

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG

VINÍCIUS ELER

**A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE EM
ESCOLARES**

CASCABEL

2025

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG

VINÍCIUS ELER

**A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE EM
ESCOLARES**

Trabalho de Conclusão de Curso
TCC-Artigo para obtenção da
aprovação e formação no Curso de
Educação Física Bacharelado pelo
Centro Universitário FAG.

**Professor Orientador: Alceu Martins
Júnior**

**CASCADEL
2025**

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG

VINÍCIUS ELER

**A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE EM
ESCOLARES**

Trabalho de Conclusão de Curso TCC como requisito para a obtenção da formação no Curso
de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário FAG

BANCA EXAMINADORA

Orientador Professor Alceu Martins Júnior

Prof
Banca avaliadora

Prof
Banca avaliadora

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE EM ESCOLARES

Vinícius, ELER¹
Alceu Martins JÚNIOR²
viniciuseler07@gmail.com
alceumartinsjunior@hotmail.com

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo analisar a importância da Educação Física na promoção da saúde de escolares, evidenciando sua contribuição para a formação integral do indivíduo e para a adoção de hábitos de vida saudáveis. Trata-se de uma pesquisa de caráter qualitativo, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica, baseada em artigos científicos, livros e documentos oficiais publicados a partir de 2010. A análise dos estudos demonstra que a prática regular de exercícios físicos é um fator determinante na prevenção das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como diabetes, hipertensão, obesidade e doenças cardiovasculares, além de favorecer o bem-estar físico e mental. Observou-se também que a Educação Física Escolar ultrapassa o caráter recreativo, assumindo papel educativo, social e preventivo, contribuindo para o desenvolvimento cognitivo, motor e emocional dos alunos. Conclui-se que a presença efetiva da Educação Física no ambiente escolar é fundamental para a saúde escolar, devendo ser valorizada como componente curricular essencial na construção de uma sociedade mais ativa, consciente e saudável.

Palavras-chave: Saúde Escolar; Estilo de Vida Ativo; Prevenção de Doenças; Qualidade de Vida.

Vinícius, ELER¹
Alceu Martins, JÚNIOR²

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN PROMOTING HEALTH AMONG SCHOOLCHILDREN

Vinícius ELER¹

Alceu Martins JUNIOR²

viniciuseler07@gmail.com

alceumartinsjunior@hotmail.com

ABSTRACT

The present study aims to analyze the importance of Physical Education in promoting health among schoolchildren, highlighting its contribution to the integral development of individuals and the adoption of healthy lifestyle habits. This is a qualitative research study, conducted through a literature review based on scientific articles, books, and official documents published from 2010 onward. The analysis of the studies demonstrates that the regular practice of physical exercise is a determining factor in the prevention of Noncommunicable Diseases (NCDs), such as diabetes, hypertension, obesity, and cardiovascular diseases, in addition to promoting physical and mental well-being. It was also observed that School Physical Education goes beyond its recreational character, assuming educational, social, and preventive roles, contributing to students' cognitive, motor, and emotional development. It is concluded that the effective presence of Physical Education in the school environment is essential for student health and should be valued as a key curricular component in building a more active, aware, and healthy society.

Key words: School Health; Active Lifestyle; Disease Prevention; Quality of Life.

1 INTRODUÇÃO

A promoção da saúde vem ganhando espaço nas últimas décadas, as pessoas estão buscando cada vez mais por qualidade de vida, valorizando fatores como satisfação, bem-estar e realização pessoal além do sentimento de liberdade afirma Nahas (2001). Iglesias e Dalbello (2011) indicam em seu estudo que a promoção da saúde é dividida em dois eixos, sendo que um é no sentido de prevenção da saúde onde o objetivo é a transformação dos comportamentos dos indivíduos, já o outro são propostas para uma melhor condição de vida como saneamento básico, qualidade na alimentação, transporte entre outros.

Segundo Freitas (2019), a promoção da saúde é composta por políticas públicas e ações coletivas com o objetivo de buscar mais saúde e qualidade de vida para as pessoas reduzindo fatores de risco e uma dessas políticas no Brasil para promoção e controle das Doenças Crônicas Não Transmissíveis são as ações voltadas para a prática regular de Atividade Física. Sendo assim, a Organização Mundial da Saúde (2020) fala que a prática regular de Atividade Física no dia a dia pode prevenir as pessoas de osteoporose, ansiedade, depressão, doenças cardiovasculares, câncer entre outras.

A partir de estudos científicos foi evidenciado que o exercício físico além de melhorar a qualidade de vida das pessoas, propiciar lazer e relações pessoais ainda diminui doenças por contribuir nas medidas de prevenção das Doenças Crônicas Não Transmissíveis. (BARENGO et al 2016). Para Luquez e Sabóia (2017) a escola tem uma importante função para a construção da saúde, a partir da reflexão e do desenvolvimento de práticas voltadas para a promoção da saúde escolar. Nada melhor do que a Educação Física para fazer isso, é lá onde os alunos vão aprender o porquê é tão importante a prática de atividade física e manter um estilo de vida saudável (MATTOS, 2009).

A Educação Física a partir dos anos de 1960 e 1970 passou por grandes alterações, no início ela era considerada apenas um tipo de recreação para as crianças mas depois passou a ser vista como um mecanismo importante para o desenvolvimento do aluno, através da psicomotricidade, a Educação Física então foi considerada uma das soluções para os diversos problemas que levavam ao fracasso da alfabetização, explica González e Schwengber (2012). Mesmo assim, Magalhães et al (2007) traz em seu estudo que a Educação Física passou a ser obrigatória na educação básica apenas em 1996.

