



v.1, n.6, 2024 - Outubro

## Revista Multidisciplinar

**EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: a perspectiva da saúde no Ensino Médio**

Cláudia Cordeiro Muniz



<https://images.app.goo.gl/XfcW3z5fPUknWGXN7>

**PERIÓDICO CIENTÍFICO INDEXADO INTERNACIONALMENTE**

DOI: 10.5281/zenodo

DOI: 10.69720/Crossref

**ISSN**

International Standard Serial Number

**2966-0599**

[www.ouniversoobservavel.com.br](http://www.ouniversoobservavel.com.br)

## EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: a perspectiva da saúde no Ensino Médio

Cláudia Cordeiro Muniz<sup>1</sup>

Revista O Universo Observável

DOI: 10.5281/zenodo.14014951

[ISSN: 2966-0599](https://doi.org/10.5281/zenodo.14014951)

---

<sup>1</sup> Graduada em Licenciatura em Educação Física, pelo Centro Universitário ETEP (2024). Graduada em Educação Física pela Universidade do Estado da Bahia. Pós-graduanda em Tecnologias, Formação de Professores e Sociedade, pela Universidade Federal de Itajubá (UNIFEI). Pós-graduanda em Nutrição Esportiva e Treinamento Físico, pela FACUMINAS. Pós-graduanda em Docência em Educação Física e Práticas Pedagógicas, pela FACUMINAS. Servidora pública do Estado da Bahia. E-mail: [claudiacordeiromuniz@hotmail.com](mailto:claudiacordeiromuniz@hotmail.com).

## RESUMO

Este artigo tem como temática a Educação Física (EF) e a saúde no Ensino médio. O objetivo geral visa compreender os impactos das aulas de Educação Física na vida e saúde dos estudantes do Ensino Médio. Para isso, elencamos o seguinte problema de pesquisa: qual o impacto das aulas de Educação Física na vida e saúde dos estudantes do Ensino Médio, a partir dos artigos analisados? O caminho metodológico envolveu a abordagem qualitativa e a pesquisa bibliográfica do tipo revisão sistemática. Assim o levantamento de dados foi realizado no site/plataforma Scielo e utilizando o seguinte descritor: "Educação Física e Saúde no Ensino Médio". A partir da leitura na íntegra dos artigos encontrados, 07 (sete) foram selecionados e fizeram parte dos dados deste trabalho, sendo estudados por meio da análise descritiva. Enquanto resultados principais, percebemos que a EF necessita de uma abordagem mais estruturada e direcionada das aulas no que se refere a promoção da saúde, ressaltando a relevância de programas de Educação Física Escolar que incentivem um estilo de vida ativo e saudável desde a infância. O estudo concluiu que as aulas de Educação Física exercem um impacto significativo na vida e saúde dos estudantes do Ensino Médio, tendo em vista que a adoção de um estilo ativo gera benefícios para a qualidade de vida para além do ambiente escolar.

**Palavras-chave:** Educação Física Escolar. Promoção da saúde. Ensino Médio. Adolescência.

## ABSTRACT

*This article focuses on Physical Education (PE) and health in high school. The general objective is to understand the impacts of Physical Education classes on the life and health of high school students. To achieve this, we formulated the following research problem: what is the impact of Physical Education classes on the life and health of high school students, based on the analyzed articles? The methodological approach involved qualitative research and a systematic literature review. Thus, data collection was carried out on the Scielo platform using the following descriptor: "Physical Education and Health in High School." From a thorough reading of the articles found, seven (7) were selected and included in the data for this work, being studied through descriptive analysis. The main results indicate that PE requires a more structured and targeted approach in its classes regarding health promotion, highlighting the relevance of School Physical Education programs that encourage an active and healthy lifestyle from childhood. The study concluded that Physical Education classes have a significant*

*impact on the life and health of high school students, as the adoption of an active lifestyle generates benefits for quality of life beyond the school environment.*

**Keywords:** School Physical Education. Health Promotion. High School. Adolescence.

## 1 INTRODUÇÃO

A evolução constante da sociedade contemporânea, marcada pelos avanços urbanos e tecnológicos, tem redefinido a forma como os adolescentes experimentam seu ambiente e interagem com o mundo ao seu redor. A expansão das áreas urbanas e o desenvolvimento de tecnologias digitais, trouxeram mudanças significativas nas rotinas cotidianas dos jovens, influenciando diretamente nos níveis de atividade física, principalmente na adolescência. Enquanto esses avanços oferecem inúmeras oportunidades, também apresentam desafios complexos que têm contribuído para um cenário preocupante com relação a diminuição da atividade física entre as gerações mais jovens.

Instituído pela Lei 8.069 de 1.990, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), dispõe sobre a proteção integral à criança e ao adolescente em diversos setores. Segundo o ECA, é considerado adolescente quem tem entre 12 e 18 anos de idade. A lei define que esta faixa etária tem direito à vida e à saúde; à liberdade, ao respeito e à dignidade; à convivência familiar e comunitária; e do direito à guarda, à tutela e à adoção. Portanto, este trabalho aborda as questões deste público específico dentro do Ensino Médio.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) da Educação Física, de 2018, orienta que as aulas sejam planejadas para que os alunos possam experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes estratégias, por meio de brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura (Brasil, 2018). Por isso, é importante valorizar o trabalho coletivo, a socialização em grupo, o protagonismo e o desenvolvimento de habilidades individuais (Brasil, 2001).

