



A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA FORMAÇÃO INTEGRAL DO ALUNO

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE HOLISTIC DEVELOPMENT OF THE STUDENT

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL DESARROLLO INTEGRAL DEL ESTUDIANTE



10.56238/bocav25n78-026

Ozéias Silva de Castro

Maria Helena de Sales Ferreira

RESUMO

Este artigo analisa a importância da Educação Física na formação integral do aluno, considerando suas contribuições para o desenvolvimento motor, cognitivo, socioemocional, cultural e cidadão no contexto escolar. O estudo foi desenvolvido por meio de revisão bibliográfica, de caráter qualitativo e descritivo, com apoio em documentos legais, diretrizes curriculares, dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar e estudos recentes sobre atividade física, aprendizagem, saúde e bem-estar. A discussão evidencia que a Educação Física não pode ser reduzida à prática esportiva ou ao gasto energético, pois trabalha com práticas corporais que expressam cultura, identidade, cooperação, respeito às diferenças, autonomia e cuidado de si. Os dados analisados mostram que a baixa proporção de adolescentes suficientemente ativos reforça a necessidade de aulas planejadas, inclusivas e articuladas ao projeto pedagógico. Conclui-se que a Educação Física, quando orientada por intencionalidade educativa, favorece a formação integral ao integrar corpo, mente, convivência e cidadania.

Palavras-chave: Educação Física Escolar. Formação Integral. Práticas Corporais. Saúde. Cidadania.

ABSTRACT

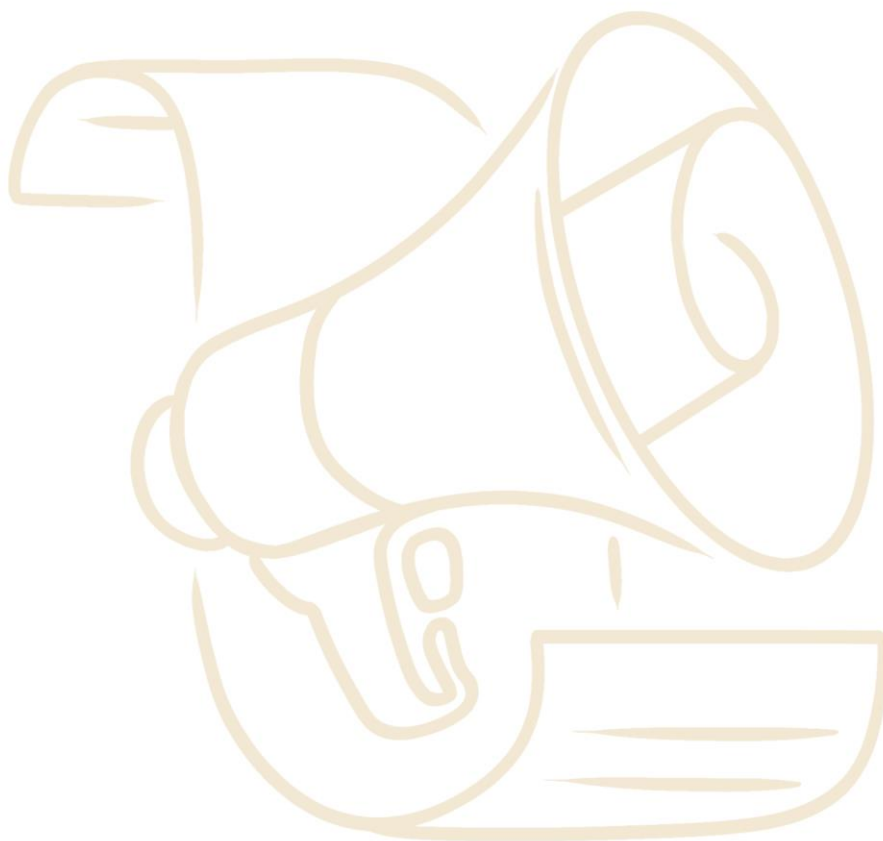
This article analyzes the importance of Physical Education in the integral formation of the student, considering its contributions to motor, cognitive, socio-emotional, cultural, and civic development in the school context. The study was developed through a qualitative and descriptive literature review, supported by legal documents, curricular guidelines, data from the National School Health Survey, and recent studies on physical activity, learning, health, and well-being. The discussion highlights that Physical Education cannot be reduced to sports practice or energy expenditure, as it works with bodily practices that express culture, identity, cooperation, respect for differences, autonomy, and self-care. The analyzed data show that the low proportion of sufficiently active adolescents reinforces the need for planned, inclusive classes articulated with the pedagogical project. It is concluded that Physical Education, when guided by educational intentionality, favors integral formation by integrating body, mind, coexistence, and citizenship.

