



**Extensio
UFSC**

Revista Eletrônica
de Extensão

EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA E ATIVIDADES FÍSICAS NO ENSINO MÉDIO: REFLEXÕES PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA CURRICULAR E EXTRACURRICULAR NA PÓS-PANDEMIA

Sidnei Jorge Fonseca Júnior

Universidade do Estado do Rio de Janeiro
sjfjunior@gmail.com

Luciano Jorge de Carvalho Junior

Universidade do Estado do Rio de Janeiro
luciano_jorge@poli.ufrrj.br

Fernando Menezes de Carvalho

Universidade do Estado do Rio de Janeiro
fernando130457@gmail.com

Carlos José Nogueira

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
carlosjn29@yahoo.com.br

Gigliola Rhyad Boechat Salloto

Universidade Federal do Rio de Janeiro
boechatgigliola@gmail.com

Jair Rocha de Oliveira

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
jairroliveirahand@gmail.com

Resumo

Os objetivos do estudo foram identificar características da prática de atividades físicas (AFs) de escolares de um Instituto de Aplicação de uma universidade pública, na cidade do Rio de Janeiro, pós-pandemia de COVID-19 e refletir sobre futuras ações extensionistas e nas propostas pedagógicas da Educação Física (EF) para o Ensino Médio. Participaram 96 escolares, considerando as práticas corporais mediante a aplicação do *Physical Activity Questionnaire for Adolescent* (PAQ-A), com as respostas avaliadas de maneira quantitativa (frequência absoluta e relativa) e qualitativa. Foram citados os esportes coletivos, ginásticas de condicionamento físico, corridas/caminhadas, além da dança para o gênero feminino. Grande parte dos escolares declarou ser muito ativo nas AFs curriculares, todavia poucos relataram praticar AFs fora da escola. Conclui-se que as AFs referidas são as mais frequentes, possuem adesão nas aulas de EF e podem trazer sugestões para o desenvolvimento do projeto de extensão.

Palavras-chave: Práticas Corporais. Ambiente Escolar. Saúde do Escolar.

UNIVERSITY EXTENSION AND PHYSICAL ACTIVITIES IN HIGH SCHOOL: CONTRIBUTIONS FOR CURRICULAR PHYSICAL EDUCATION AND EXTRACURRICULAR IN THE POST-PANDEMIC

Abstract

The objectives of the study were to identify characteristics of the practice of physical activities of schoolchildren at an Application Institute of a public university, in the city of Rio de Janeiro, after the COVID-19 pandemic and to reflect on future extension actions and pedagogical proposals for Physical Education for High School. 96 students participated in the study, considering their body practices through the application of the *Physical Activity Questionnaire for Adolescent* (PAQ-A) with responses evaluated both quantitatively (absolute and relative frequency) and qualitative. Team sports, fitness gymnastics, running and walking, as well as dance for the female gender were mentioned. A large portion of the students reported being very active in curricular and extracurricular PAs; few reported practicing PAs outside of school. It is concluded that the PSs referred to are the most frequent, have high adherence during PE classes, and can provide suggestion for the development of the Extension Project.

Keywords: Body Practices. School Environment. School Health.

EXTENSIÓN UNIVERSITÁRIA Y ACTIVIDADES FÍSICAS EM LA EDUCACIÓN SECUNDARIA: REFLEXIONES PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA CURRICULAR Y LOS EXTRACURRICULAR EN LA POSPANDEMIA

Resumen

Los objetivos del estudio fueron identificar características de la práctica de actividades físicas (AF) de escolares en un Instituto de Aplicación de una universidad pública, en la ciudad de Río de Janeiro, después de la pandemia de COVID-19 y reflexionar sobre futuras acciones de extensión y propuestas pedagógicas para la Educación Física para la Educación Secundaria. Un total de 96 estudiantes participaron del estudio, considerando sus prácticas corporales a través de la aplicación del Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A) con las respuestas evaluadas de manera cuantitativa (frecuencia absoluta y relativa) y cualitativa. Se mencionaron los deportes de equipo, la gimnasia, correr y caminar, así como la danza para el género femenino. La mayoría de los estudiantes informaron ser muy activos en las AF curriculares, sin embargo, pocos informaron practicar AF fuera de la escuela. Se concluye que las AF referidas son las más frecuentes, tienen adhesión en las clases de EF y pueden aportar sugerencias para el desarrollo del proyecto de extensión.

Palabras clave: Prácticas Corporales. Ambiente Escolar. Salud Escolar.



