



**A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO COMBATE AO  
SEDENTARISMO ENTRE ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO**

**THE CONTRIBUTION OF PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOLS TO  
COMBATING SEDENTARY LIFESTYLES AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS**

**LA CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LAS ESCUELAS PARA  
COMBATIR LOS ESTILOS DE VIDA SEDENTARIOS ENTRE LOS  
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA**



10.56238/bocav25n78-006

**Liz Klissney Pereira Alcalce**

Licencianda em Educação Física

Instituição: Centro Universitário FAMETRO

**Maria Helena de Sales Ferreira**

Orientadora

Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física

Instituição: Centro Universitário FAMETRO

---

**RESUMO**

O sedentarismo entre adolescentes do Ensino Médio tem se tornado uma preocupação crescente no campo educacional e da saúde, especialmente diante do aumento do tempo de uso de telas, da redução de práticas corporais no cotidiano e das dificuldades de acesso a espaços seguros para atividades físicas. Nesse contexto, a Educação Física escolar apresenta-se como um componente curricular importante para a promoção da saúde, da qualidade de vida e da formação de hábitos mais ativos entre os jovens. O objetivo geral deste artigo foi analisar a contribuição da Educação Física escolar no combate ao sedentarismo entre adolescentes do Ensino Médio, considerando sua relevância para a formação integral dos estudantes. A escolha do tema justificou-se pela necessidade de compreender como as aulas de Educação Física podem ir além da prática esportiva tradicional, favorecendo experiências corporais mais inclusivas, significativas e capazes de estimular o cuidado com o corpo e a saúde. A metodologia utilizada foi a revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, com consulta a livros, artigos científicos, dissertações, documentos oficiais e publicações acadêmicas disponíveis em bases como Google Acadêmico, SciELO, Portal de Periódicos da CAPES e repositórios institucionais. Concluiu-se que a Educação Física escolar contribui para o enfrentamento do sedentarismo quando promove práticas diversificadas, participativas e contextualizadas, despertando nos adolescentes maior consciência sobre a importância do movimento para a vida.

**Palavras-chave:** Educação Física Escolar. Sedentarismo. Adolescentes.

**ABSTRACT**

Sedentary lifestyles among high school students have become a growing concern in the educational and health fields, especially given the increased screen time, reduced daily physical activity, and difficulties accessing safe spaces for physical exercise. In this context, school Physical Education

presents itself as an important curricular component for promoting health, quality of life, and the development of more active habits among young people. The general objective of this article was to analyze the contribution of school Physical Education in combating sedentary lifestyles among high school students, considering its relevance to the students' comprehensive education. The choice of the theme was justified by the need to understand how Physical Education classes can go beyond traditional sports practice, favoring more inclusive and meaningful bodily experiences capable of stimulating body care and health. The methodology used was a literature review, with a qualitative and descriptive approach, consulting books, scientific articles, dissertations, official documents, and academic publications available in databases such as Google Scholar, SciELO, CAPES Periodicals Portal, and institutional repositories. It was concluded that school Physical Education contributes to combating sedentary lifestyles when it promotes diverse, participatory, and contextualized practices, raising adolescents' awareness of the importance of movement in life.

**Keywords:** School Physical Education. Sedentary Lifestyle. Adolescents.

### **RESUMEN**

El sedentarismo entre los estudiantes de secundaria se ha convertido en una preocupación creciente en los ámbitos educativo y sanitario, especialmente debido al aumento del tiempo frente a las pantallas, la disminución de la actividad física diaria y las dificultades para acceder a espacios seguros para el ejercicio físico. En este contexto, la Educación Física escolar se presenta como un componente curricular importante para promover la salud, la calidad de vida y el desarrollo de hábitos más activos entre los jóvenes. El objetivo general de este artículo fue analizar la contribución de la Educación Física escolar en la lucha contra el sedentarismo entre los estudiantes de secundaria, considerando su relevancia para la formación integral de los alumnos. La elección del tema se justificó por la necesidad de comprender cómo las clases de Educación Física pueden ir más allá de la práctica deportiva tradicional, favoreciendo experiencias corporales más inclusivas y significativas capaces de estimular el cuidado del cuerpo y la salud. La metodología empleada fue una revisión bibliográfica, con un enfoque cualitativo y descriptivo, consultando libros, artículos científicos, tesis, documentos oficiales y publicaciones académicas disponibles en bases de datos como Google Scholar, SciELO, el Portal de Publicaciones Periódicas de CAPES y repositorios institucionales. Se concluyó que la Educación Física Escolar contribuye a combatir el sedentarismo al promover prácticas diversas, participativas y contextualizadas, concienciando a los adolescentes sobre la importancia del movimiento en la vida.

