

## Educação Física Escolar, e Suas Relações com a Saúde: Qualidade de Vida e Bem- Estar<sup>1</sup>

CAMILLE VITÓRIA GOMES DA SILVA

*Graduando/ Licenciatura em Educação física  
Centro Universitário- FAMETRO  
Manaus, AM, Brasil*

JEHNIFER KATY SILVA DE SOUZA

*Graduando/ Licenciatura em Educação física  
Centro Universitário- FAMETRO  
Manaus, AM, Brasil*

Me. EVA VILMA ALVES DA SILVA

*Docente/ Centro Universitário Fametro  
Manaus, AM, Brasil*

### Resumo

*Este estudo teve como principal objetivo apresentar um parâmetro para contribuir na promoção de saúde no âmbito escolar influenciando em um estilo de vida mais ativo. O presente estudo se caracteriza com uma revisão bibliográfica com objetivos exploratórios, por meio de coleta de dados de artigos científicos, pela relevância em abordar uma questão atual, mas especificamente no contexto escolar. Os resultados mostraram que a qualidade de vida e bemestar é um construtor multidimensional que possibilita aos escolares consolidar conceitos fundamentais para a saúde. Com base na análise das pesquisas, a Educação Física tem como fator principal na formação dos alunos a promoção da concepção acerca da pertinência de um cotidiano com hábitos saudáveis através de atividades físicas, mas, para que haja tais eficiências na prática pedagógica se faz imprescindível ter profissionais capacitados, onde o principal propósito seja educar para a saúde.*

**Palavras chaves:** Qualidade de vida, bem-estar, âmbito escolar, promoção de saúde.

### Abstract

*The main objective of this study was to present a parameter to contribute to health promotion in the school environment by influencing a more active lifestyle. This study is characterized as a bibliographic review with exploratory objectives, through data collection from scientific articles, due to the relevance of addressing a current issue, but specifically in the school context. The results showed that quality of life and well-being is a multidimensional construct that enables schoolchildren to consolidate fundamental concepts of health. Based on the analysis of the research, Physical Education has as its main factor in the education of students the promotion of the concept of the pertinence of daily life with healthy habits through physical activities, but for there to be such efficiencies in pedagogical practice it is essential to have trained professionals, where the main purpose is to educate for health.*

**Keywords:** Quality of life, well-being, school environment, health promotion.

---

<sup>1</sup> School Physical Education and its Relationship with Health: Quality of Life and Well-Being

## INTRODUÇÃO

Em acessão à Organização Mundial de Saúde, qualidade de vida é “a percepção do individuo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. A saúde influencia em inúmeros fatores; físicos e psicológicos, pois, ela é consequentemente o principal pilar da qualidade de vida, e do bem estar. Em consentimento disto, Castellón e Pino (2003) coligem estes fatores da seguinte forma: Bem-estar físico, bem-estar social, desenvolvimento e atividades, bem-estar emocional.

A CARTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO FÍSICA (Confef, 2000, p. 4) define o objetivo da Educação física no Brasil, que invariavelmente deve constituir-se numa Educação Física de qualidade, sem distinção de qualquer condição humana e sem perder de vista a formação integral das pessoas, sejam crianças, jovens, adultos ou idosos, terá que ser conduzida pelos Profissionais de Educação Física como um caminho de desenvolvimento de estilos de vida ativos nos brasileiros, pra que possa contribuir para a qualidade de vida da população.

Desse modo, é imprescindível que a educação física é um elemento essencial para o desenvolvimento humano e social, a partir do momento em que a mesma tenha uma perspectiva de educação continuada que promova melhorias no conhecimento corporal e no domínio cognitivo, efetivo e motor. Contudo, a relação do presente estudo está direcionada a Educação física,, em suas relações com a saúde: qualidade de vida, bem estar e seus inúmeros benefícios visando o desenvolvimento de hábitos saudáveis dentro e fora do âmbito escolar.

Em concordância com o supracitado, a Educação Física é uma disciplina escolar importante para o desenvolvimento individual geral de crianças e adolescentes. A prática regular de atividades físicas contribui para o controle e desenvolvimento das potencialidades físicas, motoras, psíquicas e cognitivas, além de ajudar a prevenir doenças crônicas, como obesidade e doenças coronarianas. Outrossim, também é importante como fator essencial para prática educativa, pois promove valores como cooperação, solidariedade, respeito às diferenças e espírito esportivo. O desenvolvimento pelo gosto da prática de exercícios físicos é necessário para a construção de adultos saudáveis e munidos com importantes valores agregados ao movimento.