De acordo com o artigo 26, inciso 3º, da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB) 9.394/96, a Educação Física é um componente que integra o currículo da Educação Básica. Em 2001, numa tentativa de assegurar a inclusão da Educação Física em todos os níveis da Educação Básica, o termo "obrigatório" foi acrescentado a essa disposição legal (Brasil, 2001).

Assim, a Educação Física tornou-se uma disciplina curricular obrigatória na Educação Básica, abrangendo a Educação Infantil, o Ensino Fundamental, Ensino Médio e a Educação de Jovens e Adultos. No entanto, essa legislação muitas vezes contrasta com a realidade das escolas, ao nos depararmos com a não valorização dessa disciplina em detrimento das demais. A Educação de modo geral necessita de uma abordagem sólida com relação às perspectivas educacionais e sociais para a vida do estudante e isso não pode ser ignorado pela comunidade escolar. Isso faz com que o papel do professor de Educação Física seja estimulado a promover uma prática consistente da atividade física, capaz de perdurar ao longo da vida do indivíduo, o que muitas vezes se traduz em um desafio distante da realidade concreta.

No que diz respeito aos aspectos relacionados à saúde preventiva, a Educação Física Escolar tem papel fundamental na conscientização e inserção de estilo de vida saudável que pode ser cultivado até a fase adulta, permanecendo na vida do indivíduo como um hábito diário. Porém, no contexto educacional contemporâneo, surge um desafio notável relacionado à Educação Física nas escolas, enquanto uma disciplina que, embora obrigatória por lei e reconhecida como crucial, muitas vezes não recebe a atenção devida e é, por vezes, considerada secundária no currículo escolar. Segundo Le Boulch (1988), a Educação Física possui igual relevância em comparação com outras disciplinas educacionais, uma vez que busca estimular nas pessoas suas habilidades latentes e o desenvolvimento de aptidões e capacidades. Nesse sentido, é fundamental entender e abordar os desafios subjacentes que afetam o lugar da Educação Física no ambiente escolar, visando restabelecer sua importância intrínseca no processo educacional e na promoção da saúde e bem-estar das futuras gerações.

A conexão entre a participação em atividades físicas e a saúde mental tem sido objeto de estudo e pesquisa por parte de vários especialistas e pesquisadores. Gomez e Ying (1997), realizaram um estudo, onde concluiu que a atividade física regular aumenta os níveis de serotonina e dopamina no cérebro, neurotransmissores relacionados ao humor e ao bem-estar. A OMS (Organização Mundial de Saúde) incentiva a adoção de estilos de vida saudáveis para promover a saúde mental. Em seu documento publicado em 2020 "*Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice and policy*", a OMS fornece uma visão abrangente da promoção da saúde mental e destaca a importância de diversos fatores para o bem-estar mental. Esses estudos respaldam a noção de que o engajamento consistente em atividades físicas durante a adolescência pode resultar em benefícios

duradouros para a saúde mental na idade adulta. Diante disso, há evidências que confirmam que o ambiente escolar desempenha um papel crucial na formação desse hábito de se exercitar. Ferreira (1992), afirma em seu estudo centrado na cidadania, que a escola não se limita apenas à transmissão de conhecimentos, mas também desempenha um papel na instauração de rotinas saudáveis e na promoção de atitudes positivas.

Nesse horizonte, a Educação Física no ensino médio busca desempenhar um papel fundamental no desenvolvimento integral dos adolescentes, influenciando não apenas a aptidão física, mas também na formação de hábitos saudáveis que reverberarão ao longo de suas vidas. Considerando as particularidades desse período de transição entre a infância e a vida adulta, a relevância de uma abordagem eficaz da Educação Física é ainda mais evidente.

No contexto em que vivemos em 2024, marcado pelo sedentarismo e pelos desafios relacionados à saúde, a Educação Física pode ser uma ferramenta fundamental para enfrentar esses problemas. O ambiente escolar no ensino médio é um espaço propício para a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, pois os adolescentes estão em uma fase de desenvolvimento em que são mais suscetíveis a mudanças de comportamento (Moreira, 2018).

Na Educação Física, a saúde é vista como um conceito amplo, que abrange não apenas a ausência de doenças, mas também o bem-estar físico, mental e social. Essa perspectiva é defendida por estudiosos que se fundamentam nas teorias pedagógicas críticas, como Bracht (1999), que entendem a educação como um processo transformador da sociedade.

Vale ressaltar que, de acordo com Brasil (2019), a escola é um espaço privilegiado para a promoção de hábitos saudáveis, pois é um ambiente onde os estudantes passam grande parte do seu tempo. Os profissionais da educação podem contribuir para a promoção da saúde na escola por meio da implementação de políticas e práticas que promovam a saúde. Isso fortalece a interdisciplinaridade, proporcionando uma visão mais holística do bem-estar dos estudantes. Ao focar a promoção da saúde e a formação de hábitos saudáveis na adolescência, elencamos enquanto problema de pesquisa: qual o impacto das aulas de Educação Física na vida e saúde dos estudantes do ensino médio? Diante desse contexto elencou-se enquanto objetivo geral desse estudo: compreender os impactos das aulas de Educação Física na vida e saúde dos estudantes do ensino médio, tendo como objetivos específicos: identificar os impactos das aulas de Educação Física na vida e saúde dos estudantes e discutir sobre a promoção da saúde dos estudantes do



ensino médio.

