



A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA A PROMOÇÃO DE SAÚDE

Hélio Hideki Mori¹

Orientador: Rafael Felipe de Moraes^{**}

Resumo – O presente estudo teve como objetivo analisar de que maneira a Educação Física escolar contribui para a promoção da saúde, considerando seu papel na formação integral dos estudantes e na construção de hábitos de vida ativos, conscientes e socialmente responsáveis. A pesquisa baseou-se em revisão bibliográfica de artigos, e referenciais teóricos que discutem a relação entre práticas corporais, prevenção de doenças e promoção da saúde no contexto escolar. A análise dos materiais consultados mostra que a Educação Física Escolar, ao proporcionar vivências corporais diversificadas, favorece o desenvolvimento motor, cognitivo e social dos alunos, além de estimular comportamentos saudáveis. **Objetivo:** Investigar como a Educação Física, enquanto componente curricular obrigatório, pode atuar na prevenção de doenças, no incentivo à prática de atividades físicas e no desenvolvimento de competências que envolvem aspectos físicos, cognitivos, afetivos e sociais. **Metodologia:** o estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo e descritivo, realizada nas bases de dados SciELO e Portal de Periódicos CAPES. Foram selecionados 25 artigos publicados entre 2005 e 2024, priorizando estudos que abordassem intervenções e práticas pedagógicas voltadas à promoção da saúde no ambiente escolar. **Resultados:** a análise dos estudos revelou que a Educação Física escolar evidencia a importância da prática regular de atividades físicas no combate ao sedentarismo e na prevenção de doenças crônicas, destacando que intervenções interdisciplinares, aumento da carga horária das aulas e o engajamento docente favorecem mudanças positivas nos hábitos de vida e na percepção de bem-estar dos alunos, reforçando que a Educação Física deve transcender o viés biologicista e considerar as dimensões socioculturais e críticas da saúde, promovendo autonomia, reflexão e participação ativa dos estudantes. **Considerações:** a Educação Física escolar é capaz de promover o desenvolvimento integral dos estudantes. Para tanto, torna-se indispensável o compromisso institucional, a formação continuada de professores e a adoção de

¹ Discente do curso de Licenciatura em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

^{**} Docente do curso de Licenciatura em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Mestre e Doutor em Ciências da Saúde (rafaelmoraes@pucgoias.edu.br)

metodologias participativas que tornem as aulas mais significativas e direcionadas à construção de uma cultura de saúde dentro e fora do ambiente escolar.

Palavras chaves: Alunos, Estudantes, Escolares, Educação Física Escolar e Promoção de saúde

Abstract – This study aimed to analyze how school Physical Education contributes to health promotion, considering its role in students' holistic development and in the construction of active, conscious, and socially responsible lifestyle habits. The research was based on a literature review of articles and theoretical references that discuss the relationship between bodily practices, disease prevention, and health promotion within the school context. The analysis of the selected materials shows that school Physical Education, by providing diverse bodily experiences, supports students' motor, cognitive, and social development, in addition to encouraging healthy behaviors. **Objective** – To investigate how Physical Education, as a compulsory curricular component, can contribute to disease prevention, encourage the practice of physical activities, and foster the development of competencies involving physical, cognitive, affective, and social dimensions. **Methodology** – The study was conducted through a qualitative and descriptive literature review using the SciELO database and the CAPES Journal Portal. Twenty-five articles published between 2005 and 2024 were selected, prioritizing studies addressing interventions and pedagogical practices focused on health promotion in the school environment. **Results** – The analysis revealed that school Physical Education emphasizes the importance of regular physical activity in combating sedentary behavior and preventing chronic diseases. The findings also show that interdisciplinary interventions, increased class time, and greater teacher engagement contribute to positive changes in students' lifestyle habits and perceptions of well-being. Additionally, the results indicate that Physical Education must go beyond a biologicist perspective, incorporating sociocultural and critical dimensions of health to promote students' autonomy, reflection, and active participation. **Conclusion** – It is concluded that school Physical Education plays a fundamental role in promoting health and supporting students' holistic development. To achieve this, institutional commitment, ongoing teacher training, and the adoption of participatory methodologies are essential to make classes more meaningful and conducive to building a culture of health inside and outside the school environment.

Keywords: Students; Schoolchildren; School Physical Education; Health Promotion.

Submissão: xx/xx/2025

Aprovação: xx/xx/2025

1 INTRODUÇÃO

A Educação Física é uma área do conhecimento que estuda e promove as práticas corporais, como jogos, esportes, danças, lutas, ginásticas e atividades de lazer. Seu objetivo vai muito além do movimento corporal em si, baseia-se também pela busca do desenvolvimento de capacidades físicas, sociais, cognitivas e emocionais das pessoas, contribuindo para a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida.

Na escola, a Educação Física faz parte da formação integral dos estudantes, pois ensina não apenas a cuidar do corpo, mas também a valorizar a cooperação, o respeito, a diversidade cultural e a consciência crítica sobre os hábitos de vida (Oliveira; Gomes; Brancht, 2014).

A Educação Física escolar é conhecida como um componente curricular obrigatório da Educação Básica, desempenhando um papel fundamental na formação integral dos estudantes. Sua relação com a saúde tem sido muito destacada em documentos oficiais, como a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), o Programa Saúde na Escola (PSE) e o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, os quais destacam a necessidade de promover hábitos de vida ativos e saudáveis desde a infância e adolescência (UNESCO, 2015; Oliveira, 2023).

No entanto, historicamente, a Educação Física foi marcada por uma concepção restrita e biologicista, centrada no corpo como máquina e na prevenção de doenças, deixando de lado dimensões sociais, culturais e psicológicas do conceito ampliado de saúde (Soares, 2000; Collier, 2021).

Nesse contexto, torna-se pertinente analisar a Educação Física Escolar a partir das possibilidades de práticas pedagógicas, considerando como estas podem contribuir para a promoção de uma formação voltada também para a promoção da saúde. A pergunta que norteia este estudo é: de que maneira Educação Física Escolar pode contribuir para a promoção da saúde?

A justificativa para esta investigação apoia-se em três dimensões principais. No âmbito social, destaca-se o papel da escola como espaço privilegiado para o desenvolvimento de práticas corporais e formação de hábitos de vida saudáveis, capazes de prevenir o comportamento sedentário e estimular estilos de vida ativos. No campo científico, pesquisas recentes evidenciam que as aulas de Educação Física podem, ainda, estarem concentradas em abordagens prescritivas e biológicas,

negligenciando perspectivas críticas que valorizem a saúde em sua complexidade (Mantovani; Maldonado; Freire, 2021; Ferreira; Oliveira; Sampaio, 2013).

Em nível pessoal, este trabalho se justifica pela necessidade de aprofundar a compreensão sobre estratégias pedagógicas inovadoras que possam orientar a prática docente futura, contribuindo para a formação acadêmica e para uma atuação comprometida com a promoção da saúde.

Dessa forma, investigar as relações da educação física escolar e a saúde, pode possibilitar contribuições para a construção de propostas pedagógicas que ampliem o entendimento dos alunos sobre saúde, favorecendo sua autonomia, pensamento crítico e qualidade de vida. Além disso, pode fornecer subsídios para professores e gestores na implementação de práticas alinhadas às políticas públicas educacionais e de saúde, fortalecendo o papel da Educação Física como mediadora entre escola, comunidade e promoção da saúde. Diante disso, o presente estudo tem como objetivo, investigar como a Educação Física Escolar pode contribuir para a promoção da saúde.

2 METODOLOGIA

2.1 Tipo de Estudo

O estudo sobre a CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA A PROMOÇÃO DE SAÚDE, foi realizado por meio de uma revisão bibliográfica. A elaboração da revisão foi feita em cinco fases principais: definição da pergunta de pesquisa; busca estruturada por estudos relevantes; triagem e seleção dos estudos incluídos; organização e extração dos dados; e, por fim, análise, síntese e apresentação dos resultados. A abordagem utilizada teve o intuito de avaliar e compreender a extensão do conhecimento nessa área específica ou para identificar, mapear, relatar ou discutir as características ou conceitos nesse campo.

