

DA ESCOLA PARA A VIDA: A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PROMOÇÃO DA AUTONOMIA E NA CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS DE VIDA ATIVOS.

Resumo

Introdução: A Educação Física escolar desempenha importante papel na formação integral dos estudantes, contribuindo para o desenvolvimento físico, social, emocional e cultural. Em um contexto marcado pelo aumento do sedentarismo e pelo uso crescente de tecnologias digitais, a escola torna-se espaço fundamental para incentivar hábitos de vida ativos e saudáveis, valorizando as práticas corporais como manifestações culturais e educativas. **Objetivo:** Analisar a contribuição da Educação Física escolar para a promoção da autonomia e para a construção de hábitos de vida ativos entre estudantes da Educação Básica. **Método:** Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, com caráter exploratório, correlacional, descritivo e explicativo, de referência bibliográfica sistemática, hipotético-dedutiva, baseada na análise de livros, artigos científicos, documentos oficiais e produções acadêmicas relacionadas à Educação Física escolar, saúde, autonomia e cultura corporal. **Resultados:** As práticas corporais inclusivas e contextualizadas favorecem a autonomia, a consciência corporal, o autocuidado e a cooperação. Os estudos mostram que essas experiências fortalecem a participação social e estimulam hábitos de vida saudáveis. Além disso, a Educação Física escolar contribui para o combate ao sedentarismo e para a promoção da saúde física, emocional, social e cultural. **Conclusão:** Conclui-se que a Educação Física escolar contribui para a formação de sujeitos autônomos, críticos e participativos. Ao aproximar as práticas corporais da realidade dos estudantes, favorece a promoção da saúde, a construção de hábitos de vida ativos e o desenvolvimento integral, transformando experiências escolares em aprendizagens significativas para a vida.

Palavras-chave: Educação Física escolar, práticas corporais, autonomia, hábitos de vida ativos, saúde, formação integral.

FROM SCHOOL TO LIFE: THE CONTRIBUTION OF PHYSICAL EDUCATION TO PROMOTING AUTONOMY AND BUILDING ACTIVE LIFESTYLE HABITS.

Abstract

Introduction: School Physical Education plays a vital role in the holistic development of students, contributing to their physical, social, emotional, and cultural growth. In a context marked by rising sedentary behavior and the increasing use of digital technologies, the school becomes a crucial space for encouraging active, healthy lifestyles, valuing physical activities as cultural and educational expressions. **Objective:** To analyze the contribution of school Physical Education to fostering autonomy and building active lifestyle habits among K-12 students. **Method:** This is a qualitative study exploratory, correlational, descriptive, and explanatory in nature employing a systematic bibliographic review and a hypothetical-deductive approach. It is based on the analysis of books, scientific articles, official documents, and academic works related to school Physical Education, health, autonomy, and body culture. **Results:** Inclusive and contextualized physical activities foster autonomy, body awareness, self-care, and cooperation. Studies show that these experiences strengthen social participation and encourage healthy lifestyle habits. Furthermore, school Physical Education contributes to combating sedentary behavior and promoting physical, emotional, social, and cultural health. **Conclusion:** It is concluded that school Physical Education contributes to the development of autonomous, critical, and participatory individuals. By aligning physical activities with the students'



realities, it promotes health, the adoption of active lifestyles, and holistic development, transforming school experiences into meaningful learning for life.

Keywords: School Physical Education; physical activities; autonomy; active lifestyle habits; health; holistic development.

Keywords: Physical practices, school-based Physical Education, holistic development, health, citizenship.

DE LA ESCUELA A LA VIDA: LA CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A LA PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA Y AL DESARROLLO DE HÁBITOS DE VIDA ACTIVOS.

Resumen

Introducción: La Educación Física Escolar desempeña un papel importante en el desarrollo holístico de los estudiantes, contribuyendo a su desarrollo físico, social, emocional y cultural. En un contexto marcado por el aumento del sedentarismo y el creciente uso de las tecnologías digitales, la escuela se convierte en un espacio fundamental para fomentar estilos de vida activos y saludables, valorando las prácticas corporales como manifestaciones culturales y educativas. **Objetivo:** Analizar la contribución de la Educación Física Escolar a la promoción de la autonomía y la construcción de hábitos de vida activos entre los estudiantes de Educación Básica. **Método:** Este es un estudio de investigación cualitativa, de carácter exploratorio, correlacional, descriptivo y explicativo, basado en referencias bibliográficas sistemáticas, hipotético-deductivo, y en el análisis de libros, artículos científicos, documentos oficiales y producciones académicas relacionadas con la Educación Física Escolar, la salud, la autonomía y la cultura corporal. **Resultados:** Las prácticas corporales inclusivas y contextualizadas favorecen la autonomía, la conciencia corporal, el autocuidado y la cooperación. Los estudios muestran que estas experiencias fortalecen la participación social y fomentan hábitos de vida saludables. Además, la Educación Física Escolar contribuye a combatir el sedentarismo y a promover la salud física, emocional, social y cultural. **Conclusión:** Se concluye que la Educación Física Escolar contribuye a la formación de individuos autónomos, críticos y participativos. Al acercar las prácticas corporales a la realidad de los estudiantes, favorece la promoción de la salud, la construcción de hábitos de vida activos y el desarrollo integral, transformando las experiencias escolares en un aprendizaje significativo para la vida.

