

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS – UFAM
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

MATHEUS HENRIQUE GONÇALVES MONTEIRO

Contribuição da educação física escolar para a promoção da saúde e bem-estar: uma revisão bibliográfica

MANAUS

2024

MATHEUS HENRIQUE GONÇALVES MONTEIRO

Contribuição da educação física escolar para a promoção da saúde e bem-estar: uma revisão bibliográfica

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), como requisito para a obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Orientador (a): Carlos Masashi Otani

MANAUS

2024

MATHEUS HENRIQUE GONÇALVES MONTEIRO

Contribuição da educação física escolar para a promoção da saúde e bem-estar: uma revisão bibliográfica

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), como requisito para a obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Este trabalho foi defendido e aprovado pela banca em 19/12/2024.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Ms. Carlos Masashi Otani - UFAM
Orientador

Prof. Dr. Vinícius Cavalcanti - UFAM
Avaliador

Prof.^a Ayla Taynã da Silva Nascimento - UFAM
Avaliador

RESUMO

A Educação Física escolar desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e do bem-estar dos alunos, contribuindo para o desenvolvimento de hábitos saudáveis e para a formação de uma cultura de valorização da atividade física. Ao engajar os estudantes em práticas regulares de exercícios, a Educação Física promove não apenas a melhora da aptidão física, mas também o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais, como cooperação, respeito e disciplina. Essas aulas também proporcionam momentos de lazer e descontração, aliviando o estresse e promovendo o equilíbrio emocional. Além disso, a prática regular de atividades físicas contribui para a prevenção de doenças crônicas e melhora a qualidade de vida dos estudantes, preparando-os para uma vida mais ativa e saudável. O objetivo deste estudo é analisar a contribuição da Educação Física escolar para a promoção da saúde e bem-estar dos alunos, utilizando uma revisão bibliográfica como metodologia. Através de uma revisão narrativa, foi possível identificar os principais benefícios dessa disciplina na formação integral do aluno, destacando a importância de uma abordagem pedagógica que promova não apenas o desenvolvimento físico, mas também mental e social.

Palavras-chave: Educação física escolar. Saúde. Bem-estar. Promoção. Hábitos saudáveis.

ABSTRACT

School Physical Education plays a fundamental role in promoting the health and well-being of students, contributing to the development of healthy habits and the formation of a culture that values physical activity. By engaging students in regular exercise, Physical Education promotes not only improved physical fitness, but also the development of social and emotional skills, such as cooperation, respect and discipline. These classes also provide moments of leisure and relaxation, relieving stress and promoting emotional balance. Furthermore, regular physical activity contributes to the prevention of chronic diseases and improves students' quality of life, preparing them for a more active and healthy life. The objective of this study is to analyze the contribution of school Physical Education to promoting students' health and well-being, using a literature review as a methodology. Through a narrative review, it was possible to identify the main benefits of this discipline in the student's comprehensive training, highlighting the importance of a pedagogical approach that promotes not only physical, but also mental and social development.

Keywords: School physical education. Health. Wellbeing. Promotion. Healthy habits.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
1.1 Objetivos	9
1.1.1 Objetivo Geral	9
1.1.2 Objetivos Específicos	9
1.2 Metodologia	9
2 METODOLOGIAS E ABORDAGENS INOVADORAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE E BEM-ESTAR	11
3 EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E SEU IMPACTO NA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DOS ESTUDANTES	14
4 A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO INSTRUMENTO PARA O DESENVOLVIMENTO DE HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS	17
5 ESTRATÉGIAS E DESAFIOS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E BEM-ESTAR NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR	20
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
REFERÊNCIAS	25

1 INTRODUÇÃO

A Educação Física escolar desempenha um papel essencial na formação integral dos estudantes, contribuindo significativamente para a promoção da saúde e do bem-estar desde a infância até a adolescência. Ao proporcionar a prática regular de atividades físicas, a disciplina não apenas melhora a aptidão física dos alunos, mas também atua na prevenção de problemas de saúde, como obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes. Além disso, por meio de atividades planejadas, ela facilita o desenvolvimento de competências motoras e hábitos saudáveis que podem ser mantidos ao longo da vida, impactando positivamente o estilo de vida dos indivíduos (Tomé et al., 2017).

Além dos benefícios físicos, a Educação Física escolar tem um impacto importante no desenvolvimento emocional e psicológico dos alunos. A prática de esportes e atividades físicas aumenta a autoestima, reduz o estresse e auxilia no controle da ansiedade. Essas atividades proporcionam um ambiente propício para o desenvolvimento de habilidades sociais, como trabalho em equipe, liderança e comunicação. A disciplina também favorece o enfrentamento de frustrações e o aprendizado sobre resiliência, fatores cruciais para a saúde mental, especialmente durante a adolescência (Ferreira; Damico; Fraga, 2017).

Outro aspecto relevante da Educação Física é a socialização promovida por meio de jogos e competições, que ensinam cooperação, respeito às regras e valorização do outro. Essas interações ajudam a construir um senso de pertencimento e integração social, criando um ambiente escolar mais inclusivo e colaborativo. Assim, a disciplina vai além da simples prática de exercícios, funcionando como uma ferramenta eficaz na formação de cidadãos mais empáticos, responsáveis e conscientes de seu papel na sociedade (Oliveira et al., 2019).