Esta obra está licenciada sob uma [Licença Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Extensio: R. Eletr. de Extensão, ISSN 1807-0221 Florianópolis, v. 23, p. 01-13, 2026.

INTRODUÇÃO

A escola é um dos locais propícios para a promoção de atividades físicas (AFs) de crianças e adolescentes em aulas curriculares e/ou projetos extracurriculares (HALLAL, 2010; ARAGONI et al., 2019), viabilizando diferentes benefícios, seja na educação física escolar (EFE) com as práticas corporais, que retratam manifestações da cultura corporal, ou com exercícios físicos em projetos, que são atividades organizadas e planejadas de treinamentos com objetivos a serem alcançados, sendo ambas importantes na promoção da saúde, o que reforça a necessidade de discussões a respeito do assunto e sua inserção no contexto da EFE (LAZZAROTTI FILHO et al., 2010; PEREIRA, 2016; SILVA et al., 2021).

Atualmente, as atividades curriculares da EFE são orientadas pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que traz como unidades temáticas as seguintes práticas corporais: brincadeiras, jogos, lutas, danças, ginásticas, esportes e de aventuras (BRASIL, 2018). De acordo com as necessidades, possibilidades e projetos políticos pedagógicos da escola, tais conteúdos são selecionados e explorados pelos docentes conforme uma proposta de organização curricular no Ensino Fundamental (BRASIL, 2018). No Ensino Médio (EM) há a pretensão de progredir pedagogicamente com as habilidades e competências já desenvolvidas, ampliando a cultura corporal dos discentes (BRASIL, 2018).

Todavia, outras oportunidades de praticar AFs podem ocorrer com os projetos extracurriculares e, no caso de escolas de aplicação de universidades, com projetos de extensão, promoção de diferentes tipos de práticas corporais e do desporto escolar (RICCI; OLIVEIRA; MARQUES, 2021). Em estudos epidemiológicos têm sido observados que o conjunto de AFs realizadas na escola pode ser responsável pela melhora da classificação do nível de atividade física e, conseqüentemente, da saúde do escolar (SILVA et al., 2021; COUTO et al., 2020).

Em outra vertente, estudos que utilizaram dados da Pesquisa Nacional da Saúde do Escolar (PeNSE) demonstram que um número expressivo de estudantes não participa das aulas de Educação Física; ainda nesses estudos, o perfil desses não praticantes foi descrito, ou seja, a maioria são adolescentes do gênero feminino, negros (as) e matriculados em escolas públicas (MARTINS; VASQUEZ; MION, 2022; MALTA et al., 2014).

Diante de tantas opções de conteúdos a serem trabalhados nas unidades temáticas, a seleção das práticas corporais curriculares que serão oferecidas deve ser uma importante parte do planejamento de curso, caso seja do interesse do professor uma maior motivação do estudante e adesão às aulas de EFE, o que faz surgir a necessidade de conhecer a bagagem cultural dos discentes no que tange ao histórico e a rotina da prática de AFs para o sucesso de planejamentos

que utilizem tais atividades, assim como romper com suas representações hegemônicas ou pejorativas (NEIRA, 2020).

Ademais, no EM, momento em que os adolescentes atravessam um conjunto de alterações biopsicossociais que os tornam vulneráveis a diferentes fatores externos que podem influenciar no estilo de vida saudável, a prática de AFs, que é uma das variáveis que pode ser impactada, deve ser motivante e significativa para o aluno, com fins de não gerar um afastamento nas aulas de EF (BERTUOL et al., 2019; SANTANA et al., 2022; WANG et al., 2024).

Outro fator que deve ser considerado para a compreensão do momento atual da EFE é a recente pandemia de COVID-19, que gerou afastamento dos adolescentes das escolas e programas de AFs e também pode ter influenciado no comportamento de adolescentes no retorno às atividades sociais, incluindo aulas curriculares, projetos extracurriculares, de extensão e até mesmo nas atividades externas à escola (SILVA; SILVA, 2022).

Desta maneira, conhecer as AFs praticadas por alunos no ambiente escolar e também fora dele pode ser importante para o professor como uma diagnose inicial para o planejamento do curso nesse momento de pós-pandemia de COVID-19, assim como para a elaboração e *feedbacks* para propostas pedagógicas e projetos de extensão.