O estudo tem como justificativa contribuir com o aprimoramento dos estudos que envolvem as práticas pedagógicas e a promoção efetiva da saúde na Educação Física voltada para o ensino médio, tendo em vista que Mezzaroba (2012) defende que a (EFE) Educação Física Escolar pode contribuir para a promoção da saúde da população ao aproximar-se da saúde coletiva, possibilitando a superação do modelo patogênico de saúde, que foca na prevenção e no tratamento de doenças, e a adoção da visão salutogênica, onde aborda-se a questão do desenvolvimento da saúde e não sobre o reparo de doenças. Na abordagem salutogênica, o foco principal é a saúde e sua manutenção, ao invés de levantar questões relacionadas a patologias.

Ademais, esta pesquisa busca reconhecer o potencial dessa disciplina em promover estilos de vida ativos e saudáveis entre os adolescentes, que enfatiza a promoção da saúde e do bem-estar. Além disso, ao destacar a relevância da Educação Física no ensino médio, o estudo busca motivar a implementação de políticas educacionais que valorizem essa disciplina como um componente integral para o desenvolvimento saudável e equilibrado dos estudantes nessa fase crucial de suas vidas.

Assim, este artigo visa oferecer contribuições significativas para a área da Educação Física, especialmente no contexto do ensino médio, tendo em vista que o aprimoramento das práticas pedagógicas poderá proporcionar percepções valiosas sobre abordagens pedagógicas eficazes para a Educação Física no ensino médio. Essas informações poderão ser utilizadas para aprimorar as práticas pedagógicas, tornando as aulas mais envolventes, relevantes e impactantes para os adolescentes. De acordo com Paulo Freire (1980), a educação deve contribuir para a formação de cidadãos conscientes de seus direitos e deveres. Nesse sentido, a pesquisa pode fornecer informações sobre como desenvolver práticas pedagógicas que promovam a reflexão crítica e a participação dos alunos.

## 2. METODOLOGIA

A abordagem qualitativa destaca-se como uma opção promissora para investigações na área da educação e, por isso, escolhida como um modo para pesquisar sobre a Educação Física dentro do contexto do Ensino Médio. Utilizamos essa abordagem por ser marcada pelo seu foco interpretativo. Assim, as técnicas de investigação

não são apenas métodos de pesquisa (Erickson, 1989). De acordo Bogdan e Biklen *apud* Lüdke e André (1986), a pesquisa qualitativa ou naturalista implica na coleta de dados descritivos, adquiridos através da interação direta do pesquisador com o contexto investigado. Essa abordagem valoriza o processo em detrimento do produto final. Com o avanço da pesquisa qualitativa, os métodos de coleta e interpretação de dados qualitativos têm sido cada vez mais aceitos em uma variedade de campos das ciências sociais e comportamentais, incluindo educação, história, ciência política, negócios, medicina, assistência social, entre outros. Assim, a pesquisa qualitativa abrange hoje uma área transdisciplinar e suas características são amplamente reconhecidas e empregadas.

O caminho metodológico adotado envolveu a Revisão Sistemática da Literatura (RSL) sobre a Educação Física Escolar no Ensino Médio e os seus impactos na adolescência. Kirca e Yaprak *apud* Morandi; Camargo (2015) destacam a importância da RSL, apontando como fundamental para obter as informações desejadas em meio a um volume crescente de resultados publicados, que podem ser semelhantes ou até contraditórios. A RSL pode auxiliar o pesquisador a comparar os dados por ele coletados com o de pesquisas feitas anteriormente, já que indicam as recentes pesquisas que estão sendo feitas.

O levantamento de dados foi feito no dia 03 de março de 2024, às 15h30min, numa etapa única, na base de dados do Scielo Acadêmico, uma plataforma de pesquisa *online* e gratuita que abrange uma ampla gama de estudos em várias áreas, inclusive educacional. Para critérios de inclusão, foram selecionados artigos que abordassem a temática relacionada à saúde e Educação Física no Ensino Médio, que estivessem em língua portuguesa e que fossem de pelo menos dos últimos quinze anos.

Já os critérios de exclusão, procuramos adotar artigos, partindo do seguinte descritor: "Educação Física e Saúde no Ensino Médio". Surgiram no primeiro momento, no *site* da Scielo, 34 (trinta e quatro) trabalhos e a partir da leitura dos resumos (tendo em vista as repetições) pré-selecionamos 23 (vinte e três) trabalhos. A leitura na íntegra dos 23 trabalhos foi realizada, no entanto, percebeu-se que 09 (nove) artigos possuíam relação direta com a temática do estudo a ser analisada. Assim, esses 10 artigos fizeram parte da análise mais minuciosa, conforme apresenta o quadro abaixo.