**Palabras clave:** Educación Física Escolar. Sedentarismo. Adolescentes.

## 1 INTRODUÇÃO

O sedentarismo entre adolescentes do Ensino Médio constitui uma preocupação crescente no campo educacional e da saúde, especialmente em uma sociedade marcada pelo aumento do tempo de permanência em atividades de baixo gasto energético. O uso frequente de celulares, computadores, televisão e jogos digitais, somado à redução de espaços seguros para lazer ativo e à rotina escolar cada vez mais exigente, contribui para que muitos jovens se afastem das práticas corporais em seu cotidiano. Nesse contexto, a escola assume um papel importante na formação de hábitos saudáveis, pois representa um espaço de convivência, aprendizagem e orientação, no qual os estudantes podem desenvolver maior consciência sobre o corpo, o movimento e a qualidade de vida.

A Educação Física escolar, inserida no currículo da educação básica, apresenta-se como um componente curricular fundamental para o enfrentamento dessa realidade. Sua contribuição não se restringe à prática esportiva ou à realização de exercícios físicos, pois envolve também a construção de conhecimentos sobre saúde, cultura corporal, convivência, autonomia e cuidado de si. No Ensino Médio, essa função torna-se ainda mais relevante, uma vez que os adolescentes vivenciam uma fase de intensas transformações físicas, emocionais e sociais, ao mesmo tempo em que consolidam hábitos que podem permanecer na vida adulta. Assim, as aulas de Educação Física podem favorecer experiências significativas de movimento, desde que sejam planejadas de forma inclusiva, diversificada e adequada às necessidades dos estudantes.

A escolha deste tema justifica-se pela necessidade de compreender como a Educação Física escolar pode contribuir para reduzir comportamentos sedentários entre adolescentes, principalmente diante dos desafios observados na atualidade. Muitos jovens reconhecem a importância da atividade física, mas nem sempre encontram motivação, acesso ou condições adequadas para praticá-la regularmente. Além disso, experiências escolares marcadas por competição excessiva, pouca diversidade de conteúdos ou exclusão dos alunos com menor habilidade podem afastar os estudantes das práticas corporais. Por isso, torna-se necessário discutir uma Educação Física que vá além do rendimento esportivo e que valorize a participação, o prazer pelo movimento, a socialização e a promoção da saúde.

Nesse sentido, o presente artigo aborda a contribuição da Educação Física escolar no combate ao sedentarismo entre adolescentes do Ensino Médio, considerando sua importância para a formação integral e para o desenvolvimento de hábitos mais ativos. A problemática que orientou este estudo foi: de que forma a Educação Física escolar pode contribuir para o combate ao sedentarismo entre adolescentes do Ensino Médio? A partir dessa questão, buscou-se compreender a relevância das práticas corporais no ambiente escolar e refletir sobre o papel pedagógico da disciplina na promoção da saúde dos estudantes.

O objetivo geral deste artigo foi analisar a contribuição da Educação Física escolar no combate ao sedentarismo entre adolescentes do Ensino Médio, considerando sua importância para a promoção da saúde, a formação de hábitos ativos e a melhoria da qualidade de vida no contexto escolar. Como objetivos específicos, buscou-se compreender os principais fatores que contribuem para o sedentarismo entre adolescentes do Ensino Médio, identificar o papel da Educação Física escolar na promoção de práticas corporais, atividades físicas e hábitos saudáveis, além de discutir estratégias pedagógicas que possam tornar as aulas mais atrativas, inclusivas e eficazes no enfrentamento do sedentarismo juvenil.

Metodologicamente, o estudo foi desenvolvido por meio de revisão bibliográfica, com abordagem qualitativa e caráter descritivo. Foram consultados livros, artigos científicos, dissertações, documentos oficiais e publicações acadêmicas relacionadas à Educação Física escolar, sedentarismo juvenil, adolescência, promoção da saúde e Ensino Médio. A pesquisa foi realizada em bases de dados e plataformas científicas, como Google Acadêmico, SciELO, Portal de Periódicos da CAPES e repositórios institucionais, priorizando publicações recentes, especialmente dos últimos cinco anos. Dessa forma, a investigação buscou reunir e discutir contribuições teóricas capazes de fundamentar a análise do tema proposto.