Além disso, a Educação Física oferece aos alunos um espaço para lazer e descontração, proporcionando uma pausa nas demandas cognitivas do currículo escolar. Ao promover atividades lúdicas e recreativas, a disciplina contribui para o equilíbrio entre corpo e mente, reforçando a ideia de que o bem-estar não se limita à ausência de doenças, mas inclui a qualidade de vida de forma ampla. Ao permitir que os alunos se divirtam enquanto praticam exercícios, a Educação Física também

ênfatiza a importância de manter uma relação prazerosa com o próprio corpo e com a prática de atividades físicas (Campanhã et al., 2021).

Outro ponto significativo é o papel da Educação Física na promoção de hábitos saudáveis e na educação para a saúde. Ao ensinar sobre a importância da atividade física regular e de uma alimentação equilibrada, a disciplina incentiva a adoção de práticas preventivas e conscientes. Isso impacta diretamente na formação de comportamentos saudáveis, ajudando na prevenção de doenças e na melhoria da qualidade de vida. Ao adquirir esse conhecimento desde cedo, os alunos estão mais preparados para fazer escolhas conscientes sobre sua saúde ao longo da vida (Cavalcanti; De Paiva Neto; Rech, 2021).

Vale destacar que a Educação Física escolar valoriza a diversidade e a inclusão. Ao adaptar as atividades às diferentes capacidades físicas dos alunos, ela garante a participação de todos, promovendo uma educação mais inclusiva. Isso contribui para o bem-estar físico, emocional e social dos alunos, fortalecendo sua autoestima e o sentimento de pertencimento. Assim, a Educação Física escolar desempenha um papel crucial na promoção de uma educação integral, priorizando a saúde física, emocional e social dos alunos e assegurando uma formação equilibrada (Soares; Ferreira, 2023).

A questão central deste estudo é: de que forma a Educação Física escolar contribui para a promoção da saúde e bem-estar dos alunos no contexto da formação integral?

Este estudo justifica-se pela crescente preocupação com a saúde e o bem-estar de crianças e adolescentes, diante do aumento do sedentarismo, obesidade infantil e doenças relacionadas ao estilo de vida inativo. Em um cenário onde as demandas acadêmicas, o uso excessivo de tecnologias e a escassez de espaços para atividades ao ar livre limitam o tempo dedicado à atividade física, a Educação Física escolar surge como uma ferramenta essencial para promover um estilo de vida mais saudável. A disciplina não apenas oferece oportunidades para a prática de exercícios, mas também educa os alunos sobre a importância de cuidar do corpo, prevenindo o surgimento de doenças crônicas desde a infância.

Além disso, a relevância deste estudo também reside na necessidade de aprofundar o entendimento sobre o papel da Educação Física na formação integral dos alunos, abrangendo aspectos físicos, sociais, emocionais e cognitivos. A disciplina vai além do desenvolvimento motor, contribuindo para o fortalecimento de

habilidades sociais essenciais, como trabalho em equipe, empatia e respeito às diferenças. Ao investigar como a Educação Física pode influenciar positivamente a saúde física, o bem-estar psicológico e social dos alunos, este estudo oferece subsídios para a construção de políticas e práticas pedagógicas que ampliem o papel da disciplina no currículo escolar.

1.1 Objetivos

1.1.1 Objetivo Geral

O objetivo geral deste estudo é analisar a contribuição da Educação Física escolar para a promoção da saúde e bem-estar dos alunos, por meio de uma revisão bibliográfica.

1.1.2 Objetivos Específicos

Como objetivos específicos, destacam-se:

- Revisar metodologias e abordagens inovadoras na Educação Física escolar que promovem saúde e bem-estar;
- Explorar o impacto da Educação Física na saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes;
- Examinar a relação entre Educação Física e desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis.

1.2 Metodologia

A metodologia deste estudo baseia-se em uma revisão narrativa, com o objetivo de analisar as contribuições da Educação Física escolar para a promoção da saúde e bem-estar dos alunos. Esse método foi escolhido por sua capacidade de abordar de forma abrangente os diferentes aspectos da relação entre a prática de atividades físicas e seus benefícios para a saúde física, mental e social. A pesquisa será realizada em bases de dados amplamente reconhecidas, como Google Scholar, SciELO, PubMed e CAPES, utilizando palavras-chave como "Educação Física", "saúde", "bem-estar", "hábitos saudáveis", "educação para a saúde" e "metodologias

inovadoras". O levantamento bibliográfico incluirá publicações dos últimos 20 anos, assegurando a inclusão de estudos atualizados e relevantes ao contexto escolar.

A primeira etapa consistirá no levantamento bibliográfico, com a seleção de estudos que abordem especificamente a relação entre a Educação Física escolar e a promoção da saúde física, mental e a formação de hábitos saudáveis. Para garantir a relevância e o foco da pesquisa, serão aplicados critérios de inclusão e exclusão. Serão incluídos estudos que tratam de metodologias inovadoras na Educação Física escolar, com foco na promoção da saúde e bem-estar dos alunos, além de pesquisas que explorem a educação para a saúde no contexto escolar. Serão excluídos estudos realizados fora do ambiente escolar, pesquisas de outros países e publicações anteriores a 2004, de modo a manter o foco nas práticas atuais e no contexto educacional brasileiro.