O enfoque metodológico buscou garantir uma compreensão crítica, considerando dimensões biológicas, sociais e culturais da saúde. A análise foi orientada por referenciais da Educação Física Escolar e da Saúde Coletiva, de modo a identificar caminhos pedagógicos que pudessem ampliar a prática docente no contexto estudado.

O estudo foi realizado por meio de pesquisa indireta, com delineamento bibliográfico, tendo o objetivo de encontrar na literatura estudos que tratassem da contribuição da Educação Física Escolar para a promoção de saúde

2.2 Procedimentos e técnicas

Para a realização deste estudo foram utilizados artigos científicos, buscados nas bases de dados da Scientific *Electronic Library Online* (SciELO) e no Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível superior CAPES.

Para a busca foram utilizadas nos ambientes virtuais as palavras-chave, alunos e comunidade escolar, promoção de saúde e Educação Física Escolar. Nessa etapa da pesquisa foi utilizada a estratégia PICO, que é uma forma de organizar as palavras-chave para contemplar maiores materiais da literatura (Quadro 1).

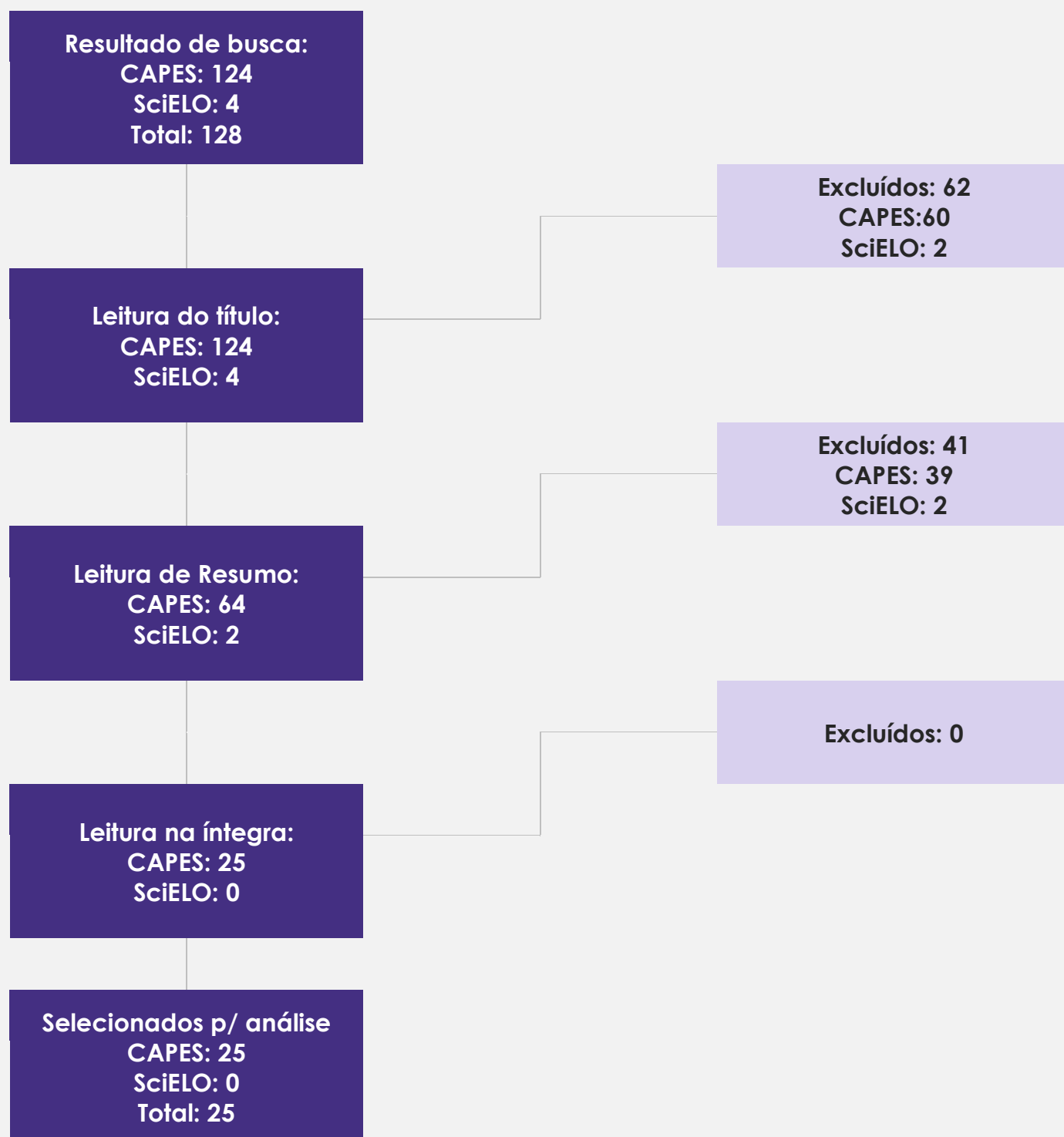
Quadro 1 – Estratégia PICO utilizada na base de dados da SciELO e Portal de Periódico CAPES

P = Paciente, População	I = Interesse	Co = Contexto
Alunos e comunidade escolar	Promoção de saúde	Educação Física Escolar

Foi realizada uma análise crítica reflexiva dos artigos, na qual foi feita a leitura dos títulos, seguida da leitura dos resumos e por último, uma leitura na íntegra identificando os estudos que abordassem a contribuição da Educação Física Escolar para a promoção de saúde além de realizar uma análise dos resultados. Os critérios de elegibilidade do estudo previam, estudos originais que tratassem de intervenções com o objetivo da promoção de saúde na comunidade escolar através da Educação Física. As produções que não se adequaram ao objetivo do presente estudo foram descartadas.

Os procedimentos de seleção estão evidenciados conforme o fluxograma da figura 01.

Figura 01 - Fluxograma do processo de seleção dos estudos.



3.0 RESULTADOS

A partir dos critérios citados na metodologia do presente trabalho, foram encontrados 124 artigos no periódico CAPES e 4 artigos no SciELO dos anos de 2005 até 2024. Todos os 124 artigos passaram pela primeira etapa de leitura dos títulos e dos resumos. Na leitura de títulos houve a exclusão de 62 estudos, 60 no periódico CAPES e 2 na SciELO. Na fase correspondente a leitura dos resumos foram excluídos 39 artigos na CAPES e 02 na SciELO, e selecionados 25 artigos do periódico CAPES e nenhum da SciELO para leitura na íntegra, em que 25 artigos atenderam os critérios do estudo, sendo em seguida analisados criteriosamente.

Os estudos utilizados foram organizados por ordem cronológica conforme mostra o Quadro 02.

Quadro 02 – Descrição sintética dos estudos incluídos na análise.