Durante esses longos anos, a Educação Física teve diversas perspectivas e objetivos para a sociedade, sendo utilizada para disseminar a ideologia dos governos, em seguida começou a tratar questões higiênicas depois militares, passou para métodos pedagógicos e por fim esportivistas até chegar na atualidade onde é utilizada como preparação física e intelectual e que os seus praticantes possam ter uma visão crítica da sociedade ao seu redor, afirma Ghiraldelli (2007), entretanto o autor acrescenta que hoje em dia continua tendo uma grande ênfase nas práticas esportivas.

Segundo Balan et al (2012) o espaço escolar tem que ser um espaço onde, a partir das aulas de Educação Física, as crianças/adolescentes se fascinam ao praticarem atividades físicas contribuindo assim para a sua saúde. Contudo, Mazetto (2019) a partir de uma reflexão do Programa Saúde na Escola, afirma que tem pouca valorização da promoção da saúde no espaço escolar, isso ocorre devido aos desafios no desenvolvimento de atividades voltadas para a saúde pois precisa de criatividade e dinamismo para despertar o interesse e o engajamento dos jovens.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) enfatiza que a Educação Física deve transpassar para seus alunos um vasto universo cultural abrangendo em seus conteúdos saberes corporais, experiências estéticas, emotivas, lúdicas e agonistas (BRASIL, 2008). Entretanto, Nahas (2003) traz que a Educação Física nas escolas raramente dá a devida atenção ao tema “promoção de saúde”, deixando muitas vezes ele de lado. Farinatti (2006) enfatiza que não se deve desconsiderar a busca por outros objetivos na Educação Física, mas dar uma atenção maior a esse ideário.

O professor de Educação Física tem a capacidade de aumentar o alcance de seus conteúdos tendo como resultado, uma aquisição de um estilo de vida ativo e saudável de seus alunos, não somente por práticas regulares de atividades físicas, mas abrangendo um estilo mais amplo e completo por meio da discussão de temas voltados para a educação na saúde, através desse meio é capaz de transformar a vida tanto dos alunos quanto o da sua comunidade ao redor através da sua influência, despertando nos outros o desejo de praticar atividades físicas (MATTOS, 2009).

Para Krug (2012), o professor de Educação Física deve ser visto como um profissional da saúde, pois ele é responsável por passar para os seus alunos os benefícios de um estilo de vida ativo, orientá-los a praticar atividades físicas e despertar o interesse e a satisfação pelas mesmas, visto que, de acordo com a Organização Mundial da Saúde - OMS (2014), os números de pessoas com doenças crônicas

degenerativas como hipertensão, diabetes, osteoporose e artrites devido a falta de atividade física são preocupantes.

Na atualidade, devido a tecnologia que está cada vez mais avançada na sociedade, trazendo notícias e informações em um tempo mais rápido e muito mais fácil, o que era para melhorar a qualidade de vida das pessoas se tornou um dos principais causadores do sedentarismo, afirma Rôas (2012), o vício nas telas faz com que as pessoas procrastinam e deixem de fazer várias atividades do dia a dia, como por exemplo se movimentar, causando um aumento não só do sedentarismo mas de outras doenças crônicas degenerativas como a obesidade, que acarreta em diabetes e também hipertensões, conclui Gualano (2011).

Baez et al (2012) aponta que é preciso ampliar a compreensão tanto do conceito de saúde como de Educação Física, que vá além da simples lógica do combate ao sedentarismo, que seja capaz de ampliar o conceito de saúde considerando as inter-relações culturais e sociais que impactam as condições de vida das pessoas. Para Ghiraldelli Júnior (2007), a educação física não só promove a saúde como também previne a falta dela.

Tendo em vista que o papel da Educação Física escolar é desenvolver de forma integral o ser humano e que um dos seus principais objetos de estudo é a cultura corporal do movimento, este estudo tem como objetivo mostrar a importância da educação física no âmbito escolar para a promoção da saúde a fim de conscientizar a população sobre a importância de manter um estilo de vida ativo e saudável para a prevenção das doenças crônicas não transmissíveis.

2 MÉTODOS

A metodologia utilizada neste estudo foi a de uma revisão bibliográfica, ou revisão de literatura, que nada mais é do que uma pesquisa realizada levando em conta dados de materiais já elaborados, como artigos científicos, livros, revistas entre outros. Uma pesquisa bibliográfica é realizada a partir da análise de documentos, teses e livros que já foram apresentados por outros autores e devidamente registrados, afirma SEVERINO 2017.

Este estudo teve como base 23 artigos científicos encontrados nas plataformas: Google acadêmico, Lilacs e Pubmed. A seleção desses artigos foi feita a partir de várias leituras com o objetivo de encontrar embasamento teórico para o desenvolvimento do estudo, foram selecionados apenas artigos em português e a partir do ano de 2010 em diante, independente da metodologia adotada pelo autor. Após a análise dos artigos encontrados foi feita uma seleção dos dados onde foi incluído e/ou excluído informações com base no referencial teórico.