Após a seleção dos estudos, será realizada uma leitura crítica dos artigos, organizando-os de acordo com os objetivos específicos do trabalho. Durante a análise, os artigos serão categorizados conforme seus enfoques e resultados, permitindo uma síntese detalhada dos principais achados da literatura. A partir dessa análise, a discussão será estruturada, destacando tanto as contribuições quanto às lacunas presentes na literatura sobre a Educação Física escolar e sua relação com a promoção da saúde e bem-estar dos alunos. Isso possibilitará uma reflexão sobre a importância da disciplina no contexto educacional e a necessidade de inovações pedagógicas que favoreçam o desenvolvimento integral dos estudantes.

A pesquisa científica, como um processo investigativo sistemático, busca esclarecer diversos aspectos dos fenômenos estudados, e no campo da educação, ela é essencial para aprofundar a compreensão sobre práticas pedagógicas e seus efeitos (Bastos; Keller, 2015).

2 METODOLOGIAS E ABORDAGENS INOVADORAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE E BEM-ESTAR

A Educação Física escolar tem evoluído nas últimas décadas, com novas metodologias focadas em promover a saúde e o bem-estar dos alunos. Se antes as aulas se limitavam ao desenvolvimento motor e esportes coletivos, atualmente, a disciplina adota uma abordagem mais holística, integrando aspectos físicos, emocionais e sociais. Essa mudança busca combater o sedentarismo infantil e a saúde mental, criando uma cultura de saúde que transcende a sala de aula (Oliveira; Martins; Bracht, 2015).

Uma das metodologias inovadoras é o uso de circuitos funcionais, que combinam exercícios dinâmicos para trabalhar força, resistência e coordenação. Essa abordagem é inclusiva, adaptando-se a diferentes faixas etárias e habilidades, e mantém os alunos engajados ao evitar a monotonia (Oliveira; Martins; Bracht, 2015). Além disso, a integração da tecnologia, como aplicativos e dispositivos de monitoramento, permite que os alunos acompanhem seu progresso e recebam feedback em tempo real, tornando o aprendizado mais personalizado e eficaz (Cercal et al., 2017).

A gamificação também tem sido aplicada para tornar as aulas mais envolventes, utilizando jogos com metas e recompensas. Isso torna a prática física mais divertida e atrativa, principalmente para os alunos menos interessados em esportes, além de promover habilidades sociais e de cooperação (Collier, 2021). Também se destacam as práticas de mindfulness, que visam o bem-estar mental e emocional, ajudando os alunos a gerenciar o estresse e a ansiedade durante as aulas (Silva et al., 2021).

A Educação Física escolar tem adotado metodologias interdisciplinares, como a integração de temas de nutrição, para ensinar a relação entre alimentação saudável e desempenho físico. Isso amplia o valor educativo da disciplina, promovendo hábitos saudáveis em várias áreas da vida (Nascimento; Torres; Ferreira, 2023). Outra metodologia crescente é a educação física ao ar livre, que estimula a conexão com a natureza e oferece benefícios como a exposição à luz natural e a melhoria do humor (Nascimento; Torres; Ferreira, 2023).

O quadro 1 apresenta o resumo acerca dos artigos selecionados sobre metodologias e abordagens inovadoras na Educação Física escolar para promoção da saúde e bem-estar.

Quadro 1 – Resumos dos artigos selecionados sobre metodologias e abordagens inovadoras na Educação Física escolar para promoção da saúde e bem-estar.

Ano	Autores	Título	Resumo
2015	OLIVEIRA, V. J. M. de; MARTINS, I. R.; BRACHT, V.	Projetos e práticas em educação para a saúde na educação física escolar: possibilidades!	Propõe que a implementação de projetos e práticas que promovem a saúde pode enriquecer a experiência educativa dos alunos. Isso está alinhado com a ideia de que metodologias inovadoras são essenciais para engajar os estudantes e promover uma cultura de saúde que vá além da sala de aula.
2017	CERCAL et al.	As práticas pedagógicas de educação física na perspectiva da promoção da saúde.	Destaca a implementação de práticas pedagógicas voltadas à promoção da saúde, ressaltando que a Educação Física deve contribuir para o desenvolvimento integral dos alunos, englobando aspectos físicos, emocionais e sociais. Essa abordagem é fundamental para criar um ambiente escolar que valorize a saúde e o bem-estar.
2021	COLLIER, Luciana Santos	Relações entre a atividade física e saúde na Educação Física escolar.	A relação entre a prática de atividades físicas e a saúde dos alunos é discutida, mostrando que a Educação Física é essencial para o desenvolvimento de hábitos saudáveis e contribui para a saúde geral dos estudantes. Sugere que essa prática deve ser incentivada nas escolas.
2021	SILVA et al.	Educação física escolar: guia de atividade física para a população brasileira.	O guia prático para a implementação de atividades físicas é mencionado, sugerindo que diretrizes claras podem ajudar a promover uma cultura de saúde nas escolas. Destaca a importância de um planejamento adequado para maximizar os benefícios da Educação Física.
2023	NASCIMENTO, K. F.; TORRES, A. L.; FERREIRA, H. S.	Atividade física e saúde na educação física escolar: perspectivas de professores formadores.	A importância de compreender as perspectivas dos educadores sobre a atividade física e a saúde é abordada, refletindo que a formação contínua é necessária para enfrentar os desafios da promoção da saúde nas escolas. Indica que a formação dos professores é crucial para a eficácia da Educação Física.