AUTOR(ES)	TÍTULO DO ARTIGO	PERIÓDICO	ANO
1. Rafael Miranda Tassitano, Mauro Virgílio Gomes de Barros, Maria Cecília Marinho Tenório, Jorge Bezerra Pedro C. Hallal	Prevalência e fatores associados ao sobrepeso e à obesidade em adolescentes, estudantes de escolas de Ensino Médio de Pernambuco, Brasil	Cad. Saúde Pública	2009
2. Maria Cecília Marinho Tenório, Mauro Virgílio Gomes de Barros, Rafael Miranda Tassitano, Jorge Bezerra Juliana Marinho Tenório, Pedro Curi Halla	Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio	Revista Brasileira de Epidemiologia	2010
3. José Cazuya de Farias Júnior, Adair da Silva Lopes, Jorge Mota, Pedro Curi Halla	Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil	Rev Saúde Pública	2012
4. Alice Meyer Iepsen e Marcelo Cozzensa da Silva	Prevalência e fatores associados à insatisfação com a imagem corporal de adolescentes de escolas do Ensino Médio da zona rural da região sul do Rio Grande do Sul, 2012	A Epidemiologia e Serviços de Saúde: revista do SUS	2014
5. Daniela Schneid Schuh, Maíra Ribas Goulart, Sandra Mari Barbiero, Caroline D'Azevedo Sica, Raphael Borges, David William Moraes, Lucia Campos Pellanda	Escola Saudável é mais Feliz: Design e Protocolo de um Ensaio Clínico Randomizado Desenvolvido para Prevenir o Ganho de Peso em Crianças	Arquivos Brasileiros de Cardiologia	2017
6. Júlio Brugnara Mello, João Henrique Plóia Mello, Fernando Vian, Anelise Reis Gaya e Adroaldo Cezar Araujo Gaya.	Associação da aptidão cardiorrespiratória de adolescentes com a atividade física e a estrutura pedagógica da educação física escolar	Revista Brasileira de Ciências do Esporte.	2018
7. Thiago Villa Lobos Mantovani, Daniel Teixeira Maldonado, Elisabete dos Santos Freire.	A relação entre saúde e educação física escolar: uma revisão integrativa	Movimento. Revista de Educação Física da UFRGS	2021

Fonte.: Elaboração própria (2024)

De acordo com Silva e Menezes (2000, p.21), a análise descritiva tem como objetivo descrever as características de uma determinada população ou fenômeno, além de estabelecer relações entre variáveis. Faz uso de técnicas padronizadas de coleta de dados, e geralmente se configura na forma de um levantamento. A análise descritiva, conforme sugere o próprio nome, concentra-se em descrever as tendências predominantes nos dados disponíveis e em identificar padrões que possam levar a novas descobertas. A análise descritiva é uma importante ferramenta, pois pode ser utilizada para compreender dados de diversas áreas. Conforme

mencionado por Vergara (2000, p.47), “a pesquisa descritiva visa apresentar as características de uma população ou fenômeno específico, estabelecer correlações entre variáveis e identificar sua natureza”. A autora enfatiza que essa pesquisa não se compromete a explicar os fenômenos que descreve, embora possa fornecer a base para tais explicações.

### 3. ANÁLISE DE DADOS

O estudo epidemiológico transversal de Tassitano *et al.* (2009) analisou a associação entre fatores demográficos, socioeconômicos, escolares e

comportamentais com a prevalência de sobrepeso e obesidade em adolescentes estudantes do Ensino Médio de Pernambuco. Realizado como parte do projeto "Estilos de Vida e Comportamento de Risco à Saúde do Estudante do Ensino Médio de Pernambuco", o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos. A coleta de dados foi realizada de abril a outubro de 2006, com medidas antropométricas e questionários aplicados por mestrandos do Programa de Pós-graduação em Hebiatria da Universidade de Pernambuco.

Os autores evidenciam a prevalência de sobrepeso e obesidade em adolescentes do Ensino Médio de Pernambuco, a associação entre fatores demográficos, socioeconômicos, escolares e comportamentais com o sobrepeso e obesidade. Além disso ressaltam a importância da participação nas aulas de Educação Física na prevenção do sobrepeso e obesidade.

Os autores evidenciam estratégias para redução da obesidade em adolescentes, incluindo a diminuição do tempo de exposição à televisão e o aumento da participação em aulas de educação física. Estudos divergem sobre a associação entre atividade física fora do ambiente escolar e sobrepeso, podendo ser influenciados por diferenças metodológicas ou viés de causalidade reversa (Tassitano *et al*, 2009). O estudo apresenta dados importantes sobre a prevalência de sobrepeso e obesidade em adolescentes, enfatizando que diminuir o tempo em frente à televisão e aumentar a participação em aulas de Educação Física são estratégias essenciais para enfrentar esses problemas de saúde.

A pesquisa revelou dados significativos sobre a condição física dos jovens em instituições de segundo grau no estado de Pernambuco, destacando uma alta incidência de casos de excesso de peso e obesidade. Foi observada uma correlação entre as horas gastas assistindo televisão e o aumento da obesidade entre o público feminino adolescente. Além disso, ressaltou-se o papel vital das atividades físicas escolares na luta contra o aumento de peso e a obesidade, sobretudo entre os estudantes do sexo masculino.

A pesquisa conduzida por Tenório *et al*. (2010) teve como objetivo investigar a prevalência e os fatores associados ao nível insuficiente de atividade física e exposição ao comportamento sedentário em adolescentes estudantes do Ensino Médio. Os resultados destacaram a importância da participação nas aulas de educação física como um fator significativo relacionado tanto à prática de atividades físicas quanto ao comportamento sedentário nessa população. Além disso, fatores como local de residência, turno das aulas, situação ocupacional e sexo dos adolescentes foram identificados como discriminantes nessas condutas

de saúde.

Os autores evidenciam que, atualmente, há necessidade de avaliar tanto a exposição a baixo nível de atividade física quanto a comportamentos sedentários. Isto é importante porque existem evidências sugerindo que a inatividade física e o sedentarismo são comportamentos independentes e têm diferentes efeitos sobre a saúde. Os autores verificaram que o nível de atividade física não está associado à exposição a comportamentos sedentários nem nos dias de semana nem nos finais de semana" (Tenório *et al.*, 2010).