Keywords: School Physical Education. Integral Formation. Bodily Practices. Health. Citizenship.

RESUMEN

Este artículo analiza la importancia de la Educación Física en la formación integral del estudiante, considerando sus contribuciones al desarrollo motor, cognitivo, socioemocional, cultural y cívico en el contexto escolar. El estudio se desarrolló mediante una revisión bibliográfica cualitativa y descriptiva, apoyada en documentos legales, directrices curriculares, datos de la Encuesta Nacional de Salud Escolar y estudios recientes sobre actividad física, aprendizaje, salud y bienestar. El análisis destaca que la Educación Física no se reduce a la práctica deportiva o al gasto energético, ya que trabaja con prácticas corporales que expresan cultura, identidad, cooperación, respeto a las diferencias, autonomía y autocuidado. Los datos analizados muestran que la baja proporción de adolescentes suficientemente activos refuerza la necesidad de clases planificadas e inclusivas, articuladas con el proyecto pedagógico. Se concluye que la Educación Física, cuando se guía por una intencionalidad educativa, favorece la formación integral al integrar cuerpo, mente, convivencia y ciudadanía.

Palabras clave: Educación Física Escolar. Formación Integral. Prácticas Corporales. Salud. Ciudadanía.



1 INTRODUÇÃO

A Educação Física ocupa um lugar singular na escola porque trabalha com uma dimensão que atravessa toda a existência humana: o corpo em movimento, em relação com a cultura, com os afetos, com a saúde, com a convivência e com a aprendizagem. Durante muito tempo, parte do senso comum reduziu a disciplina ao esporte competitivo, à recreação ou ao simples intervalo entre disciplinas consideradas mais “teóricas”.

No campo educacional brasileiro, a formação integral está vinculada à ideia de desenvolvimento pleno da pessoa. A Constituição Federal estabelece, no art. 205, que a educação visa ao pleno desenvolvimento da pessoa, ao preparo para a cidadania e à qualificação para o trabalho, enquanto a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional afirma, no art. 26, § 3º, que a Educação Física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular obrigatório da educação básica. Esses dispositivos legais mostram que a disciplina não aparece como complemento eventual, mas como parte do direito à educação e da organização curricular (BRASIL, 1988; BRASIL, 1996).

A Base Nacional Comum Curricular amplia essa compreensão ao tratar a Educação Física como componente da área de Linguagens, responsável por tematizar práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social. Essa definição é decisiva porque desloca a aula de uma lógica meramente técnica para uma perspectiva cultural, educativa e inclusiva. Ao estudar brincadeiras, jogos, esportes, danças, lutas, ginásticas, práticas corporais de aventura e conhecimentos sobre o corpo, o estudante tem acesso a repertórios que ajudam a compreender a si mesmo, o outro e o mundo social em que vive (BRASIL, 2018).

A Organização Mundial da Saúde recomenda que crianças e adolescentes realizem, em média, pelo menos 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa, além de atividades que fortaleçam músculos e ossos, mas os indicadores nacionais mostram que muitos escolares ainda estão distantes desse padrão (WHO, 2020; IBGE, 2021).

A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar de 2019 estimou que apenas 28,1% dos estudantes brasileiros de 13 a 17 anos praticaram 300 minutos ou mais de atividade física na semana anterior à pesquisa. O dado chama atenção não apenas pelo percentual reduzido, mas também pelas desigualdades internas: a prática suficiente foi maior entre meninos do que entre meninas, revelando que gênero, oportunidades, segurança, cultura escolar e oferta de experiências corporais influenciam diretamente a participação dos alunos (IBGE, 2021).

O problema que orienta este trabalho pode ser sintetizado na seguinte questão: de que maneira a Educação Física contribui para a formação integral do aluno na educação básica?