A organização do artigo apresenta, inicialmente, a fundamentação sobre o sedentarismo na adolescência e seus impactos na saúde e na qualidade de vida dos estudantes. Em seguida, discute-se o papel da Educação Física escolar como componente curricular voltado à promoção da saúde e à formação integral no Ensino Médio. Posteriormente, são apresentadas reflexões sobre estratégias pedagógicas que podem tornar as aulas mais inclusivas, atrativas e significativas para os adolescentes. Por fim, os resultados e a discussão articulam os principais achados da literatura, evidenciando como a Educação Física pode contribuir para o enfrentamento do sedentarismo juvenil no contexto escolar.

## **2 DESENVOLVIMENTO**

O sedentarismo entre adolescentes do Ensino Médio tem se intensificado como um problema que ultrapassa a dimensão individual e passa a envolver aspectos sociais, escolares, familiares e culturais. Muitos jovens permanecem longos períodos sentados, seja em razão do uso excessivo de celulares, computadores, televisão e jogos digitais, seja pela redução de oportunidades de lazer ativo em espaços seguros. De acordo com Brasil (2021), a prática regular de atividade física deve ser incentivada em diferentes contextos da vida cotidiana, especialmente na escola, por contribuir para a saúde, a qualidade de vida, a socialização e a prevenção de comportamentos sedentários. Nesse sentido, compreender o sedentarismo juvenil exige olhar para a rotina dos adolescentes de forma ampla, considerando não apenas a ausência de exercícios físicos, mas também as condições que dificultam o acesso ao movimento.

A adolescência é uma fase marcada por mudanças físicas, emocionais e sociais, sendo também um período importante para a construção de hábitos que podem permanecer ao longo da vida adulta. Nessa etapa, muitos estudantes passam a reduzir a participação em brincadeiras, esportes e atividades ao ar livre, substituindo essas práticas por comportamentos de baixo gasto energético. De acordo com Santana et al. (2021), fatores como supervisão familiar, ambiente doméstico e condições sociais influenciam diretamente a inatividade física e o comportamento sedentário entre adolescentes brasileiros. Assim, o sedentarismo não deve ser interpretado apenas como falta de vontade do estudante, pois muitas vezes está relacionado à ausência de incentivo, à falta de espaços adequados, à insegurança urbana e à pouca valorização das práticas corporais no cotidiano.

Nesse contexto, a Educação Física escolar assume papel fundamental, pois representa uma das experiências mais democráticas de acesso ao movimento dentro da educação básica. Para muitos adolescentes, especialmente aqueles que não frequentam academias, escolinhas esportivas ou projetos sociais, a aula de Educação Física pode ser o principal espaço de vivência corporal orientada e sistematizada. De acordo com Narduchi et al. (2023), a relação entre Educação Física e saúde na escola ainda precisa superar uma visão limitada ao modelo biomédico e comportamental, avançando para uma perspectiva mais crítica, pedagógica e reflexiva. Dessa maneira, a disciplina não deve apenas prescrever exercícios, mas possibilitar que o aluno compreenda o movimento como direito, cuidado, prazer, convivência e construção de autonomia.

A contribuição da Educação Física no combate ao sedentarismo torna-se mais significativa quando as aulas são planejadas de forma inclusiva, diversificada e conectada à realidade dos estudantes. Não basta repetir práticas esportivas tradicionais ou valorizar apenas os alunos com melhor desempenho físico, pois isso pode afastar justamente aqueles que mais precisam ser estimulados a participar. De acordo com Rosas et al. (2024), a Educação Física escolar relacionada à saúde deve considerar aspectos sociais, culturais e pedagógicos, superando abordagens restritas à aptidão física. Por isso, práticas como danças, jogos cooperativos, lutas, ginásticas, esportes adaptados, atividades recreativas e debates sobre saúde podem ampliar o interesse dos adolescentes e favorecer uma relação mais positiva com o corpo e com o movimento.

Outro aspecto importante é que o enfrentamento do sedentarismo juvenil precisa estar articulado a políticas públicas e ações intersetoriais. A escola, sozinha, não consegue resolver todos os fatores que limitam a prática de atividade física, mas pode atuar como espaço de orientação, sensibilização e mobilização. De acordo com Manta et al. (2022), as práticas corporais e atividades físicas desenvolvidas no Programa Saúde na Escola demonstram a importância de integrar educação e saúde em ações contínuas, planejadas e voltadas à promoção do bem-estar dos estudantes. Nesse sentido, a Educação Física escolar ganha mais força quando dialoga com a gestão escolar, com as famílias, com profissionais da saúde e com a comunidade, criando uma rede de apoio à vida ativa.

