



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UniCEUB  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE – FACES

NATAN PINHEIRO GUEDES

**A INFLUÊNCIA DA TECNOLOGIA PARA O SEDENTARISMO DE  
ESTUDANTES NO ENSINO FUNDAMENTAL**

Brasília  
2015

NATAN PINHEIRO GUEDES

**A INFLUÊNCIA DA TECNOLOGIA PARA O SEDENTARISMO DE  
ESTUDANTES NO ENSINO FUNDAMENTAL**

Trabalho de conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial à  
obtenção do grau de Licenciatura em  
Educação Física pela Faculdade de  
Ciências da Educação e Saúde Centro  
Universitário de Brasília – UniCEUB.

Orientador: Arthur José Medeiros de  
Almeida

Brasília  
2015

NATAN PINHEIRO GUEDES

**A INFLUÊNCIA DA TECNOLOGIA PARA O SEDENTARISMO DE  
ESTUDANTES NO ENSINO FUNDAMENTAL**

Trabalho de conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 16 de novembro de 2015.

**BANCA EXAMINADORA**

Orientador:

Prof. Dr. Arthur José Medeiros de Almeida

Examinador:

Prof. Msc. Sérgio Adriano Gomes

Examinador:

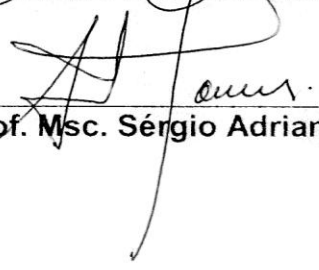
Prof. Msc. André Almeida Cunha Arantes

## ATA DE APROVAÇÃO

De acordo com o Projeto Político Pedagógico do **Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB**, o (a) acadêmico (a) **Natan Pinheiro Guedes**, foi aprovado (a) junto à disciplina da licenciatura **Trabalho de Conclusão de curso – Apresentação**, com o trabalho intitulado **A INFLUÊNCIA DA TECNOLOGIA PARA O SEDENTARISMO DE ESTUDANTES NO ENSINO FUNDAMENTAL**.

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Dr. Arthur José Medeiros De Almeida

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Msc. André Almeida Cunha Arantes

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Msc. Sérgio Adriano Gomes

Brasília, DF, 16 / 11 / 2015

## RESUMO

**Introdução:** O presente estudo, trata da influência da tecnologia para o sedentarismo de estudantes no Ensino Fundamental. O homem outrora fisicamente ativo e forte, diminuiu seu nível de atividade. Como consequência a este estilo de vida, surgiram doenças crônico-degenerativas, síndrome metabólica e obesidade. Na maioria das vezes, o único lugar onde a criança tem a oportunidade de praticar atividade física é na escola. É na fase escolar que a criança começa a vivenciar o mundo em que está inserida. Para isso é preciso criar ambientes favoráveis à prática de atividades físicas e que proporcionem o maior número de experiências motoras possíveis. **Objetivo:** Analisar como a tecnologia está contribuindo para o sedentarismo de estudantes no ensino fundamental. **Material e Métodos:** Este estudo foi realizado através de uma revisão bibliográfica, com abordagem qualitativa descritiva, utilizando textos de livros do acervo da biblioteca do UniCEUB e artigos científicos publicados em revistas científicas disponíveis para consulta em base de dados como: Google Acadêmico e Scielo. **Revisão da Literatura:** Brincadeiras são cada vez mais difíceis de serem vistas no cotidiano de crianças, devido a expansão da tecnologia e aparelhos eletrônicos como: DVD, computadores, televisão, celulares e tablets. O sedentarismo é considerado como principal fator de risco para desencadeamento das doenças crônico-degenerativas e eleva os custos da saúde pública. Porém, a prática de exercícios físicos tem sido considerada um meio de prevenção para diversas doenças crônicas, tais como diabetes do tipo 2, hipertensão arterial, artrite, osteoporose, obesidade, câncer, etc. Portanto, a Educação Física Escolar tem papel fundamental na prevenção de doenças crônicas e na promoção da qualidade de vida. O professor de Educação Física tem condições de elaborar estratégias que trabalhe na identificação e por meio de suas aulas deve combater este sedentarismo. **Considerações Finais:** Vários estudos apontam que o sedentarismo pode ser atribuído ao atual estilo de vida das crianças como: muito tempo utilizando aparelhos eletrônicos, falta de atividade física e maior oferta e consumo de produtos de alto valor energético. Portanto, a Educação Física Escolar tem grande influência para a promoção da saúde, bem estar e qualidade de vida de estudantes do Ensino Fundamental, possibilitadas por aulas bem elaboradas e criativas, incentivando-os a ter uma vida ativa dentro e fora do ambiente escolar.