Fonte: Elaboração própria

Por fim, metodologias que incentivam a autoavaliação têm sido adotadas, permitindo que os alunos reflitam sobre seu desempenho, metas e sentimentos. Esse

processo estimula o autoconhecimento e a autorregulação, essenciais para a manutenção da saúde física e mental ao longo da vida.

Essas abordagens inovadoras têm transformado a Educação Física escolar, tornando-a uma disciplina mais inclusiva, dinâmica e relevante, capaz de promover o bem-estar integral dos alunos e prepará-los para os desafios de um mundo sedentário e exigente.

3 EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E SEU IMPACTO NA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DOS ESTUDANTES

A Educação Física escolar desempenha um papel fundamental não apenas no desenvolvimento físico dos alunos, mas também na promoção da saúde mental e bem-estar psicológico. A prática regular de atividades físicas ajuda a combater estresse, ansiedade e depressão, problemas comuns entre crianças e adolescentes. As aulas proporcionam uma pausa nas atividades cognitivas e permitem que os estudantes se envolvam em exercícios que aliviam a tensão, promovem o relaxamento e estimulam a liberação de endorfinas, melhorando o equilíbrio emocional e ajudando na regulação do humor (Damico; Bilíbio, 2015).

Além disso, a Educação Física fortalece a autoestima dos alunos, incentivando-os a desenvolver uma imagem corporal positiva e confiança nas próprias habilidades. Superar metas e realizar esforços individuais e coletivos cria um ciclo de motivação e resiliência, fundamentais para o bem-estar psicológico (Tomé et al., 2017). O ambiente de cooperação nas aulas permite o desenvolvimento de habilidades sociais como empatia e respeito, essenciais para formar vínculos e reduzir sentimentos de isolamento (Ferreira; Damico; Fraga, 2017).

A prática de atividades físicas também melhora a qualidade do sono, impactando positivamente a regulação emocional, memória e capacidade de concentração. Estudantes que se exercitam regularmente tendem a ter um sono reparador, o que contribui para maior disposição e estabilidade emocional (Ferreira; Damico; Fraga, 2017). Ao incentivar hábitos saudáveis, a Educação Física escolar ajuda a criar uma base sólida para o bem-estar mental ao longo da vida, prevenindo transtornos como ansiedade e depressão (Oliveira et al., 2019).

A Educação Física também promove o desenvolvimento da resiliência emocional. Participando de jogos e esportes, os alunos aprendem a lidar com frustrações e a perseverar diante de desafios, desenvolvendo uma atitude positiva frente às dificuldades da vida (Campanhã et al., 2021). Além disso, as atividades em grupo ajudam a reduzir o bullying e a criar um ambiente escolar inclusivo e respeitoso, o que favorece a construção de uma autoimagem positiva (Campanhã et al., 2021).

O quadro 2 apresenta o resumo acerca dos artigos selecionados sobre educação física escolar e seu impacto na saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes.

Quadro 2 – Resumos dos artigos selecionados sobre educação física escolar e seu impacto na saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes.

Ano	Autores	Título	Resumo
2015	DAMICO, J. G. S.; BILIBIO, L. F.	Experimentação e encontro intercessor: produzindo pistas para a educação física na saúde mental.	Enfatiza que a prática de atividades físicas regulares pode ser uma ferramenta eficaz para lidar com estresse e ansiedade, especialmente em crianças e adolescentes. Reforça a ideia de que a Educação Física escolar deve ser vista como um espaço de promoção da saúde mental, além de contribuir para o bem-estar emocional dos alunos.
2017	TOMÉ et al.	Promoção da saúde mental nas escolas: Projeto ES' COOL.	A importância de iniciativas que promovem a saúde mental nas escolas é ressaltada. Indica que a integração de atividades físicas e apoio emocional é crucial para o desenvolvimento de alunos saudáveis, mostrando que a Educação Física pode ter um impacto significativo na saúde mental dos estudantes.
2017	FERREIRA, L. A. dos S.; DAMICO, J. G. S.; FRAGA, A. B.	Entre a composição e a tarefa: estudo de caso sobre a inserção da educação física em um serviço de saúde mental	A inclusão da Educação Física em serviços de saúde mental é discutida, mostrando que essa prática não apenas melhora o humor dos pacientes, mas também facilita a interação social. O texto sugere que a Educação Física pode atuar como uma ponte entre a saúde mental e física, promovendo um bem-estar integral.
2019	OLIVEIRA et al.	Liga interdisciplinar em saúde mental: trilhando caminhos para a promoção em saúde	Ressalta que abordagens interdisciplinares são essenciais para a promoção da saúde, refletindo a ideia de que a Educação Física deve trabalhar em conjunto com outras áreas do conhecimento para maximizar os benefícios para os alunos. Essa integração é fundamental para a formação de uma visão holística sobre a saúde.
2021	CAMPANHÃ et al.	Educação física escolar e os efeitos nas variações de humor dos estudantes—uma revisão narrativa	Conclui que a prática de atividades físicas está fortemente associada à melhoria das variações de humor dos alunos, indicando que a Educação Física tem um papel crucial na promoção da saúde mental e emocional dos estudantes. Destacando a importância da disciplina no ambiente escolar.

