

## ARTIGO

**A INFLUÊNCIA DO PROFESSOR NO INCENTIVO  
À PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO**Alexsandro Ferreira Barbosa<sup>1</sup>Ana Paula Shimizu Bardichi<sup>2</sup>**RESUMO**

Este estudo tem por objetivo evidenciar o papel transformador do professor na vida de seus alunos, em especial sua influência positiva no incentivo à prática do exercício físico. Justifica-se este estudo, pois é grande o número de crianças e adolescentes sedentários, problema que é uma consequência do estilo de vida da modernidade: violência urbana que não permite que brinquem em espaços públicos, uso excessivo de telas, falta de incentivo por parte da família para a prática de esportes. Para tanto foi feita uma pesquisa bibliográfica, com a análise de documentos, ideias e pensamentos de estudiosos. Os resultados mostraram que o professor tem papel decisivo no incentivo à prática de exercícios físicos.

Este assunto é de relevância educacional, pois a escola precisa exercer seu papel de influenciar positivamente seus alunos; é também de relevância de saúde, pois a criança ou o jovem sedentário de hoje será o adulto doente amanhã.

**Palavras-chave:** Relação professor-aluno, ensino-aprendizagem, influência docente, interação, prática de exercício físico.

**ABSTRACT**

This paper aims to evidence the importance of the transforming teacher's role in his student lives, particularly his positive influence on encouraging the practice of physical exercises. This study is justified as it's significant the number of sedentary children and teenagers, a problem that is a consequence of modern life style: urban violence which doesn't allow them to play in public places, excessive use of screens, lack of encouragement from family to practice sports. This way, a bibliographic research took

---

<sup>1</sup> Experiente personal trainer e professor de Educação Física. Atual coordenador dos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física no Centro Universitário Sumaré.

<sup>2</sup> Professora do Ensino Superior e atual pró-reitora do Instituto Superior de Educação e Coordenadora de Pesquisa e Extensão do Centro Universitário Sumaré.

place, by analyzing documents, ideas and scholars thoughts. The results showed that teacher have a decisive role in encouraging the practice of physical exercises.

This subject has pedagogical relevance, as schools must play their role in positively influencing their students; what's more it has also health relevance, as the child or the teenager that nowadays doesn't practice exercise, certainly will be a sick adult tomorrow.

**Keywords:** Teacher-student relationship, teaching-learning, teacher's influence, interaction physical exercise practice,

## 1 INTRODUÇÃO

No Brasil, a história da educação está diretamente ligada a inúmeras dificuldades, o que torna o papel do professor em escola regular muito desafiador, já que é recorrente a precariedade de estruturas físicas, materiais que possam servir de subsídios no processo de ensino aprendizagem do aluno, discentes com dificuldades na aprendizagem etc. Desta forma, a rotina dos professores é árdua no Brasil.

A despeito de todas essas adversidades, o papel do professor na vida dos alunos é de grande importância e de fato transformador, pois educadores não apenas compartilham conhecimento acadêmico, como também desempenham um papel fundamental no desenvolvimento pessoal, emocional e social de seus alunos.

O papel docente vai muito além de transmissão de informações, os chamados conteúdos curriculares. A convivência diária e a proximidade entre professor - aluno fazem do mestre uma figura de grande influência e uma referência para seus estudantes. Na educação formal, o apoio do professor é muito relevante para as crianças e adolescentes, pois é nessa fase que se constrói uma base sólida de autoconfiança, e seus professores desempenham um papel essencial nesse processo.

Sua influência é capaz de promover ensinamentos valiosos, os quais o aluno pode levar para além do ambiente escolar. Isso inclui a capacidade discente de cultivar hábitos saudáveis, como a prática do exercício físico, algo essencial em todas as idades. Segundo Milani (2018):

"Crianças não precisam de padrões sistemáticos de exercícios, como os adultos que vão à academia. Elas têm de trabalhar mais o lado lúdico, ou seja, se exercitar brincando. Mas o problema é que muitas vezes o foco fica em uma só atividade. [...]. Para o melhor desenvolvimento motor da criança é essencial que ela faça várias atividades. Ou seja, por um tempo ela joga bola, depois pode testar o vôlei, jogar peteca, fazer natação, pular corda, pega-pega, pingue-pongue. O aprendizado motor acontece por meio de gestos diferentes".