**PALAVRAS-CHAVE:** Tecnologia; Sedentarismo; Educação Física Escolar; Ensino Fundamental.

## ABSTRACT

**Introduction:** This study deals with the influence of technology to the sedentary lifestyle of students in elementary school. The once strong man physically active and decreased their level of activity. The effect of this lifestyle, there were chronic degenerative diseases, metabolic syndrome and obesity. Most of the time, the only place where the child has the opportunity to practice physical activity is at school. It is in school age that children begin to experience the world in which it operates. This requires creating favorable environments for physical activity and to provide the largest possible number of motor experiences. **Objective:** To analyze how technology is contributing to the sedentary lifestyle of students in elementary school. **Methods:** This study was conducted through a literature review, with descriptive qualitative approach, using textbooks from UniCEUB the library collection and

scientific articles published in scientific journals available for consultation in databases such as Google Scholar and Scielo. **Literature Review:** Jokes are increasingly hard to see the kid's every day, due to expansion of technology and electronics: DVD, computers, television, mobile phones and tablets. Physical inactivity is considered as the main risk factor for onset of chronic degenerative diseases and raises the costs of public health. However, physical exercise has been considered a means of prevention for several chronic diseases such as type 2 diabetes, hypertension, arthritis, osteoporosis, obesity, cancer, etc. Therefore, the physical education plays a fundamental role in preventing chronic diseases and promoting quality of life. The physical education teacher is able to develop strategies that work in identifying and through their classes must combat this sedentary lifestyle. **Final Thoughts:** Several studies show that physical inactivity can be attributed to the current lifestyle of children as much time using electronic devices, lack of physical activity and increased supply and consumption of high energy products. Therefore, the physical education has great influence for health promotion, wellness and quality of life of students of elementary school, made possible by elaborate and creative classes, encouraging them to have an active life within and outside the school environment.

**KEYWORDS:** Technology; Sedentary lifestyle; Physical Education; Elementary School.

## 1 INTRODUÇÃO

O presente estudo, trata da influência da tecnologia para o sedentarismo de estudantes no Ensino Fundamental. Pode-se encontrar dados em estudos que possibilitem a melhor compreensão sobre como o sedentarismo, pode desenvolver várias doenças crônico-degenerativas na fase adulta do ser humano.

O ser humano desenvolveu-se tornando-se sedentário. Movimentos naturais como andar, correr, saltar, agachar, lutar e caçar, deixaram de ser tão importantes para sua sobrevivência. Para Gualano e Tinucci (2011), o homem outrora fisicamente ativo e forte, tornou-se sedentário com o processo de evolução tecnológico e industrial. Como consequência a este estilo de vida inativo surgiram doenças crônico-degenerativas, síndrome metabólica e obesidade.

A tecnologia foi criada para facilitar a vida das pessoas, de fato, ela auxilia de diversas maneiras no cotidiano, economizando tempo e sendo uma ferramenta importante nas ações do dia a dia. Em contrapartida, pode agravar mais ainda o avanço do sedentarismo, tornando as pessoas ainda mais inativas e propícias às doenças (GUALANO; TINUCCI, 2011).