O objetivo geral deste artigo é analisar a importância da Educação Física na formação integral do aluno. Como objetivos específicos, pretende-se discutir os fundamentos legais e curriculares da Educação Física escolar; compreender suas contribuições para o desenvolvimento físico, cognitivo,

socioemocional e cultural; apresentar dados recentes relacionados à atividade física entre estudantes; e refletir sobre possibilidades pedagógicas que tornem as aulas mais inclusivas, críticas e significativas.

A justificativa do estudo está no reconhecimento de que a formação integral não se realiza apenas pela transmissão de conteúdos conceituais. Ela exige experiências que envolvam o corpo, a linguagem, a emoção, a cooperação, a ética, a criatividade e a autonomia.

Metodologicamente, o artigo foi construído como revisão bibliográfica, com análise de leis, documentos curriculares, relatórios institucionais e estudos científicos publicados nos últimos anos. Foram considerados materiais que abordam Educação Física escolar, atividade física, saúde, aprendizagem, desenvolvimento socioemocional, inclusão e políticas educacionais.

A estrutura do texto contempla, além desta introdução, uma fundamentação teórica dividida em eixos de discussão, a metodologia adotada, a apresentação e análise dos resultados da revisão, tabelas com dados e sínteses de evidências, e uma conclusão. Ao longo do trabalho, busca-se manter uma linguagem clara, acadêmica e humanizada, reconhecendo que a Educação Física se concretiza em experiências vividas por alunos reais, em escolas reais, marcadas por diferenças, limites e possibilidades.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E FORMAÇÃO INTEGRAL

Falar em formação integral significa compreender o aluno como sujeito inteiro, e não como uma soma separada de partes. O estudante aprende com a razão, mas também com o corpo, com a memória afetiva, com as relações que estabelece e com as experiências concretas que o colocam diante de desafios. Nesse sentido, a Educação Física contribui porque transforma o movimento em linguagem e em conhecimento, permitindo que a escola reconheça o corpo não como obstáculo à aprendizagem, mas como uma de suas condições fundamentais (BRASIL, 2018).

A literatura recente tem reforçado que a escola é um ambiente privilegiado para a promoção de atividade física e de hábitos saudáveis, pois reúne crianças e adolescentes em uma etapa decisiva de formação de valores e comportamentos. O documento da Organização Mundial da Saúde sobre promoção da atividade física por meio das escolas destaca que as instituições escolares podem criar oportunidades regulares de movimento durante as aulas, nos intervalos, no deslocamento ativo e em projetos integrados ao currículo (WHO, 2022).

A dimensão cognitiva aparece em atividades que exigem atenção, memória, tomada de decisão, antecipação, resolução de problemas e compreensão de regras.

Estudos recentes indicam que intervenções de atividade física no ambiente escolar podem produzir efeitos positivos sobre desempenho acadêmico e funções cognitivas, embora os resultados variem conforme duração, intensidade, qualidade da intervenção e contexto pedagógico (MUNTANER-MAS et al., 2024; HE et al., 2025).

Outro ponto relevante é a relação entre Educação Física e cidadania. O art. 217 da Constituição Federal determina que é dever do Estado fomentar práticas desportivas formais e não formais como direito de cada um. No ambiente escolar, esse direito ganha concretude quando todos os estudantes, independentemente de habilidade, gênero, deficiência, condição física ou origem social, têm acesso a experiências corporais significativas. O direito ao esporte e às práticas corporais não se realiza apenas quando há torneios; realiza-se quando a aula é organizada para incluir, ensinar e valorizar a participação de todos (BRASIL, 1988).

2.2 EDUCAÇÃO FÍSICA, SAÚDE E DESENVOLVIMENTO HUMANO

A relação entre Educação Física e saúde precisa ser tratada com cuidado. A disciplina não deve ser reduzida a instrumento de combate à obesidade ou de controle corporal, pois isso poderia reforçar preconceitos e visões biologicistas. Ao mesmo tempo, seria inadequado ignorar que a experiência corporal regular, orientada e prazerosa contribui para a saúde física e mental. O desafio pedagógico está em trabalhar saúde como bem-estar, autonomia, conhecimento de si e capacidade de participar de práticas corporais ao longo da vida, e não como busca de padrões corporais rígidos.