Autor/ano	Objetivo	Método	Resultados	Conclusão
Monego et al. (2005)	Conhecer a ocorrência e a associação de hipertensão arterial com algumas variáveis relacionadas ao estilo de vida.	Estudo transversal, base populacional, amostra aleatória em indivíduos (7 a 14 anos) de escolas (rede pública e particular). Investigados o estado nutricional, pressão arterial e hábitos de vida (tabaco, álcool, atividade física e hábito alimentar)	Dos 3.169 escolares avaliados, destacaram-se 5,0% de hipertensão arterial e 6,2% de pressão normal-alta. A categorização por sexo mostra 6,4% meninos e 6,0% meninas com pressão normal-alta e 4,3% meninos e 5,7% meninas com hipertensão arterial. O índice de massa corporal (IMC) identificou 16,0% com excesso de peso, dos quais 4,9% já obesos. Houve associação significativa ($p = 0,01$) entre hipertensão arterial e excesso de peso. Dentre os investigados, 11,6% não faziam aulas de educação física e 37,8% eram sedentários no lazer. O tabagismo foi informado por vinte 0,6% escolares, e a experimentação de bebida alcoólica por 32,7%. Nenhuma dessas variáveis apresentou significância estatística em relação aos valores pressóricos e estado nutricional.	Diante do encontro de escolares com valores médios de pressão arterial e IMC com frequência acima da esperada, associado a hábitos de vida que tendem a favorecer o desenvolvimento das doenças cardiovasculares, sugere-se a proposição de medidas de intervenção cujo foco seja o escolar, como elemento capaz de disseminar as informações no núcleo familiar. Essa possibilidade nos mobiliza para uma proposta de atuação nas escolas como parceiras na promoção da saúde.
Silva et al. (2010)	Verificar a associação dos Estágios de Mudança de Comportamento EMC) para atividade física (AF) com fatores sociodemográficos, comportamentais (e barreiras de AF em estudantes de uma cidade de pequeno porte do Brasil.	O estudo transversal incluiu 281 estudantes do ensino médio de Simão Dias (SE), média de 17,38 ($\pm 1,98$) anos. Coletaram-se dados sociodemográficos, motivação e barreiras à atividade física, além de fatores comportamentais, por questionário autoadministrado. As análises usaram regressão de Poisson hierárquica e nível de significância de 5%.	Dos alunos investigados, 65,8 % foram classificados nos estágios referentes a um comportamento inativo fisicamente. No modelo final de regressão, ser do sexo feminino mostrou uma probabilidade de apresentar um comportamento inativo 1,37 vezes (IC95 %: 1,14-1,65) maior, se comparado ao masculino; ser de NE baixo permaneceu como fator de risco, comparado com os estudantes de NE médio (RP=1,41; IC95 %: 1,15-1,72)	Estes achados podem ser úteis para o desenvolvimento de programas de promoção da saúde no ambiente escolar, com atenção especial aos estudantes do sexo feminino e de NE baixo.

Massuça et al. (2013)	Estudar o comportamento entre os sexos e os efeitos da idade e da massa gorda sobre a capacidade aeróbia de jovens adolescentes.	Os 621 estudantes do ensino secundário participantes no estudo (14 aos 17 anos; feminino: n = 329, idade, $15,84 \pm 0,92$ anos; masculino: n = 292, idade, $15,82 \pm 0,87$ anos) foram avaliados em duas categorias: morfologia (altura, peso e % massa gorda – %MG) e aptidão física (capacidade aeróbia). As medições antropométricas foram realizadas de acordo com o protocolo descrito por Marfell-Jones e a %MG foi calculada por bioimpedância. A avaliação da capacidade aeróbia foi realizada com o teste aeróbio de corrida – PACER, e VO2máx relativo foi calculado utilizando a equação de Léger.	1) Existem diferenças significativas entre sexos no que se refere à %MG e ao VO2máx; 2) Durante a adolescência, o VO2máx estabiliza nos rapazes e sofre um declínio nas moças; 3) Independentemente do sexo, a classe de %MG e a idade cronológica têm um efeito significativo sobre a capacidade aeróbia; e 4) em jovens adolescentes, com %MG de risco, a redução da %MG para níveis saudáveis parece resultar na melhoria da capacidade aeróbia.	O impacto da %MG na capacidade aeróbia, reforça a importância da educação física escolar na promoção da saúde cardiovascular.
Quadros et al. (2013)	Avaliar o perfil de aptidão física dos escolares de 6 a 11 anos do colégio Medianeira, localizado no município de Santiago, RS.	Fizeram parte deste estudo 234 escolares, de ambos os sexos (116 meninos e 118 meninas). Utilizou-se como instrumento de avaliação a bateria de testes proposta pelo AAU - Physical Fitness Program - USA. A escolha desta bateria deveu-se à mesmo ser composta por 4 testes motores relacionados à saúde: Resistência Aeróbica, Força de Membros Superiores, Força Abdominal e Flexibilidade	Constatou-se que em todos os testes, tanto para o sexo masculino como feminino, os escores encontrados foram abaixo do padrão de referência. Quando comparados por sexo, verificou-se que no teste de resistência aeróbica e flexibilidade não houve diferenças, encontrando-se escores favoráveis às meninas; no teste de força de membros superiores não houve diferença, encontrando-se escores favoráveis aos meninos; também no teste de força abdominal não houve diferença, os escores foram iguais para ambos os sexos.	Estes achados sugerem que o programa de Educação Física Escolar, não está oportunizando atividades motoras que possam desenvolver níveis de aptidão física adequados aos escolares dessa faixa etária, necessitando de uma reformulação no programa de atividades na disciplina de Educação Física.

Lanes et al. (2014)	Abordar o tema transversal saúde, através dos temas geradores sobrepeso, obesidade e amamentação.	1.259 escolares do 6º aos 9º anos participaram deste estudo, constando das seguintes etapas: 1) Avaliação antropométrica; 2) Conhecimento e experiências das mães sobre aleitamento materno; 3) Relato dos professores quanto a alternativas de aplicação desta temática em sala de aula.	Os resultados deste estudo não evidenciaram uma relação direta entre a prática ou não da amamentação e o ganho de peso da amostra avaliados.	A aplicação destes temas no contexto escolar deve ser refletida por todos os educadores, a exemplo deste estudo, demonstrando que apesar das dificuldades em trabalhar educação em saúde (ES) na escola, existe a necessidade urgente desta abordagem, a fim de possamos melhorar a qualidade de vida dos estudantes.
Malta et al. (2015)	Estimar a prevalência e os fatores associados à autoavaliação ruim do estado de saúde em escolares brasileiros.	Foram analisados dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), realizada em 2015; as prevalências e os respectivos valores do intervalo de confiança de 95% (IC95%) do indicador autoavaliação ruim do estado de saúde e dos fatores associados foram estimados. Foi realizada a análise de regressão logística múltipla.	Entre os escolares, 7,1% (IC95% 7,0 – 7,3) relataram autoavaliação ruim do estado de saúde. As características sociodemográficas, como sexo feminino, idade de 15 anos ou mais e raça/cor da pele amarela, parda e indígena; os comportamentos de risco de consumo regular de álcool e experimentação de drogas; e as questões relacionadas à saúde física e emocional mantiveram-se positivamente associadas ao desfecho estudado. Escolaridade materna e procurar serviços de saúde foram protetores.	O impacto dos comportamentos de risco à saúde física e emocional necessitam ser abordados entre os estudantes. A escola apresenta-se como espaço seguro e oportuno para a promoção do estilo de vida saudável.
Corrêa et al. (2016)	Analisar o tracking da atividade física (AF) entre 2010 e 2012 em escolares de Jacarezinho-PR.	Foram investigados adolescentes do 8º ano do ensino fundamental que já tinham participado do levantamento de 2010. A amostra foi de 321 indivíduos (47% meninos). A AF foi avaliada pelo questionário de Baecke nos domínios: escolar, esportivo e lazer.	A análise dos dados foi realizada por meio da média e desvio padrão. O teste t pareado foi empregado para comparar a AF entre os momentos e o coeficiente de correlação de Spearman para relacionar os dados obtidos em 2010 e 2012. O domínio escolar apresentou médias de AF de $2,91 \pm 0,49$ e $2,40 \pm 0,51$, o esportivo $2,48 \pm 0,69$ e $2,26 \pm 0,56$ e o lazer $2,62 \pm 0,81$ e $2,59 \pm 0,74$ para 2010 e 2012, respectivamente. Na correlação entre os períodos	Diante desses achados, observa-se que o AF diminuiu com o avanço da idade e a prática de atividade física demonstrou baixa estabilidade temporal mesmo com o curto período de intervalo entre as avaliações, tendo como resultado o tracking baixo a moderado.