No entanto, o uso indiscriminado da tecnologia pelas crianças provoca desequilíbrio orgânico, isolamento do mundo real, despersonalização, ansiedade e depressão, impedindo o desenvolvimento e amadurecimento afetivo, físico, cognitivo e social das crianças (PAIVA; COSTA, 2015).

O atual estilo de vida, onde se pratica menos atividades físicas e se ingere alimentos hipercalóricos, contribui de forma significativa para o aumento da obesidade e o aparecimento de doenças crônicas. Para Roas e Reis (2012), mesmo com a vantagem sobre as gerações passadas, devido ao maior conhecimento e a facilidade de obter informações, nem sempre as pessoas se preocupam com a saúde e muitos só procuram praticar atividades físicas após sentir sintomas de doenças ou orientações médicas.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2013), as doenças crônicas são consideradas a principal causa de mortalidade e incapacidade do mundo. As principais patologias são: doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, câncer e doenças respiratórias. Doenças que podem ser evitadas através de um estilo de vida saudável e ativo.

A Educação Física Escolar tem papel fundamental no processo de prevenção do sedentarismo e de promoção da qualidade de vida. Na maioria das vezes o único lugar que a criança tem a oportunidade de praticar atividade física é dentro da escola. Percebe-se então a importância da escola para a prática de atividades e adoção de hábitos saudáveis na infância. Quando crianças e adolescentes adotam a prática regular de exercícios físicos desde cedo, eles têm mais chances de ter uma vida adulta ativa (RYCERZ, 2013).

É na fase escolar que a criança começa a vivenciar o mundo em que está inserido. Para isso é preciso criar ambientes favoráveis à prática de atividades físicas e que proporcionem o maior número de experiências motoras possíveis. Nesta fase é importante ter essas experiências, pois são fundamentais para que na fase adulta tenham uma vida ativa e com qualidade (QUEIROZ; PINTO, 2010).

A questão norteadora desse trabalho encontra-se voltada para a seguinte problemática: Qual a influência da tecnologia no processo de desenvolvimento de crianças na fase escolar e como está contribuindo para o aumento do sedentarismo no ensino fundamental?

Nesta perspectiva, o objetivo deste estudo foi analisar como a tecnologia está contribuindo para o sedentarismo de crianças no Ensino Fundamental. Pretende-se apontar quais os fatores que contribuem para o aumento do sedentarismo, mostrar os riscos que a tecnologia pode oferecer para a saúde, explicando como a Educação Física Escolar pode combater aumento do sedentarismo de estudantes no Ensino Fundamental.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

O presente estudo foi realizado por meio de uma revisão bibliográfica de livros que constam no acervo da biblioteca do Uniceub, bem como de artigos publicados em periódicos científicos disponíveis para consulta em base de dados, tais como, Scielo, google acadêmico, ou nos portais específicos de alguns periódicos. A análise dos dados incluiu publicações produzidas no período de 1997 a 2015. Este trabalho é uma pesquisa de natureza exploratória.

Foram identificadas as seguintes palavras-chave: tecnologia, sedentarismo, educação física escolar e ensino fundamental. O tema do presente trabalho é “A



influência da tecnologia para o sedentarismo de estudantes no Ensino Fundamental”.

Os tipos de leituras são divididos em 4 (quatro): (DINIZ; SILVA, 2008).

**Pré-leitura ou Leitura de Reconhecimento** - é a fase preliminar da leitura informativa. Este tipo de leitura permite ao leitor selecionar o documento ou a obra que poderá ser aproveitada no seu trabalho e também obter uma visão geral do tema abordado.

**Leitura Seletiva** – Foi realizado uma leitura do livro todo, tentando selecionar as informações fundamentais, ou seja, escolher o material que realmente interessa à pesquisa. Entretanto, deve haver critérios de seleção baseados nos propósitos do trabalho.