Para melhor organizar e discutir sobre os dados obtidos, foi optado por subdividir o estudo em 4 subitens que são: Doenças Crônicas, Exercício Físico, Qualidade de Vida e Educação Física Escolar.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir dos estudos encontrados e das análises e discussões feitas sobre eles, podemos enxergar a importância da Educação Física no âmbito escolar, ver o quanto ela influencia nos nossos hábitos do dia a dia e todos os benefícios que essa matéria traz para a nossa saúde, que segundo os estudos publicados por Silva et al (2023), combate a obesidade, aumenta a vascularização, fortalece os músculos, ossos e tendões, diminui o risco de lesões além de trazer sensação de bem estar, reduzir a ansiedade, o estresse e a depressão.

Foi nesse mesmo ano de 1996, que foi decretado pelo Senado Federal no dia 20 de dezembro, a partir da lei nº 9.394, no artigo 26, parágrafo 3º que a matéria de Educação Física se tornaria obrigatória na educação básica, podendo ser ajustada às faixas etárias e as condições das crianças, sendo facultativa apenas nos cursos noturnos, uma disciplina integrada à proposta pedagógica da escola como uma área de conhecimento importante para o aluno (RODRIGUES, 2011).

Para Brasileiro et al. (2016), a Educação Física deve passar seus conteúdos a partir do caráter social, econômico e político do indivíduo, levando seus alunos a uma leitura do seu estado de vida, posição e realidade na sociedade, sendo assim, entende-se a Educação Física como uma disciplina cujo objetivo é tratar todo o conhecimento histórico adquirido pelo homem, ou seja, a cultura corporal do movimento, que vai desenvolver o cognitivo, a psicomotricidade, a flexibilidade, o equilíbrio e a coordenação motora da criança.

O tema saúde é um grande desafio quando se refere a garantia de uma boa aprendizagem, capaz de mudar atitudes e hábitos de vida na Educação atual, abordando conhecimento sobre doenças, atividades físicas e alimentação, transmitindo informações a respeito do funcionamento do corpo e da cultura corporal, afirma Zancha et al (2013).

3.1 DOENÇAS CRÔNICAS

A partir dos estudos da Organização Mundial da Saúde (2012), foi evidenciado que as doenças crônicas como diabetes, doenças cardíacas, doenças respiratórias crônicas e acidente vascular cerebral são as principais causas de mortalidade, representando 60% das mortes no mundo. No Brasil, as doenças crônicas são as principais causas de mortalidade e morbidade, normalmente tem desenvolvimento

lento, duram períodos extensos e apresentam efeitos de longo prazo que são difíceis de se prever, completa Moraes (2010).

“Alguns anos atrás, as doenças crônicas eram consideradas um problema de países ricos e de população idosa. Hoje sabemos que dentro de países de alta renda, os pobres, assim como os jovens e as pessoas de meia-idade, são afetados por condições crônicas”. RENATO P. VERAS, 2011, pág 780.

A Organização Mundial da Saúde (2008), fez um plano de ação onde citou as 4 principais doenças crônicas que são, cardiovasculares, diabetes, câncer e doenças respiratórias e os seus fatores de risco que são, tabagismo, má alimentação, uso excessivo de álcool e inatividade física.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2025), as doenças crônicas não transmissíveis de maior prevalência são as cardiovasculares, câncer, doenças respiratórias crônicas e diabetes; entre os fatores de risco modificáveis mais significativos estão o tabagismo, o consumo nocivo de álcool, dietas não saudáveis e a inatividade física. Esse último fator acarreta no sedentarismo, que de acordo com a Organização Mundial da Saúde (2020), é um dos principais fatores para o surgimento de diabetes e hipertensão.

Hoje em dia, devido ao moderno estilo de vida, em função dos avanços tecnológicos, o ser humano vem se acomodando já que consegue resolver quase tudo na palma da mão e com apenas um click, esses hábitos deixam as pessoas cada vez mais sedentárias e ainda traz graves problemas de saúde como obesidade e problemas psicológicos de acordo com Gualano (2011). Para Rodrigues et al. (2022), a obesidade está associada a fatores sociais, comportamentais e fisiológicos.

Barbiere e Mello (2012) fez um estudo sobre as causas da obesidade onde encontrou que, o sedentarismo em conjunto com a alimentação inadequada tem 82,6% de incidência, logo depois vem fatores genéticos com 30,6% e nível socioeconômico também com 30,6%, em seguida aparece fatores psicológicos com 21,3%, logo após vem fatores demográficos com 16%, e em 6º, 7º, 8º e 9º lugar estão desmame precoce, ter pais obesos, estresse e fumo/álcool com 5%, 3%, 2% e 1% respectivamente.

Tabela 1. Fatores causadores da obesidade.

Fatores causadores da obesidade	Incidência
Sedentarismo e alimentação inadequada	82,6%
Fatores genéticos	30,6%
Nível socioeconômico	30,6%
Fatores psicológicos	21,3%
Fatores demográficos	16%
Desmame precoce	5%
Ter pais obesos	3%
Estresse	2%
Fumo/álcool	1%

Fonte: BARBIERI e MELLO (2012)

A obesidade vem aumentando no mundo inteiro e em todas as faixas etárias segundo Haywood e Getchell (2010), os adolescentes representam o grupo de maior risco para o seu desenvolvimento, completa Abbes et al (2011). Pereira (2025), observa que o indivíduo obeso pode desenvolver transtornos de ansiedade, depressão e hipertensão, já Barbieri e Mello (2012), traz que a obesidade pode causar outras doenças como disfunções cardiovasculares e diabetes.