Fonte: elaboração própria

A Educação Física escolar proporciona um espaço para a expressão física e emocional, ajudando os alunos a desenvolverem consciência corporal e emocional. Por meio do movimento, os estudantes aprendem a identificar e gerenciar emoções como ansiedade e estresse, promovendo um desenvolvimento saudável da saúde

mental. Integrando o físico com o emocional, a Educação Física é uma ferramenta poderosa para o bem-estar psicológico, preparando os alunos para enfrentar os desafios da vida de forma resiliente.

4 A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO INSTRUMENTO PARA O DESENVOLVIMENTO DE HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS

A Educação Física escolar é um importante instrumento para o desenvolvimento de hábitos saudáveis entre crianças e adolescentes. Por meio de atividades físicas regulares, os alunos aprendem a importância do exercício e de um estilo de vida ativo, prevenindo doenças como obesidade, diabetes e problemas cardiovasculares. Esse aprendizado inicial cria uma base sólida para que os estudantes levem esses hábitos para a vida adulta (De Sousa et al., 2016).

Além de impactar a saúde física, a Educação Física promove a conscientização sobre alimentação saudável. Ao associar o exercício à necessidade de uma dieta equilibrada, os alunos entendem como os hábitos alimentares influenciam seu desempenho e bem-estar, fazendo escolhas alimentares mais conscientes e prevenindo doenças (Saporetti; Miranda; Belisário, 2016).

Outro aspecto importante é o incentivo à regularidade na prática física. As aulas de Educação Física introduzem os alunos a uma rotina de exercícios que pode ser replicada fora da escola, aumentando a disposição, melhorando o desempenho acadêmico e o humor. Essa rotina também fortalece a disciplina e o compromisso com a saúde a longo prazo (Saporetti; Miranda; Belisário, 2016).

A disciplina também promove o lazer ativo, oferecendo alternativas saudáveis ao sedentarismo e ao uso excessivo de tecnologias. Ao apresentar modalidades esportivas e recreativas, a Educação Física encoraja atividades que envolvem movimento e interação social, criando uma cultura de lazer ativo que fortalece os laços sociais e melhora o bem-estar (De Assis; Dos Santos, 2017).

Além disso, a Educação Física contribui para a formação de uma mentalidade preventiva. Ao ensinar sobre os benefícios do exercício físico regular, os alunos se tornam mais conscientes dos riscos do sedentarismo e de escolhas inadequadas, adotando posturas ativas em relação à sua saúde (De Assis; Dos Santos, 2017).

A prática também favorece a socialização e a cooperação. Jogos e esportes coletivos ajudam os alunos a trabalhar em equipe, respeitar regras e valorizar as contribuições dos colegas. Essas habilidades sociais, associadas à prática física, reforçam a construção de uma comunidade mais equilibrada e colaborativa (Soares, 2017).

A Educação Física escolar também desempenha um papel na construção de uma relação saudável com o corpo. Ao promover a expressão corporal e a superação de limites, ajuda os alunos a desenvolverem uma imagem corporal positiva, afastando-se de padrões estéticos irrealistas e criando uma mentalidade mais saudável e equilibrada em relação à sua imagem (Delunardo et al., 2017).

O quadro 3 apresenta o resumo acerca dos artigos selecionados sobre educação física como instrumento para o desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis.

Quadro 3 – Resumo dos artigos selecionados sobre educação física como instrumento para o desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis.

Ano	Autores	Título	Resumo
2016	DE SOUSA et al.	Objetivos de ensino da Educação Física nos fatores de atividade física e saúde.	Aborda a importância de definir objetivos claros que conectem a prática de atividades físicas à promoção da saúde. Essa conexão é fundamental para motivar os alunos e promover mudanças em seus comportamentos, reforçando a ideia de que a Educação Física deve ter um foco na formação integral dos estudantes.
2016	SAPORETTI, G. M.; MIRANDA, P. S. C.; BELISÁRIO, S. A.	O profissional de educação física e a promoção da saúde em núcleos de apoio à saúde da família.	O papel do educador físico como um agente de saúde é enfatizado, mostrando que sua atuação em comunidades é crucial para a promoção de hábitos saudáveis e preventivos. Propõe que a Educação Física pode ser um elo entre a saúde individual e comunitária, destacando a importância do profissional na formação de uma cultura de saúde.
2017	DE ASSIS, M.; DOS SANTOS, R.	O papel do professor de educação física na promoção da saúde de alunos do ensino médio.	A função do professor é discutida como essencial para a sensibilização dos alunos sobre a importância da saúde e do bem-estar. Indica que educadores melhor informados podem influenciar positivamente os hábitos de vida dos estudantes, destacando o papel ativo que eles desempenham na formação de cidadãos saudáveis.
2017	SOARES, C. L.	Educação Física: raízes europeias.	A influência das raízes culturais na prática da Educação Física é destacada, indicando que compreender a história da disciplina é essencial para sua evolução e adaptação às necessidades contemporâneas. O texto sugere que essa compreensão pode enriquecer a prática educativa.