As estratégias pedagógicas adotadas pelo professor também são decisivas para tornar as aulas mais atrativas e eficazes no combate ao sedentarismo. Muitos adolescentes sabem que a atividade física é importante, porém esse conhecimento não garante, por si só, a mudança de comportamento. De acordo com Silva et al. (2021), as ações de promoção da saúde na escola tornam-se mais efetivas quando envolvem práticas educativas, participação dos estudantes e diálogo com suas realidades. Assim, o professor de Educação Física pode utilizar metodologias mais participativas, rodas de conversa, projetos, desafios coletivos, circuitos, atividades em grupo e reflexões sobre tempo de tela, alimentação, lazer, autocuidado e qualidade de vida, permitindo que os alunos compreendam a saúde de maneira mais próxima de suas experiências.

Portanto, a Educação Física escolar contribui para o combate ao sedentarismo entre adolescentes do Ensino Médio quando ultrapassa a lógica da aula meramente recreativa ou esportivizada e passa a ser compreendida como espaço de formação integral. Sua importância está em proporcionar movimento, mas também em formar consciência crítica sobre o corpo, a saúde, o lazer e os hábitos cotidianos. De acordo com Brito et al. (2024), intervenções desenvolvidas nas aulas de Educação Física podem produzir efeitos positivos sobre o comportamento sedentário de adolescentes quando são planejadas de forma sistemática e contextualizada. Dessa forma, a disciplina tem potencial para despertar nos jovens uma relação mais ativa, prazerosa e autônoma com as práticas corporais, contribuindo para uma vida mais saudável dentro e fora da escola.

## 2.1 METODOLOGIA

O presente estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, com o objetivo de analisar a contribuição da Educação Física escolar no combate ao sedentarismo entre adolescentes do Ensino Médio. A escolha por esse tipo de pesquisa justificou-se pela possibilidade de reunir, interpretar e discutir conhecimentos já produzidos sobre o tema, permitindo compreender como diferentes autores abordam a relação entre práticas corporais escolares, promoção da saúde e redução de comportamentos sedentários na adolescência. Dessa forma, a pesquisa não apresentou caráter experimental, quantitativo ou exploratório, não se configurou como estudo de caso, não utilizou hipóteses e não teve como finalidade propor intervenção, mas sim analisar criticamente a produção bibliográfica existente.

Para a realização da pesquisa, foram consultados livros, artigos científicos, dissertações, documentos oficiais e publicações acadêmicas relacionadas à Educação Física escolar, sedentarismo juvenil, saúde do adolescente e Ensino Médio. As buscas foram realizadas em bases de dados e plataformas digitais de acesso científico, como Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Portal de Periódicos da CAPES e repositórios institucionais de universidades

brasileiras. Também foram considerados documentos normativos e educacionais que tratam da formação integral dos estudantes e da importância das práticas corporais no ambiente escolar.

O período de delimitação da pesquisa contemplou, preferencialmente, trabalhos publicados nos últimos cinco anos, considerando produções entre 2020 e 2026, a fim de garantir maior atualidade ao debate. Entretanto, obras clássicas e documentos oficiais de reconhecida relevância também foram utilizados quando contribuíram de forma significativa para a fundamentação teórica do estudo. Essa delimitação permitiu observar como a literatura recente tem discutido o aumento do sedentarismo entre adolescentes e o papel da Educação Física escolar na construção de hábitos mais saudáveis.

As buscas foram realizadas a partir dos seguintes descritores e palavras-chave: “Educação Física escolar”, “sedentarismo na adolescência”, “adolescentes do Ensino Médio”, “promoção da saúde na escola”, “atividade física e juventude”, “práticas corporais” e “hábitos saudáveis”. Esses termos foram utilizados de forma isolada e combinada, com o intuito de ampliar a localização de estudos relacionados ao tema e selecionar materiais que apresentassem maior aproximação com os objetivos da pesquisa.

Como critérios de inclusão, foram selecionados materiais publicados em língua portuguesa, disponíveis integralmente em meio físico ou digital, que abordassem diretamente a Educação Física escolar, o sedentarismo entre adolescentes, a promoção da saúde no contexto escolar e as práticas pedagógicas voltadas ao Ensino Médio. Foram excluídos trabalhos que não apresentavam relação direta com o tema, publicações incompletas, textos sem autoria identificada, materiais sem fundamentação científica e estudos que tratavam da atividade física apenas em contextos não escolares, sem diálogo com a Educação Física no ambiente educacional.