**Leitura Crítica ou Reflexiva** – é quando o leitor concentra-se nos aspectos mais relevantes do texto, sendo capaz de separar as ideias secundárias da ideia central. Essa é uma fase que requer reflexão que pode ser obtida por meio da análise, comparação, diferenciação, síntese e julgamento das ideias do autor da obra.

**Leitura Interpretativa** – é uma leitura mais complexa e para que ela seja proveitosa é necessário que se estabeleça o procedimento a seguir:

- Identificar quais as intenções do autor e o que ele afirma sobre o tema, suas hipóteses, metodologia, resultados, discussões e conclusões;
- Relacionar as afirmações do autor com os problemas para os quais se está procurando equacionar;
- Saber discernir, de forma imparcial, o que verdadeiro ou falso.

### **3 REVISÃO DA LITERATURA**

#### **3.1 Fatores que contribuem para o aumento do sedentarismo de crianças e adolescentes.**

De acordo com uma abordagem evolucionista, o estilo de vida do homem na pré-história necessitava de grande esforço para realização das atividades diárias. A caça, a luta e a fuga eram necessárias para alimentação e sobrevivência dos nossos antepassados. Aqueles que tinham mais força, resistência e outras habilidades, aumentavam suas chances de sobrevivência e, em um período de estiagem, conseguiam armazenar maiores estoques de substratos energéticos como carboidratos e gorduras (GUALANO; TINUCCI, 2011).

A partir da Revolução Industrial, com a tecnologia se expandindo de forma avassaladora, observou-se uma mudança muito grande no estilo de vida dos indivíduos. A sociedade que era acostumada a realizar trabalhos que utilizava muito esforço físico, transformou-se em uma sociedade urbana, com uma população estressada, ansiosa e que pratica pouca atividade física. Atualmente, mesmo com a facilidade em obter informações que a tecnologia proporciona, muitas pessoas só começam a praticar atividade física após recomendação médica (RÔAS; REIS, 2012).

Brincadeiras como correr, saltar, pique-pega, esconde-esconde dentre outras, são cada vez mais difíceis de serem vistas no cotidiano de crianças. Com a expansão da tecnologia, aparelhos eletrônicos como: DVD, computadores, televisão, celulares e tablets, tornaram as crianças mais inativas e propícias ao sedentarismo. Este fenômeno influencia diretamente a maturação cognitiva, afetiva, social e motora das crianças (PAIVA; COSTA, 2015).

Vários estudos apontam prevalências consideráveis de doenças relacionadas ao sedentarismo na população. Este fato pode ser atribuído ao atual estilo de vida das pessoas, tais como: utilização demasiada de aparelhos eletrônicos, estudos excessivos, trabalho sem esforço físico, maior oferta e consumo de produtos de alto valor energético. Torna-se ainda mais preocupante em crianças e adolescentes, uma vez que é nesta fase, que o indivíduo adquire vários hábitos que tendem a permanecer na vida adulta. Assim, fica evidente a importância de programas de intervenção alimentar e de exercícios físicos, afim de combater os malefícios provocados por este estilo de vida, nada saudável (BARRETO; A. B. R. et al, 2013).

Segundo Santos, Silva e Silva (2013), o avanço da tecnologia, a expansão das cidades e o aumento do número de condomínios prediais, limitaram as áreas destinadas ao lazer e à prática esportiva, e, as crianças perderam o espaço para brincar. Esses fatores contribuíram para o aumento do sedentarismo, diminuindo as opções de brincadeiras, a autonomia das crianças, prejudicando o desenvolvimento motor e das capacidades físicas: resistência, agilidade, velocidade, força, equilíbrio, coordenação, flexibilidade.

Diante deste contexto em que a sociedade se encontra, os grandes prejudicados são as crianças e adolescentes em idade escolar, que estão se tornando cada dia mais sedentários. Ao invés de saírem para brincar nos parques, nas ruas ou nas quadras, eles passam o dia em frente à TV, computadores e

celulares, desfrutando desse conforto que a tecnologia proporciona. Associada a este estilo de vida, grande parte das crianças e adolescentes não se alimentam corretamente, o que pode provocar obesidade e outras doenças crônicas (RYCERZ, 2014).