Com esta motivação, um projeto de extensão desenvolvido em um Instituto de Aplicação de uma Universidade Pública, que busca orientar adolescentes matriculados ou não na instituição no que tange as suas práticas corporais ou treinamento para competições, oferecendo avaliações físicas e, até mesmo, programas de exercícios físicos e práticas corporais, realizou como ação inicial no retorno da pandemia uma diagnose das AFs realizadas pelos alunos do EM, com intenções de dialogar com as propostas de promoção de AFs para escolares e com a EFE.

Desta maneira, os objetivos deste estudo foram identificar características da prática de atividades físicas de escolares de um Instituto de Aplicação de uma universidade pública localizada na cidade do Rio de Janeiro no retorno da pandemia de COVID-19 e refletir sobre futuras ações em projetos de extensão e nas propostas pedagógicas da Educação Física para o Ensino Médio.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo utilizou métodos quantitativos e qualitativos, com delineamento exploratório, por meio de dados percentuais-descriptivos referentes à prática de AFs de escolares na adolescência matriculados no Ensino Médio de um Instituto de Aplicação de uma universidade pública localizada na cidade do Rio de Janeiro, no retorno da pandemia de COVID-19, para

posterior reflexão sobre as aulas de EFE e a oferta de atividades extracurriculares de um projeto de extensão na unidade educacional.

O Instituto de Aplicação da universidade tem a Educação Física curricular no EM oferecida por meio de oficinas de práticas corporais, com o aluno trimestralmente escolhendo duas atividades para participar em dias alternados, cada uma com tempo de 50 minutos. Em cada dia há a possibilidade de quatro tipos de oficinas que são oferecidas de acordo com interesse e aptidão do professor, podendo ser consideradas as propostas que os próprios alunos trazem. Duas das oficinas são desportos coletivos de quadra (vôlei, futebol/futsal, basquete, handebol ou outros esportes a combinar), as outras duas são atividades individuais, que podem variar com jogos e brincadeiras, ginásticas, esportes de rebatida, lutas, entre outras práticas corporais.

O ano letivo de desenvolvimento deste estudo foi o de 2022, com o retorno das atividades presenciais posterior à pandemia de COVID-19, em que foram oferecidas, ainda, por meio de “projetos de extensão”, as atividades consideradas pelo coordenador como as que poderiam ter maior adesão, ou seja, voleibol, handebol, futsal, basquete e ginástica de condicionamento físico uma vez por semana aos interessados, com matrícula de acordo com o número de vagas e disponibilidade dos escolares. Essas aulas ocorriam em horários de intervalo e posteriores às atividades curriculares gerais, que chegavam a ocupar de 32 a 42 tempos de aulas de 50 minutos semanais de segunda-feira à sexta-feira.

Outra atividade que poderia ocupar o tempo de aula dos alunos com práticas corporais foi o projeto pedagógico da “Olimpíada”, que é desenvolvida ao longo do ano com os treinos das bandeiras fazendo parte do calendário escolar em seis sábados e nos 30 minutos do intervalo da manhã, caso houvesse o treino da modalidade do aluno.

Importante destacar que neste Instituto de Aplicação não há concurso para a entrada do aluno no Ensino Médio, ocorrendo a entrada de novos alunos somente em caso de vagas ociosas. Neste contexto, todos os alunos são, em maioria, provenientes dos anos finais do ensino fundamental, que recebe aproximadamente 50% de alunos dos anos iniciais do ensino fundamental e 50% dos alunos de um concurso com vagas distribuídas para cotas e ampla concorrência. Desta maneira, o Instituto de Aplicação recebe alunos de diferentes regiões da Cidade do Rio de Janeiro e de cidades vizinhas, com diferentes níveis socioeconômicos, tratando-se de uma escola com discentes de diferentes culturas no que tange às características das práticas corporais e diversidade.

O estudo iniciou-se com os pesquisadores convidando e explicando os procedimentos e a importância da pesquisa durante as aulas de EF. Os alunos que se dispuseram como voluntários recebiam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (menores de 18 anos de idade)

ou assinavam (maiores de 18 anos). No caso dos menores de idade, assinavam o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) após entrega do TCLE e, em outra data combinada, entregavam o questionário preenchido. Importante ressaltar que o Projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, com protocolo CAAE 28466119.2.0000.5282 e Parecer 3.915.307.

Fizeram parte deste estudo 96 escolares, sendo 50 do gênero feminino e 46 do masculino, de uma população de 360 alunos matriculados no ensino médio, configurando uma amostra de conveniência.

