

WHELISON DIORGINES BRITO DE SOUZA

**OS BENEFÍCIOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: QUALIDADE DE VIDA NO CONTEXTO
ESCOLAR**

Ji-Paraná
2021

WHELISON DIORGINES BRITO DE SOUZA

OS BENEFÍCIOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: QUALIDADE DE VIDA NO CONTEXTO ESCOLAR

Artigo científico apresentado à Banca Examinadora do Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná, como requisito para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Prof. Orientador: Esp. Teófilo L. de Lima

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação - CIP

S729b Souza, Whelison Diorgines Brito de.

Os benefícios da educação física: qualidade de vida no contexto escolar. / Whelison Diorgines Brito de Souza. – Ji-Paraná, 2021.

22 p.

Artigo Científico (Curso de Educação Física) – Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná, 2021.

Orientador: Prof. Esp. Teófilo Lourenço de Lima.

1. Educação Física Escolar. 2. Qualidade de vida e saúde. 3. Escola - atividade física. I. Lima, Teófilo Lourenço de Lima. II. Título.

CDU 796:37

WHELISON DIORGINES BRITO DE SOUZA**OS BENEFÍCIOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: QUALIDADE DE VIDA NO CONTEXTO ESCOLAR**

Artigo científico apresentado à Banca Examinadora do Centro Universitário São Lucas de Ji-Paraná, como requisito de aprovação para obtenção do Título de Licenciatura em Educação Física.

Orientador (a):
Prof. Esp. Teófilo Lourenço de lima

Ji-Paraná, 15 de junho de 2021.
Avaliação/Nota: 9,3

BANCA EXAMINADORA

Prof. Esp. Teófilo Lourenço de lima

Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná



Prof. Ma. Regiane Caris dos Santos

Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná



Prof. Dra. Susana Maria Mana Aráoz

Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná

OS BENEFÍCIOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: QUALIDADE DE VIDA NO CONTEXTO ESCOLAR¹

Whelison Diorgines Brito de Souza²

RESUMO: A qualidade de vida não está apenas ligada a hábitos alimentares saudáveis e a práticas regulares de atividades físicas, ela inclui, ainda, a saúde emocional e o bem-estar do indivíduo como um todo. Tendo a educação física como base para alcançar significativas melhorias na saúde dos alunos o presente trabalho tem como objetivo de estudo identificar a importância que a qualidade de vida associada com a promoção da saúde tem na escola. A obtenção da qualidade de vida no meio escolar passa pelas ideias de um profissional capacitado para desenvolver conteúdos relacionados a educação física escolar e associa-las ao cotidiano de cada aluno, sendo assim tornando o trabalho de inserir os alunos em suas aulas práticas um trabalho gratificante e de estímulo a participação de todos. A interação com o professor de educação física promove uma associação melhor ao que está sendo proposto nas aulas, levando em conta que o grande objetivo de todo profissional é fazer com que seu aluno entenda e absorva todo o conteúdo apresentado a ele.

Palavras-chave: Educação física. Qualidade de vida. Saúde. Professor. Alunos. Escola.

ABSTRACT: Quality of life is not only linked to healthy eating habits and regular physical activity, it also includes the individual's emotional health and well-being as a whole. Having physical education as the basis for achieving significant improvements in the health of students, this study aims to identify the importance of quality of life associated with health promotion in schools. Achieving quality of life in the school environment involves the ideas of a professional capable of developing content related to physical education at school and associating them with the daily lives of each student, thus making the job of including students in their practical classes a rewarding job and to encourage the participation of all. The interaction with the physical educator promotes a better association with what is being proposed in the classes, taking into account that the main objective of every teacher is to make their students understand and absorb all the content presented to them.

Keywords: Physical education. Quality of life. Health. Teacher. Students. School.

1. INTRODUÇÃO

Neste presente trabalho serão abordados o quanto a pratica de atividade física regular alinhada com a educação física contribui para que se tenha uma boa qualidade de vida. Dessa forma conseguir desenvolver os ensinamentos necessários para a formação motora dos alunos, assim sendo possível com que aconteça o surgimento

¹ Artigo apresentado no curso de graduação em Educação Física Licenciatura do Centro Universitário São Lucas 2021, como Pré-requisito para conclusão do curso, sob orientação do professor Especialista Teófilo Lourenço de Lima. E-mail: teofilolourencodelima@gmail.com

² Acadêmico do 8º período do curso de Educação Física Licenciatura no Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná – UniSL. E-mail: whelisonsouza@gmail.com

dos benefícios necessários à saúde, levando em conta a realização das aulas de educação física como algo essencial a promoção da qualidade de vida.

