratégias para estimular a participação dos alunos durante as aulas de Educação Física: formação continuada para professores de Educação Física: análise da produção do conhecimento. Motrivivência, Florianópolis, v. 31, n. 58, p. 01-16, abr./jul. 2019.

CASTRO, Bárbara Diana Santos. O feedback pedagógico nas aulas de Educação Física: relação com a informação inicial, especificidade e direção. Porto, 1 de julho de 2013. Relatório de estágio profissional.

CATUNDA, Ricardo; SARTORI, Sergio Kudsi; LAURINDO, Elisabete (Orgs.). Recomendações para Educação Física Escolar. CONFEF, 2014.

DARIO, Vagner Luis. A importância das aulas de Educação Física no Ensino Médio. Disponível em: http://www.ensinosuperior.sed.sc.gov.br/wp-content/uploads/2017/02/Vagner-Luis-Dario.pdf. Acesso em: 20 de Ago de 2024

FONSECA, Denise Grosso da; MACHADO, Roseli Belmonte. Formação continuada de professores de Educação Física escolar em tempos de distanciamento social. Revista Didática Sistêmica, v. 23, n. 2, p. 124-138, 2021.

KUHN, Reickson Carlos; SANTOS, Cidmar Ortiz. Estratégias para estimular a participação dos alunos durante as aulas de Educação Física. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, 2014. Disponível em: https://riut.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/20580/1/MD_EDUMTE_II_2014_123.pdf. Acesso em:

SALOMÃO, Douglas Faioli. Família, escola e prevenção: possibilidades da Educação Física. Vitória, 2015. Centro de Educação Física e Desporto, Curso de Licenciatura em Educação Física.

SEQUEIRA, Renata Serra et al. Motivação para a atividade física na escola. Disponível em: https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/livro_afqv_cap11.pdf. Acesso em: 20 de Agosto de 2024