Em resumo, é uma disciplina escolar fundamental para o progresso integral de crianças e adolescentes. A prática regular de atividades físicas é de suma importância para a saúde física e mental, além de promover valores importantes para a formação cidadã. É importante que as aulas de Educação Física sejam planejadas e executadas de forma adequada, de modo a atender às necessidades e interesses dos escolares. Os professores de Educação Física devem ser capacitados para promover atividades que sejam seguras, desafiadoras e prazerosas.

Correlacionado a isso, Vilarta e Boccaletto (2008) afirmam que, de fato, a escola é um espaço privilegiado para evolução de pontos de vista educacionais de prevenção e agravamento de doenças de crianças e adolescentes, no crescimento para uma vida com qualidade e bem-estar. Ademais, um espaço para a construção do conhecimento e da autonomia para uma vida saudável. Visto que, é no âmbito pedagógico, escolar que as crianças e os adolescentes passam a maior parte do seu tempo, e para alguns é o único lugar que praticam o lazer.

Oliveira, Sartori e Laurindo (2014) asseguram que a Educação Física é uma disciplina escolar que se caracteriza das demais por sua forma vivencial em meio às práticas corporais. A Educação Física é uma disciplina prática, que permite aos alunos

vivenciarem diferentes aspectos de movimento corporal. Essa característica é importante para o desenvolvimento integral dos estudantes, pois, permite que eles desenvolvam suas habilidades motoras, cognitivas, sociais e emocionais.

Os objetivos citados por Oliveira, Sartori e Laurindo (2014) são fundamentais para o alcance desse desenvolvimento integral. O primeiro objetivo, o de proporcionar a aquisição de conhecimentos específicos relacionados ao movimento corporal, é importante para que os alunos compreendam os fundamentos das diferentes formas. O segundo, o de estimular hábitos favoráveis à adoção de um estilo de vida ativo e saudável, é importante para que os alunos desenvolvam um gosto pela atividade física e a incorporem em seu cotidiano.

## METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de toda uma revisão bibliográfica idealizando por meio de coleta de dados em artigos científicos, utilizando parâmetros de pesquisas em busca de palavras chaves tais como “qualidade de vida” “bem – estar” “âmbito escolar” “promoção de saúde” e “escolares”. Além disso, outro fator para construção deste processo foi às problemáticas vivenciadas ao longo da graduação, sendo elas, relacionadas ao tema proposto.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

### 1.0 Saúde e atividade física dos escolares.

O parâmetro saúde e atividade física são compostos da percepção dos escolares. Cada pergunta, foi atribuída ‘nada/nunca’, ‘pouco/raramente’, ‘moderadamente’, ‘muito/frequentemente’ e ‘totalmente/sempre’ como é possível visualizar no Quadro 1 a seguir.

**Quadro 1- Distribuição dos escolares quanto às suas percepções relacionadas à saúde e a atividade física.**

	Nada/nunca		Pouco/raramente		Moderadamente		Muito/ frequentemente		Totalmente/sempre		Sem resposta	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Você se sentiu bem e em boa forma física?</b>	0		8	17,78	18	40,00	12	26,67	7	15,56	0	0
<b>Você foi ativo fisicamente?</b>	5	11,1	8	17,78	9	20,00	13	28,89	9	20,00	1	2,22
<b>Você se sentiu com energia e disposição?</b>	3	6,67	5	11,11	13	28,89	13	28,89	10	22,22	1	2,22

Fonte: Dados de pesquisa (2022)

Os dados da pesquisa mencionada confirmam a associação positiva entre a prática de atividade física e a percepção de qualidade de vida. Os participantes que relataram se sentir bem e em boa forma física moderadamente ou pouco/raramente também relataram ser ativos fisicamente moderadamente ou pouco/raramente. Já os

participantes que relataram ser ativo fisicamente muito frequente relacionaram essa condição à prática da atividade física, durante as aulas de educação física.