No contexto escolar a educação física se torna algo bem necessário para a obtenção de saúde, pois com uma prática regular de atividades físicas que são desenvolvidas na escola, podemos conseguir alcançar o objetivo de desenvolver os benefícios necessários para a melhora da qualidade de vida dos alunos. Entretanto para que os benefícios da educação física possam ser evidentes nas aulas escolares se faz necessário um profissional qualificado, onde o mesmo tem o dever de contribuir para o aumento do interesse de seus alunos quanto a participação nas aulas de educação física. Fazendo assim com que uma orientação de forma adequada por um profissional preparado possa obter resultados mais satisfatórios no desenvolvimento das aulas.

Embora já se é conhecido que trabalhar as atividades físicas nas aulas de educação física ajuda na melhora da qualidade de vida, uma grande parte das pessoas que estão envolvidas no contexto escolar ainda possuem uma certa resistência em reconhecer a devida importância que educação física exerce aos alunos quanto ao processo de desenvolvimento corporal e na obtenção de melhorias propostas a saúde. Dessa forma, essa pesquisa foi elaborada na intenção de mostrar que a atividade física, educação física e a promoção da saúde atuam em conjunto com o mediador e propagador que é o professor de educação física, onde o mesmo pode e deve atuar no desenvolvimento físico de seus alunos, e assim conseguindo mudar a forma de pensar dos mesmos, e fazer com que haja o uso constante dos conhecimentos aprendidos, sendo possível que os mesmos possam transmiti-los para as demais pessoas a sua volta.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa refere-se a uma revisão bibliográfica, onde segundo Marconi e Lakatos (1992), a pesquisa bibliográfica é o levantamento de toda a bibliografia já publicada, em forma de livros, revistas, publicações avulsas e imprensa escrita. A sua finalidade é fazer com que o pesquisador entre em contato direto com todo o material escrito sobre um determinado assunto, auxiliando o cientista na análise de suas

pesquisas ou na manipulação de suas informações. Ela pode ser considerada como o primeiro passo de toda a pesquisa científica.

A pesquisa bibliográfica foi realizada a partir da revisão de artigos relacionados ao tema proposto, a pesquisa se desenvolveu através da busca e seleção de artigos disponíveis no google acadêmico e no Scielo, fazendo assim a leitura de 14 artigos e a utilização de 8 artigos como base para elaboração, os artigos datam de 2000 até 2021, tendo como referência de pesquisa as palavras-chaves: Qualidade de vida. Educação física. Escola. Atividade física. Promoção da saúde. Professor de educação física.

Os dados coletados para construção do artigo foram organizados em fichamentos e registro de pesquisas, conseguindo assim identificar os benefícios que a educação física pode proporcionar em relação a obtenção de qualidade de vida no contexto escolar.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1. Educação física e a pratica de atividade física quanto a obtenção de qualidade de vida na escola

Com o passar dos anos o desenvolvimento da saúde em conjunto com a educação física buscou através de alguns estudos onde foi constatado que a pratica de atividade física regular está diretamente ligada com a melhora da qualidade de vida (SANTOS e SIMÕES, 2012). Sendo assim a grande maioria das pessoas que mantém uma pratica constantes de atividades físicas alcança uma melhora significativa com relação a sua qualidade de vida, em contrapartida as pessoas que não são adeptas as atividades físicas acabam não tendo os mesmos resultados. A educação física é uma das grandes responsáveis pela influência na pratica de atividades, fazendo com que haja o aprimoramento do condicionamento físico.

A educação física afirma-se, segundo as mais atualizadas pesquisas científicas, como atividade imprescindível à promoção e à preservação da saúde e à conquista de uma boa qualidade de vida. CÓDIGO DE ÉTICA DOS PROFISSIONAIS

DE EDUCAÇÃO FÍSICA (Confef, 2003). Sendo assim é evidente que educação física tem um papel extremamente importante para melhora do quadro de saúde físico e mental de todos que nela esteja envolvido, seja adulto, jovens ou crianças.