A Organização Mundial da Saúde recomenda que crianças e adolescentes de 5 a 17 anos realizem em média 60 minutos por dia de atividade física moderada a vigorosa, destacando benefícios para aptidão cardiorrespiratória, saúde cardiometabólica, saúde óssea, cognição e saúde mental. A recomendação também enfatiza a necessidade de reduzir o comportamento sedentário, especialmente o tempo recreativo de tela (WHO, 2020). Esses parâmetros ajudam a compreender a urgência de políticas escolares que favoreçam o movimento, mas não substituem a intencionalidade educativa da aula.

No Brasil, os dados da PeNSE 2019 mostram um quadro preocupante. Apenas 28,1% dos estudantes de 13 a 17 anos alcançaram 300 minutos ou mais de atividade física na semana anterior à pesquisa. Além disso, 8,7% foram classificados como inativos, sem registro de atividade física no período considerado. Esses números revelam que a escola não pode ser indiferente, principalmente porque a inatividade não se distribui de forma igual entre os estudantes: ela acompanha desigualdades de gênero, renda, território, segurança pública e acesso a espaços adequados (IBGE, 2021).

A Educação Física escolar não resolve sozinha esse problema, mas é uma das poucas políticas universais capazes de alcançar praticamente todos os alunos matriculados. Muitas crianças e adolescentes não frequentam clubes, não têm espaços seguros perto de casa e não contam com recursos para atividades extracurriculares. Por isso, a aula de Educação Física pode representar o principal contato organizado com práticas corporais orientadas por um profissional. Essa constatação aumenta a responsabilidade da escola e do poder público sobre infraestrutura, materiais e valorização docente.

Estudos de revisão têm mostrado que intervenções escolares de atividade física podem contribuir para aptidão física, participação, comportamento em sala, cognição e bem-estar, desde que não sejam improvisadas.

A qualidade da intervenção importa: propostas muito curtas, sem continuidade, sem adaptação ao contexto ou sem participação ativa dos estudantes tendem a produzir resultados limitados. Já programas integrados ao cotidiano escolar, com apoio institucional e diversidade de experiências, apresentam maior potencial de impacto (MASINI et al., 2022; GUO et al., 2025).

A saúde mental é outro aspecto relevante. O contexto pós-pandemia evidenciou fragilidades emocionais de crianças e adolescentes, como ansiedade, isolamento, insegurança e dificuldades de convivência. A Educação Física pode contribuir ao criar situações de socialização, jogo cooperativo, expressão corporal e pertencimento. No entanto, isso exige cuidado pedagógico, pois uma aula marcada por exclusão, apelidos, comparação corporal ou humilhação pode produzir o efeito contrário. A saúde mental não aparece automaticamente pelo movimento; ela depende do modo como o movimento é vivido na escola.

Também é importante lembrar que saúde, no campo educacional, deve dialogar com criticidade. Ao discutir corpo, mídia, consumo, padrões de beleza, suplementação, sedentarismo e lazer, a Educação Física ajuda o aluno a interpretar mensagens sociais que atravessam sua vida. Esse olhar crítico é parte da formação integral, pois ensina o estudante a não aceitar passivamente discursos que culpabilizam indivíduos e escondem desigualdades estruturais. O aluno precisa compreender que cuidar do corpo envolve escolhas pessoais, mas também condições sociais, culturais e ambientais.

Tabela 2 - Indicadores e recomendações sobre atividade física de crianças e adolescentes

Indicador	Resultado	População/recorte	Fonte
Recomendação diária de atividade física	Média de 60 minutos/dia de atividade moderada a vigorosa	Crianças e adolescentes de 5 a 17 anos	WHO (2020)
Atividade física suficiente	28,1% praticaram 300 minutos ou mais na semana anterior	Escolares brasileiros de 13 a 17 anos	IBGE/PeNSE (2021)
Atividade suficiente entre meninos	38,5% alcançaram o critério de 300 minutos ou mais	Escolares brasileiros de 13 a 17 anos	IBGE/PeNSE (2021)
Atividade suficiente entre meninas	18,0% alcançaram o critério de 300 minutos ou mais	Escolares brasileiras de 13 a 17 anos	IBGE/PeNSE (2021)
Inatividade física	8,7% não praticaram atividade física no período considerado	Escolares brasileiros de 13 a 17 anos	IBGE/PeNSE (2021)

Fonte: Elaborada com base em WHO (2020) e IBGE (2021).