			de avaliação, os meninos demonstraram valores de correlação significativa entre os valores do índice total ($r=0,302$), enquanto o gênero feminino apresentou correlação significativa no índice esportivo ($r=0,344$), índice de lazer ($r=0,322$) e índice total ($r=0,433$).	
Melo et al. (2018)	Identificar a relação entre a aptidão cardiorrespiratória (ApC) de adolescentes, o nível de atividade física (AF) e as características pedagógicas das aulas de Educação Física escolar (EF).	Participaram 236 estudantes do ensino médio (90 meninos) e seus professores de EF. Foram aplicados um teste de corrida de seis minutos, o uso de pedômetros, questionários para os alunos e entrevistas com os professores. A análise incluiu categorização de significados por meio de análise de conteúdo, além do uso dos testes t de Student, ANOVA e regressão linear.	Visto que a média da aptidão cardiorrespiratória dos adolescentes que não fazem educação física foi igual ou superior aos seus pares que fazem educação física, podemos interpretar que a atividade física fora da escola pode influenciar a aptidão cardiorrespiratória dos adolescentes com mais eficácia do que a própria educação física escolar.	Com base nos resultados deste estudo, constatou-se que os adolescentes da zona sul de Porto Alegre apresentam baixa aptidão cardiorrespiratória, independentemente do sexo. Essa condição está relacionada aos objetivos propostos nas aulas de Educação Física das escolas analisadas. Entre os quatro professores entrevistados, três demonstraram, em nossa avaliação, uma evidente falta de compromisso ou preocupação efetiva com a promoção da saúde.
Moura et al (2018)	Investigar o nível de interesse dos jovens em participar das aulas de educação física, sua prática esportiva fora do ambiente escolar e os seus hábitos de lazer no tempo livre e comparar estas variáveis pelo sexo dos participantes.	Participaram do estudo 621 estudantes do ensino médio de uma Escola de referência da cidade de Petrolina-PE; a escolha dos investigados foi intencional e por acessibilidade.	Do total de 621 alunos pesquisados 78,6% gostam das aulas de Educação Física; 63,1% desse total responderam não praticar nenhum esporte ou exercício físico depois do horário das aulas; 38,6% demonstraram que o esporte é bastante importante, em contrapartida 57,9% dos investigados apresentou sedentarismo quanto os hábitos de lazer durante os finais de semana. Das relações entre os sexos: 8,5% e 29,3% do público masculino e feminino respectivamente, respondeu não gostar das aulas de educação	Constatou que o público masculino apresentou um maior interesse pelas aulas de Educação Física, bem como é grupo de alunos que mais pratica atividades esportivas fora do ambiente escolar, mas nos finais de semana os participantes em sua totalidade preferem adotar hábitos sedentários em seu tempo livre.

			física; 60,1% do público masculino respondeu praticar algum esporte ou exercício físico depois do horário das aulas, enquanto que apenas 21,3% do público feminino apresentou o mesmo resultado; 19,7% do masculino pratica as atividades físicas extraescolares cinco vezes por semana e 14,8% do feminino pratica na mesma intensidade; não foi encontrada diferença significativa quanto aos hábitos de lazer durante os finais de semana e 5,3% daqueles que praticam esporte após as aulas responderam não gostar das aulas de educação física contra 64,2% dos não praticantes.	
Barros et al. (2019)	A atividade física (AF) em ambiente escolar, especificamente ao aluno da Educação de Jovens e Adultos (EJA), pode estruturar situações de ensino-aprendizagem que garantem aos alunos acesso a conhecimentos práticos e conceituais, desenvolvimento de suas potencialidades, de forma democrática e não seletiva, visando seu aprimoramento.	Caracterizar o perfil dos alunos da EJA quanto à prática de AF.	Estudo descritivo, quantitativo, realizado com alunos da EJA da rede pública de ensino de um município do estado de Goiás, período noturno. Foi utilizado questionário semiestruturado, auto preenchível e individual com informações referentes aos hábitos diários, meio de transporte utilizado para ir à escola, prática regular de AF (frequência, localidade e duração da prática). Para análise dos dados antropométricos de peso e altura foi utilizado o Índice de Massa Corpórea. Resultados: foram analisadas respostas de 72 alunos da EJA sendo 59,7% do gênero feminino e 40,3% do gênero masculino, com idade entre 18 a 51 anos. As alunas apresentaram maior percentual de gordura, indicando sobrepeso e obesidade grau 1. O consumo de bebidas alcoólicas e uso do tabaco foram dominantes entre homens. O estilo de vida sedentário foi mencionado à falta de tempo demandado pela jornada de trabalho associada aos estudos.	A prática de AF deve ser incentivada aos alunos da EJA com estratégias que possibilitam motivação e atributos advindos da qualidade de vida.

Rodrigues et al. (2019)	Objetivando analisar as contribuições de intervenções no ambiente escolar, visando promoção da saúde, nos determinantes em saúde e no estilo de vida em escolares.	Foram realizados oito testes, entre 2011 e 2014, sempre ao início e final de cada ano letivo. Foram executadas medidas antropométricas e aplicados questionários sobre estilo de vida, aos estudantes do 6º ao 9º ano do ensino fundamental de uma escola. Considerou-se os alunos que participaram de 4 testes, e realizada análise estatística descritiva e inferencial, para a associação utilizou-se o teste qui-quadrado.	Os resultados da atividade física demonstram que a maioria dos escolares não praticava o recomendado. No conhecimento nutricional muitos alunos tinham baixo conhecimento e hábitos alimentares regulares. No estado nutricional a maioria dos alunos eram eutróficos. Na imagem corporal muitos alunos eram insatisfeitos.	Conclui-se então que, os resultados apontaram para mudanças comportamentais nos determinantes de saúde dos investigados.
Oliveira et al. (2019)	Demonstrar como universitários, voluntários locais e a comunidade escolar interagem de forma harmônica a partir de uma ação unicamente extensionista e sistematicamente proposta.	Foi utilizada a desenvolvida pelo programa “Little Hearts Changing Lives” (LHCL), a qual utiliza o conceito da Aprendizagem Criativa para a disseminação de informações em saúde, em parceria com universidades brasileiras e americanas. O manual elaborado pelo programa possibilita que universitários recriem e cocriem dinâmicas como o teatro de fantoches, utilizando poesia rimada e paródias. Portanto, os discentes foram orientados a elaborarem, em duplas, a implementação do programa em Baependi, Minas Gerais, utilizando a temática fisiologia cardiovascular.	Discentes de duas Universidades de Juiz de Fora (UFJF e UNIPAC-JF) tiveram a oportunidade de realizar ações educativas para 758 escolares, entre 6 e 12 anos de idade, matriculados em escolas do município.	Concluimos que o público infantil desta comunidade se encontra receptivo a ações como as empregadas neste projeto de extensão. E, ainda, que intervenções junto à comunidade têm um papel importante especialmente para os universitários que participam ativamente destas ações.

Lemes et al. (2020)	Verificar o efeito de uma proposta de educação física (EF) voltada à promoção da saúde sobre a frequência de atividade física (AF) semanal fora da escola em alunos da Educação de Jovens e Adultos, considerando o sexo, a idade, a massa corporal, a estatura e as modalidades de AF como fatores associados.	Os sujeitos foram selecionados por conveniência em uma escola do município de Charqueadas-RS, na qual um dos pesquisadores era professor de EF e realizou uma intervenção voltada à promoção da saúde na EJA durante o período da noite. No total, foram avaliados 39 alunos, 19 do sexo masculino, com idades entre 15 a 61 anos. A intervenção consistiu em 60 aulas, durante 20 semanas, em sessões de 30 e uma de 45 minutos. O período de avaliação pré-teste foi realizado em março de 2016 e em julho foi realizado o pós-teste. A AF foi avaliada com uma pergunta: quantas vezes por semana você faz AF organizada fora das aulas de EF escolar? Possíveis respostas: não faço, 1 vez, 2 vezes, 3 vezes, 4 vezes e 5 vezes ou mais, marcando as modalidades realizadas: futsal, handebol, voleibol, basquetebol, dança, ginástica, natação, remo, musculação, corrida, caminhada, capoeira, ciclismo, skate, roller/patins, lutas, jump/pump, ritmo, jogo de taco, alongamento.	Como resultado, verificou-se que a AF aumentou 1,21 vezes no pós-teste, se associada com: futsal, dança, caminhada e musculação.	Conclui-se que a intervenção em EF propiciou aumento de 21% na prática AF fora da escola no pós-teste através do futsal, dança, caminhada e musculação.
---------------------	--	---	---	--