Palabras clave: Educación Física Escolar; prácticas corporales; autonomía; hábitos de vida activos; salud; formación integral.

INTRODUÇÃO

A Educação Física escolar ocupa posição relevante no processo educativo por contribuir para o desenvolvimento integral dos estudantes, abrangendo dimensões físicas, cognitivas, sociais, emocionais e culturais. Nesse sentido, sua atuação vai além da prática de exercícios ou da aprendizagem de modalidades esportivas, passando a promover experiências que favorecem a construção da autonomia, da consciência corporal e de hábitos relacionados à saúde e ao bem-estar. Em uma realidade marcada pelo aumento do sedentarismo e pela redução das oportunidades de prática corporal no cotidiano de crianças e adolescentes, a escola assume papel fundamental na formação de comportamentos que possam ser mantidos ao longo da vida.

Diante desse contexto, o presente artigo aborda o tema “Da escola para a vida: a contribuição da Educação Física na promoção da autonomia e na construção de hábitos de vida ativos”, enfatizando a importância das práticas corporais desenvolvidas no ambiente escolar como instrumentos de

formação cidadã e de promoção da saúde. A discussão parte da compreensão de que a Educação Física pode estimular nos estudantes a capacidade de realizar escolhas conscientes relacionadas ao movimento, ao lazer e aos cuidados com o próprio corpo, fortalecendo atitudes que ultrapassam os limites da escola e se refletem na vida cotidiana.

Nesse cenário, estabelece-se como problema de pesquisa a seguinte questão: de que maneira a Educação Física escolar pode contribuir para a promoção da autonomia e para a construção de hábitos de vida ativos entre os estudantes da Educação Básica? Como hipótese, considera-se que práticas pedagógicas planejadas de forma crítica, participativa e contextualizada são capazes de incentivar a adoção de comportamentos saudáveis, além de favorecer o desenvolvimento de competências relacionadas à responsabilidade, à tomada de decisões e à valorização das diversas manifestações da cultura corporal.

A relevância deste estudo justifica-se pela necessidade de compreender o papel da Educação Física na formação de indivíduos mais ativos e conscientes, especialmente em um período histórico caracterizado por mudanças nos estilos de vida e pela crescente influência dos recursos tecnológicos nas rotinas dos jovens. Além disso, a pesquisa contribui para ampliar reflexões sobre estratégias educacionais que fortaleçam a saúde e a qualidade de vida no ambiente escolar.

Dessa forma, o objetivo geral consiste em analisar a contribuição da Educação Física escolar para a promoção da autonomia e para a construção de hábitos de vida ativos entre estudantes da Educação Básica. Como objetivos específicos, busca-se compreender a função educativa das práticas corporais no contexto escolar; identificar os fatores que favorecem o desenvolvimento da autonomia dos estudantes; e discutir a importância da Educação Física na adoção de comportamentos relacionados à saúde e à qualidade de vida.

Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, com caráter exploratório, correlacional, descritivo e explicativo, fundamentada no método hipotético-dedutivo e desenvolvida por meio de uma revisão bibliográfica sistemática. O estudo tem como foco o contexto da Educação Básica brasileira na contemporaneidade, com ênfase na realidade educacional do estado de Roraima. A investigação baseou-se na análise de livros, artigos científicos, documentos oficiais e produções acadêmicas relacionadas à Educação Física escolar, à promoção da saúde, à autonomia e à cultura corporal, buscando compreender como as experiências corporais vivenciadas no ambiente escolar podem contribuir para a formação de sujeitos mais ativos, críticos e preparados para os desafios da vida em sociedade.

METODOLOGIA

Tipo de Pesquisa

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de abordagem qualitativa, de natureza bibliográfica e finalidade descritiva, desenvolvido com o propósito de compreender e discutir a contribuição da Educação Física escolar para a promoção da autonomia e para a construção de hábitos de vida ativos entre estudantes da Educação Básica. A escolha pela abordagem qualitativa fundamenta-se na necessidade de analisar fenômenos educacionais a partir de seus significados, interpretações e contextos socioculturais, permitindo uma compreensão aprofundada das relações estabelecidas entre as práticas corporais, o ambiente escolar e a formação integral dos estudantes (GIL, 2025).

A pesquisa qualitativa mostra-se adequada ao objeto investigado porque busca compreender aspectos subjetivos relacionados às experiências humanas, às concepções pedagógicas e às interações sociais presentes no contexto educacional. Nesse sentido, não há preocupação com a mensuração de variáveis ou com a produção de resultados estatísticos,

mas sim com a interpretação dos significados atribuídos pelos diferentes autores à Educação Física escolar e ao seu potencial formativo (GIL, 2025).