Esses resultados são consistentes com os resultados de outros estudos, que também mostraram que a prática regular de atividade física está associada a uma melhor percepção de qualidade de vida, é um importante componente da saúde física e mental, e pode contribuir para o bem-estar físico, social, emocional e cognitivo.

Os resultados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PENSE) também são relevantes para essa discussão, mostrou que os adolescentes estão cada vez menos ativos fisicamente. Essa tendência pode estar relacionada a diversos fatores, como o aumento do tempo gasto em frente a telas, a falta de opções para o lazer ativo, a falta de espaços adequados para a prática de atividades físicas e a violência urbana.

É essencial que as escolas, as famílias e a sociedade em geral trabalhem para promover a prática regular de atividade física entre os adolescentes. A atividade física é uma importante ferramenta para a promoção da saúde e do bem-estar, e pode contribuir para a construção de uma sociedade mais saudável.

## 2.0 Artigos utilizados na pesquisa

Artigos foram efetivamente utilizados para a elaboração desse trabalho, buscando trazer o enfoque para a área da educação escolar. Através de quadro expositivo (Quadro 2), foi realizada a distribuição por ano, número de publicações, bem como breve síntese das produções.

**Quadro 2- Artigo/ano de publicação, objetivo, metodologia e resultados.**

Artigo	Autores	Objetivo	Metodologia	Resultados
<b>Educação física escola, saúde e qualidade de vida: Contribuições epistemológicas do campo e a emergência de ressignificações curriculares (2018).</b>	Fábio Soares da Costa(PUCRS); Regina Célia Vilanova(USP); Andreia Mendes dos Santos (PUCRS)	Compreender como as metodologias relacionadas à QV são produzidas nas aulas de Educação física escolar.	Trata-se de um estudo descritivo com a abordagem quantitativa, contribui de forma substancial para o entendimento associado ao fenômeno em estudo (Mussi,et al.,2019)	Ampliar o conhecimento dos escolares sobre fenômeno da qualidade de vida, promovendo reflexões sobre valores morais e éticos.
<b>Qualidade de vida relacionada à saúde na perspectiva de adolescentes escolares (2023).</b>	Osiel Ferreira Antunes; Edilane Araújo; Maria Costa; Marlon da Silva;	Avaliar a qualidade de vida relacionada à saúde sob a perspectiva de escolares.	Trata-se de um estudo descritivo com a abordagem quantitativa e poderá contribuir de forma substancial para o entendimento da presença e/ou	Para fins de organização dos resultados, os dados gerados no estudo foram sistematizados considerando inicialmente as informações relacionadas a sexo, idade e condições de saúde.
<b>Análise da importância da Educação Física escolar voltada para a promoção da saúde (2017)</b>	Renan Pereira dos Santos	Analisar a importância da Educação Física no ato de promover a saúde no espaço escolar.	A metodologia adotada foi uma pesquisa bibliográfica de caráter exploratório, com propósito de passar uma visão esclarecedora do tema.	O estudo concluiu que a disciplina de Educação Física junto à escola, deve proporcionar uma prática pedagógica eficiente, capaz de despertar no aluno uma visão crítica do ambiente em que vive.
<b>O papel do professor de Educação Física na</b>	Marcelo de Assis (UTFPR), Ricardo dos Santos	Analisar os métodos e técnicas utilizados pelos professores de	Metodologia acerca de questões com conteúdos estruturantes,	Com resultado da pesquisa, observou-se que os docentes que fizeram especialização

<p><b>promoção da saúde de alunos do ensino médio das escolas públicas de Paranavai-PR (2017)</b></p>	<p>(UTFPR)</p>	<p>Educação Física do ensino médio nas escolas de redes publicas.</p>	<p>desenvolvimento da temática saúde, abordagens/tendências metodológicas recursos metodológicos aplicados em aulas e avaliações</p>	<p>da área da saúde, corpo ou aptidão física relacionada à saúde, desenvolvem uma maior quantidade de assuntos relacionados à saúde e corpo.</p>
---	----------------	---	--	--

A reflexão sobre qualidade de vida e bem-estar no âmbito escolar é de extrema importância e ajuda em uma vida mais saudável. A atividade física dentro e fora das escolas é de suma importância, pois, trás um prazer durante as aulas o que se torna essencial e auxilia no desenvolvimento de qualidades físicas como; força, coordenação motora, flexibilidade e resistência. Além disso, a Educação física no âmbito escolar tem como objetivo informar e promover uma boa vivência com uma vida ativa de exercícios físicos e conhecimentos sobre o corpo e saúde.