2017	DELUNARDO et al.	Educação Física Escolar, atividade física e qualidade de vida.	O impacto positivo da atividade física na qualidade de vida dos alunos é reforçado, destacando que a prática regular não apenas melhora a saúde física, mas também promove uma melhor qualidade de vida. Destaca que a Educação Física é uma disciplina essencial para o desenvolvimento de hábitos saudáveis que perduram ao longo da vida.
------	---------------------	--	--

Fonte: Elaboração própria

A Educação Física escolar, ao incentivar a prática regular de atividades físicas e a adoção de hábitos saudáveis, contribui para a formação de indivíduos mais preparados para os desafios da vida adulta. Ao promover a conscientização sobre a importância do exercício e da alimentação equilibrada, além de oferecer um espaço para socialização e cooperação, a disciplina desempenha um papel fundamental na construção de uma geração mais saudável e consciente. Esses hábitos, quando incorporados desde cedo, melhoram a qualidade de vida dos estudantes durante a fase escolar e oferecem benefícios duradouros, contribuindo para a prevenção de doenças e o bem-estar ao longo da vida.

5 ESTRATÉGIAS E DESAFIOS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E BEM-ESTAR NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

A promoção da saúde e bem-estar na Educação Física escolar requer estratégias que atendam às necessidades físicas e mentais dos alunos. Uma das principais abordagens é a diversificação das atividades oferecidas, o que mantém o interesse dos estudantes e atende às suas diferentes habilidades e interesses. No entanto, isso exige que os professores se preparem para lidar com uma variedade de modalidades e adaptem o ensino às necessidades individuais (Couto et al., 2016).

Outra estratégia importante é incentivar a autonomia dos alunos em relação à prática de atividades físicas fora da escola. Projetos individuais de condicionamento físico, onde os alunos estabelecem metas pessoais, ajudam a criar uma consciência crítica sobre a importância do exercício. O desafio é motivar aqueles com menos interesse em atividades físicas e apoiar seu engajamento de forma contínua (Cavalcanti; De Paiva Neto; Rech, 2021).

A integração da saúde mental nas práticas físicas é essencial. Muitas aulas agora incorporam técnicas de mindfulness e relaxamento para ajudar os alunos a gerenciar o estresse e lidar com a pressão emocional. Porém, a aceitação dessas práticas pode ser um desafio, pois muitas instituições ainda possuem uma visão tradicional da Educação Física focada no desempenho atlético (Cavalcanti; De Paiva Neto; Rech, 2021).

A educação para a saúde também é uma estratégia crucial, conscientizando os alunos sobre hábitos saudáveis, como alimentação balanceada e sono adequado. No entanto, o grande desafio é transformar essa conscientização em hábitos duradouros, já que os alunos enfrentam influências externas que favorecem escolhas pouco saudáveis (Silva et al., 2021).

A promoção do bem-estar por meio da socialização é outra estratégia chave. Ao incentivar atividades coletivas, os professores ajudam os alunos a desenvolver habilidades sociais e emocionais. Porém, lidar com o bullying e a exclusão social, especialmente quando as diferenças físicas ou de habilidades são evidentes, ainda é um desafio (Rocha, 2022).

O uso da tecnologia também tem ganhado destaque, com aplicativos e vídeos educativos que ajudam a manter os alunos engajados. No entanto, o acesso desigual

à tecnologia entre os alunos pode ser uma barreira para a implementação eficaz dessas ferramentas (Soares; Ferreira, 2023).

Além disso, a resistência de alguns alunos à prática de atividades físicas é outro desafio. Para superá-lo, os professores precisam criar aulas dinâmicas e personalizadas, utilizando jogos criativos e atividades lúdicas. Esse processo exige paciência e dedicação para garantir a inclusão de todos os alunos, independentemente de suas habilidades ou interesses (Soares; Ferreira, 2023).

O quadro 4 apresenta o resumo acerca dos artigos selecionados sobre estratégias e desafios na promoção da saúde e bem-estar na educação física escolar.

Quadro 4 – Resumo dos artigos selecionados sobre estratégias e desafios na promoção da saúde e bem-estar na educação física escolar.