Mas muitas dessas doenças crônicas podem ser evitadas, a partir de um estilo de vida saudável, onde o indivíduo pratica exercícios físicos regularmente e tenha uma boa alimentação, já as crianças, elas devem gastar a sua energia através de brincadeiras tendo assim, uma alteração na taxa metabólica basal, afirma Mello (*apud* Flávio Pereira Santiago et al. 2024). Manter um estilo de vida ativo pode prevenir várias doenças crônicas degenerativas e consequentemente melhorar a qualidade de vida das pessoas, completa a OMS (2020).

3.2 EXERCÍCIO FÍSICO

O ser humano já pratica algum tipo de exercício físico desde a época da idade antiga, onde tinha que utilizar habilidades como nadar, caçar, correr, pular, arremessar, entre outros para garantir sua sobrevivência, essas práticas corporais mesmo sendo feitas inconsciente, ajudou no refinamento de habilidades motoras e cognitivas do homem, hoje como temos a tecnologia em nossas mãos, o homem não necessita mais dessas atividades rústicas, porém é necessário o movimento do corpo para que possamos nos manter saudável (BAGNARA, 2010).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2020), às práticas de exercícios físicos feita regularmente podem prevenir e diminuir o risco de acidente vascular

cerebral, osteoporose, doenças cardiovasculares, controlar os níveis de colesterol, hiperglicemia, câncer, além de ajudar no controle de peso corporal, na ansiedade e na depressão. Por outro lado, Bezerra et al. (2022) enfatiza que o excesso de exercício físico, a exigência pela boa performance e o elevado grau de competitividade podem levar ao estresse e a frustração.

A partir das diretrizes da Organização Mundial da Saúde (2020), recomenda-se pelo menos 150 a 300 minutos por semana de exercício físico aeróbico para adultos com idade entre 18 a 64 anos, tendo uma intensidade moderada a vigorosa, para as crianças e adolescentes entre 5 e 17 anos é recomendado pelo menos 60 minutos por dia, para os idosos a recomendação é a mesma que a dos adultos, já as gestantes e puérperas devem fazer pelo menos 150 minutos por semana.

Faixa etária / Grupo	Intensidade & Tipo de Atividade	Frequência / Duração	Observações
Crianças e Adolescentes (5–17 anos)	Atividades aeróbicas de intensidade moderada a vigorosa; fortalecimento	≥ 60 minutos/dia fortalecimento ≥ 3x	Reduzir tempo sedentário, especialmente telas
Adultos (18–64 anos)	Atividade aeróbica moderada ou vigorosa; fortalecimento muscular	150–300 min/semana (moderada) ou 75–150 min/semana (vigorosa) ≥ 2x/semana	Para benefícios adicionais; até 300 min/semana de moderada ou mais
Idosos (≥65 anos)	Atividade aeróbica adaptada à capacidade; fortalecimento muscular; equilíbrio	Mesmas recomendações para adultos; fortalecimento ≥ 2x/semana	Incluir exercícios de equilíbrio e coordenação para prevenção quedas
Gestantes e Puérperas	Atividade aeróbica moderada; fortalecimento muscular	≥ 150 min/semana distribuídos ao longo da semana	Benefícios para bem-estar e redução de complicações durante e após a

World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO, 2020.
Ministerio da Saude (Brasil). Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: 2019.

Nahas (2017) evidência que, ter um estilo de vida ativo é determinante para a saúde dos indivíduos pois além de prevenir várias doenças e melhorar a qualidade de vida também reduz mortalidades, o autor completa que para manter um estilo de vida ativo é preciso praticar exercícios físicos regularmente. Hallal et al (*apud* Flávio Pereira Santiago et al. 2024) traz que os exercícios físicos devem começar desde cedo, pois se as crianças manterem uma constância, tem uma maior probabilidade delas continuarem ativas durante toda a vida.

QUALIDADE DE VIDA

Qualidade de vida para Buss (*apud* Aline Rodrigues de Almeida e Felipe Tadeu Santanna Athayde, 2015), condiz com saúde e deve ser algo claro. As estratégias de promoção da saúde tem grande relação com a construção de qualidade de vida, além de exigir um olhar atento do profissional da saúde frente às desigualdades no contexto. BARATA (*apud* Aline Rodrigues de Almeida e Felipe Tadeu Santanna Athayde, 2015).

Um documento que sustentou a promoção da saúde foi a carta da Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde (Carta de Ottawa) e a definiu como um trabalho que capacita a sociedade a melhorar a qualidade de vida e saúde, segundo a Organização Mundial da Saúde (*apud* Aline Rodrigues de Almeida e Felipe Tadeu Santanna Athayde, 2015).

Para Ruffinno (*apud* Aline Rodrigues de Almeida e Felipe Tadeu Santanna Athayde, 2015), somente se alcança qualidade de vida quando se tem condições mínimas para o desenvolvimento completo do ser humano, como viver, trabalhar, produzir bens e serviços, sentir e amar, o autor completa que falta esforço para fazer essa temática, algo mais concreto.

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

A Educação Física Escolar é um campo de ação onde os alunos possam se integrar, se envolver e ter um pensamento crítico sobre as suas práticas no cotidiano, permitindo assim, a adoção de um estilo de vida ativo que gera benefícios para a qualidade de vida, seu objetivo é o desenvolvimento global das crianças e jovens a partir de atividades cuja principal característica é o movimento, afirma Balan et al (2012).