Desta forma, o objetivo geral deste estudo é evidenciar o papel transformador do professor na vida de seus alunos, em especial sua influência positiva no incentivo à prática do exercício físico. Por consequência, os objetivos específicos são:

- Explicitar a importância do professor na construção cidadã de seus alunos;
- Evidenciar a importância do exercício físico e os benefícios de sua prática a crianças e adolescentes;
- Destacar o papel do professor de Educação Física no incentivo às práticas esportivas.

Justifica-se este estudo pelo fato de que muitos jovens em idade escolar estão deixando de lado a prática da atividade física pela tecnologia; é recorrente ficarem muitas horas em frente a telas (smartphones, monitores, TVs e vídeo game), causando a inatividade física. E em razão da inatividade, alimentam-se muito mal, usualmente com guloseimas, lanches e salgadinhos, tudo para não interromper essas atividades. Por consequência, é crescente o número de jovens obesos. Segundo pesquisa realizada pelo IBGE em 2019 a respeito de medidas antropométricas no Brasil, constatou-se que “Cerca de 7,4 milhões de pessoas (33,7%) de 18 a 24 anos estavam com excesso de peso em 2019. Já quando se observa o grupo da faixa de idade entre 40 e 59 anos, essa prevalência sobe para 70,3%, o que representa 39,5 milhões de pessoas”. É, portanto, urgente combater esse problema e a influência docente é aliada essencial.

Desta forma, faz-se a seguinte pergunta: de que forma a influência docente pode impactar positivamente no incentivo ao exercício físico em crianças e adolescentes em idade escolar?

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 A importância do professor na construção cidadã de seus alunos

É papel tanto da família quando do professor ensinar a crianças e adolescentes o que é necessário para viver e atuar na sociedade. Aos pais ou responsáveis cabe o papel de ensinar seus filhos a como agir e se comportar; o professor completa o que a criança traz de sua família e ainda transmite conhecimentos mais amplos sobre o mundo e sobre a sociedade.

A docência é uma das profissões mais importantes, pois é ela quem irá ajudar na formação de cada cidadão.

Historicamente, o modelo tradicional de educação tinha o professor como o detentor do saber, aquele que transmitia o conhecimento aos alunos; os alunos eram ouvintes passivos e tinham o trabalho de memorizar o que era ensinado. Contudo, muitas mudanças ocorreram com o passar dos anos: transformações sociais, avanço da tecnologia, novas formas de ensinar e aprender. Se antes a principal fonte de conhecimento era o professor, na atualidade os alunos têm acesso a uma grande quantidade de informações sozinhos.

O que se vê em situações de ensino-aprendizagem atualmente é o professor deixando de ser o único detentor do saber, para assumir o papel de mediador do conhecimento, em busca da construção de significados relevantes ao aluno. O papel de professor mediador permite dar espaço ao aluno para receber as informações, questioná-las e pensar por si só, e não receber passivamente o conteúdo, podendo participar de forma ativa da própria formação acadêmica. É na sala de aula que o conhecimento é construído, é o local em que alunos conhecem diferentes assuntos e entram em contato com temas importantes das mais diversas áreas para formar a base de seu saber. É isso que ajudará na construção de um cidadão pronto para compreender o seu papel cidadão. Segundo Freire (1996), “o papel do professor é estabelecer relações dialógicas de ensino e aprendizagem, em que educador, ao passo que ensina, também aprende. Juntos, educador e educandos aprendem juntos, em um encontro democrático e afetivo, em que todos podem se expressar”.

Esse processo só é possível por meio da atuação do professor, que muito ajuda na formação de um repertório de conhecimentos a serem colocados em prática e assimilados por seus alunos, consolidando assim a aprendizagem.

Além da formação acadêmica, o professor contribui para a formação e o desenvolvimento do aluno enquanto indivíduo e membro da sociedade, pois proporciona para ele experiências que vão além do âmbito intelectual. Segundo Durkheim (1938), “a educação é uma socialização da jovem geração pela geração adulta. E quanto mais eficiente for o processo, melhor será o desenvolvimento da comunidade em que a escola esteja inserida”. Sendo assim, pode-se afirmar que o professor influencia a forma de agir e pensar do futuro de crianças e jovens, que o têm como referencial.