2.3 DESENVOLVIMENTO COGNITIVO, APRENDIZAGEM E DESEMPENHO ESCOLAR

Revisões recentes indicam que a atividade física escolar pode ter efeitos positivos sobre resultados acadêmicos, especialmente quando as intervenções são planejadas com duração adequada e

intensidade moderada. A meta-análise de He et al. (2025), por exemplo, aponta impactos positivos em desempenho acadêmico, com destaque para matemática e resultados globais, embora ressalte heterogeneidade entre os estudos. A conclusão mais prudente é que a atividade física não prejudica a aprendizagem escolar e pode favorecê-la quando integrada a uma rotina equilibrada.

Muntaner-Mas et al. (2024) analisaram efeitos agudos da atividade física sobre resultados acadêmicos em escolares e observaram que uma sessão de atividade física pode produzir pequenas melhorias em tarefas escolares.

Esse achado é importante porque questiona a ideia de que tempo dedicado ao movimento seria tempo retirado da aprendizagem.

2.4 INCLUSÃO, DIVERSIDADE E CONVIVÊNCIA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudos recentes sobre intervenções escolares de atividade física com crianças e adolescentes com deficiência indicam benefícios em aspectos cognitivos e de saúde mental, embora ainda haja necessidade de pesquisas mais amplas e de maior diversidade de participantes. A revisão de Leahy et al. (2025) reforça que o público com deficiência costuma ser negligenciado em programas escolares de promoção da atividade física. Esse dado dialoga com a realidade brasileira, na qual a inclusão muitas vezes depende da iniciativa do professor, sem condições estruturais adequadas.

A questão de gênero também precisa ser enfrentada. Os dados nacionais mostram menor proporção de meninas suficientemente ativas em comparação aos meninos, e essa diferença não pode ser explicada por suposta falta de interesse natural. Desde cedo, meninas podem receber menos incentivo para ocupar quadras, correr, competir ou participar de determinados esportes. Uma Educação Física comprometida com formação integral precisa questionar estereótipos, diversificar conteúdos e garantir que meninas e meninos tenham igual direito de experimentar práticas corporais variadas (IBGE, 2021).

3 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa, com finalidade descritiva e analítica. A revisão bibliográfica foi escolhida porque permite reunir, comparar e interpretar contribuições teóricas, documentos legais, diretrizes curriculares e dados institucionais relacionados à Educação Física escolar e à formação integral do aluno. Trata-se, portanto, de uma investigação que não realizou coleta direta com participantes, mas analisou produções já publicadas e documentos oficiais relevantes para o tema.

A seleção das fontes considerou três grupos principais. O primeiro grupo foi composto por documentos legais e normativos brasileiros, como a Constituição Federal, a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, o Estatuto da Criança e do Adolescente, a Base Nacional Comum Curricular e

a Lei nº 14.819/2024. O segundo grupo reuniu relatórios e recomendações institucionais, especialmente da Organização Mundial da Saúde, da UNESCO e do IBGE. O terceiro grupo incluiu artigos científicos e revisões recentes sobre atividade física escolar, cognição, saúde mental, inclusão, desempenho acadêmico e desenvolvimento socioemocional.

Foram priorizadas referências publicadas nos últimos sete anos, especialmente entre 2020 e 2026, sem deixar de utilizar leis e documentos normativos indispensáveis, ainda que alguns deles tenham publicação anterior. Essa decisão metodológica se justifica porque a legislação brasileira vigente é base obrigatória para discutir currículo e direito à educação. No caso dos artigos científicos, buscou-se privilegiar estudos recentes, revisões sistemáticas, meta-análises e pesquisas com relevância direta para a Educação Física escolar.

A análise do material ocorreu por leitura interpretativa, com organização dos achados em eixos temáticos: fundamentos legais e curriculares; saúde e desenvolvimento humano; aprendizagem e cognição; inclusão e diversidade; e práticas pedagógicas para a formação integral. Os dados quantitativos utilizados nas tabelas foram retirados de fontes institucionais, especialmente da PeNSE 2019 e de recomendações da Organização Mundial da Saúde. A interpretação desses dados foi realizada de forma articulada à discussão pedagógica, evitando tratar os números como informações isoladas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 EVIDÊNCIAS SOBRE ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E APRENDIZAGEM

A revisão realizada permite afirmar que a Educação Física escolar contribui para a formação integral quando é planejada como experiência educativa ampla. Os dados e estudos analisados não sustentam uma visão limitada da disciplina como momento de recreação sem intencionalidade.