Para Rycerz (2014), diante deste quadro de sedentarismo, deve-se repensar a metodologia das aulas de Educação Física, pois percebe-se que, na maioria das vezes, o único lugar em que crianças e adolescentes praticam atividades físicas é dentro da escola. Portanto, é papel do professor de Educação Física incentivar o aluno a ter um estilo de vida ativo, para que na fase adulta de sua vida, ele desenvolva o hábito regular de exercícios físicos.

### **3.2 Riscos que a tecnologia pode oferecer para a saúde de estudantes do ensino fundamental.**

Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN), a Educação Física Escolar, tem como um dos objetivos, a adoção de hábitos saudáveis como: alimentação correta, atividades corporais, melhoria e manutenção da saúde. Os conteúdos são divididos em três blocos:

1. Esportes, jogos, lutas e ginásticas;
2. Atividades rítmicas e expressivas;
3. Conhecimentos sobre o corpo;

Esses objetivos devem ser desenvolvidos em conjunto durante os nove anos do Ensino Fundamental. Nesse processo, o professor é responsável por despertar o interesse nos alunos, orientando-os sempre a praticarem atividades físicas e conseqüentemente, terem saúde e qualidade de vida.

Diante dos hábitos sedentários apresentados atualmente, a Educação Física Escolar mostra-se fundamental para a prevenção desse quadro alarmante de inatividade, que vem crescendo e tornando-se um grande vilão na saúde pública. Para Carmo et al (2013), o sedentarismo é considerado o principal fator de risco para o desencadeamento das doenças crônico-degenerativas, elevando os custos da saúde pública a níveis inconcebíveis.

Foi realizado um estudo por Oliveira et al (2010), onde analisaram 592 alunos com idade entre 9 a 16 anos, de escolas da rede pública e privada em São Luís - MA, avaliando-se o perfil alimentar e as prevalências de desnutrição, sobrepeso e

obesidade. Aplicaram-se questionários sobre variáveis demográficas, socioeconômicas, atividades físicas praticadas e tempo gasto em atividades sedentárias, objetivando a verificação do tempo médio em que eles as realizam. Verificou-se que, em média, os estudantes permaneceram 2,66 horas/dia em atividades sedentárias, contando apenas o tempo em que ficam em vídeo games, celulares, televisão ou computadores. Classificados em grupos, 46,1% gastaram até 2 horas/dia, 28,2% mais que 3,5 horas/dia e 25,7% entre 2 e 3,5 horas/dia, nessas atividades. Outro dado importante a saber é que, estudantes da rede privada, permaneceram tempo significativamente maior do que os da rede pública, por terem mais acesso à aparelhos eletrônicos.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2013), as doenças crônicas não transmissíveis são a principais causas de mortalidade e incapacidade do mundo. Doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, câncer e doenças respiratórias tem aumentado, com previsão de que em 2020 cerca de 80% das mortes ocorrerão devido a essas doenças.

Uma das doenças com maior incidência é a obesidade, causada pelo armazenamento excessivo de gordura, trazendo consequências graves à saúde. A causa fundamental do excesso de peso é o desequilíbrio entre o consumo calórico e o gasto energético, decorrente de rápidas transições nutricionais e urbanização crescente. Este fator de risco tem aumentado de forma gradativa em todas as faixas etárias, da infância a fase adulta e, está associada à várias doenças crônico-degenerativas (Barreto; et al ,2013)

Considera-se a prática de exercícios físicos um meio de prevenção as diversas doenças crônicas, tais como: diabetes do tipo 2, hipertensão arterial, artrite, osteoporose, obesidade, câncer, etc. O indivíduo sedentário não pode ser considerado saudável. Sendo assim, a prática de atividade física é essencial à saúde das pessoas, por ser uma opção barata e segura, se orientada por um profissional de Educação Física (GUALANO; TINUCCI, 2011).