O profissional de educação física tem como responsabilidade o fornecimento de formas para que todos alcance a qualidade de vida através da prática de atividades físicas, desse modo a educação física em conjunto com um bom profissional da área se torna uma arma indispensável para o combate ao sedentarismo, haja vista que uma excelente qualidade nas aulas faz com que os objetivos pertinentes de cada indivíduo sejam alcançados assim contribuindo com o aumento da qualidade de vida para toda a população.

A Carta Brasileira de Prevenção Integrada na Área da Saúde (CONFEEF, 2004), evidencia que

A Profissão Educação Física, com seus conhecimentos específicos sobre as diferentes condições, conceitos e possibilidades metodológicas de promover programas de atividades físicas e esportivas para a sociedade, considerada por essa razão de forma contundente como elemento imprescindível para a consecução dos objetivos de saúde e qualidade de vida da população, quando aplicada de forma qualificada, competente, responsável e ética, certamente poderá contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida da comunidade e fortalecimento dos anseios e dos direitos de cidadania (Apud SANTOS e SIMÕES, 2012 p. 185).

No manifesto mundial da educação física, o qual declara que “há um reconhecimento histórico e universal de que a Educação Física é uma das maneiras que melhor proporciona meios mais eficazes quanto a condução de pessoas para obtenção de uma melhor qualidade de vida. (FIEP, 2000)

A participação nas aulas de educação física é essencial para prevenir e reduzir os riscos de variados tipos de doenças e aumento da qualidade de vida, dessa forma a pratica de atividades nas aulas escolares se torna imprescindível para a melhoria da saúde física e mental dos alunos. Haja vista que manter o corpo em movimento pode até mesmo proporcionar mais tempo de vida, segundo o que se é afirmado na pesquisa realizada pelo *American Journal of Preventative Medicine* (2016). Esse estudo indica que a realização de atividades físicas diárias é capaz de acrescentar até cinco anos de vida a mais. Ele também mantém o condicionamento físico em dia para

que possamos desfrutar do lazer com segurança. Além do mais a movimentação corporal como rotina pode ajudar a prevenir o excesso de peso ou realizar a perda do peso já obtido.

Seguindo a mesma analogia a revista médica *The Lancet* (2016), lançou uma série de estudos que atribuem resultados de forma positiva quanto a prática de atividades físicas, onde foi constatado que o hábito de se praticar atividades regularmente pode influenciar diretamente na melhora da qualidade de vida, qualidade de sono, redução do estresse e na maioria dos casos melhora no relacionamento social. Os estudos alertam ainda que a falta de atividade física na rotina diária provoca o aumento de ansiedade, estresse e depressão.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é recomendável praticar atividades físicas rotineiras com uma carga horária 150 minutos a 300 minutos ou de 75 a 150 minutos de atividade física intensa, que devem ser diluídas no decorrer da semana, fazendo assim com que todos criem o costume de se movimentar diariamente, sendo assim algo muito importante para o bem-estar de todos e sendo um grande aliado na obtenção de qualidade de vida.

No contexto escolar a educação física tem o papel fundamental de formação das capacidades físicas e motoras dos alunos, entretanto muitos ainda não conseguem reconhecer a importância das aulas de educação física para a obtenção de um melhor aprimoramento físico. Outrora a educação nas escolas ainda passa por desenvolvimentos e os conteúdos pertinentes a atividades físicas tem se desenhado como importante no meio cultural histórico da educação física, visto que a mesma vem sendo de extrema importância para o desenvolvimento dos alunos e assim obter uma melhora em seus quadros de uma qualidade de vida estável.

Qualidade de vida diz respeito a como as pessoas sentem e compreendem seu cotidiano, envolvendo aspectos como saúde, educação, transporte, moradia, labor e participação nas decisões que lhes dizem respeito e determinam como vive o mundo (DEL VECCHIO et al., 2007).

Nahas (2003) enfatiza que a qualidade de vida é diferente de pessoa para pessoa e tende a se alterar ao longo da vida. Existe ainda um consenso entre os pesquisadores desta linha de que são múltiplos os fatores que determinam a qualidade de vida tanto pessoal quanto comunitária. ZAMAI (2009) complementa que esses fatores são: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade.