A primeira evidência relevante diz respeito ao baixo nível de atividade física entre adolescentes. A PeNSE 2019 mostrou que menos de um terço dos estudantes brasileiros de 13 a 17 anos atingiram 300 minutos ou mais de atividade física na semana anterior à pesquisa. Esse dado não significa que a escola seja a única responsável por mudar o cenário, mas revela que a Educação Física tem papel estratégico. Em uma sociedade na qual muitos jovens se movimentam pouco, cada aula bem conduzida representa oportunidade concreta de experiência corporal, aprendizagem e cuidado (IBGE, 2021).

A segunda evidência refere-se à desigualdade de participação. Meninos apresentaram percentual maior de prática suficiente do que meninas, o que sugere que barreiras culturais e sociais afetam o acesso às práticas corporais.

A terceira evidência aparece na relação entre atividade física e aprendizagem. Estudos recentes não defendem que a Educação Física substitua outras ações pedagógicas, mas mostram que o movimento pode favorecer condições de aprendizagem, especialmente quando incorporado de forma regular e adequada.

Reduzir aulas de Educação Física para ampliar disciplinas avaliadas em testes padronizados pode ser uma decisão equivocada, pois ignora a interdependência entre saúde, atenção, motivação e desempenho acadêmico (MUNTANER-MAS et al., 2024; HE et al., 2025).

A quarta evidência envolve saúde mental e competências socioemocionais. Revisões recentes indicam que intervenções de atividade física podem contribuir para autoestima, interação social, redução de sintomas emocionais e desenvolvimento de competências socioemocionais, embora os efeitos dependam da qualidade das propostas e do acompanhamento pedagógico (FU et al., 2025; VISKARI et al., 2025).

A quinta evidência diz respeito à necessidade de políticas integradas. A UNESCO tem defendido a Educação Física de Qualidade como direito de crianças e jovens, destacando inclusão, equidade, segurança, formação docente e articulação com políticas públicas. Essa perspectiva ajuda a compreender que uma aula excelente depende do professor, mas também de condições institucionais: carga horária adequada, espaços seguros, materiais, planejamento coletivo e reconhecimento curricular (UNESCO, 2021; UNESCO, 2023).

Essas evidências apontam para uma conclusão parcial: a Educação Física forma integralmente quando supera o improvisado. A aula não precisa ser sofisticada para ser significativa, mas precisa ter objetivos, critérios, diversidade e cuidado. Uma bola entregue aos alunos sem mediação pedagógica pode até produzir movimento, mas não garante aprendizagem. Por outro lado, uma atividade simples, bem orientada e refletida, pode trabalhar cooperação, percepção corporal, tomada de decisão, respeito, autonomia e saúde.

Tabela 3 - Síntese de evidências recentes relacionadas à Educação Física e à formação integral

Fonte	Tipo de estudo/documento	Achado central	Relação com a formação integral
Knaus, Lechner e Reimers (2020)	Estudo sobre efeitos da Educação Física	A Educação Física regular pode afetar desempenho acadêmico, habilidades não cognitivas e saúde.	Mostra que a disciplina alcança dimensões além do rendimento motor.
Muntaner-Mas et al. (2024)	Revisão sistemática e meta-análise	Sessões agudas de atividade física podem melhorar pequenos resultados acadêmicos em escolares.	Questiona a oposição entre movimento e aprendizagem.
He et al. (2025)	Revisão sistemática e meta-análise	Atividade física escolar apresenta efeitos positivos sobre desempenho acadêmico, com destaque para matemática.	Reforça a necessidade de integrar corpo e cognição.
Fu et al. (2025)	Meta-análise	Intervenções de atividade física melhoram competências socioemocionais em estudantes do ensino primário.	Relaciona aula corporal a convivência, emoção e socialização.

UNESCO (2023)	Relatório global	Educação Física de qualidade exige inclusão, políticas, currículo e formação docente.	Defende a Educação Física como direito e política educacional.
---------------	------------------	---	--

Fonte: Elaborada pela autora com base nas referências indicadas.