Após a seleção dos materiais, realizou-se a leitura exploratória, seletiva e interpretativa das produções encontradas, buscando identificar ideias centrais, aproximações teóricas e contribuições relevantes para a construção do artigo. Em seguida, os dados bibliográficos foram organizados de acordo com os objetivos específicos da pesquisa, permitindo a discussão sobre os fatores associados ao sedentarismo juvenil, o papel da Educação Física escolar na promoção de práticas corporais e as estratégias pedagógicas capazes de tornar as aulas mais atrativas, inclusivas e significativas para os adolescentes do Ensino Médio.

## 2.2 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A revisão bibliográfica realizada evidenciou que o sedentarismo entre adolescentes do Ensino Médio não pode ser compreendido apenas como ausência de prática esportiva, mas como resultado de um conjunto de hábitos, rotinas escolares, condições sociais, uso prolongado de telas, poucas oportunidades de lazer ativo e baixa adesão às práticas corporais no cotidiano. Nesse sentido, os estudos analisados indicaram que a Educação Física escolar ocupa uma posição estratégica, pois é uma

das poucas experiências sistemáticas de movimento garantidas dentro da formação básica, especialmente para estudantes que não têm acesso a academias, escolinhas esportivas ou espaços seguros de lazer. De acordo com Brasil (2021), a atividade física deve ser incentivada em diferentes fases da vida e em diversos contextos, incluindo a escola, pois contribui para a saúde, a qualidade de vida, a interação social e a formação de hábitos mais ativos.

Os resultados também apontaram que o comportamento sedentário na adolescência está associado a fatores familiares, escolares e sociais, o que amplia a responsabilidade da escola na construção de uma cultura corporal mais saudável. A adolescência é uma fase marcada por mudanças físicas, emocionais e relacionais, e muitos jovens passam a reduzir sua participação em brincadeiras, deslocamentos ativos e práticas esportivas, substituindo essas experiências por longos períodos sentados, uso de celular, computador e televisão. Santana et al. (2021) destacam que a supervisão e o ambiente familiar podem influenciar tanto a inatividade física quanto o comportamento sedentário entre adolescentes, mostrando que o problema não depende apenas da vontade individual do estudante, mas também das condições de apoio, incentivo e acesso às práticas corporais.

Diante desse cenário, a Educação Física escolar aparece como uma possibilidade concreta de enfrentamento do sedentarismo porque oferece vivências corporais planejadas, orientadas e acessíveis a todos os estudantes. No Ensino Médio, essa contribuição torna-se ainda mais importante, pois muitos adolescentes já apresentam resistência às aulas, seja por vergonha do corpo, por experiências anteriores excludentes ou pela associação da disciplina apenas ao rendimento esportivo. De acordo com Narduchi et al. (2023), grande parte das produções acadêmicas sobre Educação Física e saúde ainda se aproxima de uma concepção biomédica e comportamental, enquanto uma perspectiva mais ampla, crítica e pedagógico-reflexiva ainda aparece em menor número. Isso demonstra que combater o sedentarismo exige ir além de mandar o aluno “se exercitar”, sendo necessário ajudá-lo a compreender o movimento como direito, cuidado, prazer e construção de autonomia.

Nesse sentido, um dos principais achados da revisão foi que as aulas de Educação Física precisam ser compreendidas como espaço de formação integral, e não apenas como momento de gasto calórico. Quando a disciplina trabalha esportes, danças, lutas, ginásticas, jogos, brincadeiras, práticas de aventura e discussões sobre saúde, ela amplia as possibilidades de identificação dos adolescentes com diferentes formas de movimento. Rosas et al. (2024) reforçam que os estudos sobre Educação Física escolar relacionada à saúde no Brasil apontam para a necessidade de superar visões restritas, centradas somente na aptidão física, abrindo espaço para propostas que considerem os aspectos sociais, culturais e pedagógicos da saúde. Assim, o combate ao sedentarismo passa a ser mais efetivo quando o estudante percebe sentido na prática corporal e consegue relacioná-la à sua própria realidade.

Outro resultado importante refere-se à necessidade de tornar as aulas mais inclusivas, participativas e contextualizadas. A literatura revelou que muitos adolescentes se afastam da prática

física por experiências de comparação, competição excessiva ou falta de pertencimento nas aulas. Por isso, quando a Educação Física valoriza apenas os alunos mais habilidosos, ela pode reforçar a exclusão justamente daqueles que mais precisam ser estimulados a se movimentar. De acordo com Narduchi et al. (2023), uma abordagem pedagógico-reflexiva permite que a saúde seja trabalhada de forma mais crítica, considerando as condições reais de vida dos estudantes e não apenas prescrições individuais. Desse modo, a contribuição da Educação Física no combate ao sedentarismo depende da capacidade do professor de diversificar conteúdos, adaptar atividades e criar um ambiente seguro, acolhedor e motivador.