A natureza bibliográfica do estudo decorre da utilização de materiais científicos já publicados, tais como artigos, livros, capítulos de livros, dissertações, teses e documentos oficiais. Esse tipo de pesquisa possibilita o levantamento, a sistematização e a análise crítica do conhecimento produzido sobre determinado tema, contribuindo para a construção de novos entendimentos e reflexões teóricas (CAMPOS et al., 2023).

Quanto à finalidade, o estudo apresenta caráter descritivo, uma vez que busca identificar, organizar e interpretar informações presentes na literatura especializada acerca das contribuições da Educação Física para o desenvolvimento da autonomia, da cidadania, da consciência corporal e dos hábitos saudáveis. Conforme destacam Silva e Souza (2026), a Educação Física desempenha papel relevante na promoção da saúde, da inclusão social e do desenvolvimento humano, constituindo-se como elemento importante para a formação integral dos indivíduos.

Assim, a pesquisa procura reunir e analisar diferentes perspectivas teóricas sobre o tema, fornecendo subsídios para a compreensão do papel da Educação Física escolar diante dos desafios contemporâneos relacionados ao sedentarismo, ao uso excessivo das tecnologias digitais e à necessidade de promoção de estilos de vida mais ativos e saudáveis (Silva; Souza, 2026).

Abordagem Metodológica

O delineamento metodológico adotado corresponde a uma revisão bibliográfica de caráter narrativo, desenvolvida mediante levantamento, seleção, leitura, análise e interpretação de produções científicas relacionadas à temática investigada. A revisão narrativa foi escolhida por possibilitar uma compreensão ampla e contextualizada do objeto de estudo, favorecendo a articulação entre diferentes referenciais teóricos e perspectivas analíticas (Fernandes; Vieira; Castelhano, 2023).

Esse tipo de revisão permite explorar conceitos, tendências, debates e resultados apresentados pela literatura científica, contribuindo para a construção de uma visão abrangente acerca das relações entre Educação Física escolar, autonomia, saúde e formação humana (Fernandes; Vieira; Castelhano, 2023).

A abordagem metodológica adotada também se fundamenta nos pressupostos da análise qualitativa de conteúdo, uma vez que os textos selecionados foram examinados de forma criteriosa para identificar conceitos recorrentes, categorias analíticas, aproximações teóricas e elementos que contribuíssem para responder ao problema de pesquisa. Essa perspectiva permitiu compreender não apenas as informações explícitas presentes nos documentos consultados, mas também as interpretações, valores e concepções que fundamentam as reflexões dos autores analisados (Dalla Valle; Ferreira, 2025).

Além disso, o estudo busca estabelecer relações entre os referenciais teóricos e a realidade educacional contemporânea, especialmente no que diz respeito à promoção da saúde, à valorização da cultura corporal e ao desenvolvimento da autonomia dos estudantes (Silva; Souza, 2026).

Contexto e Unidade de Análise

Por tratar-se de uma investigação bibliográfica, não houve participação direta de sujeitos humanos, nem aplicação de instrumentos de coleta de dados junto a estudantes, professores ou gestores escolares. Entretanto, o foco teórico da pesquisa recai sobre os estudantes da Educação Básica, considerados os principais beneficiários das práticas pedagógicas desenvolvidas no âmbito da Educação Física escolar.

A unidade de análise do estudo é constituída pelo corpus teórico-documental formado por produções científicas e documentos educacionais relacionados à temática da pesquisa. Esse conjunto de materiais possibilitou examinar diferentes concepções acerca da Educação Física escolar e de suas contribuições para a promoção de hábitos saudáveis, qualidade de vida, autonomia e participação social (Campos et al., 2023).

O contexto considerado no estudo corresponde à Educação Básica brasileira contemporânea, com especial atenção à realidade escolar do município de Boa Vista, no estado de Roraima. Essa delimitação foi realizada em razão das especificidades socioculturais, econômicas e geográficas da região amazônica, que influenciam diretamente o acesso dos estudantes às práticas corporais, esportivas e recreativas.

Nesse cenário, a escola assume papel fundamental como espaço de democratização do acesso ao conhecimento corporal, possibilitando o desenvolvimento de experiências relacionadas ao movimento humano, ao lazer, à saúde e à convivência social. A pesquisa também considera fatores contemporâneos que impactam a vida dos estudantes, como o aumento do tempo de exposição às tecnologias digitais, a redução dos níveis de atividade física e as desigualdades sociais que limitam o acesso a atividades esportivas e recreativas fora do ambiente escolar (Silva; Souza, 2026).

Dessa forma, os estudantes são compreendidos como sujeitos em formação, inseridos em contextos diversos e portadores de experiências corporais que devem ser consideradas no planejamento e na execução das ações pedagógicas da Educação Física.

Instrumentos de Coleta de Dados

Os dados utilizados na pesquisa foram obtidos exclusivamente por meio de fontes bibliográficas e documentais. Constituem os instrumentos de coleta de dados os artigos científicos publicados em periódicos especializados, livros acadêmicos, capítulos de livros, dissertações, teses, documentos legais e normativos da educação, além de publicações institucionais relacionadas à Educação Física escolar e à promoção da saúde (Campos et al., 2023).