4.2 PRÁTICAS PEDAGÓGICAS PARA UMA EDUCAÇÃO FÍSICA INTEGRAL

A primeira prática pedagógica necessária é diversificar conteúdos. A repetição quase exclusiva de futebol, voleibol, basquetebol e handebol empobrece o currículo e exclui estudantes que não se identificam com essas modalidades. Esses esportes podem e devem aparecer, mas precisam dividir espaço com danças, lutas, ginásticas, jogos populares, práticas de aventura, brincadeiras tradicionais, capoeira, atividades rítmicas e discussões sobre corpo e saúde.

A segunda prática é planejar a progressão das aprendizagens. A formação integral não acontece em aulas isoladas e desconectadas. O professor precisa organizar sequências didáticas que partam de vivências iniciais, avancem para desafios mais complexos e incluam momentos de reflexão.

A terceira prática é utilizar metodologias participativas. Quando os alunos ajudam a construir regras, sugerem adaptações, avaliam a própria participação e discutem os sentidos das práticas corporais, tornam-se protagonistas do processo. Isso não significa retirar a autoridade pedagógica do professor, mas compartilhar responsabilidades. A participação favorece autonomia, pertencimento e pensamento crítico, elementos indispensáveis à formação integral. O estudante deixa de ser apenas executor e passa a ser sujeito que interpreta e transforma a experiência.

A quarta prática é adaptar atividades para garantir inclusão. Adaptações podem envolver tamanho da quadra, peso e textura de materiais, tempo de execução, número de participantes, funções alternativas e critérios de pontuação. Em muitos casos, pequenas mudanças permitem que alunos com diferentes habilidades participem com mais segurança.

A quinta prática é articular Educação Física com temas contemporâneos. Sedentarismo, saúde mental, alimentação, padrões corporais, mídias digitais, preconceito, violência no esporte, doping, consumo, sustentabilidade e lazer urbano são temas que atravessam a vida dos estudantes.

A sexta prática é valorizar avaliação formativa. Em vez de avaliar apenas resultados finais, o professor pode observar participação, empenho, cooperação, compreensão, evolução e capacidade reflexiva. Portfólios, autoavaliações, rodas de conversa, registros de aula, rubricas simples e observação sistemática ajudam a acompanhar o processo.

A sétima prática é fortalecer a relação entre escola, família e comunidade. Projetos de caminhada, festivais culturais, jogos interclasses inclusivos, oficinas de danças regionais, atividades com famílias e uso de espaços comunitários podem ampliar o alcance da Educação Física.

5 CONCLUSÃO

A análise desenvolvida ao longo deste artigo permite concluir que a Educação Física é fundamental para a formação integral do aluno porque articula dimensões físicas, cognitivas, socioemocionais, culturais e cidadãs. A disciplina não se limita à prática esportiva nem pode ser reduzida a momento recreativo. Quando planejada com intencionalidade pedagógica, ela possibilita ao estudante conhecer o próprio corpo, ampliar repertórios culturais, desenvolver autonomia, conviver com diferenças, cuidar da saúde e participar criticamente das práticas corporais presentes na sociedade.

Os fundamentos legais e curriculares confirmam essa importância. A Constituição Federal vincula educação ao pleno desenvolvimento da pessoa; a LDB torna a Educação Física componente curricular obrigatório; a BNCC reconhece as práticas corporais como linguagem e cultura; o ECA protege o direito ao esporte e ao lazer; e políticas recentes de atenção psicossocial reforçam a necessidade de ambientes escolares promotores de bem-estar. Esses elementos mostram que a Educação Física integra o direito à educação e deve estar presente no projeto pedagógico da escola.

Os dados da PeNSE 2019 e as recomendações da Organização Mundial da Saúde reforçam a urgência do tema. A baixa proporção de adolescentes suficientemente ativos demonstra que muitos estudantes têm poucas oportunidades de movimento regular e orientado. Nesse cenário, a escola assume papel estratégico, especialmente para aqueles que vivem em contextos de vulnerabilidade, sem acesso a espaços seguros de lazer ou a práticas corporais fora do ambiente escolar. A Educação Física, portanto, é também questão de equidade.