A escola é a porta de entrada para encorajar o aumento da atividade física na rotina diária dos alunos, por isso, a educação física tem a responsabilidade de contribuir para iniciação dos fundamentos esportivos na escola, mostrando a importância de se desenvolver fisicamente como forma de se adquirir uma melhor condição corporal (HALLAL, 2010).

A atividade física é essencial para a manutenção e melhoria da saúde e na prevenção de enfermidades. Sendo assim praticar atividade física pode contribuir para a longevidade e melhora da qualidade de vida, através dos benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais de cada indivíduo. (PIZARRO, 2011).

Os alunos que tem com o habito de praticar atividades físicas regularmente demonstram melhor qualidade do sono, enquanto os adolescentes menos ativos possuem um sono ruim e com baixa eficiência, conseqüentemente, estes podem ter menor disposição ao longo do dia (MELLO e TUFIK, 2004). Em concordância com a afirmação anterior também se torna interessando apresentar que adolescentes mais ativos fisicamente tendem a ter melhores indicadores de estilo de vida que os sedentários, como atividade física regular, nutrição com qualidade, controlar o estresse, manter relacionamentos positivos e manter comportamentos preventivos (ROLIM et al., 2007; MATIAS et al., 2009).

Podemos concluir que a Educação Física em conjunto com atividade física no ambiente escolar se tornou indispensável para a matriz curricular devido a sua contribuição irrefutável na melhora da qualidade de vida de todos, e na condição de obtenção de uma melhor qualidade na saúde física e mental, conseguindo assim proporcionar o desenvolvimento de habilidades úteis à vida, criando hábitos culturais de se exercitar regularmente.

3.2. Promoção da saúde na escola como requisito essencial para a melhora da qualidade de vida na escola

A promoção da saúde está associada a melhora da qualidade de vida dos adultos, jovens e crianças, aliado a prática de atividades físicas pode ajudar no alívio do stress, ansiedade e podendo proporcionar uma melhora na qualidade de sono. O ato de se exercitar regularmente acaba se tornando uma alternativa viável para aliviar tensão depois de uma jornada de trabalho ou até mesmo no caso dos estudantes que passam algumas horas na maioria das vezes participando de aulas que os forçam a ter uma tenção maior para o desenvolvimento do conteúdo.

A promoção da saúde é uma abordagem que devemos estar sempre discutindo a respeito, tendo em vista que é no interior da escola que este assunto ganha força cada vez que é colocado em pauta. O Ministério da Educação e do Desporto (Brasil, 1998), criou o referencial curricular nacional para a educação no qual a saúde é tida como um dos temas transversais a serem trabalhados e assumidos com responsabilidade nos projetos da escola, envolvendo a participação de todos os alunos, professores, pais e comunidade escolar.

No ano de 1977 o Conselho Federal de Educação propôs que programas de desenvolvimentos relacionados a promoção da saúde não fossem desenvolvidos como disciplinas, mais como uma parte necessário dos processos formativos da educação escolar, por meio da interação das disciplinas de educação física e ciências. A aplicação de programas para o desenvolvimento da saúde no ambiente escolar ainda caminha em passos lentos, muito se dá pela falta de preparação da maioria dos profissionais envolvidos nesse programa de interação entre a sala de aula e a promoção da saúde.

A Organização Mundial de Saúde afirma que as escolas que colaboram para a promoção da saúde são aquelas que possuem um controle total sobre toda gestão e estrutura da escola, fazendo com que haja uma participação dos alunos em todas as diferentes áreas curriculares alcançando uma maior valorização da autoestima e da

autoconfiança de todos os alunos, sendo assim todos esses aspectos contribuem para haver mudanças de atitudes e hábitos de vida saudáveis.

A promoção da saúde deve estar sempre ligada as propostas de ementa das escolas, fazendo com que haja sempre um envolvimento entre questões de qualidade de vida e educação, conseguindo assim contribuir para a formação de ideias a respeito da saúde no contexto escolar. O professor de educação física tem um papel muito importante na formação dos alunos no quesito de se estudar a cultura corporal, assim conseguindo sempre ressaltar a importância dos benefícios que a atividade física pode proporcionar a eles com o passar dos anos.