A seleção das fontes buscou privilegiar materiais atualizados e reconhecidos pela comunidade científica, garantindo maior rigor e confiabilidade às informações analisadas. Foram considerados estudos que abordassem temas relacionados à cultura corporal, autonomia, qualidade de vida, práticas corporais, inclusão, cidadania, saúde e formação integral dos estudantes (Silva; Souza, 2026).

Procedimentos de Coleta dos Dados

O processo de coleta dos dados ocorreu em etapas sucessivas e complementares. Inicialmente, realizou-se o levantamento bibliográfico em bases de dados científicas, revistas acadêmicas, bibliotecas digitais e documentos oficiais vinculados à área da Educação e da Educação Física (Campos et al., 2023).

Em seguida, procedeu-se à seleção dos materiais mais relevantes para o estudo, considerando critérios como atualidade das publicações, pertinência temática, qualidade científica e relação direta com os objetivos da pesquisa. Foram priorizadas publicações produzidas entre os anos de 2022 e 2026, sem excluir obras clássicas indispensáveis para a compreensão do tema.

Após a seleção das fontes, realizou-se uma leitura exploratória destinada à identificação dos principais conceitos, argumentos e contribuições presentes nos textos. Posteriormente, desenvolveu-se uma leitura analítica e interpretativa, buscando aprofundar a compreensão das ideias apresentadas pelos autores e identificar elementos capazes de responder à questão de pesquisa (Campos et al., 2023).

As informações extraídas dos documentos foram organizadas em categorias temáticas relacionadas à Educação Física escolar, autonomia, práticas corporais, cultura corporal, promoção da saúde, inclusão social, qualidade de vida, sedentarismo e uso das tecnologias digitais.

Procedimentos de Análise dos Dados

A análise dos dados foi realizada por meio de uma abordagem qualitativa e interpretativa, fundamentada na análise de conteúdo de produções bibliográficas e documentais. Inicialmente, os materiais selecionados foram submetidos a um processo de leitura aprofundada, permitindo a identificação de temas centrais e categorias relevantes para a investigação (Dalla Valle; Ferreira, 2025).

Posteriormente, procedeu-se à sistematização das informações em eixos temáticos que possibilitassem compreender as diferentes contribuições da Educação Física escolar para o desenvolvimento da autonomia e dos hábitos de vida ativos. Durante essa etapa, foram identificadas convergências, divergências e complementaridades entre os autores analisados.

A interpretação dos dados buscou estabelecer relações entre os referenciais teóricos e os desafios presentes na realidade educacional contemporânea, permitindo compreender como as práticas corporais podem contribuir para a formação integral dos estudantes e para a promoção de estilos de vida saudáveis (Silva; Souza, 2026).

Por fim, as informações foram sintetizadas em uma estrutura argumentativa coerente, articulando teoria, análise crítica e reflexão educacional, de modo a responder aos objetivos propostos pela pesquisa.

Aspectos Éticos

Por se tratar de uma pesquisa exclusivamente bibliográfica e documental, não houve contato direto com participantes humanos nem coleta de informações pessoais ou sensíveis. Dessa forma, o estudo não necessitou de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa,

conforme as normativas vigentes aplicáveis às pesquisas que utilizam apenas materiais de domínio público.

Todavia, foram observados rigorosamente os princípios éticos da pesquisa científica, especialmente aqueles relacionados à honestidade intelectual, à integridade acadêmica e ao respeito à propriedade intelectual dos autores consultados. Todas as informações utilizadas foram devidamente referenciadas, preservando-se a autoria das ideias e garantindo a transparência do processo investigativo (CAMPOS et al., 2023).

Além disso, buscou-se assegurar a utilização de fontes confiáveis, atualizadas e cientificamente reconhecidas, contribuindo para a produção de um trabalho comprometido com a qualidade acadêmica, a responsabilidade científica e a construção ética do conhecimento.

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E FORMAÇÃO INTEGRAL

A Superação da Visão Tradicional da Educação Física

Historicamente, a Educação Física escolar esteve associada a práticas voltadas ao rendimento físico, à disciplina corporal e à reprodução de técnicas esportivas, privilegiando o desempenho motor e, frequentemente, restringindo a participação de estudantes com diferentes níveis de habilidade. Essa concepção limitava o potencial educativo da disciplina e reduzia sua contribuição para a formação integral dos alunos.

Com o avanço das discussões pedagógicas, a Educação Física passou a ser compreendida como componente curricular comprometido com o desenvolvimento humano em suas dimensões física, social, cultural e emocional. Conforme Silva et al. (2022), o corpo deve ser entendido como uma construção social e cultural, cujos significados são produzidos pelas experiências vividas e pelos diferentes contextos históricos. Dessa forma, o movimento deixa de ser visto apenas como ação biológica e assume papel relevante na expressão de identidades, valores e formas de participação social.