O estudo destaca a relevância de avaliar separadamente a atividade física e o comportamento sedentário em adolescentes, ressaltando a associação da participação nas aulas de Educação Física com esses comportamentos. Isso contribui para a compreensão desses aspectos e destaca a importância de estratégias específicas para promover um estilo de vida saudável entre os adolescentes. Os resultados para este estudo sobre atividade física e comportamento sedentário em adolescentes apresenta a identificação da associação entre a participação nas aulas de Educação Física e os níveis de atividade física e comportamento sedentário dos adolescentes. É apontado como relevante, a prevalência elevada de níveis insuficientes de prática de atividades físicas e comportamentos sedentários na população estudada. A indicação de que fatores como local de residência, turno, situação ocupacional e sexo estão associados aos comportamentos de saúde dos adolescentes, bem como a evidência de que a inatividade física e o sedentarismo são comportamentos independentes, com diferentes impactos na saúde dos jovens.

O estudo realizado por Farias Junior *et al.*, (2012) buscou estimar a proporção de adolescentes fisicamente ativos e identificar fatores associados em João Pessoa, Paraíba, em 2009. Os resultados destacaram a desigualdade de gênero e socioeconômica na prática de atividade física, ressaltando a importância de desenvolver ações para promover a participação em atividades físicas, especialmente entre as adolescentes do sexo feminino e aqueles de famílias com menor nível socioeconômico.

Os autores enfatizam a importância de promover a participação dos adolescentes em atividades físicas moderadas e vigorosas, especialmente entre as adolescentes do sexo feminino e aqueles de menor status socioeconômico. Além disso, ressaltam que a escola desempenha um papel fundamental na promoção da atividade física, principalmente por meio das aulas de Educação Física (Farias Junior *et al.*, 2012). A pesquisa mostrou que os adolescentes que participavam das aulas de Educação Física tinham maior probabilidade de ser fisicamente

ativos, consumir mais frutas, menos refrigerantes e passar menos tempo em comportamentos sedentários. A inclusão de escolares de redes pública e privada aumentou a precisão das estimativas, embora o estudo não possa ser generalizado para todos os adolescentes de João Pessoa, PB. A desigualdade de gênero e socioeconômica na prática de atividade física destaca a necessidade de programas de intervenção, com a escola desempenhando um papel crucial, especialmente através das aulas de Educação Física.

O artigo destaca ainda a importância das aulas de Educação Física na promoção da atividade física em adolescentes, ressaltando a necessidade de programas de intervenção que considerem as desigualdades de gênero e socioeconômicas. A inclusão de atividades físicas planejadas e adequadas, tanto dentro quanto fora do contexto escolar, é essencial para melhorar a saúde e o bem-estar dos jovens. Além disso, aponta que a atividade física fora da escola pode influenciar de forma mais eficaz do que a educação física escolar. Também é evidenciada a falta de ação dos professores de Educação Física na promoção da saúde dos jovens e a predominância de aulas com características que podem não ser eficazes para promover a aptidão cardiorrespiratória adequada.

O estudo realizado por Iepsen e Silva (2014) investigou a insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do Ensino Médio da zona rural do Rio Grande do Sul. Fatores como sexo, peso, atividade física e nutrição foram associados à insatisfação. A prevalência de insatisfação foi de 16,9%, sendo mais comum em meninas, indivíduos com sobrepeso/obesidade e ativos fisicamente.

Os autores salientam a prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do Ensino Médio da zona rural do Rio Grande do Sul. Ainda é identificada a associação da insatisfação com a imagem corporal com fatores como sexo, peso, atividade física e nutrição, bem como a necessidade de orientação nutricional. O trabalho discute como os padrões estéticos impostos pela sociedade afetam esse sentimento e sublinha a necessidade de ações educativas e de saúde para enfrentar o problema.

Meninas desejam perder peso, enquanto meninos buscam ganhar massa muscular. A relação entre atividade física e imagem corporal é relevante para adolescentes, assim como a influência da zona de moradia na satisfação com o corpo (Iepsen e Silva, 2014). Para os autores, no intuito de atingir a satisfação com a imagem corporal, indivíduos podem recorrer a práticas extremas, como dietas e exercícios excessivos, podendo desencadear transtornos alimentares como anorexia e bulimia nervosas.

O estudo conduzido por Schuh *et al.* (2017) teve como objetivo promover escolhas

alimentares saudáveis em crianças e adolescentes por meio de um ensaio clínico randomizado. A pesquisa foi desenvolvida com o intuito de prevenir o ganho de peso nessa população. As escolas foram destacadas como essenciais para a promoção da saúde e intervenções para obesidade, permitindo o desenvolvimento de consciência crítica para a construção e promoção de dieta saudável, atividade física e monitoramento do status nutricional na infância e adolescência. Os autores abordam a promoção de escolhas alimentares saudáveis em crianças e adolescentes. Também é citada a importância das escolas na promoção da saúde e intervenções para obesidade. Além disso é evidenciado pelos autores, o desenvolvimento de consciência crítica para a construção e promoção de dieta saudável, atividade física e monitoramento do status nutricional na infância e adolescência.

O artigo mostra que intervenções nutricionais têm impacto positivo na preferência por alimentos saudáveis e na redução do consumo de bebidas açucaradas, sendo essenciais para a promoção da saúde na infância e adolescência. O desafio do estudo é mudar hábitos nutricionais e de atividade física, envolvendo pais, professores e alunos para impactar positivamente a saúde de crianças e adolescentes.