Nas escolas, as intervenções de prevenção e de atividades de promoção de saúde não devem incluir apenas meios informativos, mas também o desenvolvimento de maneiras para a construção e entendimento das motivações que levam a maioria de alunos a preferir determinados hábitos comportamentais e se esquecendo de alguns outros que são essências para a sua formação como aluno. A título de exemplo, a OMS confia às instituições de ensino a relevante capacidade de educar as novas gerações com base em duas funções principais da saúde, a informação e a formação. Neste sentido, a educação em saúde constitui-se em um dos componentes essenciais do acompanhamento do crescimento e do desenvolvimento escolar do aluno (RIENZO et al., 2000).

Na área da saúde associada a educação, um dos objetivos é fornecer às crianças e aos jovens as habilidades indispensáveis para o desenvolvimento livre e uma forma de experimentar maneiras para se alcançar uma condição de vida mais saudável. Sendo assim, é essencial que os educandos adquiram informações relacionadas as doenças, seus efeitos sobre a sua saúde e seu corpo, sobre formas de recompor a saúde, mas como buscar costumes que os permitam alcançar formas de se viver com saúde ao longo dos anos. A construção de tais conhecimentos está associado ao entendimento de questões sociais e suas implicações para a própria saúde, quer seja física ou mental.

A promoção da saúde amplia a compreensão de que a saúde não é apenas a ausência de doença, conceituação proposta pela OMS em meados da década de

1950, e avança na compreensão da saúde como um estado positivo, referindo-se a uma rede complexa de interdependências e inter-relações na qual não é possível estabelecer uma causalidade linear (FRAGA et al., 2013). Assim, a “saúde deve ser vista como um recurso para a vida, e não como objetivo de viver [...]”, ela “é um conceito positivo, que enfatiza os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas” (BRASIL, 2002a, p. 19-20).

Diante dos fatos apresentados podemos afirmar que a promoção da saúde se faz necessária no contexto escolar, não só pelo combate as possíveis enfermidades que venham surgir, mas também pela contribuição na formação dos alunos, conseguindo assim mostrar que quando os conceitos são empregados de forma correta nas escolas podem sim contribuir de forma positiva para os cuidados para com a saúde de toda a comunidade escolar.

3.3. A importância do professor de educação física para obtenção de qualidade de vida na escola

No ambiente escolar a educação física é vista como a principal responsável pela prática de atividades físicas que estão diretamente relacionadas a qualidade de vida dos alunos. A realização de atividades propostas nas aulas pelo professor de educação física tem uma importância enorme no processo de formação dos alunos envolvidos, pois é lá que os mesmos começam ter a noção de suas limitações corporais e conseqüentemente buscar a melhoria desses movimentos, para que se alcance o desenvolvimento físico e fazendo com que haja um ganho na saúde física e mental de cada indivíduo envolvido.

Acreditar que a atividade física na escola passa a fazer parte do comportamento pessoal durante toda a vida, significa entender que isso só é possível mediante a experiências satisfatórias com a prática da educação física escolar. Os alunos devem ser desafiados e exercitados a entenderem que somente podem vencer quando estiverem se divertindo. A vitória não pode ser a condição para o divertimento. Caso o for, as atividades não são lúdicas. O divertimento deve estar presente no jogo e não no seu final (FALKENBACH, 2002).

O professor tem o dever de ensinar o que é certo e errado aos seus alunos. Isso faz com que sua função seja importante na formação do aluno para o meio social. Por isso, é muito importante despertar no educando a consciência de cuidar de si mesmo, e buscar ter cada vez mais hábitos benéficos a saúde. Assim o mesmo pode transmitir esses conhecimentos adquiridos e transmiti-los a sua família e para a sociedade em geral, portanto é muito importante que o docente atuando em conjunto com a escola possa proporcionar ferramentas que possam impactar de maneira positiva a vida do aluno.

O CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE SANTA CATARINA (CREF3/SC, 2012), relata que o professor de Educação Física, tem um papel de suma importância dentro do contexto escolar, assim como os demais professores em suas disciplinas. Os ensinamentos rompem as barreiras das quatro modalidades mais pertinentes o futebol, handebol, voleibol e basquetebol, visto que também somos pesquisadores e nos especializamos nessa área do saber para proporcionar à comunidade escolar um ensino de melhor qualidade.