Conclui-se, por fim, que defender a Educação Física é defender uma escola mais completa e humana. Em uma época marcada por sedentarismo, pressões emocionais, desigualdades e excesso de fragmentação curricular, a disciplina oferece experiências que colocam o estudante em movimento no sentido mais amplo da palavra. Movimenta o corpo, mas também a percepção, a sensibilidade, a cooperação, a memória cultural e a cidadania. Por isso, sua presença qualificada no currículo é indispensável para qualquer projeto educativo comprometido com a formação integral do aluno.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC, 2018. Disponível em: <https://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 24 abr. 2026.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidência da República, 1988. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 24 abr. 2026.

BRASIL. **Lei nº 14.819, de 16 de janeiro de 2024**. Institui a Política Nacional de Atenção Psicossocial nas Comunidades Escolares. Brasília, DF: Presidência da República, 2024. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2024/lei/114819.htm. Acesso em: 24 abr. 2026.

BRASIL. **Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990**. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente. Brasília, DF: Presidência da República, 1990. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18069.htm. Acesso em: 24 abr. 2026.

BRASIL. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, DF: Presidência da República, 1996. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19394.htm. Acesso em: 24 abr. 2026.

FU, S. et al. The effects of physical activity on social-emotional competencies in primary school students: a systematic review and meta-analysis. **BMC Public Health**, London, 2025. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12659682/>. Acesso em: 24 abr. 2026.

GUO, L. et al. Are school-based behavioural interventions an effective way to improve physical activity among children and adolescents? A systematic review and meta-analysis. **Frontiers in Pediatrics**, Lausanne, v. 13, 2025. DOI: 10.3389/fped.2025.1532035.

HE, H. et al. Effects of school-based physical activity on academic achievement in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. **Frontiers in Public Health**, Lausanne, v. 13, 2025. DOI: 10.3389/fpubh.2025.1651883.

IBGE. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar**: 2019. Rio de Janeiro: IBGE, 2021.

KNAUS, M. C.; LECHNER, M.; REIMERS, A. K. For better or worse? The effects of physical education on child development. **Labour Economics**, Amsterdam, v. 67, 101904, 2020. DOI: 10.1016/j.labeco.2020.101904.

LEAHY, A. A. et al. School physical activity interventions for children and adolescents with disability: systematic review and meta-analysis of effects on academic, cognitive, and mental health outcomes. **Journal of Physical Activity and Health**, Champaign, v. 22, n. 9, p. 1064-1078, 2025.

MASINI, A. et al. The impact of school-based physical activity interventions on physical fitness, cognition and wellbeing in children and adolescents: a systematic review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Basel, 2022.

MUNTANER-MAS, A. et al. Acute effect of physical activity on academic outcomes in school-aged youth: a systematic review and multivariate meta-analysis. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, Copenhagen, v. 34, n. 1, e14479, 2024. DOI: 10.1111/sms.14479.

ROCLIFFE, P. et al. The impact of typical school provision of physical education, physical activity and sports on adolescent physical activity behaviors: a systematic literature review. **Adolescent Research Review**, New York, v. 8, p. 359-385, 2023. DOI: 10.1007/s40894-022-00200-w.

ROCLIFFE, P. et al. The impact of typical school provision of physical education, physical activity and sports on adolescent mental health and well-being: a systematic literature review. **Adolescent Research Review**, New York, v. 9, n. 2, p. 339-364, 2024. DOI: 10.1007/s40894-023-00220-0.

SILVA, D. A. S. et al. Results from Brazil's 2022 report card on physical activity for children and adolescents. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Basel, v. 19, n. 16, 10256, 2022. DOI: 10.3390/ijerph191610256.

UNESCO. **Quality physical education policies and practice: the global state of play**. Paris: UNESCO, 2023.

UNESCO. **Quality physical education policy project: analysis of process, content and impact**. Paris: UNESCO, 2021.

VISKARI, T. et al. The effectiveness of school-based physical activity promotion on mental health among children and adolescents: a systematic review. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, Copenhagen, 2025.

WHO. **Promoting physical activity through schools: policy brief**. Geneva: World Health Organization, 2022.

WHO. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: World Health Organization, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 24 abr. 2026.

WORLD BANK. **The state of global learning poverty: 2022 update**. Washington, DC: World Bank, 2022.