Alunos com idades adultas, ou seja, mais de 19 anos (WHO, 2025), não participaram do estudo para que a amostra fosse representativa de adolescentes; não participaram, ainda, alunos que se declaram impedidos de realizar AFs sendo estes os critérios de exclusão. Com estas características foram identificados sete alunos da população.

O questionário utilizado integralmente para avaliação das AFs praticadas foi o Physical Activity Questionnaire for Adolescent (PAQ-A), com tradução e validação para a língua portuguesa realizada por Guedes e Guedes (2015). Neste estudo foram utilizadas as respostas das questões referentes as “AFs relatadas na última semana”, “a frequência semanal que essas AFs são praticadas”, “o quanto é ativo nas aulas de EFE” e “as AFs que são praticadas fora da escola”.

A análise quantitativa ocorreu com a exploração dos valores de frequências absolutas e relativas dos alunos em um âmbito geral e dividida pelos gêneros masculino e feminino nas variáveis selecionadas. Posteriormente, a partir de bases literárias científicas, da descrição das práticas corporais e do quanto foram ativos durante essas práticas, reflexões sobre a EFE e os projetos extracurriculares que envolvem as práticas corporais no Instituto de Aplicação foram realizadas, caracterizando a parte qualitativa do estudo.

RESULTADOS E ANÁLISES

As informações geradas nas análises caracterizam o perfil da prática de AFs de alunos que estudam em tempo integral em uma escola que oferece uma proposta pedagógica de EFE diferenciada no EM e um projeto de extensão que atende os escolares com a oferta de AFs extracurriculares, com orientações especializadas de acordo com os objetivos e motivações dos adolescentes matriculados, oferecendo um suporte integrado para as práticas corporais realizadas no Instituto de Aplicação.

Na Tabela 1 as características dos escolares matriculados no EM que participaram do estudo (ano de escolaridade e idade) são apresentadas com utilização da média, desvio padrão (DP) e valores mínimos e máximos; além das frequências absolutas e relativas por ano de escolaridade.

Tabela 1- Características dos escolares do Ensino Médio participantes do estudo.

	N	Ano de escolaridade			Idade (anos)	
		1ºano	2ºano	3ºano	Média±DP	Mín máx
Feminino	50	18(36,0%)	14(28,0%)	18(36,0%)	16,83±1,15	14,60 18,95
Masculino	46	19(41,30%)	14(30,42%)	13(28,28%)	16,67±1,13	14,10 18,98
Total	96	37(38,54%)	28(29,16%)	31(32,29%)	16,75±1,14	14,10 18,98

Fonte: Autores do estudo

Na tabela 2 são apresentadas as AFs mais praticadas a partir da questão que especifica possibilidades de práticas corporais praticadas nos últimos sete dias pelos escolares do EM do Instituto de Aplicação participantes do estudo. A divisão da amostra por gêneros masculino e feminino demonstrou diferenças na adesão em parte das AFs, além de considerar a frequência semanal com a utilização das frequências absolutas e relativas. Importante considerar que atividades como pular corda, andar de patins, andar de skate, brincar de pique, andar de bicicleta, nadar, jogos de raquete, lutas, exercícios em casa e yoga também foram citados, mas não ultrapassaram 20% das respostas em ambos os gêneros.

Tabela 2 – Atividades físicas realizadas pelos escolares de Ensino Médio participantes do estudo.

Atividades Físicas		Frequência semanal				
		Nenhuma vez	1-2 Vezes	3-4 vezes	5-6 vezes	≥ 7 vezes
Caminhada		51(53,1%)	18(18,8%)	5(5,2%)	7 (7,3%)	15(15,6%)
N=96						
	F (N=50)	30(60,0%)	7(14,0%)	1(2,0%)	1(2,0%)	11(22,0%)
	M(N=46)	21(45,6%)	11(23,8%)	4(8,7%)	6(12,9%)	4(8,7%)