A educação é a base da sociedade e tem o professor como agente formador de cidadãos aptos a atuar com conhecimento e habilidades fundamentais. O papel do professor é mediar os processos de elaboração do conhecimento visando ao propósito social da educação. Além de ensinar os conhecimentos historicamente acumulados, deve estimular o aprimoramento e a construção de novos saberes, desenvolvendo uma relação igualitária com os alunos enquanto membros da sociedade. O professor deve ser incentivador e orientador da aprendizagem, proporcionando aos alunos a iniciativa e autonomia na construção de conhecimento e consolidação da aprendizagem.

Segundo Libâneo (1994), “o trabalho docente é atividade que dá unidade ao binômio ensino-aprendizagem, pelo processo de transmissão-assimilação ativa de conhecimentos, realizando a tarefa de mediação na relação cognitiva entre o aluno e as matérias de estudo”. Em síntese, eis as atitudes do professor que ajuda na construção da consciência cidadã de seus alunos:

- Encoraja;
- Ajuda na resolução de problemas;
- Incentiva, motiva e estimula;
- Orienta nas dificuldades;
- Dá espaço para se expressar, perguntar, argumentar;
- Respeita a individualidade;
- Preocupa-se genuinamente com o aluno;
- Dá bons exemplos.

Em suma, professor é aliado essencial da escola na construção de uma sociedade melhor, ao formar cidadãos responsáveis para utilizar na prática social os conhecimentos adquiridos ao longo da vida acadêmica. Ademais, o professor também deve despertar em seus alunos a necessidade do autocuidado, boa alimentação, cuidado com o físico, correção de postura e prática de exercício físicos.

## **2.2. A importância do exercício físico e os benefícios de sua prática a crianças e adolescentes**

São muitas razões pelas quais a atividade regular aumenta sua saúde. Não é necessário ser educador físico, médico ou qualquer outro profissional da área da saúde para saber que permanecer ativo é uma das melhores maneiras de manter o corpo saudável, há ganhos no bem-estar geral e na qualidade de vida. Isso é ainda mais evidente quando se pensa em crianças e adolescentes que estão passando pela fase de crescimento; mudanças hormonais e físicas podem ser melhoradas com o exercício físico. Ademais os novos hábitos da vida moderna que vão de encontro a tais ideais: exposição excessiva em telas, sedentarismo, falta de interação, ausência de práticas esportivas.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 2020:

A atividade física regular é um fator chave de proteção para prevenção e o controle das doenças não transmissíveis (DNTs), como as doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e vários tipos de cânceres. A atividade física também beneficia a saúde mental, incluindo prevenção do declínio cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade; e pode contribuir para a manutenção do peso saudável e do bem-estar geral. Estimativas globais indicam que 27,5% dos adultos (1) e 81% dos adolescentes (2) não atendem às recomendações da OMS de 2010 para atividade física (3), com quase nenhuma melhora observada durante a última década. Existem também desigualdades notáveis: os dados mostram que, na maioria dos países, meninas e mulheres são menos ativas do que meninos e homens, e que há diferenças significativas nos níveis de atividade física entre grupos econômicos de alta e baixa renda, e entre países e regiões.

Na infância, a atividade física é de grande importância, pois as crianças precisam estar ativas todos os dias, para promover seu crescimento e desenvolvimento de forma saudável. Crianças que aprender a manter um estilo de vida saudável ainda cedo levarão seus benefícios pelo resto de suas vidas.

Além disso, a atividade física pode ajudar as crianças a lidar com o estresse, como também promove:

- Crescimento saudável e desenvolvimento;
- Aumento da autoestima;
- Fortalecimento de ossos, músculos e articulações;
- Melhora na postura e equilíbrio;
- Fortalecimento do coração;
- Auxílio para se manter no peso ideal;
- Melhora a capacidade de interação social;
- Desenvolvimento de novas habilidades;
- Melhora no foco e concentração nos estudos.