Canliguney et al (2012), traz a sua importância em relação a promoção da atividade física, sendo considerada o principal caminho para a criação de hábitos que melhoram e mantêm a qualidade de vida dos jovens. Soares (2012) enfatiza que a Educação Física, a partir da sua didática pedagógica de educar as pessoas para serem mais saudáveis, acaba tirando eles da indolência, preguiça e da imoralidade.

Já em relação à promoção da saúde, Nahas (2013) traz que, a Educação Física pode ser vista como um conjunto de medidas com fundamentos na prática regular de atividade física com o objetivo de beneficiar a saúde dos alunos. Iglesias e Dalbello

(2011) completa que a compreensão de saúde se dá com a ausência de doenças, e acrescenta que, os cidadãos têm a responsabilidade de preservar sua boa condição através de hábitos salutareos.

Segundo Beets et al. (2016), as aulas de Educação Física desempenham papel fundamental no bem-estar dos alunos, contribuindo para a saúde física, o prazer pela prática corporal, a autoconfiança e o desenvolvimento social, além de favorecer a formação cidadã por meio de experiências coletivas e educativas, já para Ferreira et al. (*apud* Flávio Pereira Santiago et al. 2024) ela desempenha um papel importante na promoção da saúde mental e emocional.

A partir da revisão sistemática realizada por Griebler et al (2017), afim de avaliar o desenvolvimento dos alunos nas aulas de Educação Física cujo objetivo era planejar, avaliar e implementar medidas de promoção à saúde escolar, nota-se que essas aulas causam um efeito nos alunos promovendo mais satisfação, motivação, competências e conhecimentos, além do desenvolvimento pessoal de cada um acerca do tema.

De acordo com Barbosa et al. (2020), a Educação Física tem sua relevância desde a educação infantil, pois as crianças desta fase estão em pleno desenvolvimento das funções cognitivas, emocionais, motoras e sociais, deixando a fase do individualismo e passando a ter vivências em grupo, sendo assim, as aulas de Educação Física é o melhor espaço para desenvolver esses aspectos, através das brincadeiras.

Silva e Menezes (2021) observam que a Educação Física permite ao aluno adquirir qualidades físicas, psíquicas e sociais, como força, flexibilidade, resistência, reflexos, coordenação dos movimentos, velocidade, capacidade de concentração e relaxamento, disciplina, segurança, espírito de equipe e de solidariedade entre outros, isso tudo através dos exercícios, jogos, competições, ginásticas, danças, entre outros.

Para Darido (2012), às aulas de Educação Física, vão além de tornarem crianças e jovens mais ativos fisicamente, mas que os conduzam a terem um estilo de vida ativo quando adulto também, Ferreira et al. (*apud* Flávio Pereira Santiago et al. 2024) completa que se as aulas forem bem elaboradas e bem praticadas, há uma grande chance dos alunos crescerem com esse hábito e continuarem ativos e conscientes de seus corpos quando adultos.

A partir das aulas de Educação Física os alunos têm a oportunidade de praticar várias atividades físicas cujo objetivo é desenvolver coordenação motora, flexibilidade, resistência cardiovascular e força muscular resultando em várias habilidades motoras e

promovendo um estilo de vida ativo que é crucial para prevenir várias doenças crônicas como diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares. (HOLLIS et al 2016) .

Para Silva et al. (2021), a escola deve ser vista a partir das aulas de Educação Física, como um espaço onde os alunos se fascinam acerca da prática de atividades físicas, contribuindo assim para a saúde deles. O autor ainda ressalta que, quanto mais atividades práticas diferentes forem apresentadas aos alunos, maior será o número de indivíduos que descobrirão alguma atividade que lhe dá prazer e torná-la um hábito.

Entretanto, a partir dos estudos de Oliveira et al (2015) percebe-se que, para uma maior efetividade do contexto considerado, o tema saúde deve ser aplicado em toda a escola, a partir do seu amplo conceito que avança, contribuindo para melhores condições de vida da comunidade escolar e não apenas na matéria de Educação Física, apesar de suas intervenções pedagógicas específicas.

Contudo, os estudos de Lenhart et al (2019) a partir de observações e entrevistas, analisou a forma como a saúde era abordada na escola, e constatou que não foi identificado situações nas quais o tema foi discutido com os alunos nas aulas, o autor completa que apesar da ênfase de uma concepção que busca a prevenção de doenças e um estilo de vida ativo, percebe-se que os professores se sentem despreparados.

Este estudo apresenta como limitação a ausência de pesquisa com alunos do ensino médio, uma vez que, dependendo da escolha de sua linha de estudos, eles podem não ter acesso à disciplina de Educação Física. O que acarreta um déficit de condicionamento físico, impactando na questão cognitiva dos mesmos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da revisão bibliográfica realizada, foi possível compreender que a Educação Física tem um papel fundamental na promoção da saúde dentro do ambiente escolar, sendo um dos principais meios de incentivo à prática de atividades físicas regulares e à adoção de hábitos de vida saudáveis, ultrapassando o caráter meramente recreativo, assumindo uma função educativa, social e preventiva..

A presente pesquisa trouxe que a prática regular de exercício físico está diretamente relacionada à prevenção das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como diabetes, hipertensão, obesidade e doenças cardiovasculares, além de contribuir significativamente para a melhora da qualidade de vida, do bem-estar físico e emocional.