Schuh *et al.* (2017), apresentam em seu artigo uma abordagem positiva na promoção de escolhas alimentares saudáveis e na melhoria dos hábitos nutricionais e de atividade física em crianças e adolescentes. Destacam a importância das escolas como ambiente-chave para intervenções relacionadas à obesidade e para o desenvolvimento de consciência crítica em relação aos hábitos alimentares. A preocupação com limitações, como a contaminação cruzada dos participantes e as mudanças durante a puberdade, demonstra um olhar crítico sobre a pesquisa em andamento. O artigo propõe ações integradas envolvendo pais, professores e profissionais de saúde para promover um estilo de vida saudável desde a infância.

Os principais resultados da intervenção proposta no artigo "Escola Saudável é mais Feliz", de Schuh *et al.* (2017), incluem o aumento do consumo de alimentos frescos, a redução do consumo de alimentos açucarados e processados, e a diminuição do tempo gasto em atividades sedentárias. Esses resultados ressaltam a importância da escola como ambiente-chave para promover hábitos saudáveis em crianças e adolescentes.

A pesquisa realizada por Mello *et al.* (2018) teve como objetivo identificar a associação da aptidão cardiorrespiratória de adolescentes com a atividade física e as características pedagógicas da educação física escolar. Foram avaliados 236 estudantes do ensino médio e seus professores de Educação Física. Os resultados mostraram que a



aptidão cardiorrespiratória dos escolares que não fazem Educação Física não difere daqueles que fazem. Foi identificada a falta de ação dos professores de Educação Física na promoção da saúde. O sexo e a atividade física foram preditores significativos da aptidão cardiorrespiratória dos escolares.

Os autores do artigo salientam que alguns professores demonstraram dificuldades de externar opiniões claras e consistentes sobre o conceito saúde. Semelhantemente aos achados, também foi identificado que o tema saúde, quando trabalhado, é prioritariamente conceitual, por meio de pesquisas, apresentações de trabalho e grupos de estudo (Mello *et al.*, 2018).

Foi evidenciado na análise dos dados coletados durante a pesquisa, a indicação de que as atividades físicas realizadas fora do contexto escolar têm a capacidade de prever aproximadamente 50% da aptidão cardiorrespiratória dos adolescentes (Mello *et al.*, 2018). Assim como o gênero sexual, cujas diferenças na aptidão cardiorrespiratória já estão bem descritas na literatura nacional e internacional. Os autores se referem às evidências obtidas a partir do estudo realizado sobre a associação da aptidão cardiorrespiratória de adolescentes com a atividade física e as características pedagógicas da educação física escolar.

Diante disso, percebemos que o artigo de Mello *et al.*, (2018) apontam fundamentos importantes a exemplo: identificação da associação entre a aptidão cardiorrespiratória dos adolescentes e fatores como sexo, tempo semanal em atividade física e prática de esportes sistematizados. O artigo também evidencia que mais de 80% dos adolescentes avaliados não atingem um desempenho suficiente para ter uma aptidão cardiorrespiratória considerada saudável e indica que a atividade física fora da escola pode influenciar a aptidão cardiorrespiratória dos adolescentes de forma mais eficaz do que a educação física escolar. Esses resultados foram obtidos através de testes de corrida de seis minutos, utilização de pedômetros (equipamento que contabiliza a quantidade de passos do indivíduo), questionários e entrevista com professores. É apontada a falta de ação dos professores de Educação Física na promoção da saúde dos adolescentes e ainda destaca a predominância de aulas de Educação Física com características de "jogo livre" e prática de esportes coletivos tradicionais, que podem não ser eficazes para promover níveis adequados de aptidão cardiorrespiratória nos adolescentes.

Assim, o artigo levanta questões pertinentes que podem contribuir para a melhoria do ensino de Educação Física e para a promoção de hábitos saudáveis entre os jovens, ressaltando a

importância de uma abordagem mais eficaz e direcionada para o desenvolvimento da aptidão física dos estudantes.

Mantovani, Maldonado e Freire (2021) destacam a importância da relação entre saúde e Educação Física escolar. O estudo aborda temas relacionados à saúde abordados nas aulas de Educação Física, como alimentação saudável, hábitos de higiene, conhecimentos sobre o corpo humano, atividade física relacionada à saúde e informações sobre prevenção de doenças como obesidade, diabetes e cardiopatias.

Os autores destacam que os professores muitas vezes têm dificuldades em expressar opiniões claras e consistentes sobre o conceito de saúde. Além disso, observa-se que o tema saúde, quando abordado, é predominantemente conceitual, por meio de pesquisas, apresentações de trabalho e grupos de estudo. Mantovani *et al.* (2021) recorreram para Adib, Silva e Damico (2019) para destacar que o tema saúde na Educação Física Escolar perpassa diferentes temáticas do currículo, sendo abordado em Práticas Corporais e Saúde, com foco nas implicações orgânicas e socioculturais, e suas diferentes interpretações. Os autores também recorrem a Böhm e Silva (2012), Ribeiro *et al.* (2013), e Cardoso *et al.* (2014) para abordar as implicações biofisiológicas do exercício físico, contribuindo para a compreensão dos benefícios da atividade física para a saúde.