Cantieri et al. (2021)	Analisar indicadores de processo durante a implementação do Projeto SACODE., cuja finalidade foi verificar o efeito de diferentes estratégias relacionadas à oferta de aulas de Educação Física (EF) sobre a redução do comportamento sedentário e a melhoria da função cognitiva e do desempenho acadêmico em estudantes adolescentes de escolas de educação de tempo integral.	Ensaio comunitário randomizado de base escolar, seguindo um delineamento no qual estudantes de 3 escolas foram mantidos em condição controle (esquema tradicional de oferta de aulas de EF) e os demais foram expostos às condições experimentais específicas, a saber: [A] aulas de EF em dobro (3 escolas); [B] ações de treinamento e engajamento de professores (2 escolas); [C] combinação das estratégias A e B (3 escolas). A avaliação de processo foi realizada em todas as escolas que participaram de alguma das condições experimentais mediante consulta aos estudantes do primeiro ano do ensino médio (máximo 10 por turma), os quais foram selecionados aleatoriamente para responder um questionário, contendo 19 itens de múltipla escolha referentes a: conhecimento dos estudantes acerca da intervenção, aulas de EF (número de aulas, temas e características), motivação e participação dos estudantes nas aulas, atividades extraclasse, postura do professor, contribuições das aulas para a	Participaram do estudo 255 estudantes (52,5% moças) com idade média de 15,4 (DP=1,0). Nas escolas em que a intervenção incluiu o aumento do número de aulas de Educação Física, 87% dos estudantes referiram que esta modificação realmente ocorreu para sua turma, 84% afirmaram participar de todas as aulas e a maioria dos participantes, tanto da intervenção A (83%) quanto na C (94%), acharam que participar de mais aulas de Educação Física por semana alterou de forma positiva o seu estilo de vida, achados que convergem para os resultados observados em estudos congêneres e já relatados na literatura especializada. Na maioria dos indicadores de processo avaliados, os melhores resultados foram referidos pelos participantes expostos à condição experimental "C"	Maior oferta de aulas semanais combinadas ao treinamento e engajamento do professor são estratégias que podem contribuir para mudanças positivas no estilo de vida de estudantes adolescentes. (resumo longo em relação aos demais).
------------------------	---	--	---	---

		adoção de um estilo de vida saudável e realização de intervalos ativos. As análises foram realizadas por meio da estatística descritiva (frequência e dispersão) e foram conduzidas no SPSS versão.		
Moraes et al. (2022)	Relatar estratégias da PS em uma escola da rede particular de ensino do Rio Grande do Sul.	Trata-se de um relato de experiência que aborda o estudo de projetos norteadores do fazer pedagógico do grupo de professores, avaliações e intervenções nutricionais e de aptidão física em escolares, evitando vulnerabilidades, a fim de contribuir para o desenvolvimento integral e autônomo dos estudantes.	Observou-se que ações de PS no âmbito escolar são possíveis e podem ser efetivadas de forma eficaz e permanente. Porém, as estratégias relatadas são iniciativas pautadas em práticas de educação e saúde, procurando construir ambientes participativos e saudáveis na escola.	Fomentar o diálogo acerca de experiências e práticas no ambiente escolar destacando os atores envolvidos.
Neto et al. (2022)	O objetivo do projeto foi, por meio de atividades participativas e dinâmicas voltadas para crianças e adolescentes no ambiente escolar, promover mudanças de hábitos de saúde apontados como desafiadores pela comunidade escolar.	As atividades ao longo do projeto foram realizadas na escola parceira ao longo do ano letivo de 2018, de 2 de abril a 5 de novembro, sempre às segundas-feiras, com início às 14h e encerramento antes das 17h, e contabilizadas como carga-horária da disciplina EN028. Tal iniciativa foi uma forma encontrada de integrar as atividades do projeto de extensão comunitária com a formação dos pós-graduandos, possibilitando o aprofundamento teórico e a	As crianças e adolescentes que participaram das atividades declararam melhora em seu conhecimento e conscientização acerca da prática de atividades físicas, alimentação saudável e higiene pessoal, ao passo que os voluntários consideraram a iniciativa como oportunidade ímpar de formação por meio do compartilhamento dialógico de saberes e experiências entre as partes envolvidas.	Ademais, a vivência proporcionada pelo projeto aos voluntários em contato com a comunidade gerou enriquecedoras e uma oportunidade de formação crítico-cidadã e aperfeiçoamento profissional e pessoal aos pós-graduandos do CNEM. Sendo assim, concluímos que o projeto atingiu seus objetivos e provocou impactos positivos sobre as partes envolvidas.

		vivência necessários para as atividades a serem desenvolvidas.		
Silva et al. (2022)	Estimar a prevalência dos níveis insuficientes de atividade física e fatores associados entre adolescentes.	Trata-se de um estudo transversal e analítico, realizado em 2017/2018 com estudantes do ensino médio das escolas públicas de Montes Claros, Minas Gerais, Brasil. Participaram do estudo 2.040 adolescentes distribuídos em 21 escolas.	No total, 21,3% eram insuficientemente ativos e 23,7% fisicamente inativos. As chances de ser insuficientemente ativo foram maiores entre as meninas (OR = 1,39; IC95%: 1,01 – 1,91), que consumiam frutas raramente (OR = 1,54; IC95%: 1,00 – 2,37), que não estavam fazendo nada em relação ao peso corporal (OR = 1,78; IC95%: 1,34 – 2,37) e com autopercepção de saúde regular (OR = 1,75; IC95%: 1,27 – 2,42). Houve maior chance de ser fisicamente inativo entre aqueles com menor renda (OR = 1,44; IC95%: 1,09 – 1,92), que consumiam frutas raramente (OR = 1,76; IC95%: 1,22 – 2,55), com boa autopercepção de saúde (OR = 1,54; IC95%: 1,15 – 2,07) e sem interesse pelas aulas de educação física (OR = 1,69; IC95%: 1,02 – 2,81).	O estudo apontou que quase metade dos adolescentes não eram ativos fisicamente, indicando a necessidade de implementações de programas relacionados à promoção da prática de atividade física na adolescência.
Farias et al. (2023)	Analisar a prevalência de sobrepeso, obesidade e risco cardíaco dos alunos do Ensino Médio da cidade de Queimadas-PB.	Estudo descritivo, exploratório aleatório de abordagem quantitativa de campo, de base escolar, foi realizado entre os meses de abril e maio de 2012 na Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Francisco Ernesto do Rego da cidade de Queimadas-PB, onde foram avaliados com medições antropométricas, estatura, peso e circunferência da cintura e quadril, para os testes 414Volume 93 - Special Edition – 2023 FIEP	A amostra foi constituída por 50 sujeitos na faixa etária de 15 a 17 anos de ambos os gêneros, de um universo de 200 alunos, sorteados de forma aleatória. Para a Prevalência de Sobrepeso e Obesidade, Risco Cardíaco I e II, e Complicações Metabólicas. A prevalência maior foi no gênero feminino com 36% (18 sujeitos). Enquanto no gênero masculino a prevalência foi menor com 14% (7 sujeitos). Porém existiu um indicativo de desnutrição de 12% (6 sujeitos), sendo considerado um valor representativo de risco de saúde.	Para parte expressiva dos jovens, as atividades escolares são as únicas oportunidades de desenvolvimento de atividade física significativa, contribuindo para a cultura corporal de movimento, a diminuição do sedentarismo e o aumento do peso.