De acordo com a OMS (2020):

Em crianças e adolescentes, a atividade física proporciona benefícios para os seguintes desfechos de saúde: melhora da aptidão física (aptidão cardiorrespiratória e muscular), saúde cardiometabólica (pressão arterial, dislipidemias, glicose e resistência à insulina), saúde óssea, cognição (desempenho acadêmico e função executiva), saúde mental (redução dos sintomas de depressão) e redução da adiposidade.

Alguns cuidados devem ser observados na prática de exercícios físico em crianças:

- Realização de aquecimento e alongamento como parte obrigatória de cada sessão de atividades;
- Ingestão de água antes, durante e depois das atividades;
- Intervalos durante as atividades;
- Utilização de protetor solar, chapéu de sol quando estiver fora em dias mais quentes;

- Incentivo à ludicidade, e não a regras;
- Utilização de tamanho correto do equipamento de proteção;
- Início as atividades em um nível que corresponda ao condicionamento físico atual. Começar com muito esforço pode resultar em lesões.

Figura 1 – Atividades físicas em crianças e adolescentes



Fonte: OMS, 2020.

Quando as crianças se tornam adolescentes, elas experimentam muitas mudanças físicas em seus corpos. Quando os adolescentes atingem a puberdade, eles ganham peso e crescem em altura. Embora a saúde seja importante durante toda a vida, o foco na saúde física dos adolescentes é especialmente importante. Se os adolescentes permanecerem fisicamente aptos e ativos, eles podem evitar problemas de saúde e outras complicações no futuro.

A prática de exercícios físicos traz inúmeros benefícios de um modo geral:

- No corpo físico, traz a redução da probabilidade de obesidade e outros problemas relacionados ao peso. Combinar a aptidão física com uma dieta saudável também

pode reduzir o risco de doenças cardíacas e aumentar o tempo de vida dos indivíduos saudáveis.

- Na saúde mental o exercício físico traz significantes melhorias. Quando a pessoa se exercita, as endorfinas são liberadas. Endorfinas são hormônios que promovem a felicidade e bons sentimentos. Ao permanecer fisicamente ativo, os adolescentes podem reduzir o risco de estresse, depressão e outros problemas de saúde mental. A atividade física também pode ajudar os adolescentes a manter uma imagem corporal positiva, porque a atividade física é extremamente benéfica para o corpo humano.

Segundo o Instituto Nacional de Saúde Mental, os adolescentes devem receber aproximadamente sessenta minutos de atividade física por dia. Praticar esportes, correr com os amigos e fazer aulas de educação física são excelentes maneiras para crianças e adolescentes terem uma hora de atividade física por dia. Todos os tipos de atividade física queimam calorias e reduzem a gordura corporal; são diversas opções para que os adolescentes possam escolher as atividades físicas mais adequadas.

Por outro lado, a ausência ou a não prática de exercícios, pode acarretar danos à saúde:

- Aumento da adiposidade;
- Saúde cardiometabólica diminuída,
- Menor aptidão, menor comportamento pró-social;
- Redução da duração do sono.

### **2.3 O papel do professor de Educação Física no incentivo às práticas esportivas**

O professor de Educação Física tem um papel essencial no incentivo à prática esportiva. Isso porque, ao oferecer uma relação de troca e promover a partilha de repertórios culturais e corporais, enriquece a experiência educacional de seus alunos. Sendo assim, este professor consegue ajudar na redução do comportamento sedentário dos alunos, pois sua prática estimula a participação ativa e promove a adoção de hábitos saudáveis.

Tal interação enriquece a experiência educacional, ampliando as perspectivas dos estudantes e fortalecendo o senso de comunidade na escola. Nesse contexto, a influência do professor vai além do ensino técnico esportivo, abrangendo a promoção de valores como trabalho em equipe, respeito e disciplina. Ao cultivar tais princípios, os educadores físicos contribuem para a formação de cidadãos conscientes, responsáveis e saudáveis.

A redução do comportamento sedentário dos alunos é, portanto, uma consequência natural do ambiente educacional dinâmico. Desse modo, a prática regular de atividades físicas proposta pelos professores combate o sedentarismo e estabelece bases sólidas para a manutenção de um estilo de vida saudável ao longo da vida.