Nesse processo de transformação, o professor ocupa posição estratégica. Silva, Prates e Theodoridis (2026) destacam que a atuação docente deve promover práticas inclusivas, reflexivas e socialmente comprometidas, capazes de estimular a participação e a formação cidadã dos estudantes. Além disso, as mudanças sociais e tecnológicas exigem constante atualização profissional e adoção de metodologias que fortaleçam a autonomia e o protagonismo dos alunos. Nesse sentido, Araujo et al. (2025) ressaltam a necessidade de estratégias inovadoras que dialoguem com as novas demandas educacionais.

Outro aspecto fundamental refere-se à inclusão. Segundo Silva e Souza (2026), uma Educação Física inclusiva amplia as oportunidades de aprendizagem e democratiza o acesso às práticas corporais. De maneira semelhante, Jucá e Maldonado (2024) defendem que o enfrentamento dos processos históricos de exclusão depende da construção de propostas pedagógicas que respeitem a diversidade e garantam a participação de todos os estudantes. Complementando essa discussão, Basso-Braz et al. (2024) destacam que adaptações metodológicas, trabalho colaborativo e diversificação de recursos favorecem ambientes mais democráticos e acolhedores.

Além disso, Lopes, Carpi e Augusto (2026) afirmam que a valorização da cultura corporal de movimento representa um importante avanço curricular, pois reconhece o corpo e o movimento como manifestações culturais e linguagens fundamentais para a formação



integral. Assim, a Educação Física contemporânea amplia sua função educativa ao promover reflexões sobre saúde, cidadania, cultura e convivência social.

Portanto, a superação da visão tradicional da Educação Física exige práticas pedagógicas críticas, inclusivas e contextualizadas, capazes de contribuir para a formação de sujeitos autônomos, participativos e conscientes de seu papel na sociedade.

O Corpo Como Dimensão Física Mental Social e Cultural

A compreensão contemporânea da Educação Física escolar reconhece que o corpo humano não pode ser analisado apenas sob a perspectiva biológica ou do desempenho motor. O corpo constitui uma construção física, mental, social e cultural, influenciada pelas experiências vividas, pelas relações sociais e pelos contextos históricos. Nesse sentido, a formação integral dos estudantes requer práticas pedagógicas que considerem essas múltiplas dimensões, contribuindo para o desenvolvimento humano de forma ampla e significativa.

A Educação Física desempenha papel fundamental nesse processo ao proporcionar experiências corporais que favorecem o autoconhecimento, a convivência social e a ampliação do repertório cultural. Conforme destacam Silva et al. (2022), os significados atribuídos ao corpo e ao movimento são construídos socialmente, demonstrando que as práticas corporais representam importantes formas de expressão, identidade e participação cultural. De maneira complementar, Lopes, Carpi e Augusto (2026) afirmam que a cultura corporal de movimento constitui elemento essencial para a formação integral, ao reconhecer o corpo e o movimento como linguagens capazes de produzir conhecimentos e experiências significativas.

Além dos benefícios físicos, as práticas corporais favorecem o desenvolvimento cognitivo e socioemocional dos estudantes. Jogos, esportes, danças, lutas e brincadeiras estimulam capacidades como criatividade, concentração, tomada de decisão, resolução de problemas e controle emocional. Nessa perspectiva, Silva, Prates e Theodoridis (2026) ressaltam a importância do professor na construção de práticas educativas voltadas ao desenvolvimento humano integral, capazes de fortalecer a autonomia, a participação e a formação cidadã dos estudantes.

A dimensão social do corpo também se manifesta nas interações estabelecidas durante as atividades corporais. Para Jucá e Maldonado (2024), a Educação Física escolar favorece experiências inclusivas que ampliam a participação dos alunos e fortalecem valores como respeito, cooperação e cidadania. De forma semelhante, Basso-Braz et al. (2024) destacam que estratégias pedagógicas inclusivas contribuem para a valorização das diferenças e para a criação de oportunidades de aprendizagem acessíveis a todos os estudantes.

Por fim, Silva e Terminelis (2026) ressaltam que a parceria entre escola e família fortalece a construção de valores e atitudes que influenciam positivamente o desenvolvimento dos estudantes. Assim, compreender o corpo em suas dimensões física, mental, social e cultural possibilita uma formação mais completa, preparando sujeitos autônomos, críticos e conscientes de seu papel na sociedade.

Educação Física Cidadania e Inclusão

A Educação Física escolar desempenha papel relevante na formação cidadã dos estudantes ao promover valores como respeito, cooperação, solidariedade e participação social. Nessa perspectiva, o componente curricular ultrapassa o ensino de habilidades motoras e torna-se um espaço de construção de atitudes éticas e democráticas, favorecendo reflexões sobre inclusão, diversidade, acessibilidade e convivência social. Por meio de jogos, esportes,

danças, lutas, ginásticas e outras práticas corporais, os estudantes ampliam sua compreensão sobre direitos, deveres e responsabilidades presentes na vida em sociedade.