De acordo com Paiva e Costa (2015), o fato das crianças substituírem as brincadeiras como: pega-pega, esconde-esconde, jogar bola - atividades que envolvem movimento físico - por jogos eletrônicos como: computadores, vídeo games, entre outros, podem comprometer a saúde física e psicológica da criança, provocando o isolamento social da mesma. Cada vez mais as crianças são

acometidas pelo fenômeno da obesidade, em função do sedentarismo estimulado pelos dispositivos eletrônicos.

### **3.3 A importância da Educação Física Escolar para a promoção da qualidade de vida.**

A Educação Física Escolar é fundamental na promoção da qualidade de vida, na transmissão dos conhecimentos que possibilitem a criação de hábitos saudáveis. Através de aulas bem elaboradas voltadas para o aprendizado sobre qualidade de vida, a Educação Física Escolar pode proporcionar vivências únicas na vida da criança, estimulando-as a uma vida adulta ativa e saudável (SOUZA; BIER, 2008).

Para Benedito et al (2015), nas aulas de Educação Física os alunos tem a oportunidade de exercitar-se de forma planejada, o que para muitos já é uma vantagem, devido à falta de oportunidade. Esses exercícios devem ser destinados a todos, sem exceção, explorando as várias possibilidades que a Educação Física Escolar disponibiliza. Ao adotar atividades diferenciadas, o professor está contribuindo e trazendo de volta, uns dos maiores benefícios que a Educação Física pode agregar aos alunos, “o brincar por brincar”, de forma que, como já citado, as crianças não brincam mais nos quintais de casa ou nas ruas, o que contribui para o aumento do sedentarismo.

De acordo com a abordagem Saúde Renovada, Guedes e Guedes (1997), o objetivo da Educação Física nas escolas é ensinar os conceitos básicos da relação entre atividade física, aptidão física e saúde. A abordagem procura atender a todos os alunos, principalmente aos que necessitam de mais cuidados como: os sedentários, os de baixa aptidão física, obesos e os portadores de necessidades especiais. Além disso, os autores criticam os professores que trabalham apenas as modalidades esportivas tradicionais, considerando essas atividades menos interessantes na promoção da saúde ao longo da vida.

Outros autores também concordam com esta abordagem. Para Carmo et al. (2013), o professor de Educação Física deverá tornar sua aula um momento prazeroso, sem discriminação, dos mais hábeis aos menos hábeis, atléticos ou obesos e também, alunos com alguma deficiência, promovendo deste modo, bem-estar e saúde à todos. Assim, gradativamente contribuirá na redução do sedentarismo.

Segundo Darido (2003), o professor precisa compreender que, existem várias possibilidades para se alcançar as metas e necessidades da disciplina. Há de se observar também, a importância da Educação Física voltada para promoção da saúde e bem estar, seguindo os padrões da visão higienista do século passado.

Deve-se então, mostrar aos alunos, a importância da prática regular de atividade física e seus benefícios, para que ele pratique por prazer e não por obrigação, conseqüentemente formando cidadãos críticos e conscientes, preparando-os para utilizarem esses conhecimentos dentro e fora da escola (DARIDO; 2004).

Contudo, as aulas de Educação Física devem assegurar aos estudantes a vivência de exercícios físicos com certa frequência, possibilitando-os ao desenvolvimento de posturas e hábitos voltados à sua prática no presente e no futuro (GUEDES; GUEDES, 2001).

Sendo assim, o professor de Educação Física tem condições de elaborar estratégias que trabalhe a identificação, prevenção e tratamento de doenças crônicas. O professor deverá dispor de uma atenção especial e ter consciência de sua responsabilidade, já que, se comprovou ser o sedentarismo, uma das principais causas do aumento de doenças crônicas no mundo (BENEDITO; et al, 2015).