Na idade escolar, ocorrem mudanças cognitivas, físicas, psicológicas e emocionais que podem afetar a saúde e o bem-estar dos escolares e, por conseguinte, a qualidade de vida desse grupo. Considerada como um construtor amplo e com múltiplas interfaces, a qualidade de vida é definida como um meio em que os indivíduos percebem sua posição na vida em relação à sua cultura, seus valores, objetivos, expectativas, padrões e preocupações, sendo essa uma característica fortemente observada na adolescência. (DA SILVA et al., 2021).

A qualidade de vida é movida de forma complexa pela saúde física de escolares, pelo estado psicológico, nível de dependência, relações sociais, crenças pessoais e pelo ambiente em que vive (ALENCAR et al., 2021). A saúde física é um componente importante da qualidade de vida. Os adolescentes que estão saudáveis fisicamente têm mais probabilidade de se sentir bem consigo mesmos e de se envolver em atividades que lhes proporcionam prazer. O estado psicológico também é um componente importante da qualidade de vida. Os adolescentes que estão psicologicamente saudáveis têm mais probabilidade de se sentir felizes, satisfeitos e capazes de lidar com os desafios da vida.

Sendo, portanto, entendida a qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) como uma construção multidimensional dos componentes do bem-estar físico, emocional, mental, social, cultural e comportamental percebida pelo adolescente (ROCHA & MARCON, 2022; DE SOUZA et al., 2022).

Dessa forma, o setor educacional se mostra como grande aliado na promoção da saúde através de ações que valorizam as capacidades dos sujeitos e ofereçam suporte para a tomada de decisões favoráveis à saúde individual e coletiva, direcionadas ao fortalecimento dos fatores de proteção e à construção de ambientes saudáveis para a edificação de uma nova cultura voltada para a qualidade de vida (BRASIL, 2002).

Além disso, a educação física escolar também proporciona aos alunos uma visão de corpo e movimento de forma que as aulas abram bons caminhos para a qualidade de vida e bem-estar. Sobretudo, a educação está ligada à saúde por meio das práticas inovadoras aderidas pelas escolas fundamentais, no sentido de incentivar os escolares, por meio da Educação Física, para terem compromisso com a saúde corporal e mental, praticando exercícios regulares para a manutenção e a promoção da saúde, bem estar e qualidade de vida ao longo de toda sua vida (BRASIL, 2009).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista todos os aspectos supraditos, o presente estudo teve como finalidade analisar a importância da disciplina de Educação física no âmbito escolar na promoção da saúde. Por meio da revisão de literatura, foi notório compreender que a escola é sim um espaço onde se é capaz de desenvolver capacidades individuais de grande importância para que os mesmos possam adquirir hábitos saudáveis ao longo de sua vida.

A educação física tem como fator principal na formação dos alunos a promoção de conceitos acerca da relevância da saúde, mas, para que haja tais eficiências na prática pedagógica se faz imprescindível ter professores capacitados, onde o principal e central objetivo seja educar para a saúde.

Cabe aos profissionais da área aplicar tarefas de intervenção visando estimular a prática regular de exercícios e atividades físicas. Tornando-se assim indivíduos mais ativos. Consequentemente, obtendo mais qualidade de vida, sendo a escola um ambiente essencial para a busca do desenvolvimento dos escolares. Para que haja entendimento do assunto, se faz necessário o conhecimento das vertentes componentes relacionadas à qualidade de vida e bemestar.

Em resumo, a Educação física no âmbito escolar precisa ser aliada a uma abordagem social, para que assim, desenvolva nos escolares uma visão crítica da sociedade que os mesmos compreendam ao final de cada ano letivo o contentamento da qualidade de vida e do bem-estar através de um olhar analista no seu cotidiano.