Corrida		40(41,7%)	27(28,1%)	19(19,8%)	4(4,2%)	6 (6,3%)
N=96						
	F (N=50)	25(50,0%)	14(28,0%)	7(14,0%)	1(2,0%)	3(6,0%)
	M(N=46)	15(32,5%)	13(28,3%)	12(26,1%)	3(6,4%)	3(6,4%)
Dança		64(66,7%)	18(18,8%)	7(7,3%)	6(6,3%)	1 (1,0%)
N=96						
	F (N=50)	23(46,0%)	14(28,0%)	6(12,0%)	6(12,0%)	1(2,0%)
	M(N=46)	41(89,1%)	4(8,7%)	1(2,2%)	0(0%)	0(0%)
Ginásticas		71(74,0%)	11(11,5%)	8(8,3%)	5(5,2%)	1(1,0%)
N=96						
	F (N=50)	35(70,0%)	7(14,0%)	6(12,0%)	1(2,0%)	1(2,0%)
	M(N=46)	36(78,3%)	4(8,7%)	2(4,3%)	4(8,7%)	0(0%)
Basquete		64(66,7%)	21(21,9%)	7 (7,3%)	2 (2,1%)	2 (2,1%)
N=96						
	F (N=50)	39(78,0%)	8(16,0%)	4(4,0%)	1(2,0%)	0(0%)
	M(N=46)	25(54,3%)	13(28,3%)	5(10,9%)	1(2,2%)	2(4,3%)
Futebol/futsal		58(60,4%)	19(19,8%)	9(9,4%)	7(7,3%)	3(3,1%)
N=96						
	F (N=50)	34(68,0%)	9(18,0%)	5(10,0%)	4(4,0%)	0(0%)
	M(N=46)	24(52,2%)	10(21,6%)	4(8,7%)	5(10,9%)	3(6,4%)
Voleibol		21(21,9%)	32(33,3%)	16(16,7%)	13(13,5%)	14(14,6%)
N=96						
	F (N=50)	10(20,0%)	17(34,0%)	8(16,0%)	7(14,0%)	8(16,0%)
	M(N=46)	11(23,8%)	15(32,5%)	8(17,2%)	6(12,9%)	6(12,9%)
Handebol		66(68,8%)	20(20,8%)	5(5,2%)	1(1,0%)	4(4,2%)34
N=96						
	F (N=50)	34(68,0%)	12(24,0%)	4(4,0%)	1(2,0%)	1(2,0%)
	M(N=46)	32(69,6%)	8(17,2%)	3(6,4%)	0(0%)	3(6,4%)

Fonte: Autores do estudo

Ao considerar as AFs praticadas, observa-se que unidades temáticas como esportes, com destaque para o vôlei que é um esporte de rede e rebatida e os esportes de invasão futebol/futsal, basquete e handebol foram citados com maior frequência. Os quatro fazem parte do chamado quadrado mágico, considerados hegemônicos na EFE por terem sido explorados

exacerbadamente em tempos “recentes” de abordagem pedagógica com modelo esportivista (ARRUDA et al., 2012). Entretanto, vale ressaltar o estudo de Moura et al. (2022) que observou em um conjunto de aulas de rugby no EM que a diversidade de conteúdos é importante, mas não garante a melhora da qualidade das aulas como muitas vezes é apontado na literatura. Nesta instituição de ensino, a proposta pedagógica de escolha de oficinas no EM favorece a prática corporal de atividades hegemônicas, pois a bagagem cultural adquirida ao longo do tempo dentro e fora da escola prevalece na hora da escolha, surgindo como desafio a oferta de novas práticas corporais na EFE e nos projetos em busca de uma cultura corporal maior.

Outro destaque é a quantidade expressiva de respostas sobre atividades de ginásticas de condicionamento físico, que podem envolver ginásticas ao ar livre, de academias, treinamentos funcionais e de força. A adolescência é uma fase da vida cercada de transformações somáticas e socioemocionais, em que a busca por um corpo considerado bonito e saudável de acordo com os padrões estabelecidos pela mídia pode fazer parte dos objetivos dos jovens. Todos esses conceitos podem ser explorados pela EFE no EM, conforme competências e habilidades previstas na BNCC e pelas práticas corporais sugeridas no objeto de conhecimento “ginásticas de condicionamento físico” se destacarem na cultura do jovem como ideais para alcance de um corpo e aptidão física desejados (GAMA et al., 2024).

A relevância de participação em atividades de caminhadas e corridas também deve ser considerada no momento do planejamento de oficinas para atividades curriculares e de projetos de extensão neste Instituto de Aplicação, pois muitas vezes são realizadas por recomendações médicas, na ida e volta da escola e/ou pelo modismo atual dessas atividades em eventos que são realizados pela cidade (GAMA et al., 2024). Montar uma equipe para participar dessas atividades, acompanhada de uma proposta educativa de práticas de AFS saudáveis pode ser uma estratégia para atividades extracurriculares.