As ferramentas utilizadas no processo de formação dos alunos são numerosas e geralmente são abrangidas nas Palestras, debates, mesa redonda, peças teatrais, jogos sobre a atividade física, a alimentação saudável, uso de drogas, sexualidade e saúde. Dessa forma podemos identificar a função que o profissional de educação física pode agregar para seus alunos, através da transmissão de conhecimento que acabam sendo fundamentais para aprendizagem, despertando assim cada vez mais o interesse do aluno pela aula e conseqüentemente havendo um ganho no modo de vida saudável.

É extremamente importante que o professor tenha consciência quanto a condição da saúde de seus educandos. Assim ele conseguira fazer o desenvolvimento de aulas com maior qualidade, segurança, e terá uma maior facilidade na hora de orientá-los de forma correta. Para que isso ocorra é interessante o desenvolvimento de um teste na forma de questionário IPAQ (*Internacional Physical Activity Questionnaire*). Este questionário tem o objetivo de avaliar o nível de aptidão física pertinente à atividade física, a coordenação motora e a saúde do aluno, no âmbito

escolar e então a partir dos resultados que são obtidos realizar o desenvolvimento das aulas de educação física.

Essas avaliações são importantes pois o professor passa a conhecer um pouco melhor sobre a realidade de cada aluno, e em cima disso conseguir melhorar no desenvolvimento das aulas de educação física, e assim estar fundamentado no que aborda nos Parâmetros Curriculares Nacionais (1998), onde aborda que é importante o aluno despertar o conhecimento do seu próprio corpo e de ser orientado a cuidar do mesmo, valorizando e adotando hábitos saudáveis como um dos aspectos básicos da qualidade de vida, para que o aluno tenha responsabilidade em relação a sua saúde própria e coletiva.

Em concordância com os relatos apresentados podemos constatar a importância que o professor de educação física agrega ao ambiente escolar, sendo que os seus ensinamentos desenvolvem habilidades em seus educandos, que em virtude desse aprendizado acabam buscando hábitos associados a vida saudável, a socialização, o espírito de equipe e a prática de atividades esportivas. Contudo o conhecimento de demasiadas experiências corporais os levam a conhecer seu próprio corpo e constatando que um ensinamento de qualidade possa contribuir relativamente na obtenção da qualidade de vida dentro da escola.

4. CONCLUSÃO

No decorrer dessa pesquisa podemos constatar a importância dos benefícios da educação física em relação a promoção da qualidade de vida no contexto escolar. Aliado a essa ideia a saúde está agregada no ambiente escolar como uma didática a ser trabalhada com os alunos, sendo que dentro desse ensinamento entra os meios de informar ao aluno que a prática de atividades nas aulas de educação física tem um impacto positivo na melhora da qualidade de vida.

Dessa forma podemos concluir que ao trabalhar aspectos da qualidade de vida em conjunto com a educação física na escola podemos observar que a mesma se torna indispensável quanto ao processo de formação do aluno, visto que, a participação nas aulas de educação física proporciona diferentes formas de vivenciar

a sua própria cultura corporal, sendo que na maioria das pessoas a convivência e a troca de informações faz com que haja uma evolução de si mesmo.

Como resultados obtidos, conseguimos afirmar que os alunos que se envolvem na educação física de forma com que ele consiga desenvolver o que está sendo proposto, tem maiores condições de chegar ao ápice do desenvolvimento físico com o passar dos anos. Criando como base para si, uma boa educação por parte de seu professor, que tem a função de ensinar e fazer com haja o interesse dos alunos voltado a promoção da saúde através da pratica de atividades físicas. Contudo o docente tem esse dever fundamental de orientar e mostrar o caminho a ser percorrido pelo aluno, para que os mesmos consigam desenvolver o conhecimento sobre a vida saudável, a socialização, o espírito de equipe e a prática de atividades esportivas, contribuindo assim para o alcance da qualidade de vida que está associada como um todo a educação física.