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir da revisão de literatura deste trabalho de conclusão de curso, observou-se que, o sedentarismo pode ser atribuído ao atual estilo de vida das crianças como: muito tempo utilizando aparelhos eletrônicos, falta de atividade física e maior oferta e consumo de produtos de alto valor energético. O avanço da tecnologia trouxe mudanças para o cotidiano das crianças. Ao invés de saírem para brincar em parques, ruas ou quadras, elas ficam em casa assistindo televisão, jogando vídeo game ou utilizando celular.

O fato das crianças substituírem brincadeiras tradicionais, isto é, atividades nas quais envolvem movimento físico por jogos eletrônicos, pode comprometer a saúde física e psicológica, deixando de desenvolver as capacidades físicas e provocando isolamento social da mesma. O sedentarismo é considerado o principal fator de risco no desencadeamento das doenças crônico-degenerativas e, o indivíduo sedentário não pode ser considerado saudável. Sendo assim, a inserção

de atividade física é essencial à saúde das crianças, por considerar-se um meio de prevenção as doenças crônicas e promoção de melhor qualidade de vida.

Percebe-se que, na maioria das vezes o único lugar em que crianças e adolescentes praticam atividades físicas é dentro da escola. Portanto, o professor deve conscientizar o aluno a ter um estilo de vida ativo, para que na fase adulta de sua vida, ele tenha o hábito da prática de exercícios regulares. Conclui-se que, a Educação Física Escolar tem grande influência para a promoção de saúde, bem estar e qualidade de vida dos estudantes do Ensino Fundamental, possibilitadas por aulas bem planejadas e criativas.

Diante dessas observações, sugere-se outros estudos que analisem a prática pedagógica dos professores de Educação Física atuantes no Ensino Fundamental. Desse modo, poderá avaliar-se a metodologia utilizada por estes, no que tange, a propiciação dos conhecimentos necessários à obtenção da melhor qualidade de vida de seus alunos. Assim, a Educação Física contribuirá na promoção da saúde física e social do educando, tal qual indica-se a concepção de ensino da Saúde Renovada.

## 7 REFERÊNCIAS

BARRETO, A. B. R. et al. Obesidade e sedentarismo: fatores de risco para doença cardiovascular. **Com. Ciências da Saúde**. Maringá, PR. v. 24, n. 4, pp. 375-384, 2013.

BENEDITO, L. S. et al. Educação física escolar: no combate a obesidade infantil. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo. v.28. n.3. 2013

BRASIL. Parâmetros curriculares nacionais: Educação Física. **Secretaria de Educação Fundamental**. Brasília. MEC/SEF, 1997

CARMO, N. et al. A importância da educação física escolar sobre aspectos de saúde: sedentarismo. **Revista Educare CEUNSP**, São Paulo, v.1, n. 1, 2013.

DARIDO, S. C. **Educação Física na escola**: questões e reflexões. Rio de Janeiro: Guanabara. Koogan, 2003.

DARIDO, S. C. A educação física na escola e o processo de formação dos não participantes de atividade física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esportes**. v. 18, n. 1, p. 61-80, 2004.

DINIZ, C. R; SILVA, I. B. **Leitura: análise e interpretação**. Livro **Disciplina de Metodologia Científica**. Universidade Federal do Rio Grande Do Norte.

GUALANO, B; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo. v. 25, p. 37-43, dez. 2011.

GUEDES, D. P; GUEDES, J. E. R. P. Esforços físicos nos programas de educação física escolar. **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo. v. 15, n. 1, p. 33-44, jan./jun. 2001.

GUEDES, D. P; GUEDES, J. E. R. P. Características dos programas de Educação Física Escolar. **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo. v. 11, n. 1, p. 49-62, jan./jun. 1997.

OLIVEIRA, T. C. et al. Atividade física em escolares da rede pública e privada de ensino em São Luís. **Revista Saúde Pública**, v. 44, n. 6, p. 996-1004, 2010.