Dessa forma, conclui-se que a Educação Física Escolar deve ser reconhecida não apenas como uma disciplina prática, mas como um componente curricular indispensável para a formação integral do aluno, contribuindo para o desenvolvimento físico, mental e social, e para a construção de uma sociedade mais saudável e consciente.

REFERÊNCIAS

ABBES, P. T.; LAVRADOR, M. S. F.; ESCRIVÃO, M. A. M. S.; TADDEI, J. A. A. C. **Sedentarismo e variáveis clínico-metabólicas associadas à obesidade em adolescentes.** Revista de Nutrição, Campinas, v. 24, n. 4, p. 529-38, jul/ago., 2011. acesso em: 03/11/2025.

ALMEIDA, ALINE RODRIGUES DE; ATHAYDE, FILIPE TADEU SANTANNA. **Educação Física escolar e saúde: novos olhares frente a novos contextos.** Lecturas: Educación Física y Deportes, Buenos Aires, v. 17, n. 173, out. 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd173/educacao-fisica-escolar-e-saude-novos-olhares.htm> acesso em: 03/11/2025.

BAEZ, M.A.C., SAMPAIO, A.A., MOSQUERA, J.J.M., e STOBBAUS, C.D. (2012). **Educação Física escolar e saúde: novos olhares frente a novos contextos.** Lecturas: Educación Física y Deportes, Buenos Aires, v. 17, n. 173, out. 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd173/educacao-fisica-escolar-e-saude-novos-olhares.htm>. Acesso em: 29/10/2025.

BAGNARA IC, LARA ADA,, CALONEGO C. **O processo histórico, social e político da evolução da Educação Física.** efdeportes. 2010;15(145). Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd145/o-processo-historico-da-educacao-fisica.htm>

BALAN, V., MARINESCU, G.; TICALA, L.; SHAAO, M. **Physical education longlife learning factor.** Procedia Social and Behavioral Sciences, Amsterdã, v. 46, p. 1328-32, 2012. Disponível em: <https://saber.unioeste.br/index.php/cadernodfisica/article/view/12742/9531>. Acesso em: 29/10/2025.

BARBIERI, A. F.; MELLO, R. A. **As causas da obesidade: uma análise sob a perspectiva materialista histórica.** Conexões, Campinas, v. 10, n. 1, p. 133-53, jan./abr., 2012. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637693/5384>. Acesso em: 24/10/2025

BARBOSA, N. S.; ASSUNÇÃO, J. R. (2020). **Educação Física e Psicomotricidade: fatores associados ao desenvolvimento cognitivo infantil.** Diálogos e Perspectivas Interventivas, 1, e9984. DOI: 10.52579/diapi.vol1.i.a9984

BARENGO, N. C. et al. **Leisure-Time Physical Activity Reduces Total and Cardiovascular Mortality and Cardiovascular Disease Incidence in Older Adults.** Journal Of The American Geriatrics Society, v. 65, n. 3, p.504-510, 26 dez. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/jgs.14694>. Acesso em: 29/10/2025.

BEZERRA, G. de P.; FERREIRA, A. C. A. (2022). **Overtraining: definições e fatores associados ao desempenho de atletas de alto rendimento.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, 7(4), 70-84. ISSN 2448-0959. Disponível

em

PDF:

<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao-fisica/desempenho-de-atletas>

BRASIL. LEI Nº 9.394, DE 20 DE DEZEMBRO DE 1996, **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional**. Brasília: Presidência da República, Casa Civil. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19394.htm. acesso em: 03/11/2025

BRASIL. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (2018). **Base Nacional Comum Curricular**. MEC. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_s_ite.pdf. Acesso em: 29/10/2025.

BRASILEIRO, L. T. et al. A cultura corporal como área de conhecimento da Educação Física. *Pensar a Prática*, v. 19, n. 3, p. 491-503, 2016. Disponível em <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/41015/pdf>

CAMLIGUNEY, A. F.; MENGUTAY, S.; PEHLIVAN, A. **Differences in physical activity levels in 8-10 year-old girls who attend 554' 19 physical education classes only and those who also regularly perform extracurricular sports activities**. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, Amsterdã, v. 46, p. 4708-12, 2012. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/275541944_Differences_in_Physical_Activity_Levels_in_8-10_Year-old_Girls_Who_Attend_Physical_Education_Classes_Only_and_Those_Who_Also_Regularly_Perform_Extracurricular_Sports_Activities. acesso em: 03/11/2025

CERSÓSIMO, R.; SATO, K. **A criança e a educação física**. In: GONSALVES, Paulo Eiró (Org.) *Tudo sobre a criança: perguntas e respostas*. São Paulo: IBRASA, 2003. Disponível em: <https://ibrasa.com.br/livro/tudo-sobre-a-crianca/>. acesso em: 03/11/2025

DARIDO, S. C. **Temas transversais e a educação física escolar**. In: Universidade Estadual Paulista. *Prograd. Caderno de formação: formação de professores didática geral*. São Paulo: Cultura Acadêmica, v. 16, p.76-89, 2012. Disponível em: <https://acervodigital.unesp.br/bitstream/123456789/41550/1/01d19t04.pdf>. Acesso em: 29/10/2025.

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E SAÚDE: **novos olhares frente a novos contextos**. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 17(173). Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd173/educacao-fisica-escolar-e-saude-novos-olhares.htm>. Acesso em: 29/10/2025.