A análise dos estudos também mostrou que a escola precisa dialogar com políticas públicas de promoção da saúde. As ações de práticas corporais e atividade física no Programa Saúde na Escola demonstram que o enfrentamento do sedentarismo juvenil deve envolver diferentes setores, como educação, saúde, família e comunidade. Manta et al. (2022) destacam que as práticas corporais e atividades físicas fazem parte das ações do Programa Saúde na Escola e podem fortalecer a promoção da saúde no ambiente escolar, sobretudo quando não ficam restritas a eventos isolados. Esse resultado é relevante porque indica que a Educação Física, embora central nesse processo, não deve atuar sozinha, pois o sedentarismo é um problema multifatorial e exige ações contínuas, articuladas e planejadas.

Além disso, os resultados sugerem que a regularidade das aulas é um elemento essencial. Não basta que a escola reconheça a importância da Educação Física se a disciplina for tratada como secundária, reduzida na carga horária ou pouco valorizada no currículo. A literatura aponta que o aumento de oportunidades de movimento dentro da escola pode contribuir para a redução do tempo sedentário e para maior envolvimento dos estudantes com práticas corporais. Brito et al. (2024), ao analisarem intervenção em aulas de Educação Física, indicaram que estratégias escolares podem produzir efeitos sobre o comportamento sedentário quando há organização pedagógica, ampliação de oportunidades e acompanhamento das práticas. Esse achado reforça que o combate ao sedentarismo depende tanto da presença da disciplina quanto da qualidade das experiências oferecidas.

Outro aspecto encontrado foi a importância de trabalhar a saúde de modo educativo, e não apenas informativo. Muitos adolescentes sabem que a atividade física faz bem, mas esse conhecimento não se transforma automaticamente em prática. Por isso, a Educação Física precisa promover experiências positivas, capazes de despertar interesse, prazer e senso de pertencimento. Silva et al. (2021) apontam que ações de promoção da saúde no ambiente escolar podem contribuir para hábitos mais saudáveis quando articulam práticas corporais, orientação e participação dos estudantes. Assim, a aula deixa de ser apenas um espaço de execução de movimentos e passa a ser um momento de reflexão sobre escolhas, autocuidado, convivência e qualidade de vida.

A discussão dos resultados também permite compreender que o sedentarismo juvenil não deve ser enfrentado por meio de discursos culpabilizadores. Muitos estudantes vivem em bairros sem espaços públicos adequados, enfrentam insegurança, têm jornadas intensas de estudo, trabalham ou convivem com realidades familiares que dificultam a prática regular de atividade física. De acordo com Brasil (2021), a promoção da atividade física exige envolvimento de diferentes setores e criação de condições que favoreçam uma vida mais ativa. Nessa perspectiva, a Educação Física escolar contribui quando reconhece essas desigualdades e oferece possibilidades reais de participação, respeitando limites, histórias corporais e diferentes níveis de habilidade entre os adolescentes.

A revisão ainda revelou que a atuação do professor é decisiva para transformar a aula em uma experiência significativa. O professor de Educação Física não é apenas mediador de exercícios, mas educador que interpreta o contexto, escuta os estudantes e propõe práticas que dialogam com suas necessidades. Rosas et al. (2024) mostram que a relação entre Educação Física escolar e saúde precisa ser compreendida de forma ampla, considerando não apenas indicadores físicos, mas também dimensões pedagógicas e sociais. Dessa maneira, quando o professor utiliza metodologias ativas, rodas de conversa, projetos, jogos cooperativos, práticas corporais diversificadas e avaliações formativas, ele amplia as chances de adesão dos adolescentes e contribui para a construção de hábitos que podem ultrapassar os muros da escola.

Também foi possível perceber que as estratégias mais promissoras são aquelas que conectam o conteúdo escolar à vida cotidiana dos estudantes. Atividades como desafios de caminhada, debates sobre tempo de tela, vivências de dança, esportes adaptados, circuitos funcionais, práticas recreativas, jogos cooperativos e discussões sobre lazer ativo podem favorecer maior identificação dos adolescentes com o movimento. Brito et al. (2024) indicam que intervenções nas aulas de Educação Física podem contribuir para reduzir o comportamento sedentário quando são planejadas de forma sistemática e vinculadas ao contexto escolar. Logo, o combate ao sedentarismo não depende apenas de aumentar a intensidade das aulas, mas de construir experiências contínuas, variadas e coerentes com a realidade juvenil.