Outra prática corporal que foi destacada, mas dessa vez especificamente pelo gênero feminino foi a dança. Esse resultado demonstra o desafio no desenvolvimento dessa unidade temática para ambos os gêneros. Bravalheri (2022) destacou em seu estudo as dificuldades de docentes para trabalhar com o conteúdo e a carência de estudos que possibilitem reflexões sobre experiências de um conteúdo cercado de boas possibilidades de práticas pedagógicas, o que limita a atuação docente no desenvolvimento dessa unidade temática.

A informação obtida no estudo de Pereira (2016) realizado na cidade de Bragança, em Portugal, com 600 adolescentes, em que as atividades extracurriculares mais praticadas foram o futebol, o basquete, a musculação e a dança, reflete o domínio das atividades coletivas e da busca pela estética corporal. Ainda neste estudo, o diferencial foi a busca da dança pelo gênero

masculino, demonstrando que `desconstrução de modelos cisheteronormativos e a problematização de paradigmas de gênero historicamente enraizados nas práticas corporais devem ser incentivadas. Os estudos citados podem ser uma base para discussões dessas questões tanto no âmbito curricular quanto no projeto de extensão, devendo ser estimuladas por configurarem uma temática emergente.

Sobre as aulas de EFE, na Tabela 3 são especificadas as frequências absolutas e relativas de vezes que os escolares estiveram muito ativos no decorrer das atividades. Essa questão é importante por permitir uma análise de como é o empenho do aluno durante as aulas.

Tabela 3- Frequências absolutas e relativas sobre “estar muito ativo” nas aulas de Educação Física na escola.

	Geral (N=96)	Feminino (N=50)	Masculino (N=46)
Não teve aula	1 (1,0%)	0 (0%)	1 (2,2%)
Quase nunca	9 (9,4%)	5 (10,0%)	4 (4,5%)
Algumas vezes	30 (31,3%)	18 (36,0%)	12 (26,1%)
Muitas vezes	28 (29,2%)	15 (30,0%)	13 (28,2%)
Sempre	28 (29,2%)	12 (24,0%)	16 (34,8%)

Fonte: Autores do estudo

Os resultados demonstrados a respeito de estar muito ativo podem ser considerados positivos ao considerar a baixa participação descrita em estudos que analisaram a participação em aulas de EFE em escolas públicas em estudos com dados da PeNSE (MARTINS; VASQUEZ; MION, 2022; MALTA et al., 2014). A maioria dos participantes declarou algumas vezes, muitas vezes e sempre muito ativos, o que pode ser um impacto da proposta pedagógica com oficinas nesse Instituto de Aplicação, pois possibilita o escolar a realizar a prática corporal escolhida com motivação.

Com respeito às AFs praticadas nos períodos da noite e nos fins de semana, na Tabela 4 são descritas as frequências absolutas e relativas de alunos que participaram de AFs de maneira “muito ativa” nesses períodos em que não se encontram dentro da escola.

Tabela 4 - Frequências absolutas e relativas sobre “estar muito ativo” em atividades físicas à noite e nos fins de semana.

	Noite			Fins de semana		
	Geral	Feminino	Masculino	Geral	Feminino	Masculino
Nenhuma	51(53,1%)	24(48,0%)	27(58,7%)	34(35,4%)	19(38,0%)	15 (32,5%)
Uma vez	12(12,5%)	6(12,0%)	6(12,9%)	28(29,2%)	15(30,0%)	13 (28,2%)
2-3 vezes	20(20,8%)	16(32,0%)	4 (4,5%)	27(28,1%)	12(24,0%)	15 (32,5%)
4-5 vezes	10(10,4%)	4(8,0%)	6(12,9%)	5(5,2%)	3(6,0%)	2(4,3%)
≥ 6 vezes	3(3,1%)	0(0%)	3(6,4%)	2(2,1%)	1(2,0%)	1(2,2%)

Fonte: Autores do estudo

Os resultados apresentados a respeito da participação em atividades no período noturno e nos fins de semana foram importantes por demonstrar que uma parte dos participantes está inserida em programas de AFs nos horários em que normalmente não estão na escola, com a informação de “estar mais ativos” que reverencia a realização de esforços mais intensos, conforme as recomendações para a avaliação do nível de atividade física no questionário aplicado (GUEDES; GUEDES, 2015).