A pesquisa destaca a necessidade de uma abordagem mais estruturada na Educação Física Escolar para promover a saúde e a qualidade da prática de atividade física dos alunos, ressaltando a importância de considerar a atividade física fora do contexto escolar na melhoria da aptidão cardiorrespiratória dos adolescentes. Os principais resultados da produção analisada sobre a relação entre saúde e Educação Física Escolar incluem a diversidade de concepções de saúde e escola, o envolvimento docente na produção de conhecimentos, a variedade de objetivos das pesquisas, a predominância de artigos originais e ensaios, e a ausência de publicações em periódicos de alto impacto. Esses resultados ressaltam a importância de uma abordagem integrada e contextualizada para promover a saúde dos estudantes.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os artigos analisados abordam questões relacionadas à prevalência de sobrepeso, obesidade e insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do Ensino Médio. Os autores também destacam a importância da relação entre saúde e Educação Física escolar, abordando temas como alimentação saudável, hábitos de higiene, conhecimentos sobre o corpo humano e prevenção

de doenças. Além disso, ressaltam a relevância da participação nas aulas de Educação Física na promoção da atividade física e na melhoria da saúde dos jovens, enfatizando a necessidade de programas de intervenção que considerem as desigualdades de gênero e socioeconômicas. Os estudos evidenciam a associação entre fatores demográficos, socioeconômicos e comportamentais com o sobrepeso e obesidade, apontando estratégias como a redução do tempo de exposição à televisão e o aumento da atividade física escolar para enfrentar esses problemas de saúde. A insatisfação com a imagem corporal também é discutida, relacionando-se a questões como sexo, peso, atividade física e nutrição, ressaltando a importância da orientação nutricional. Basicamente, os trabalhos destacam a relevância da Educação Física na promoção de hábitos saudáveis, na prevenção de doenças relacionadas ao peso e na melhoria do bem-estar dos adolescentes.

A importância da Educação Física na adolescência, destaca a necessidade de promover atividades que permitam aos alunos experimentar, desfrutar e criar diferentes habilidades físicas. A legislação brasileira tornou a Educação Física obrigatória em todos os níveis da Educação Básica, por reconhecer seu papel no desenvolvimento integral dos estudantes. No entanto, apesar da importância atribuída, muitas escolas ainda não valorizam adequadamente essa disciplina.

A Educação Física no Ensino Médio é crucial para promover hábitos saudáveis e aptidão física, especialmente em um contexto marcado pelo sedentarismo. A disciplina Educação Física também contribui de forma efetiva para a saúde mental dos alunos, sendo fundamental para a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis.

A metodologia do trabalho foi qualitativa do tipo análise sistemática, e analisou-se 07 (sete) artigos na íntegra por meio da análise descritiva, onde procurou-se aprofundar nossa reflexão sobre a temática abordada. Nesse contexto, o objetivo geral deste estudo visou compreender a partir dos artigos analisados os impactos das aulas de Educação Física na vida e saúde dos estudantes do Ensino Médio.

Os professores de Educação Física são apontados como essenciais nesse processo, porém, a falta de intervenção por parte deles pode resultar em aulas predominantemente focadas em "jogo livre" e prática de esportes coletivos tradicionais, que podem não ser eficazes para promover níveis adequados de aptidão cardiorrespiratória. Essa constatação, identifica a necessidade de uma maior solidez nas aulas de educação física, de forma que se traduza no agregamento de hábitos saudáveis por toda a vida.

Os resultados também apontam para a importância da participação dos estudantes em

atividades físicas moderadas e vigorosas, especialmente entre as adolescentes do sexo feminino e aqueles de menor status socioeconômico. O estudo resalta a relevância de programas de Educação Física Escolar que incentivem um estilo de vida ativo e saudável desde a infância, enfatizando a necessidade de uma abordagem equilibrada entre teoria e prática para desenvolver atitudes positivas em relação à atividade física.

Os estudos analisados ressaltam a relevância da Educação Física Escolar na promoção da saúde dos estudantes do Ensino Médio, evidenciando a necessidade de uma atuação mais efetiva dos professores nesse sentido. A inclusão de exercícios planejados e adequados, juntamente com a consideração da atividade física fora do ambiente escolar, são apontadas como estratégias essenciais para melhorar a aptidão física e promover um estilo de vida saudável entre os adolescentes.

Concluiu-se que as aulas de Educação Física exercem um impacto significativo na vida e saúde dos estudantes do Ensino Médio, tendo em vista que a adoção de um estilo ativo gera benefícios para a qualidade de vida para além do ambiente escolar, destacando a importância da atuação dos professores nesse contexto, ressaltando a necessidade de uma abordagem mais estruturada e direcionada para promover a atividade física e a aptidão cardiorrespiratória dos adolescentes.

Nesse sentido, é fundamental que educadores, gestores escolares, famílias e a comunidade em geral se unam em prol de incentivar a participação ativa dos alunos nas aulas de Educação Física, estimulando a prática regular de atividades físicas e a adoção de hábitos saudáveis desde cedo. A diversidade de atividades, aliada a uma cultura de movimento dentro da escola, pode contribuir significativamente para a formação de jovens mais saudáveis e ativos.

A falta de intervenção dos docentes pode resultar em aulas pouco eficazes, com predominância de atividades tradicionais que não contribuem de forma adequada para a saúde dos jovens. É fundamental que as aulas de Educação Física sejam planejadas de forma a incentivar a prática de atividades físicas dentro e fora do ambiente escolar, visando não apenas o desenvolvimento físico, mas também incentivar a prática regular de atividades físicas, a promoção de hábitos saudáveis e a melhoria da qualidade de vida dos estudantes do ensino médio, para que o gosto pelo exercício físico se prolongue ao longo da sua vida.

Enquanto lacuna deste estudo aponta-se a necessidade de se investigar a prática curricular docente que influencia na promoção da saúde dos adolescentes, assim como quais recursos didáticos disponíveis são utilizados para favorecer o ensino e

aprendizagem desses sujeitos.