Apesar das contribuições encontradas, a revisão também evidenciou algumas limitações. Parte da literatura ainda discute saúde na Educação Física escolar de maneira restrita, muitas vezes associando o tema somente à aptidão física, ao controle de peso ou ao desempenho corporal. Narduchi et al. (2023) identificaram que a perspectiva ampliada de saúde e a visão pedagógico-reflexiva ainda são pouco presentes nas pesquisas analisadas, o que indica uma fragilidade importante no campo. Essa limitação afeta a interpretação dos resultados porque mostra que nem toda proposta de Educação Física voltada à saúde consegue, de fato, combater o sedentarismo de forma crítica, inclusiva e duradoura.

Outro ponto que merece atenção é que a Educação Física escolar, sozinha, não consegue resolver completamente o problema do sedentarismo entre adolescentes. Ela pode iniciar processos,

sensibilizar, orientar, criar vínculos com o movimento e ampliar oportunidades de prática, mas sua efetividade depende de continuidade, apoio institucional, valorização curricular e articulação com políticas públicas. Manta et al. (2022) evidenciam que as ações de práticas corporais no Programa Saúde na Escola ganham força quando são integradas a uma lógica intersetorial, o que confirma a necessidade de envolver gestão escolar, famílias, profissionais da saúde e comunidade. Assim, a contribuição da disciplina é fundamental, mas precisa ser compreendida dentro de uma rede mais ampla de promoção da saúde.

Portanto, os resultados encontrados respondem ao problema proposto ao demonstrar que a Educação Física escolar contribui para o combate ao sedentarismo entre adolescentes do Ensino Médio ao promover acesso regular ao movimento, ampliar conhecimentos sobre saúde, diversificar práticas corporais, favorecer a socialização e estimular escolhas mais ativas. De acordo com Silva et al. (2021), a promoção da saúde na escola precisa envolver práticas educativas capazes de dialogar com a realidade dos estudantes e fortalecer hábitos saudáveis. Com isso, compreende-se que a principal contribuição da Educação Física não está apenas em fazer o adolescente se movimentar durante a aula, mas em ajudá-lo a construir uma relação mais consciente, prazerosa e autônoma com o próprio corpo, com a atividade física e com a saúde ao longo da vida.

### **3 CONCLUSÃO**

O presente estudo teve como objetivo analisar a contribuição da Educação Física escolar no combate ao sedentarismo entre adolescentes do Ensino Médio, considerando sua importância para a promoção da saúde, para a formação de hábitos ativos e para a melhoria da qualidade de vida no contexto escolar. Ao longo da pesquisa, foi possível compreender que o sedentarismo juvenil não se apresenta como um problema isolado, nem pode ser explicado apenas pela falta de interesse dos adolescentes pela prática de atividades físicas. Pelo contrário, trata-se de uma realidade atravessada por mudanças sociais, pelo uso excessivo de telas, pela redução dos espaços de lazer ativo, pelas desigualdades de acesso e pela própria forma como a escola organiza suas experiências corporais.

Diante disso, considera-se que o objetivo geral foi alcançado, pois a revisão bibliográfica permitiu identificar que a Educação Física escolar possui papel fundamental no enfrentamento do sedentarismo, especialmente por ser uma disciplina capaz de garantir aos estudantes vivências corporais regulares, orientadas e educativas. Mais do que estimular o movimento durante a aula, a Educação Física pode contribuir para que os adolescentes compreendam a importância do cuidado com o corpo, reconheçam os benefícios da atividade física e desenvolvam uma relação mais consciente, prazerosa e autônoma com as práticas corporais. Assim, sua contribuição não se limita ao momento escolar, mas pode influenciar escolhas e hábitos que acompanham os jovens em outros espaços da vida.

Em relação aos objetivos específicos, também foi possível observar seu cumprimento ao longo do estudo. O primeiro objetivo, voltado à compreensão dos fatores que contribuem para o sedentarismo entre adolescentes do Ensino Médio, foi atendido ao evidenciar que esse comportamento está relacionado a aspectos familiares, escolares, sociais, culturais e tecnológicos. O segundo objetivo, que buscou identificar o papel da Educação Física escolar na promoção de práticas corporais e hábitos saudáveis, foi contemplado ao demonstrar que a disciplina pode atuar como espaço de formação integral, promoção da saúde, socialização e incentivo à participação. Já o terceiro objetivo, relacionado à discussão de estratégias pedagógicas mais atrativas e inclusivas, foi alcançado ao destacar a importância da diversificação das aulas, da valorização de diferentes práticas corporais e da construção de experiências que respeitem as realidades dos estudantes.