A inclusão constitui um dos princípios fundamentais da Educação Física contemporânea. Segundo Alves, Silva e Rodrigues (2025), a construção de uma educação inclusiva exige profissionais preparados para reconhecer a diversidade existente no ambiente escolar e desenvolver estratégias que garantam a participação efetiva de todos os estudantes. De forma semelhante, Jucá e Maldonado (2024) ressaltam que a Educação Física deve combater processos históricos de exclusão por meio de práticas pedagógicas mais equitativas e democráticas.

Além disso, o esporte e as práticas corporais podem atuar como importantes instrumentos de inclusão e formação cidadã. Silva e Souza (2026) defendem que a Educação Física precisa superar modelos centrados exclusivamente na competição e no desempenho, valorizando experiências que fortaleçam o sentimento de pertencimento e ampliem as oportunidades de participação. Nessa mesma direção, Souza e Silva (2026) destacam que a integração entre teoria e prática na formação docente contribui para a construção de intervenções pedagógicas mais inclusivas e adequadas à diversidade presente na escola.

A valorização das diferenças individuais e culturais também é essencial para uma Educação Física comprometida com a cidadania. Basso-Braz et al. (2024) enfatizam que estratégias como adaptações pedagógicas, trabalho colaborativo e utilização de recursos diversificados favorecem a inclusão e ampliam as oportunidades de aprendizagem. Da mesma forma, Silva et al. (2022) ressaltam que o corpo deve ser compreendido como uma construção social e cultural, influenciada por diferentes experiências e contextos históricos.

Complementarmente, Lopes, Carpi e Augusto (2026) afirmam que a valorização da cultura corporal de movimento favorece uma formação crítica e contextualizada, permitindo que os estudantes reconheçam as diferentes manifestações corporais como expressões legítimas da diversidade humana. Assim, a Educação Física fortalece a compreensão de que o acesso ao movimento, ao esporte, ao lazer e à participação social constitui um direito de todos.

Portanto, a relação entre Educação Física, cidadania e inclusão evidencia a importância de práticas pedagógicas pautadas na equidade, no respeito às diferenças e na participação democrática. Ao promover experiências corporais significativas e acessíveis, a escola contribui para a formação de sujeitos críticos, autônomos e socialmente responsáveis.

Práticas corporais, autonomia e hábitos de vida ativos

As Práticas Corporais Como Conteúdo Educativo

As práticas corporais constituem importantes manifestações da cultura humana e representam conteúdos fundamentais da Educação Física escolar. Por meio de jogos, brincadeiras, esportes, danças, lutas, ginásticas e práticas corporais de aventura, os estudantes ampliam seus conhecimentos sobre o corpo, o movimento e suas relações com a sociedade. Nessa perspectiva, a Educação Física ultrapassa a visão limitada do exercício físico voltado apenas ao condicionamento corporal e passa a contribuir para a formação integral dos sujeitos, articulando aspectos relacionados à saúde, à cidadania, à autonomia e à convivência social.

As abordagens pedagógicas contemporâneas defendem que as práticas corporais não devem ser trabalhadas apenas pela execução de técnicas ou pelo aprimoramento do desempenho físico. Conforme destacam Lopes, Carpi e Augusto (2026), a valorização da cultura corporal de movimento representa um avanço curricular ao reconhecer o corpo e o movimento como linguagens fundamentais para a formação integral dos estudantes. Dessa

forma, os conteúdos da Educação Física possibilitam a compreensão dos aspectos históricos, culturais e sociais presentes nas diferentes manifestações corporais, ampliando as experiências educativas vivenciadas no ambiente escolar.

Além disso, as práticas corporais favorecem o desenvolvimento da autonomia e a adoção de hábitos de vida ativos. Segundo Silva e Terminelis (2025), experiências educativas significativas contribuem para o equilíbrio entre aspectos físicos, emocionais e sociais, fortalecendo o autocuidado, a autoestima e a participação ativa dos estudantes. Assim, a escola desempenha papel relevante ao criar oportunidades para que crianças e adolescentes compreendam a importância do movimento em seu cotidiano e realizem escolhas conscientes relacionadas à saúde e ao bem-estar.

A inclusão também se apresenta como elemento indispensável nesse processo. Silva e Souza (2026) afirmam que o esporte e as práticas corporais devem ser desenvolvidos de forma democrática e acessível, ampliando as oportunidades de participação para todos os estudantes. Da mesma forma, Jucá e Maldonado (2024) ressaltam que a diversificação dos conteúdos contribui para reduzir práticas excludentes historicamente presentes na Educação Física escolar. Complementando essa discussão, Basso-Braz et al. (2024) evidenciam que estratégias pedagógicas inclusivas favorecem maior envolvimento dos alunos e ampliam o acesso aos conhecimentos produzidos pela cultura corporal.

Outro aspecto relevante refere-se ao papel do professor na organização dessas experiências. Souza e Silva (2026) destacam que a integração entre teoria e prática pedagógica favorece aprendizagens mais significativas, enquanto Duarte, Silva e Rodrigues (2025) enfatizam a importância da reflexão crítica e da autocrítica no aperfeiçoamento das práticas educacionais. Nesse sentido, as práticas corporais devem estimular não apenas a execução de movimentos, mas também a análise, a interpretação e a ressignificação das experiências vivenciadas.