Ano	Autores	Título	Resumo
2016	COUTO et al.	O ambiente escolar e as ações de promoção da saúde.	A análise do ambiente escolar revela que ele pode ser tanto um facilitador quanto um obstáculo para a promoção da saúde. Destaca a importância de ter espaços adequados que incentivem a prática de atividades físicas e a adoção de hábitos saudáveis, refletindo a necessidade de uma infraestrutura que suporte a Educação Física escolar.
2021	CAVALCANTI, Olga Maria da Silva Bezerra; DE PAIVA NETO, F. T.; RECH, C. R.	Programa saúde na escola, promoção da saúde e contribuições da educação física: uma revisão integrativa.	O texto analisa como a Educação Física é fundamental para a promoção da saúde nas escolas, destacando que seus benefícios vão além da aptidão física, abrangendo também a saúde mental e social. Essa visão reforça a necessidade de uma abordagem integrada na Educação Física escolar.
2021	SILVA et al.	Educação física escolar: guia de atividade física para a população brasileira.	O guia prático para a implementação de atividades físicas é mencionado, sugerindo que diretrizes claras podem ajudar a promover uma cultura de saúde nas escolas. O texto informa a importância de um planejamento adequado para maximizar os benefícios da Educação Física.
2022	ROCHA, M. A.	O papel do professor de Educação Física escolar frente ao comportamento sedentário.	O papel dos educadores na mitigação do sedentarismo é discutido, ressaltando que estratégias eficazes são necessárias para incentivar a prática de atividades físicas entre os alunos. O documento indica que a Educação Física deve ser uma ferramenta de combate ao sedentarismo.

2023	SOARES, S. L.; FERREIRA, H. S.	A formação continuada em educação física no interior do Ceará	A pesquisa enfatiza a necessidade de formação contínua dos professores, mostrando que o desenvolvimento profissional é fundamental para a eficácia da Educação Física na promoção da saúde. Propõe que a atualização constante é crucial para que os educadores possam enfrentar os desafios atuais na Educação Física escolar.
------	--------------------------------	---	---

Fonte: elaboração própria

Em resumo, a promoção da saúde e bem-estar na Educação Física escolar deve ser ajustada constantemente para atender às novas demandas sociais. Com o aumento do sedentarismo, é fundamental que as escolas e educadores se mantenham atualizados sobre as melhores práticas e abordagens pedagógicas. A superação desse desafio depende da formação contínua dos professores, garantindo que eles possuam as ferramentas e o conhecimento necessários para enfrentar as mudanças na Educação Física e promover a saúde em um ambiente escolar em constante evolução.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, a Educação Física escolar desempenha um papel essencial na promoção da saúde e bem-estar dos alunos, indo além da simples prática de exercícios físicos para atuar de forma abrangente no desenvolvimento físico, emocional e social. Através de uma abordagem pedagógica que valoriza a diversidade de atividades e a inclusão de todos os estudantes, a Educação Física oferece um ambiente propício para a criação de hábitos saudáveis desde a infância, hábitos esses que podem ser levados ao longo da vida adulta. A disciplina se torna, assim, um instrumento poderoso para a formação de cidadãos mais conscientes sobre a importância do autocuidado e da prática regular de atividades físicas.

Além de promover a saúde física, a Educação Física escolar também contribui de maneira significativa para o bem-estar psicológico dos alunos. Através de práticas esportivas e atividades lúdicas, os estudantes têm a oportunidade de desenvolver competências emocionais importantes, como a resiliência, a autoestima e a capacidade de lidar com o estresse. As aulas proporcionam um espaço onde os alunos podem expressar suas emoções de forma saudável, fortalecendo a saúde mental e promovendo uma maior conscientização sobre a importância de equilibrar o cuidado com o corpo e a mente. O impacto positivo da Educação Física na saúde mental é cada vez mais reconhecido, tornando essa disciplina crucial para o enfrentamento de questões emocionais na vida escolar.

A criação de um ambiente inclusivo nas aulas de Educação Física também se mostra fundamental para a promoção do bem-estar entre os alunos. Ao oferecer oportunidades para que todos, independentemente de suas habilidades físicas, participem ativamente das atividades, a disciplina promove o respeito às diferenças e a valorização do esforço coletivo. Essa inclusão fortalece a autoestima e o senso de pertencimento dos estudantes, ajudando-os a desenvolver habilidades sociais importantes para a convivência em sociedade. O trabalho em equipe, a cooperação e a empatia, promovidos durante as atividades físicas, são aspectos que contribuem para a formação integral dos alunos e para a construção de um ambiente escolar mais acolhedor e colaborativo.

Outro ponto que merece destaque é o papel da Educação Física na prevenção de doenças e na promoção de uma vida ativa. A prática regular de atividades físicas contribui para a prevenção de uma série de problemas de saúde, como a obesidade

e doenças cardiovasculares, além de melhorar a disposição e a qualidade de vida dos estudantes. Através do conhecimento adquirido nas aulas, os alunos aprendem a importância de manter uma rotina de exercícios e de fazer escolhas saudáveis em relação à alimentação e aos cuidados com o corpo. Esse conhecimento é essencial para a formação de hábitos de vida saudáveis que perduram ao longo da vida e ajudam a prevenir complicações de saúde futuras.