FLÁVIO PEREIRA SANTIAGO. **A importância da Educação Física na prevenção de doenças crônicas e do estímulo ao não sedentarismo nas instituições de ensino**. *Revista CPAQV*, [local — se houver], v. 10, n. 2, p. 15–27, 2024. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/2266/1638>.

Giraldelli JUNIOR P. **Educação física progressista**. São Paulo: Edições Loyola; 2007 Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=ieOt64EPaTIC&printsec=frontcover>. Acesso em: 24/10/2025

GONZALES, FERNANDO JAIME. FRAGA, ALEX BRANCO. **Afazer da Educação Física na escola: planejar, ensinar, partilhar.** Erechim: Edelbra, 2012. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/318199747_Afazer_da_Educacao_Fisica_na_escola_planejar_ensinar_partilhar. Acesso em: 24/10/2025

GUALANO, B, MINUCCI I. **Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. 2011;25. Acesso em: 24/10/2025

HAYWOOD, K. M.; GETCHELL, N. **Desenvolvimento ao longo da vida.** 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/refuem/a/XWKhvr8VJNhXk9kspYnzFcG/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 24/10/2025

HOLLIS, J. L.; WILLIAMS, A. J.; SUTHERLAND, R. et al. **A systematic review and meta-analysis of moderate-to-vigorous physical activity levels in elementary school physical education lessons.** Preventive medicine, v. 86, p. 34-542016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26592691/>
<https://attena.ufpe.br/bitstream/123456789/44015/1/Oliveira%2C%20Joais%20Estevam%20Silva%20de.pdf>
<https://www.scielo.br/j/rbefe/a/LdkT3DR37Cp8b7SzBXsjfhM/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 29/10/2025.

IGLESIAS, A.; DALBELLO-ARAÚJO, M. **As concepções de promoção da saúde e suas implicações.** Cadernos Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 291-8, 2011. Disponível em: https://pesquisa.bvsalud.org/portal/?output=&lang=pt&from=&sort=&format=&count=&fb=&page=1&tab=&skfp=&index=&q=id%3A141447&search_form_submit=. acesso em: 03/11/2025

IVO AMS, FREITAS MIF. **Modos de pensar dos profissionais do programa academia da saúde sobre saúde e doença e suas implicações nas ações de promoção de saúde.** Physis 2019;29(1):e290110. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/d6rttqPZT3Crbzzf5HNOKvP/?format=pdf&lang=pt>. acesso em: 03/11/2025

KRUG, R. R.; MARCHESAN, M.; ACOSTA, M. A. **A contribuição da educação física escolar para um estilo de vida ativo.** Revista Linhas, Florianópolis, v. 13, n. 2, p.200-14, jul/de., 2012. Acesso em: 29/10/2025.

LENHART, JAQUELINE IRACEMA; SANFELICE, GUSTAVO I ROESE; MORON, VICTÓRIA BRANCA; BERLESE, DENISE BOLZAN; PINTO, ALINE DA SIL. **sobre o tema saúde e sua relação com os saberes e experiências profissionais expeditas dos docentes** = Revista Tempos e Espaços em Educação, v. 12, n. 30, p. 47-64, 2019. Acesso em: 29/10/2025.

LUQUEZ, T., E SABÓIA V. (2017). **Prácticas educativas en salud en la escuela: una revisión integrativa.** Cultura de los cuidados, 0(47), 175-184. <https://doi.org/10.14198/cuid.2017.47.15>. Acesso em: 29/10/2025.

MATTOS MGD; NEIRA MG. **Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**. São Paulo: Phorte Editora LTDA; 2009. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=XyCzDQAAQBAJ&printsec=frontcover>. Acesso em: 24/10/2025

MAZETTO, D.F., BRAGATO, A.G.C., CORRÊA, F.S.A.C., TOSTA, L.R.O., LOBATO, R.G.B.C. (2019). **Programa saúde na escola: possibilidades e desafios na perspectiva da residência multiprofissional em saúde**. Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social, 7(2), 256-262. Acesso em: 24/10/2025

MORAES EM, MARINO MCA, SANTOS RR. **Principais síndromes geriátricas**. Rev Med Minas Gerais 2010; 20(1): 54-6. acesso em : 03/11/2025

MOYA, L. F. **Educação Física no ensino médio: aproximações sobre a atuação dos profissionais da área em Escolas Estaduais de Londrina**. 2008. 138f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade Estadual de Londrina, Centro de Educação, Comunicação e Artes, Programa de Pós-Graduação em Educação, Londrina, 2007. Disponível em: https://scholar.google.com/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0,5&cluster=9075729949371628938#d=gs_qabs&t=1762360325067&u=%23p%3Din2rvU14830J. Acesso em: 29/10/2025.

NAHAS MV. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 7 ed ed. Londrina: Midiograf; 2017. 278 p. Disponível em: https://www.sbafs.org.br/admin/files/papers/file_llduWnhVZnP7.pdf. acesso em: 03/11/2025

NAHAS MV. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina(PR): Midiograf; 2001. Disponível em: https://www.sbafs.org.br/admin/files/papers/file_llduWnhVZnP7.pdf. Acesso em: 29/10/2025.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 6 ed. Londrina: Midiograf, 2013. Disponível em: https://www.sbafs.org.br/admin/files/papers/file_llduWnhVZnP7.pdf. Acesso em: 29/10/2025.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina:Midiograf,2003. Disponível em: https://www.sbafs.org.br/admin/files/papers/file_llduWnhVZnP7.pdf. Acesso em: 24/10/2025

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Atividade Física**. Folha Informativa, n.385, 4p.fev.2014. Disponível em: http://actbr.org.br/uploads/conteudo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_RE_V1.pdf. acesso em: 03/11/2025

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). 2025 Noncommunicable diseases (NCDs) – Fact sheet. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>.