Trata-se de algo desafiador, pois incentivar a prática de esporte em época de tecnologia não é tarefa fácil, crianças são acostumadas desde muito pequenas, até mesmo quando são bebês, à exposição a telas. Há várias formas de incentivar a prática de atividade física, principalmente no contexto escolar. Para que ela seja a melhor possível, o professor deve:

- Possibilitar que os alunos escolham as atividades.;
- Valorizar a integração;
- Oferecer atividades lúdicas e inclusivas;
- Proporcionar atividades que valorizem a regionalidade;
- Respeitar a limitação física de cada indivíduo.

### 3 METODOLOGIA

O presente estudo é feito com base em análise de documentos, ideias e pensamentos de estudiosos considerando questões que permeiam o papel docente no incentivo à prática do exercício físico em crianças e adolescentes. Quanto ao procedimento, tratou-se de pesquisa bibliográfica, já que foram extraídas informações acerca da importância do professor na construção cidadã de seus alunos e da importância do exercício físico e os benefícios de sua prática a crianças e adolescentes. A finalidade é apontar a necessidade de uma abordagem crítica em relação a um problema tão grave, visto que a falta de exercícios físicos, tanto na infância, quanto na adolescência pode trazer consequências danosas às vidas futuras dessas pessoas.

Assim este trabalho evidencia a urgente parceria entre família e escola em prol deste incentivo à prática de exercícios físicos, especial na era atual em que é tão recorrente o uso excessivo de telas, sedentarismo, consumos de alimentos ultra processados, impossibilidade de prática de atividades ao ar livre, em decorrência de violência urbana necessidade.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo geral evidenciar o papel transformador do professor na vida de seus alunos, em especial sua influência positiva no incentivo a prática do exercício físico. É sabido que a parceria escola-família é essencial para assegurar uma formação íntegra, de indivíduos realmente preparados para exercer sua cidadania.

É fato que o papel do professor na vida dos alunos é de grande importância e de fato transformador, pois educadores não apenas compartilham conhecimento acadêmico, como também desempenham um papel fundamental no desenvolvimento pessoal, emocional e social de seus alunos.

Toda influência docente deve ser marcante e positiva na vida de crianças e adolescentes; muitas vezes o professor é o único exemplo positivo que uma criança ou um jovem têm. E em épocas de superexposição a telas, hábitos nada saudáveis, tendência a sedentarismo, o educador físico em especial é essencial na influência positiva e incentivo à adoção de hábitos saudáveis, entre eles a prática de exercícios físicos.

Este estudo permitiu perceber que a figura do educador físico é primordial, assim como os professores de outros conteúdos curriculares. Conselho diretivo e professores de diferentes disciplinas podem e devem contribuir para uma vida mais ativa dos alunos, porque a prática esportiva favorece a sociabilidade das crianças e dos adolescentes e, sobretudo no caso dos jogos em equipe, facilita o desenvolvimento das suas competências sociais. Um aluno com bons hábitos esportivos pode entusiasmar a família e os amigos a terem uma vida mais saudável.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério do Orçamento e Planejamento, IBGE. Pesquisa do IBGE mostra aumento da obesidade. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/10/pesquisa-do-ibge-mostra-aumento-da-obesidade-entre-adultos> . Acesso em: 02.10.2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. A importância da atividade física infantil. 2018. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2018/a-importancia-da-atividade-fisica->

[infantil#:~:text=%22Crian%C3%A7as%20n%C3%A3o%20precisam%20de%20padr%C3%B5es,fica%20em%20uma%20s%C3%B3%20atividade. Acesso em: 02.10.2024.](#)

DURKHEIM, Émile. **A Evolução Pedagógica**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia**. Paz e Terra, 1996.

\_\_\_\_\_. **Das relações entre a educadora e os educandos**. São Paulo: Olho d'água, 1991.

LIBÂNEO, J. C. **Didática**. 1. ed. São Paulo: Cortez, 1994.

OMS. **Diretrizes para atividade física e comportamento sedentário**. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf> . Acesso em: 02.10.2024.