Contudo, apesar dos muitos benefícios, a Educação Física escolar ainda enfrenta desafios que precisam ser superados para garantir uma maior eficácia na promoção da saúde e do bem-estar. A resistência de alguns alunos à prática de atividades físicas, a falta de recursos em algumas escolas e a necessidade de formação continuada dos professores são barreiras que precisam ser enfrentadas para que a disciplina alcance todo o seu potencial. Além disso, a inclusão de novas metodologias e o uso da tecnologia nas aulas de Educação Física podem ser estratégias importantes para engajar mais os alunos e tornar as atividades mais atraentes e dinâmicas.

Por fim, a Educação Física escolar, com suas inúmeras contribuições para a saúde e o bem-estar, se consolida como uma disciplina indispensável no currículo escolar. Ao integrar o desenvolvimento físico, mental e social dos alunos, ela contribui para a formação de indivíduos mais saudáveis, conscientes e preparados para enfrentar os desafios da vida moderna. Investir em estratégias que ampliem o alcance e a eficácia da Educação Física é, portanto, fundamental para promover a saúde e o bem-estar das gerações futuras, garantindo uma educação que valorize o corpo, a mente e o espírito em sua totalidade.

REFERÊNCIAS

BASTOS, C. L.; KELLER, V. Aprendendo a aprender. Petrópolis: Vozes, 2015.

CAMPANHÃ, Luana Marcela Ferreira et al. Educação física escolar e os efeitos nas variações de humor dos estudantes—uma revisão narrativa. Revista CPAQV—Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, v. 2, p. 2-8, 2021.

CAVALCANTI, Olga Maria da Silva Bezerra; DE PAIVA NETO, Francisco Timbó; RECH, Cassiano Ricardo. Programa saúde na escola, promoção da saúde e contribuições da educação física: uma revisão integrativa. Pensar a Prática, v. 24, 2021.

CERCAL, Jacqueline Mascarenhas et al. As práticas pedagógicas de educação física na perspectiva da promoção da saúde. 2017.

COLLIER, Luciana Santos. Relações entre a atividade física e saúde na Educação Física escolar. Cenas educacionais, v. 4, p. e11196-e11196, 2021.

COUTO, Analie Nunes et al. O ambiente escolar e as ações de promoção da saúde. Cinerjis, v. 17, n. 4 Suppl 1, p. 378-83, 2016.

DAMICO, José Geraldo Soares; BILIBIO, Luis Fernando. Experimentação e encontro intercessor: produzindo pistas para a educação física na saúde mental. Saúde Coletiva: Dialogando Sobre, 2015.

DE ASSIS, Marcelo; DOS SANTOS, Ricardo. O papel do professor de educação física na promoção da saúde de alunos do ensino médio das escolas públicas de Paranavaí, PR. Revista Eletrônica Científica Inovação e Tecnologia, v. 8, n. 19, 2017.

DE SOUSA, Leandro Araujo et al. Objetivos de ensino da Educação Física nos fatores de atividade física e saúde e formação humana: validação da escala de percepção discente. Motricidade, v. 12, p. 85, 2016.

DELUNARDO, Cláudio Severino et al. Educação Física Escolar, atividade física e qualidade de vida: a visão de alunos universitários. Cadernos UniFOA, v. 12, n. 35, p. 111-122, 2017.

FERREIRA, Luiz Alberto dos Santos; DAMICO, José Geraldo Soares; FRAGA, Alex Branco. Entre a composição e a tarefa: estudo de caso sobre a inserção da educação física em um serviço de saúde mental. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 39, p. 176-182, 2017.

NASCIMENTO, Kessiane Fernandes; TORRES, Aline Lima; FERREIRA, Heraldo Simões. Atividade física e saúde na educação física escolar: perspectivas de professores formadores. Revista Contexto & Educação, v. 38, n. 120, p. e11484-e11484, 2023.

OLIVEIRA, Eliany Nazaré et al. Liga interdisciplinar em saúde mental: trilhando caminhos para a promoção em saúde. *Saúde em Redes*, v. 5, n. 3, p. 317-327, 2019.

OLIVEIRA, Victor José Machado de; MARTINS, Izabella Rodrigues; BRACHT, Valter. Projetos e práticas em educação para a saúde na educação física escolar: possibilidades! *Revista da educação física/UEM*, v. 26, p. 243-255, 2015.

ROCHA, Mariana Amarante. O papel do professor de Educação Física escolar frente ao comportamento sedentário em crianças e adolescentes do Ensino Fundamental. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

SAPORETTI, Gisele Marcolino; MIRANDA, Paulo Sérgio Carneiro; BELISÁRIO, Soraya Almeida. O profissional de educação física e a promoção da saúde em núcleos de apoio à saúde da família. *Trabalho, Educação e Saúde*, v. 14, n. 2, p. 523-543, 2016.

SILVA, Kelly Samara et al. Educação física escolar: guia de atividade física para a população brasileira. *Revista brasileira de atividade física & saúde*, v. 26, p. 1-18, 2021.

SOARES, Carmen Lúcia. *Educação Física: raízes europeias*. Autores Associados, 2017.

SOARES, Stela Lopes; FERREIRA, Heraldo Simões. A formação continuada em educação física no interior do Ceará. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, v. 16, n. 47, p. 549-566, 2023.

TOMÉ, Gina Maria Quinás et al. *Promoção da saúde mental nas escolas: Projeto ES´ COOL*. 2017.