Portanto, as práticas corporais devem ser compreendidas como conteúdos educativos essenciais à formação integral dos estudantes. Ao promover experiências diversificadas, inclusivas e contextualizadas, a Educação Física contribui para a formação de sujeitos mais autônomos, críticos e participativos, favorecendo a construção de hábitos de vida ativos e a valorização da cultura corporal ao longo da vida.

[Autonomia Aprender a Escolher Adaptar e Permanecer Ativo](#)

A promoção da autonomia constitui um dos principais objetivos da Educação Física escolar, pois contribui para a formação de estudantes capazes de realizar escolhas conscientes relacionadas à saúde, ao movimento e à qualidade de vida. Nessa perspectiva, a aprendizagem não deve limitar-se à participação nas aulas, mas favorecer a compreensão da importância das práticas corporais para o bem-estar físico, emocional e social. Assim, a autonomia desenvolve-se quando o estudante reconhece o movimento como parte de seu cotidiano e assume papel ativo no cuidado com a própria saúde.

A Educação Física escolar desempenha papel fundamental nesse processo ao proporcionar experiências corporais diversificadas e significativas. Conforme Lopes, Carpi e Augusto (2026), a cultura corporal de movimento amplia as possibilidades formativas da disciplina ao valorizar o corpo e o movimento como elementos essenciais da formação integral. Da mesma forma, Silva, Prates e Theodoridis (2026) ressaltam que o professor deve promover práticas pedagógicas capazes de estimular o protagonismo, a reflexão crítica e a responsabilidade dos estudantes diante de suas escolhas. Dessa maneira, as práticas corporais tornam-se instrumentos importantes para a construção de hábitos de vida ativos e duradouros.

Além disso, a autonomia envolve a capacidade de reconhecer interesses, necessidades e limitações individuais. Segundo Silva et al. (2022), o corpo deve ser compreendido para além dos aspectos biológicos, incorporando dimensões sociais, culturais e subjetivas. Nesse sentido, a escola deve oferecer diferentes experiências corporais que permitam aos estudantes identificar atividades compatíveis com sua realidade, favorecendo escolhas mais conscientes e permanentes.

Outro aspecto relevante refere-se à reflexão sobre hábitos e comportamentos relacionados ao movimento. Duarte, Silva e Rodrigues (2025) destacam que a autorreflexão e a autocritica contribuem para processos educativos mais significativos, estimulando atitudes responsáveis diante da própria saúde. Paralelamente, Silva e Terminelis (2026) ressaltam que a participação da família fortalece a construção de valores e hábitos saudáveis, ampliando os impactos das aprendizagens desenvolvidas no ambiente escolar.

Além disso, práticas pedagógicas inclusivas favorecem o protagonismo estudantil e ampliam as oportunidades de participação. Jucá e Maldonado (2024) destacam que propostas educacionais participativas fortalecem a autonomia dos estudantes, enquanto Basso-Braz et al. (2024) evidenciam que adaptações metodológicas e estratégias flexíveis contribuem para o engajamento e a valorização das diferenças.

Portanto, promover autonomia significa preparar os estudantes para escolher, adaptar e manter práticas corporais ao longo da vida. Por meio de experiências inclusivas, reflexivas e contextualizadas, a Educação Física escolar contribui para a formação de sujeitos mais conscientes, responsáveis e capazes de construir hábitos de vida ativos, saudáveis e permanentes.

Tecnologia Sedentarismo e Desafios Contemporâneos

A sociedade contemporânea é fortemente influenciada pelas tecnologias digitais, que passaram a integrar o cotidiano de crianças e adolescentes, modificando formas de comunicação, aprendizagem, lazer e interação social. Embora recursos como celulares, computadores e redes sociais ofereçam diversas oportunidades educativas, o uso excessivo dessas ferramentas pode contribuir para a redução das atividades físicas e para o aumento dos comportamentos sedentários. Nesse contexto, a Educação Física escolar assume papel relevante ao promover reflexões sobre o equilíbrio entre tecnologia, movimento e qualidade de vida, incentivando hábitos mais saudáveis e conscientes.

O crescimento do sedentarismo entre estudantes representa um importante desafio para a educação e para a promoção da saúde. A ampliação do tempo de exposição às telas, associada à diminuição das experiências corporais realizadas em ambientes abertos, pode comprometer o desenvolvimento físico, emocional e social dos jovens. Segundo Silva et al. (2022), o corpo é influenciado pelos contextos socioculturais nos quais está inserido, tornando necessário compreender criticamente como as transformações tecnológicas repercutem nos hábitos cotidianos e nas formas de relação com o movimento.