A resposta ao problema de pesquisa aponta que a Educação Física escolar contribui para o combate ao sedentarismo entre adolescentes do Ensino Médio quando deixa de ser compreendida apenas como prática esportiva ou momento recreativo e passa a ser desenvolvida como componente curricular comprometido com a formação humana, crítica e saudável dos estudantes. Essa contribuição ocorre por meio de aulas planejadas, inclusivas, diversificadas e contextualizadas, capazes de despertar o interesse dos jovens pelo movimento e de mostrar que a atividade física pode fazer parte da vida cotidiana de diferentes maneiras. Assim, combater o sedentarismo na escola não significa apenas aumentar a intensidade das atividades, mas ampliar o sentido educativo das práticas corporais.

Ao mesmo tempo, o estudo permitiu perceber que a Educação Física, sozinha, não resolve integralmente o problema do sedentarismo juvenil. A disciplina possui grande potencial formativo, mas sua efetividade depende de condições institucionais, valorização curricular, apoio da gestão escolar, formação docente, participação da família e articulação com políticas públicas de promoção da saúde. Essa compreensão é importante para evitar uma visão simplificada do problema, como se bastasse responsabilizar o professor ou o estudante pela mudança de hábitos. O enfrentamento do sedentarismo exige uma rede de ações contínuas, planejadas e sensíveis às condições reais de vida dos adolescentes.

Entre as limitações do estudo, destaca-se o fato de a pesquisa ter sido realizada exclusivamente por meio de revisão bibliográfica, sem coleta de dados em campo com estudantes, professores ou gestores escolares. Essa escolha metodológica permitiu reunir e discutir contribuições relevantes da literatura científica, mas não possibilitou observar diretamente as práticas desenvolvidas em uma escola específica nem analisar as percepções dos adolescentes sobre as aulas de Educação Física. Além disso, a produção acadêmica analisada mostrou que ainda existem discussões limitadas sobre abordagens mais amplas, críticas e inclusivas da saúde no contexto da Educação Física escolar, o que indica a necessidade de aprofundamento do tema em futuras pesquisas.

Como recomendação, sugere-se que novos estudos investiguem experiências concretas de escolas que desenvolvem ações voltadas à redução do sedentarismo entre adolescentes, especialmente no Ensino Médio. Pesquisas futuras também podem ouvir os próprios estudantes, a fim de compreender quais práticas corporais despertam maior interesse, quais barreiras dificultam a participação e de que maneira as aulas de Educação Física podem se tornar mais significativas para esse público. Também seria relevante analisar a formação dos professores de Educação Física e as condições oferecidas pelas escolas para o desenvolvimento de aulas mais diversificadas, inclusivas e conectadas à promoção da saúde.

Conclui-se, portanto, que a Educação Física escolar representa uma importante aliada no combate ao sedentarismo entre adolescentes do Ensino Médio, desde que seja valorizada como espaço de aprendizagem, cuidado, convivência e formação integral. Quando planejada de forma crítica e sensível, a disciplina contribui para que os jovens reconheçam o movimento como parte essencial da saúde e da qualidade de vida. Dessa forma, o estudo reforça a necessidade de uma Educação Física mais participativa, acolhedora e comprometida com a realidade dos estudantes, capaz de transformar a escola em um ambiente que não apenas informa sobre saúde, mas também possibilita experiências concretas de vida ativa, autonomia e bem-estar.

**REFERÊNCIAS**

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de atividade física para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

BRITO, A. L. S. et al. Efeito de uma intervenção em aulas de educação física sobre o comportamento sedentário de adolescentes. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 40, n. 11, 2024.

MANTA, S. W. et al. Ações de práticas corporais e atividade física no Programa Saúde na Escola por ciclos de adesão, 2014 a 2020. *Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v. 46, n. esp. 3, p. 156-165, 2022.

NARDUCHI, F. et al. Educação física e saúde na escola pública: uma revisão sistemática da literatura. *Movimento*, Porto Alegre, v. 29, 2023.

ROSAS, R. R. et al. Educação física escolar relacionada à saúde: uma revisão de escopo. *Educação em Revista*, Belo Horizonte, v. 40, 2024.

SANTANA, C. P. et al. Associação entre supervisão parental e comportamento sedentário e inatividade física em adolescentes brasileiros. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, 2021.

SILVA, A. A. et al. Ações de promoção da saúde no Programa Saúde na Escola no Brasil. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 74, 2021.