		BULLETIN do índice de massa corporal (IMC), circunferência abdominal (C A) e relação cintura quadril (R.C/Q).		
Fernandes et al. (2023)	O escopo da experiência consistiu na promoção da compreensão do fenômeno associado à educação para a saúde no contexto das aulas de Educação Física escolar.	Utilizou-se uma abordagem qualitativa com enfoque interpretativo no intuito de estabelecer um diálogo entre pessoas e suas experiências. Após a implementação do projeto, procedeu-se à aplicação de um questionário junto aos estudantes.	A partir dos posicionamentos desses por meio do questionário, percebeu-se que os alunos do ensino médio reconhecem a relevância da temática saúde nas aulas de Educação Física escolar, sublinhando a contribuição desse componente curricular para a formação integral.	Observou-se uma clara percepção dos estudantes acerca da importância da abordagem da temática saúde como fomento para a formação integral, pois possibilita a reflexão crítica sobre os diferentes aspectos relacionados à saúde.
Leite et al. (2023)	Avaliar a qualidade de vida entre adolescentes.	O universo foi de adolescentes de escolas públicas da zona urbana de Montes Claros em 2019/2020. Conforme parâmetros: $p=0,5$; $1-p=0,5$; $Z=1,96$; $e=0,05$; $TNR=0,10$; $deff=1,40$ $N=4036$ para 12 anos; e $N=4118$ para 15 anos. Avaliaram-se condições socioeconômica e Qualidade de Vida Relacionada a Saúde em Adolescentes. O critério de exclusão foi não responder todas as questões referentes a qualidade de vida. Estatísticas descritivas (valor absoluto, percentual, média e desvio padrão) foram feitas.	Dentre os 653 convidados, 640 aceitaram ($TR=98\%$). Participaram 411 a maioria era mulher com cor/raça/etnia autodeclarada parda. Houve predominância de resultados positivos para a qualidade de vida dos escolares na maioria de suas dimensões. Entretanto, menos da metade relatou apresentar boa forma física e praticar exercícios físicos.	A investigação apontou que a maioria dos adolescentes entrevistados apresenta aspectos positivos para com seu bem-estar autopercebido. Há necessidade de manutenção do suporte oferecido aos adolescentes por parte dos responsáveis, educadores e toda a comunidade escolar, além de medidas que visem evitar o aumento dos indicadores negativos referentes ao bem-estar dos adolescentes.
Nascimento et al. (2024)	Destacar a necessidade de uma reflexão sobre a	A metodologia empregada incluiu uma revisão bibliográfica teórica	Resultados evidenciam a necessidade de uma abordagem mais integrada e sistemática da	Este estudo enfatizou a importância de considerar a

	abordagem específica da saúde no âmbito da Educação Física, enfatizando a importância de uma prática educativa coerente e comprometida com o desenvolvimento integral dos alunos.	qualitativa para fundamentar a discussão sobre o papel dos professores na promoção da saúde por meio da Educação Física escolar, além de um estudo de caso exploratório envolvendo a avaliação de seis professores por meio da aplicação de um questionário semiestruturado.	saúde na Educação Física escolar, sugerindo que políticas educacionais e programas de formação para professores devem focar em ampliar a compreensão e as práticas relacionadas à promoção da saúde.	promoção da saúde no contexto escolar por meio da Educação Física, destacando a necessidade de uma abordagem consistente e dedicada na prática educativa cotidiana, em linha com as evidências científicas que endossam sua importância.
Melo. (2024)	Analisar o trato do tema da Promoção da Saúde nas aulas de Educação Física nas Escolas da Rede pública Estadual da cidade de Arapiraca – AL.	O estudo foi exploratório, com abordagem qualitativa, onde primeiramente realiza-se um levantamento bibliográfico sobre o tema pesquisado para obter a real situação do problema. Depois se formula questões problemas com a finalidade de envolver o pesquisador com o tema, partindo de entrevistas semiestruturadas.	Nos resultados partimos das respostas de dois professores, nas quais encontramos que existe importância de tratar a promoção da saúde no âmbito escolar, sendo a escola um terreno fértil para implementação de propostas, estratégias e ações para promoção da saúde.	Concluiu-se que é através das aulas de educação física que o aluno irá se apropriar do conhecimento sobre a promoção da saúde, possibilitando a compreensão do conteúdo e visando principalmente à qualidade de vida.
Rocha et al. (2024)	Analisar o Índice de Massa Corporal (IMC) e a importância da Educação Física escolar na prevenção da obesidade e sobrepeso, bem como o envolvimento dos alunos em atividades físicas fora do contexto escolar.	Este artigo adotou uma abordagem descritiva de natureza quantitativa, utilizando uma pesquisa transversal para desenvolver os objetivos propostos, calculado a partir do Teste Qui-quadrado e o Teste t de Student. Os principais resultados indicam que a maioria dos alunos tem peso normal, embora exista diferença entre as escolas avaliadas no que diz respeito ao nível de obesidade.	98% dos alunos praticam atividades físicas regularmente fora da escola e reconhecem a importância da Educação Física para hábitos saudáveis e prevenção da obesidade. A contribuição teórica deu-se através da ampliação dos conceitos abordados a partir de uma perspectiva de complementaridade.	Conclui-se que a educação física tem um papel crucial na promoção de hábitos saudáveis e na prevenção da obesidade e do sobrepeso entre os alunos. Os dados reforçam a necessidade de políticas educacionais que incentivem a prática regular de atividades físicas e a conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis desde a infância.

Stangherlin et al. (2024)	Avaliar o comportamento sedentário e seus fatores associados em adolescentes. Trata-se de um estudo transversal realizado com adolescentes se de um estudo transversal realizado com adolescentes escolares de Criciúma, Santa Catarina.	O comportamento sedentário foi avaliado através do tempo de tela, onde aqueles com tempo de tela maior que duas horas por dia foram classificados como tendo comportamento sedentário.	Participaram do estudo 77 escolares e 61% apresentaram comportamento sedentário. A maioria era do sexo feminino (51,9%), possuía cor da pele branca (72,7%), tinha entre 10 e 12 anos (66,2%) e estava no 8º ano escolar 33,7%). A grande maioria (93,5%) não praticava atividade física e 46,7% estava acima do peso. Maior prevalência de comportamento sedentário foi encontrada entre os adolescentes com excesso de peso ($p=0,003$) e entre os adolescentes que cursavam os anos escolares mais avançados (8º e 9º ano) ($p=0,017$). As demais variáveis não demonstraram associação.	A elevada prevalência de comportamento sedentário entre os escolares estudados e as associações encontradas, enfatizam a necessidade de ações e estratégias de promoção de saúde voltadas ao público adolescente, passíveis de serem realizadas no próprio ambiente escolar.
Júnior et al. (2024)	Analisar as percepções e os interesses dos estudantes sobre a temática em questão. O mesmo ocorreu em uma escola da rede municipal de Santa Maria/RS.	Com delineamento descritivo, utilizou-se como recurso metodológico um questionário semiestruturado submetido posteriormente à análise de conteúdo.	Os resultados revelaram que a maioria dos estudantes percebem a saúde associada ao bem-estar, e para 100% dos estudantes é importante a discussão da temática saúde no contexto escolar. Constatou-se que 54,3% dos estudantes referiram nunca ter participado de atividades relacionadas à saúde na escola. Entretanto, quando desenvolvidas, as ações mais frequentes foram palestras. A área do conhecimento Ciências (63,9%) destacou-se por abordar questões ligadas à saúde, seguida por Ensino Religioso (39,8%) e Educação Física (34,9%). Dentre os temas de interesse apontados pelos estudantes, destacaram-se: saúde mental (71,1%) e alimentação (68,7%).	As percepções dos estudantes sobre a saúde e seus interesses demonstram a necessidade de haver parcerias entre os profissionais da educação e da saúde, visando a sistematização e a implementação de formações, ações e projetos que objetivem a promoção da saúde.

Fonte: Próprio Autor

4.0 DISCUSSÃO

Educação Física escolar desempenha papel importante na promoção da saúde e na formação integral dos estudantes, consolidando-se como um espaço essencial para o desenvolvimento de hábitos de vida ativos e para a construção do conhecimento sobre o corpo e o movimento. Essa constatação é coerente com o que afirmam Oliveira, Gomes e Brancht (2014) e a UNESCO (2015), ao destacarem que a prática corporal nas escolas deve contemplar dimensões físicas, cognitivas e sociais, visando a formação integral do aluno.