Tais resultados demonstram que não é só na escola que praticam atividades, mas as práticas corporais/exercícios físicos realizados na escola podem ter importância para a promoção da AFs fora da escola e que a EFE pode ser desenvolvida com propostas que reforcem a necessidade dos alunos se tornarem cidadãos ativos, engajados em práticas esportivas e, principalmente, dotados de senso crítico e reflexivo em relação à sua própria saúde e seus direitos, como destaca a área da saúde coletiva (COLEDAM et al., 2014; CATABRIGA et al., 2022).

Adicionalmente, Pereira (2016) destaca a importância das atividades extracurriculares no crescimento e desenvolvimento saudável, prevenção de doenças e em uma vida mais ativa de adultos; cita ainda que a vida é mais ativa na primeira fase da adolescência, o que reforça a preocupação da oferta de propostas extracurriculares com adolescentes, uma vez que nesta fase da vida as atividades escolares são mais intensas e podem interferir na prática de atividade física, o que demonstra a relevância das atividades oferecidas em nossas atividades extensionistas. Faz-se necessário considerar que o questionário aplicado não possibilitou analisar características específicas das AFs oferecidas em nosso projeto, surgindo essa limitação para o estudo.

Deve ser considerado, ainda, que o período de coleta foi no retorno da pandemia de COVID-19, momento em que a sociedade estava voltando à normalidade social e com a vida

ativa reduzida (SILVA; SILVA, 2022). Diante deste contexto, o conjunto de resultados apresentados auxiliou no *feedback* para a elaboração de novas propostas para o projeto de extensão. A compreensão do “quadrado mágico” como atividade motivante não deve ser desprezada. Entretanto, outras práticas corporais, como tipos diferentes de ginásticas de condicionamento físico e danças, por exemplo, foram consideradas para proporcionar maior interesse e adesão ao projeto, assim como uma vida mais ativa.

Importante considerar que este estudo apresenta como limitações a amostra de conveniência e a não devolução de boa parte dos questionários. Os respondentes podem ser os maiores interessados na temática e os resultados poderiam ser diferentes com as respostas de toda a população. Entretanto, embora o questionário traga limitações por não ser desenvolvido especificamente para essa pesquisa, trata-se de um instrumento validado sendo obtidos resultados expressivos que permitiram uma análise sobre as características das AFs de adolescentes do EM matriculados neste Instituto de Aplicação, mediante a consideração da proposta pedagógica curricular que é oferecida, projetos pedagógicos e projetos extracurriculares/extensão diante de um período, ainda considerado crítico, de pós-pandemia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao considerar as características da prática de AFs dos participantes do estudo no período pós-pandemia de COVID-19, foi averiguado que as atividades desenvolvidas no cotidiano da escola são importantes para uma vida mais ativa no ensino médio. As práticas corporais/exercícios físicos mais relatadas foram os esportes coletivos voleibol, futebol/futsal, basquete e handebol, a ginástica de condicionamento físico, caminhadas, corridas e, com predominância do gênero feminino, a dança, refletindo as mais praticadas neste Instituto de Aplicação devido as relações com a proposta de oferecimento de oficinas de práticas corporais da Educação Física curricular e do que ocorre no projeto de extensão.

As reflexões estabelecidas sobre a importância de novas práticas corporais na EFE podem ser importantes para mudanças culturais no que tange a prática de AFs e no desenvolvimento de novas experiências nos projetos de extensão, colaborando ainda mais com o enfrentamento de problemas sociais considerados importantes como a inatividade física nessa fase da vida e questões de gênero. Entretanto, a boa participação dos alunos do EM em aulas demonstra que a EFE tem adesão com as unidades temáticas abordadas e que as propostas pedagógicas da escola contribuíram com uma vida ativa neste momento pós-pandêmico.