REFERÊNCIAS

SANTOS, Ana Lúcia e SIMÕES, Antônio Carlos. Professores da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo. **Educação física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas**. Disponível em <https://www.scielo.org/article/sausoc/2012.v21n1/181-192/>

ASSUMPÇÃO, Luís Otávio, MORAIS, Pedro Paulo, FONTOURA, Humberto. Universidade Católica de Brasília. **Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida**. Notas introdutórias. Disponível em https://extensao.cecierj.edu.br/material_didatico/sau2201/aula08_TC01.pdf

VILARTA, roberto, BOCCALETTO, estela marina alves. **Atividade física e qualidade de vida na escola: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em educação física**. 2.ed, Campinas: Ed. IPES, 2008. Disponível em <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000414041>

CORNACHIONI, Tatiana Müller, ZADRA, Jiane Cristina Masson, VALENTIM. Faculdades Integradas Claretianas Rio Claro – SP. **A obesidade infantil na escola e a importância do exercício físico**. Disponível em <https://www.efdeportes.com/efd157/a-obesidade-infantil-na-escola.htm>

MIQUELIN, Eric Carvalho, FERNANDES, Mara Cléia, PAGANI, Mario Mecnas, DA SILVA, Robson Lima. Licenciados em Educação Física pela FAEMA – RO. **A educação física e seus benefícios para alunos do ensino fundamental**. Disponível em https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_32_1421443852.pdf

MURER, Evandro, MASSOLA, Ricardo Martineli, VILARTA, Roberto. Mestre em Educação Física – UNICAMP. **Qualidade de vida e sua importância No ambiente escolar.** Disponível em https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/livro_afqv_cap3.pdf

CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil de. Doutorando em Ciências da Saúde, Escola Nacional de Saúde Pública, Fiocruz, Ministério da Saúde. Brasília-DF. **A saúde vai à escola: a promoção da saúde em práticas pedagógicas.** Disponível em <https://www.scielo.br/j/physis/a/TTdz6ZMxbV7ft8L9KyxkPyr/?lang=pt&format=pdf>

LOPES, Iraneide Etelvina, NOGUEIRA, Júlia Aparecida Devidé, ROCHA, Dais Gonçalves. Universidade de Brasília (UnB). Faculdade de Educação Física – Brasília – DF e 1 Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Amapá (Ifap) – Porto Grande – AP. **Eixos de ação do programa saúde na escola e Promoção da saúde: revisão integrativa.** Disponível em <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/SNsdFnbvBdfdhn76GQYGDtM/?lang=pt&format=pdf>

LICENÇA DE ARMAZENAMENTO E DISTRIBUIÇÃO NÃO EXCLUSIVA

Autor: Whelison Diorgines Brito de Souza

RG.: 1428347 CPF: 002.428.632-05 E-mail: whelisonsouza@gmail.com

Orientador: Teófilo Lourenço de Lima Coordenação: Educação Física

Título do documento: Os benefícios da educação física: Qualidade de vida no contexto escolar

Termo de Declaração

Declara que o documento entregue é seu trabalho original, e que detém o direito de conceder os direitos contidos nesta licença. Declara também que a entrega do documento não infringe, tanto quanto lhe é possível saber, os direitos de qualquer outra pessoa ou entidade.

Declara que, se o documento entregue contém material do qual não detém os direitos de autor, obteve autorização do detentor dos direitos de autor para conceder à Faculdade São Lucas os direitos requeridos por esta licença, e que esse material cujos direitos são de terceiros está claramente identificado e reconhecido no texto ou conteúdo do documento entregue. Se o documento entregue é baseado em trabalho financiado ou apoiado por outra instituição que não a Faculdade São Lucas, declara que cumpriu todas as obrigações exigidas pelo respectivo contrato ou acordo.

Termo de Autorização

Na qualidade de titular dos direitos de autor do conteúdo supracitado, autorizo que: a Biblioteca Dom João Batista Costa da Faculdade São Lucas pode converter e disponibilizar gratuitamente em seu repositório institucional a obra em formato eletrônico de acordo com a licença pública Creative Commons CC BY-NC-ND; que pode manter mais de uma cópia da obra depositada para fins de segurança, back-up e/ou preservação.

A obra continua protegida por Direito Autoral e/ou por outras leis aplicáveis. Qualquer uso da obra que não o autorizado sob esta licença ou pela legislação autoral é proibido.

Ji-Paraná, 17 de junho de 2021.



ASSINATURA DO AUTOR E/OU DETENTOR DOS DIREITOS AUTORAIS