PAIVA, N. M. N; COSTA, J. S. A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça? **Portal dos psicólogos**. ISSN 1646-6977. Jan.2015. Disponível em: <http://www.psicologia.pt> Acesso em: 16/04/2015

QUEIROZ, L. T. da S; PINTO, R. F. A criança: fatores que influenciam seu desenvolvimento motor. **Revista digital Efdeportes**. Buenos Aires. v.15, n. 143. Abr. 2010. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 16/04/2015.

RÔAS, Y. A. S; REIS, E. J. B. Causas e consequências de um estilo de vida sedentário e possibilidades de transformar a o conhecimento de hábitos saudáveis em ações práticas e concretas. **Revista digital Efdeportes**. Buenos Aires. v. 17, n. 168, maio 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 16/04/2015

RYCERZ, L. Atividade física e saúde na educação física escolar. **Revista digital Efdeportes**. Buenos Aires.v.19, n.197, out.2014. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 16/04/2015.

World Health Organization. **Statistic data**. WHO, 2013. Disponível em: <http://www.who.int/countries/bra/es/> Acesso em: 18/04/2015.

SANTOS, L. S; SILVA, G. C; SILVA, E. R. Desenvolvimento infantil e a influência da tecnologia. **Revista digital Efdeportes**. Buenos Aires. v.18, n.186, nov. 2013. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 16/04/2015.

SOUZA JUNIOR, S. L. P; BIER, A. A importância da atividade física na promoção de saúde da população infanto-juvenil. **Revista digital Efdeportes**. Buenos Aires. v.13, n. 119. Abr. 2008. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 16/04/2015.



## CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR


CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

### Declaração de aceite do orientador

Eu, Arthur Almeida, declaro aceitar orientar o (a) aluno (a) Natan Pinheiro Guedes no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 10 de agosto de 2015.



---

ASSINATURA



## CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

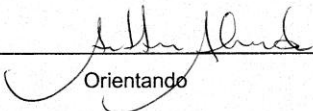
**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC**

### Declaração de Autoria

Eu, Natan Pinheiro Guedes, declaro ser o (a) autor(a) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a idéia e/ou os escritos de outro(s) autor(s) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

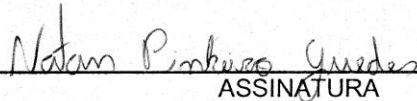
Brasília, 16 de 11 de 2015.

  
Orientando



**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE  
APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, **Natan Pinheiro Guedes**, RA: **21313015**, me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado **A influência da tecnologia para o sedentarismo de estudantes do Ensino Fundamental**, no dia **16 / 11** do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.

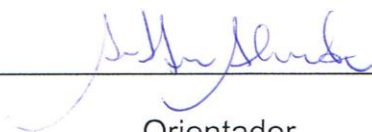
  
ASSINATURA



## FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho **A influência da tecnologia para o sedentarismo de estudantes do ensino fundamental**, autorizar sua apresentação no dia 16 /11/ 2015 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



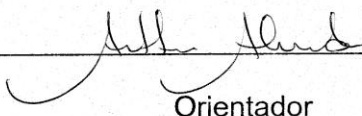
Orientador



**FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE  
TCC**

Venho por meio desta, como orientador do trabalho, **A influência da tecnologia para o sedentarismo de estudantes no Ensino Fundamental**, do aluno (a) **Natan Pinheiro Guedes**, autorizar sua apresentação no dia 16 /11/2015 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



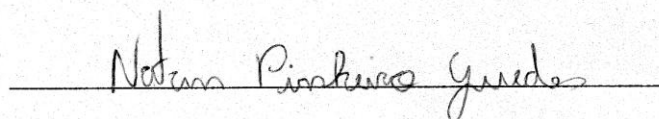
\_\_\_\_\_  
Orientador



## AUTORIZAÇÃO

Eu, **Natan Pinheiro Guedes** RA **21313015**, aluno (a) do Curso de **Educação Física** do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado **A Influência da tecnologia para o sedentarismo de estudantes no Ensino Fundamental**, autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 16 de Novembro de 2015.



Assinatura do Aluno