## REFERÊNCIAS

- DARIDO, Suraya Cristina. Educação física na escola: questões e reflexões. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.
- FERREIRA, Heraldo Simões. Educação física escolar e saúde em escolas públicas municipais de Fortaleza: proposta de ensino para saúde. 2011. 191 f. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva). ASSOCIAÇÃO AMPLA (UECE/UFC/UNIFOR). Fortaleza, 2011.
- LERVOLINO, Solange Abrocesi. Escola Promotora da saúde: um projeto de qualidade de vida. 2000. 167 f. Dissertação (Mestrado em Prática de Saúde). USP, São Paulo. 2000.
- GASPAR, Tânia; Matos, Margarida Gaspar de ; Ribeiro, José Luís Pais; Leal, Isabel; Qualidade de vida e bem-estar em crianças e adolescentes. Rev. bras. ter. cogn. v.2 n.2 Rio de Janeiro dez. 2006.
- SANTANA, Dayane Pereira de; COSTA, Célia Regina Bernardes. Educação Física escolar na promoção da Saúde. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo Do Conhecimento. Ano 01, Edição 01, Vol. 10, pp. 171-185, Novembro de 2016.
- SANTOS, Ana Lúcia Padrão dos; Simões, Antônio Carlos. Educação Física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas. Mar 2012.
- VASCONCELOS, Marcelo de Barros; Veiga, Glória Valéria da; Prática de atividade física de escolares adolescentes e o apoio de pais, amigos e professores de educação física. Brazilian Journal of Development, Curitiba, v.8, n.5, p. 36647-36660, may., 2022.
- FELIPE, Danielle de Oliveira; Quimhones, Dionatans Godoy; A consciência do estudante do ensino médio sobre a educação física escolar. Braz. J. Hea. Rev., Curitiba, v. 3, n. 3, p.5900- 5927may./jun. 2020.
- FERNANDES, Maria Petrília Rocha; Nascimento, Kessiane Fernandes; Monte, Thaidys da Conceição Lima do; Gomes, Ana Valéria Gregório; Ribeiro, Manoela de Castro Marques; Oliveira, Rosa Maria Alves de; Ferreira, Heraldo Simões; O tema saúde nas aulas de Educação Física: a percepção dos escolares no ensino médio. Braz. J. of Develop., Curitiba, v.6, n.8, p.62258-62272 aug.2020.

VIEIRA, Gilberto Ramos; Nascimento, Bruno Tavares Félix do; Leôncio, Lívia Maria de Lima ; Medeiros, Luís Henrique Bastos; Silva, Nataly do Nascimento ; Figueiredo, Haroldo Moraes de; Os jogos e brincadeiras no contexto da educação infantil em Surubim-PE. p.29593-29602, may. 2020.

LEMKE, Claudia Elizandra; Scheid, Neusa Maria John; As aproximações dos currículos de ciências e educação física. Braz. J. of Develop., Curitiba. v. 6, n. 5, p. 26393-26400, may. 2020.

ASSIS, Marcelo de; Santos, Ricardo dos; O papel do professor de educação física na promoção da saúde de alunos do ensino médio das escolas públicas de paranavaí-pr. R. Eletr. Cient. Inov. Tecnol. Medianeira, v. 8, n. 16, 2017.

NOVAIS, Monica Vieira; Moura, Maria Socorro Alves Patrício; Santos, Cicera Maria Mamede; Silva, Jardel Pereira da; ATUAÇÃO DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA: UMA ANÁLISE DA EFETIVIDADE.

17 de outubro de 2018.

PAES, C. C. D. C., & Paixão, A. N. dos P. (2016). A IMPORTÂNCIA DA ABORDAGEM DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE: REVISÃO DE LITERATURA. Revista De Educação Da Universidade Federal Do Vale Do São Francisco, 6(11).

COSTA, Fábio Soares da; Campelo, Regina Célia Vilanova; Santos, Andréia Mendes dos; EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA: CONTRIBUIÇÕES EPISTEMOLÓGICAS DO CAMPO E A EMERGÊNCIA DE

RESSIGNIFICAÇÕES CURRICULARES. Anuais do IV SIPASE [recurso eletrônico] : Seminário Internacional Pessoa Adulta, Saúde e Educação : a construção da profissionalidade docente : a pessoa em formação, 2018, Brasil.

ALVES, Marta Teixeira; Alves, Queila de Jesus; Pagani, Mário Mecenas; Júnior, Fernando César de Maio Godoi; O exercício físico na melhoria da saúde do escolar. 9-Jun-2014.