PEREIRA, Éryka J.; FREITAS, R. F.; REIS, V. M. C. P.; FONSECA, A. A.; LESSA, A. do C. **Influência da idade, ansiedade, depressão, transtornos alimentares e obesidade na imagem corporal em estudantes universitários**. Revista Psicologia e Saúde, v. 17, 2025. doi:10.20435/pssa.v1i1.2350.

PINHEIRO FILHO, W.R.; FAVARO, F.L. **Importância da educação física escolar: considerações a partir das legislações**. Revista Científica Eletrônica de Ciências Aplicadas da FAIT, Itapeva, SP, n. 1, p. 1-8, maio 2021. Acesso em: 29/10/2025.

REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE. 2011;25. acessado em: 03/11/2025

REVISTA DE NUTRIÇÃO , CAMPINAS, v. 24, n. 4, p. 529-38, jul/ago., 2011. Acesso em: 29/10/2025.

RODRIGUES, G. S. **A educação física escolar e LDB: assumindo a responsabilidade na aplicação das leis 10.639/03 e 11.645/08**. Dialogia, São Paulo, n. 14, p. 101–113, 2011. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/dialogia/article/view/1886>.

RODRIGUES, P. V. et al. **Fatores associados à ocorrência de obesidade em adultos brasileiros entre 2018 e 2020**. Comunicação em Ciências da Saúde, [S. l.], v. ?, n. ?, p. ?, 2022. DOI: 10.51723/pcv1z565.

SEVERINO AJ. **Metodologia do trabalho científico**. 2 ed ed. São Paulo: Cortez editora; 2017. Disponível em: [https://presencial.moodle.ufsc.br/pluginfile.php/632598/mod_resource/content/1/Metodologia do Trabalho Cient%C3%ADfico - 1%C2%AA Edi%C3%A7%C3%A3o - Antonio Joaquim Severino - 2014.pdf](https://presencial.moodle.ufsc.br/pluginfile.php/632598/mod_resource/content/1/Metodologia%20do%20Trabalho%20Cient%C3%ADfico%20-%201%C2%AA%20Edi%C3%A7%C3%A3o%20-%20Antonio%20Joaquim%20Severino%20-%202014.pdf). Acesso em: 24/10/2025

SILVA JR, LIMA LMF, FELÍCIO JF, SOUSA AAS, BRASIL EGM, AMARAL JF. **The benefits of physical exercise on mental health and cognitive decline in aged people: An integrative review**. SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. 2023;19:e-188376 Disponível em: URL. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2023.18837>

SILVA, KELLY SAMARA; BANDEIRA, Alexsandra da Silva; RAVAGNANI, Fabrício Cesar de Paula; CAMARGO, Edina Maria de; TENÓRIO, Maria Cecília; OLIVEIRA, Victor José Machado de; SANTOS, Priscila Cristina dos; RAMIRES, Virgílio Viana; SANDRESCHI, Paula Fabricio; HALLAL, Pedro Curi; BARBOSA FILHO, Valter Cordeiro. **Educação física escolar: Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 26, 2021.

SOARES, CARMEM LÚCIA. **Educação física: raízes europeias no Brasil**. 5. ed. Campinas: Autores Associados, 2012. Disponível em: <https://www.bvirtual.com.br/NossoAcervo/Publicacao/185808>. acesso em: 03/11/2025

WHO. 2008-2013 **Action Plan for the Global Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases.** 2008
<http://www.who.int/nmh/Actionplan-PC-NCD-2008.pdf> (acesso em 7 de maio de 2010).
 Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241597418>. Acesso em: 24/10/2025

WHO. **Diretrizes da oms para atividade física e comportamento sedentário 2020.**
 Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7719906/>. acesso em: 03/11/2025

WHO. **Diretrizes da oms para atividade física e comportamento sedentário ampliando o enfoque.** Revista brasileira de ciências do esporte. 2001;22(2). Acesso em: 24/10/2025

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Assessing national capacity for the prevention and control of noncommunicable diseases:** Report of the 2010 Global Survey. Geneva: WHO; 2012. Disponível em: https://sponsored.foreignpolicy.com/unseen-arsenal/the-unseen-arsenal-why-health-is-the-new-economic-battleground/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=fpolicy&utm_term=keyword1&utm_content=Pharma:global:en:all:lnk:home-googlesearch_2&gad_source=1&gad_campaignid=23155487999&gclid=Cj0KCQiA5abIBhCaARIsAM3-zFVxeIFmccCpZGzvpOXUztNZd07EHQ3hj3q75SvooR6Gouu2R6WtStMaAvbCEALw_wcB. acesso em: 03/11/2025

ZANCHI, D. et al. **Conhecimentos dos professores de Educação Física Escolar sobre a abordagem saúde renovada e a temática saúde.** Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 11, n. 1, p. 204-217, jan./mar. 2013. acesso em: 03/11/2025