Sugere-se para futuras pesquisas explorar de forma mais abrangente e por meio de estudos longitudinais o papel da atividade física fora do contexto escolar e sua relação com a aptidão cardiorrespiratória dos jovens, considerando diferentes contextos socioeconômicos e culturais que permitam uma análise mais aprofundada dos benefícios a longo prazo para a saúde dos estudantes. Além disso, investigações que avaliem a implementação de programas específicos de atividade física e saúde nas escolas, bem como a avaliação de intervenções educacionais voltadas para a promoção de hábitos saudáveis entre os adolescentes, podem contribuir para o desenvolvimento de estratégias mais eficazes e direcionadas nesse campo.

Ao finalizar este artigo sobre os impactos da Educação Física Escolar na saúde dos estudantes do Ensino Médio, ressalta-se a importância de um chamado à ação para promover a prática do exercício físico de forma mais efetiva no ambiente escolar. Diante dos resultados obtidos e das análises realizadas, é evidente que a Educação Física desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e do bem-estar dos adolescentes.

## REFERÊNCIAS

BARBIERO, Sandra Mari; BORGES, Rafael; GOULART, Maíra Ribas; MORAES, David William; PELLANDA, Lúcia Campos; SICA, Caroline D'Azevedo; SCHUH, Daniela Schneid. et al. Escola Saudável é mais Feliz: Design e Protocolo de um Ensaio Clínico Randomizado Desenvolvido para Prevenir o Ganho de Peso em Crianças. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 108, n. 6. 2017.

BRACHT, Valter. A constituição das teorias pedagógicas da educação física. *Cadernos Cedes*, v.10, n. 48, p. 69-88, 1999. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ccede>. Acesso em: 21 jan. 2024.

BRASIL. **Estatuto da Criança e do Adolescente: Lei federal nº 8069, de 13 de julho de 1990**. Rio de Janeiro: Imprensa Oficial, 2002.

BRASIL, Ministério da Educação e Cultura. **Lei de Diretrizes e Bases para a Educação Nacional n.º 9.394/96**. Brasília: MEC/FAE. 1996.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Saúde na Escola: Guia para gestores e educadores**. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional**

**Comum Curricular**. [S.l.]. [S. n.]: 2018.

Disponível em:

[http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNC\\_C\\_EI\\_EF\\_110518\\_-versaofinal\\_site.pdf](http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNC_C_EI_EF_110518_-versaofinal_site.pdf).

Acesso: 21 Jan .2024.

ERICKSON, Frederick. **Research currents: Learning and collaboration in teaching**. Language Arts, v. 66, n. 4, p. 430-441, 1989.

FARIAS JR, José Cazuza.; LOPES, Adair da Silva; MOTA, Jorge; HALLAL, Pedro Curi. Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil. *Revista de Saúde Pública*, v. 46, n. 3. 2012.

FERREIRA, Neto. **Imaginário social e educação**. Rio de Janeiro: Gryphus - Faculdade de Educação da UERJ, 1992.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra. 1980.

GAYA, Adroaldo Cezar Araújo; GAYA, Anelise Reis; VIAN, Fernando; MELLO, João Henrique Plóia; MELLO, Júlio Brugnara. Associação da aptidão cardiorrespiratória de adolescentes com a atividade física e a estrutura pedagógica da educação física escolar. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 41, n. 4. 2018.

GOMEZ-Pinilla, Fernando, & YING, Zhen. (1997). Atividade física regular aumenta os níveis de serotonina e dopamina no cérebro, neurotransmissores relacionados ao humor e ao bem-estar. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, p. 142-145. 1997.

IEPSEN, Alice Meyer; SILVA, Marcelo Conzzenza da. Prevalência e fatores associados à insatisfação com a imagem corporal de adolescentes de escolas do Ensino Médio da zona rural da região sul do Rio Grande do Sul. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 23, n. 2. 2014.

LE BOULCH, Jean. **Educação Psicomotora: a psicocinética na idade escolar**. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 1988. 356p.

LUDKE, Menga; ANDRE, Marli E.D.A. **Pesquisa em educação: abordagens qualitativas**. São Paulo: EPU, 1986.

MANTOVANI, Thiago Villa Lobos; MALDONADO, Daniel Teixeira; FREIRE, Elisabete dos Santos. A relação entre saúde e educação física escolar: uma revisão integrativa. *Movimento* (Porto Alegre), v. 27. 2021.

MEZZARROBA, Cristiano. Ampliando o olhar sobre saúde na Educação Física escolar: críticas e possibilidades no diálogo com o tema do meio-ambiente a partir da Saúde Coletiva. *Motrivivência*, n. 38, p. 231-246, 2012. Disponível

em:

<https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2012v24n38p23>. Acesso

em: 21 jan. 2024.

MOREIRA, Marco Antônio. Educação Física no Ensino Médio: Contribuições para a promoção da saúde e do bem-estar. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. 2018.

Organização Mundial da Saúde. **Promoção da saúde mental: Conceitos, evidências emergentes, prática e política**. Genebra: OMS, 2020.

TASSITANO, Rafael Miranda. et al. Prevalência e fatores associados ao sobrepeso e à obesidade em adolescentes, estudantes de escolas de Ensino Médio de Pernambuco. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 12. 2009.

TENÓRIO, Maria Cecília Marinho. et al. Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do Ensino Médio. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 13, n. 1. 2010.