Da mesma maneira, Oliveira (2023) aponta que a escola é um dos principais ambientes para promover comportamentos saudáveis desde a infância, reforçando a importância da Educação Física no contexto da saúde pública.

Os estudos iniciais, como os de Monego et al. (2005) e Silva et al. (2010), destacam a necessidade de programas escolares voltados à prevenção de doenças e à conscientização sobre o sedentarismo, obesidade e hipertensão arterial. Em ambos, a Educação Física é apresentada como um instrumento eficaz para desenvolver atitudes e valores que favorecem estilos de vida ativos, corroborando com Soares (2000) e Collier (2021), que já alertavam para o risco de uma abordagem restrita e biologicista do corpo. Ao tratar o aluno como sujeito social e cultural, e não apenas biológico, a Educação Física amplia seu alcance na promoção da saúde.

Na sequência, pesquisas como Massuça et al. (2013) e Quadros et al. (2013) mostram falhas nos programas de Educação Física, que muitas vezes não proporcionam estímulos suficientes para o desenvolvimento da aptidão física e da saúde cardiovascular. Essa constatação corrobora com as observações de Melo et al. (2018), que destacam a divergência entre os objetivos das aulas e as reais necessidades dos alunos, e de Mantovani, Maldonado e Freire (2021), que ressaltam a necessidade de práticas pedagógicas mais significativas e contextualizadas como a Educação Física Escolar podem contribuir para a promoção da saúde.

Portanto, é evidente que a simples presença da Educação Física no currículo não garante sua contribuição para a promoção da saúde, sendo necessário planejamento pedagógico e reflexão crítica sobre sua execução.

Estudos, como os de Lanes et al. (2014) e Malta et al. (2015), reforçam que a promoção da saúde na escola exige uma abordagem interdisciplinar e contínua, envolvendo professores, alunos e comunidade. O impacto das ações educativas na

mudança de hábitos é potencializado quando o tema saúde é tratado de maneira transversal, conforme propõe Ferreira, Oliveira e Sampaio (2013). Nesse sentido, a Educação Física, ao dialogar com temas como alimentação saudável, qualidade de vida e prevenção de doenças, cumpre uma função social relevante na consolidação da cultura do autocuidado e na construção de ambientes escolares saudáveis.

De acordo com Rodrigues et al. (2019) e Barros et al. (2019), as intervenções escolares orientadas para a promoção da saúde, quando bem estruturadas, são capazes de modificar comportamentos e determinantes de saúde entre os alunos. Essa ideia é reforçada por Moraes et al. (2022), ao relatar experiências bem-sucedidas em escolas que integraram avaliações físicas, ações nutricionais e atividades corporais permanentes.

Do mesmo modo, Lemes et al. (2020) e Cantieri et al. (2021) demonstram que estratégias como o aumento da carga horária de aulas de Educação Física e o engajamento docente impactam positivamente os níveis de atividade física e o estilo de vida dos estudantes.

Além do aspecto físico, é importante destacar a dimensão psicossocial da Educação Física escolar. Pesquisas de Moura et al. (2018) e Fernandes et al. (2023) revelam que o interesse dos alunos pelas aulas está diretamente relacionado à percepção de relevância e prazer nas atividades, sendo fundamental que as propostas pedagógicas sejam participativas e significativas. De modo semelhante, Nascimento et al. (2024) e Melo et al. (2024) reforçam que as aulas devem promover a reflexão crítica sobre o conceito ampliado de saúde, estimulando autonomia, responsabilidade e pensamento crítico dos estudantes, em acordo com os princípios defendidos por Soares (2000) e Oliveira (2023).

Pesquisas mais recentes, como as de Rocha et al. (2024) e Stangherlin et al. (2024), apontam que, embora a maioria dos estudantes reconheça a importância da Educação Física para a prevenção da obesidade e a adoção de hábitos saudáveis, o comportamento sedentário ainda é prevalente entre adolescentes. Essa realidade é corroborada por Silva et al. (2022), que identificaram altos índices de inatividade física entre alunos do ensino médio, especialmente entre meninas conforme Söderström et al. (2025). Essa constatação reforça a necessidade de políticas públicas contínuas e ações escolares que estimulem a prática regular de atividades físicas dentro e fora do ambiente escolar.

Outro aspecto relevante é o papel da Educação Física como mediadora entre a escola e a comunidade, conforme evidenciado nos estudos de Oliveira et al. (2019) e Neto et al. (2022). Tais pesquisas mostram que projetos de extensão e parcerias interinstitucionais fortalecem o vínculo entre universidade, escola e sociedade, contribuindo para a formação cidadã dos alunos e para o engajamento da comunidade em práticas promotoras de saúde. Essas ações corroboram a visão da UNESCO (2015) e de Oliveira (2023), que destacam a importância da escola como espaço social de transformação e de promoção de saúde coletiva.

Por fim, autores como Leite et al. (2023) e Fernandes et al. (2023) evidenciam que a Educação Física tem potencial para promover a qualidade de vida e o bem-estar psicológico, desde que desenvolva práticas que considerem as realidades sociais e emocionais dos estudantes. Em conformidade, Nascimento et al. (2024) e Melo et al. (2024) destacam que a formação docente deve incluir o domínio conceitual da promoção da saúde, para que os professores possam planejar intervenções efetivas, críticas e integradas ao contexto escolar.

Dessa forma, pode-se afirmar que a Educação Física escolar, ao integrar às ações de promoção da saúde, consolida-se como um componente curricular de muita importância para a formação integral do aluno e para a construção de uma sociedade mais ativa e consciente. Os resultados dos estudos analisados demonstram que, quando desenvolvida com intencionalidade pedagógica, interdisciplinaridade e foco no protagonismo estudantil, a Educação Física transcende o caráter meramente motor e assume um papel educativo, preventivo e transformador. Assim, é pertinente afirmar que a Educação Física pode contribuir para a promoção da saúde no ambiente escolar, mostrando que a prática docente comprometida, aliada ao apoio institucional e às políticas públicas, é capaz de gerar impactos positivos e duradouros na qualidade de vida e na formação de hábitos saudáveis entre crianças e adolescentes.

Assim, percebe-se que a consolidação da Educação Física como componente essencial da promoção da saúde depende do engajamento de todos os atores educacionais e do compromisso institucional com políticas de valorização da prática corporal e do movimento humano.

5.0 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na revisão dos estudos analisados, percebe-se que a Educação Física escolar pode contribuir de forma significativa para a promoção da saúde, atuando tanto na prevenção de doenças crônicas quanto no fortalecimento da aptidão física, da qualidade de vida e da formação cidadã dos alunos.

A prática pedagógica voltada à promoção da saúde deve ser planejada de modo interdisciplinar, articulando-se com outras áreas do conhecimento e considerando as condições socioculturais dos estudantes (Rodrigues et al., 2019; Oliveira, 2023).

A prática regular de atividades corporais na escola potencializa a aprendizagem, fortalece a autonomia e promove mudanças positivas nos hábitos de vida. Entretanto, ainda persistem desafios, como o comportamento sedentário, o baixo interesse dos alunos e a necessidade de maior qualificação docente sobre os fundamentos da saúde coletiva. Para superar essas limitações, é essencial que as escolas invistam em estratégias pedagógicas inovadoras, apoio institucional e capacitação continuada dos professores de Educação Física.

É recomendado, portanto, que o ensino da Educação Física escolar esteja pautado em metodologias participativas e reflexivas, integrando os princípios da BNCC e do Programa Saúde na Escola. Dessa forma, as aulas podem se tornar espaços de experiências significativas que incentivem a prática regular de atividades físicas e o desenvolvimento de competências relacionadas ao autocuidado, à cooperação e à responsabilidade social.