REFERÊNCIAS

- ARAGONI, J.; et al. Programas de intervenção para atividade física nas escolas brasileiras: revisão com base no modelo RE-AIM. **Ciênc. Saúde Coletiva**, v.24, n.9, 2019. Disponível em <https://doi.org/10.1590/1413-81232018249.23502017> Acesso em 11 de junho de 2024.
- ARRUDA, T.A.; et al. Identificação dos conteúdos aplicados nas aulas de educação física em escolas do bairro Meier no ensino fundamental. **FIEP BULLETIN**, V.82; Special Edition – ARTICLE1 -2012. Disponível em <http://www.fiepbulletin.net> Acesso em 11 de junho de 2024.
- BERTUOL, C.; et al. Preferência por atividades de lazer em adolescentes do sul do brasil: o que mudou após uma década? **Rev. Psicol. Deport.**, v.28, n.1, p.71-80, 2019.
- BRASIL. Base Nacional Comum Curricular. Ministério da Educação, 2018. Disponível em <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/abase> Acesso em 21 de abril de 2023.
- CATABRIGA, L.M.; et al. Da aplicabilidade à ação interventiva da BNCC da educação física escolar: em pauta o tema saúde. **Research, Society and Development**, 11(3), e35411326568, 2022. Disponível em <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i3.26568> acesso em 11 de janeiro de 2023.
- COLEDAM, D.H.C.; et al. Prática esportiva e participação nas aulas de educação física: fatores associados em estudantes de Londrina, Paraná, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v.30, n.3, 533-545, 2014. Disponível em <https://doi.org/10.1590/0102-311X00087413> acesso em 20 de fevereiro de 2023.
- COUTO, J.O.; et al. Qual a contribuição de cada domínio da atividade física para a atividade física total em adolescentes. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.22, e70170, 2020.
- GAMA, C.; et al. Educação Física e saúde escolar no Brasil: conexões à luz da Base Nacional Comum Curricular. **Lecturas: Educacion Física Y Deportes**. v.29 (302), p.154-171, 2024. <https://doi.org/10.46642/efd.v29i312.7405>
- GUEDES, D.; GUEDES, D. Medida de Atividade Física em Jovens Brasileiros: Reprodutibilidade e Validade do PAQ-C e PAQ-A. **Revista brasileira de Medicina do Esporte**, v.21, n.6, 2015.
- HALLAL P.C. Promoção da atividade física no Brasil: chegou a hora da escola. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**; v.15, n.2, p.76-77, 2010.
- MALTA, D.; et al. Tendência dos fatores de risco e proteção de doenças crônicas não transmissíveis em adolescentes, Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE 2009 e 2012). **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v.17 (supl.1), p.77-91, 2014.
- LAZZAROTTI FILHO, A *et al.* O termo "práticas corporais" na literatura científica brasileira e sua repercussão no campo da educação física. **Movimento**, v. 16, n. 1, p. 11-29, 2010.
- MARTINS, M.Z.; VASQUEZ, V.L.; MION, M.P.L. Associações entre gênero, classe e raça e participação nas aulas de Educação Física. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**,

v.27, p.1-8, 2022. Disponível em <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14986> Acesso em 3 de maio de 2024.

MOURA, D.L.; et al. A utilização de conteúdos diferentes não garante qualidade nas aulas: o caso do ensino de rugby nas aulas de Educação física. **Revista Prática Docente**, v.7, n.2, e22039, 2022. Disponível em <https://periodicos.cfs.ifmt.edu.br/periodicos/index.php/rpd/article/view/226/216> Acesso em 11 de junho de 2024

NEIRA, M. Os conteúdos no currículo cultural da educação física e a valorização das diferenças: análises da prática pedagógica. **Revista e-Curriculum**, v.18, n.2, 2020.

PEREIRA, A.M.G.R. Atividade Física Extracurricular dos Adolescentes. **REDAF**, v.8, n.1, 2016.

RICCI, C.S.; OLIVEIRA, F.V.C.; MARQUES, R.F. O esporte no contexto escolar extracurricular: sentidos e contradições no ensino do futsal. **Educ. Pesqui.**, v.48, e237054, 2022.

SANTANA, K., et al. Psychological Aspects, Physical Activity Levels and Overweight Concerns: A Cross0Over Study of Brazilian Adolescent. **Clinical Practice And Epidemiology in Mental Health**, v.18, 2022.

SILVA, I.; SILVA, A. O Impacto da pandemia COVID-19 na Educação Física Escolar: uma revisão integrativa da literatura. **Revista Pensar a Prática**, v.25, e66952, 2022. Disponível em <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/66952/38037> Acesso em 1 de junho de 2024.

SILVA, K.S.; et al.. Educação física escolar: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física**, v.26, 26:e0219. Disponível em <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14556> Acesso em 12 de maio de 2024.

WANG, H.; et al. Effects of School Physical Education on the Exercise Habits of Children and Adolescents: An Empirical Analysis Using China Health and Nutrition Survey Data. **J Sch Health**, v.94, n.1, p.23-36, 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Competency and outcomes framework for adolescent health and well-being**. Genebra: WHO, 2025. Disponível em <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health> Acesso em 2 de julho de 2026.

Recebido em: 16/09/2024

Aprovado em: 01/10/2026

Publicado em: 07/10/2026