Assim, a Educação Física escolar é um pilar essencial na construção de uma cultura de saúde e bem-estar, contribuindo para a formação de indivíduos conscientes, ativos e saudáveis. O fortalecimento dessa disciplina requer o compromisso conjunto de professores, gestores, famílias e políticas públicas, garantindo condições adequadas para o pleno desenvolvimento do potencial humano por meio das práticas corporais.

REFERÊNCIAS

BARROS, Anna Paula Mendonça; CAMARGO, Juliana Cristina. Perfil dos alunos de Educação de Jovens e Adultos em relação à prática de atividade física. **Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde**, Santa Cruz do Sul, v. 2, n. 1, jan. 2019. DOI: 10.17058/rips.v2i1.13200.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Programa Saúde na Escola (PSE)**. Brasília: MS, 2007.

CANTIERI, Francys Paula et al. Avaliação de processo do projeto SACODE: ensaio comunitário randomizado de base escolar. **Revista de Extensão da UPE**, Recife, v. 6, supl. 1, 2021.

COLLIER, David. **Health, Movement and Education**. London: Routledge, 2021.

CORRÊA, Renan Camargo et al. Tracking de atividade física em escolares entre 2010 e 2012. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 21, n. 1, p. 39–44, 2016. DOI: 10.12820/rbafs.v21n1p39-44.

FARIAS, Álvaro Luís Pessoa et al. Prevalência de sobrepeso, obesidade e risco cardíaco de alunos do ensino médio. **FIEP Bulletin**, v. 93, Edição Especial, 2023.

FERNANDES, Maria Petrília Rocha et al. Ações de educação para a saúde na Educação Física escolar: uma perspectiva crítico-reflexiva. **Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales**, São José dos Pinhais, v. 17, n. 1, p. 3947–3961, 2023.

FERREIRA, V. C.; OLIVEIRA, R. C.; SAMPAIO, R. F. Educação Física e promoção da saúde: perspectivas e desafios na escola. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 18, n. 1, 2013.

LANES, Karoline Goulart et al. Estratégias de promoção de saúde escolar a partir da abordagem de temas geradores. **Experiências em Ensino de Ciências**, v. 9, n. 2, 2014.

LEITE, Agda Silene et al. Qualidade de vida entre adolescentes na cidade de Montes Claros, Minas Gerais, 2019/2020. **Unimontes Científica**, Montes Claros, v. 25, n. 2, p. 1–24, 2023.

LEMES, Batista Vanilson et al. A Educação Física escolar com aulas de JUMP e a frequência da atividade física de jovens e adultos. **Revista Kinesis**, Santa Maria, v. 38, p. 1–12, 2020.

MALTA, Deborah Carvalho et al. Características associadas à autoavaliação ruim do estado de saúde em adolescentes brasileiros. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 21, n. 1, 2018.

MANTOVANI, Marcelo; MALDONADO, Débora; FREIRE, Eduardo. Educação Física escolar e promoção da saúde: desafios contemporâneos. **Revista Movimento**, v. 27, n. 1, 2021.

MASSUÇA, Luís et al. A massa gorda de risco afeta a capacidade aeróbia de jovens e adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 19, n. 6, p. 443–448, 2013.

MELO, Júlio Brugnara et al. Associação da aptidão cardiorrespiratória de adolescentes com a atividade física e a estrutura pedagógica da Educação Física escolar. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, n. 1, 2019.

MELO, Pedro Henrique Ferreira de. As contribuições e os desafios da promoção da saúde nas aulas de Educação Física. **Revista Caribeña de Ciencias Sociales**, Miami, v. 13, n. 7, p. 1–12, 2024.

MONEGO, Estelamares T. et al. Determinantes de risco para doenças cardiovasculares em escolares. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 87, n. 1, p. 1–8, 2005.

MORAES, Marcos et al. Escola como espaço para estratégias de promoção da saúde: relato de vivências e experiências. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 13, e24111335010, 2022.

MOURA, Misael Feliciano de et al. Aderência da atividade física e lazer em adolescentes. **Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde (RIPS)**, Santa Cruz do Sul, v. 1, n. 1, p. 46–53, 2018.

NASCIMENTO, Wedson Estevão do et al. Explorando o impacto da Educação Física na promoção da saúde: análise de estudo de caso em Linhares, Espírito Santo. **Interfaces Científicas – Saúde e Ambiente**, Aracaju, v. 12, n. 2, p. 256–268, 2024.

NETO, Daisuke Hayashi et al. Promoção de saúde: experiência de extensão comunitária com crianças e adolescentes integrada à pós-graduação. **Revista Eletrônica de Extensão**, Florianópolis, v. 19, n. 43, p. 93–105, 2022.

OLIVEIRA, Camila Maciel de; GOMES, Igor Mendes; BRANCHT, Fábio. Educação Física escolar e saúde: uma abordagem crítica. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 36, n. 3, p. 507–518, 2014.

OLIVEIRA, Rafael Felipe de. **Educação Física e promoção da saúde: práticas pedagógicas na escola contemporânea**. São Paulo: Cortez, 2023.

QUADROS, Cláudia Terezinha et al. Aptidão física voltada à promoção da saúde em escolares do município de Santiago, RS. **Revista Kinesis**, Santa Maria, n. 19, p. 101–110, 2013.

ROCHA, Érika dos Santos et al. Educação Física escolar e obesidade: análise do IMC e hábitos de vida de estudantes da rede pública. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 38, n. 2, 2024.

RODRIGUES, Carolina Braz Carlan et al. Determinantes em saúde e estilo de vida de escolares: estudo longitudinal. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 2, e130922158, 2019.

SILVA, Diego Augusto Santos et al. Estágios de mudanças de comportamento para atividade física em estudantes de uma cidade do Brasil. **Revista de Salud Pública**, v. 12, n. 4, p. 623–634, 2010.

SILVA, Nayra Suze Souza e et al. Prevalência dos níveis de atividade física e fatores associados entre adolescentes escolares. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 27, e0272, 2022.

SOARES, Carmen Lúcia. **Educação Física: raízes europeias e brasileiras**. 2. ed. Campinas: Autores Associados, 2000.

STANGHERLIN, Luana et al. Comportamento sedentário e fatores associados em adolescentes do Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 29, n. 1, 2024.

UNESCO. **Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers**. Paris: UNESCO, 2015.



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Av. Universitária, 1089 • Setor Universitário
Cidade Postal 85 • CEP 74605-010
Goiânia • Goiás • Brasil
Fone: (62) 3946.1021 | Fax: (62) 3946.1397
www.pucgoias.edu.br | prograd@pucgoias.edu.br

ANEXO 1

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO ACADÊMICA

Eu, HELIO HIDEKI MORI estudante do Curso de Educação Física, na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA A PROMOÇÃO DE SAÚDE gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)*, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)*, outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 10 de dezembro de 2025.

Nome completo do autor: HELIO HIDEKI MORI

Assinatura do(s) autor(es): Helio Hideki Mori

Nome completo do professor-orientador(a): RAFAEL FELIPE DE MORAES

Assinatura do professor-orientador: Rafael Felipe de Moraes

Goiânia, 10 de dezembro de 2025.



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E
HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC

Aos 10 dias do mês de dezembro de 2025, em sessão pública na Auditório do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos seguintes professores:

Orientador(a): **RAFAEL FELIPE DE MORAES**

Parecerista: **LUIZA DE MARILAC RIBEIRO CARDOSO**

Convidado(a): **MARCELO DE SOUSA E SILVA**

O(a) aluno(a): **HELIO HIDEKI MORI**

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

**A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA A PROMOÇÃO DE
SAÚDE**

como requisito curricular indispensável para a integralização do Curso de Educação Física.

Após apresentação, a Banca Examinadora deliberou e decidiu pela **APROVAÇÃO** do referido trabalho.

Lavraram a presente ata:

Orientador(a): Rafael Felipe de Moraes

Parecerista: Luiza de Marilac Ribeiro Cardoso

Convidado(a): Marcelo de Sousa e Silva