Entretanto, as tecnologias não devem ser entendidas apenas como fator de afastamento das práticas corporais. Araujo et al. (2025) destacam que as tecnologias emergentes ampliam possibilidades pedagógicas e favorecem novas formas de aprendizagem quando utilizadas de maneira planejada e consciente. Da mesma forma, Viana et al. (2024) ressaltam que os recursos digitais podem fortalecer metodologias ativas e estimular o protagonismo estudantil. Nesse sentido, a Educação Física pode incorporar ferramentas tecnológicas para monitoramento de atividades físicas, registro de práticas corporais,

elaboração de desafios saudáveis e desenvolvimento de reflexões sobre saúde e qualidade de vida.

A atuação docente também é fundamental nesse processo. Silva, Prates e Theodoridis (2026) afirmam que o professor contemporâneo deve desenvolver práticas pedagógicas alinhadas às transformações sociais e tecnológicas, contribuindo para a formação crítica dos estudantes. Além disso, Silva e Terminelis (2025) destacam a importância da atenção à saúde mental e à qualidade de vida nos ambientes educacionais, evidenciando que as práticas corporais podem contribuir para a redução do estresse, para o fortalecimento das relações sociais e para o equilíbrio emocional.

Paralelamente, o enfrentamento do sedentarismo exige estratégias pedagógicas inclusivas e motivadoras. Jucá e Maldonado (2024) ressaltam que experiências corporais significativas ampliam a participação dos estudantes, enquanto Basso-Braz et al. (2024) destacam que metodologias flexíveis e adaptadas às necessidades dos alunos fortalecem o envolvimento nas atividades e a construção da autonomia.

Portanto, diante do avanço das tecnologias digitais e do aumento dos comportamentos sedentários, a Educação Física escolar deve atuar de forma crítica, reflexiva e inovadora. Ao integrar recursos tecnológicos às práticas corporais e promover discussões sobre saúde, movimento e qualidade de vida, contribui para a formação de estudantes capazes de utilizar a tecnologia de maneira equilibrada, sem renunciar aos benefícios proporcionados por uma vida fisicamente ativa.

Saúde, qualidade de vida e realidade escolar

Saúde em Perspectiva Ampliada

A compreensão contemporânea de saúde ultrapassa a ideia de ausência de doenças e passa a considerar fatores físicos, sociais, culturais, econômicos e emocionais que influenciam diretamente a qualidade de vida dos indivíduos. Nesse contexto, a Educação Física escolar desempenha papel relevante ao promover reflexões sobre o cuidado com o corpo, a participação social e a adoção de hábitos saudáveis. Assim, a saúde deve ser compreendida como resultado das condições de vida, das oportunidades de acesso ao lazer, à educação, à segurança e às práticas corporais, e não apenas como responsabilidade individual.

Sob essa perspectiva, a construção de hábitos ativos depende também das condições sociais e estruturais vivenciadas pelos estudantes. A falta de espaços adequados para atividades físicas, as desigualdades socioeconômicas e as limitações de acesso ao esporte e ao lazer podem interferir diretamente na promoção da saúde. Dessa forma, a Educação Física escolar precisa estimular a compreensão crítica dos fatores que influenciam a qualidade de vida, contribuindo para que os alunos reconheçam a saúde como um direito coletivo e socialmente construído.

Além disso, uma abordagem ampliada da saúde requer práticas pedagógicas que valorizem as experiências e realidades dos estudantes. Lopes, Carpi e Augusto (2026) destacam que a Educação Física deve considerar as especificidades culturais e sociais dos diferentes contextos educacionais, enquanto Silva et al. (2022) ressaltam que o corpo é uma construção social e cultural constantemente influenciada pelas relações humanas. Nessa direção, o cuidado com a saúde envolve não apenas aspectos físicos, mas também o fortalecimento das relações sociais, do equilíbrio emocional, da autonomia e do respeito à diversidade.

A inclusão também é elemento fundamental nesse processo. Jucá e Maldonado (2024) defendem a necessidade de práticas pedagógicas que assegurem a participação de todos os estudantes, enquanto Basso-Braz et al. (2024) enfatizam que adaptações metodológicas e

estratégias colaborativas favorecem ambientes mais democráticos e acolhedores. Assim, a promoção da saúde passa a estar associada ao bem-estar, ao pertencimento e ao desenvolvimento humano integral.

Portanto, trabalhar a saúde em uma perspectiva ampliada significa reconhecer a complexidade dos fatores que influenciam a vida dos estudantes. Ao promover experiências corporais inclusivas, críticas e contextualizadas, a Educação Física escolar contribui para a formação de sujeitos conscientes, capazes de compreender que a saúde está diretamente relacionada às condições sociais, culturais e emocionais que sustentam a qualidade de vida.

Qualidade de Vida e Bem-estar no Cotidiano dos Estudantes

A compreensão contemporânea de saúde ultrapassa a ideia de ausência de doenças e passa a considerar fatores físicos, sociais, culturais, econômicos e emocionais que influenciam diretamente a qualidade de vida dos indivíduos. Nesse contexto, a Educação Física escolar desempenha papel relevante ao promover reflexões sobre o cuidado com o corpo, a participação social e a adoção de hábitos saudáveis. Assim, a saúde deve ser compreendida como resultado das condições de vida, das oportunidades de acesso ao lazer, à educação, à segurança e às práticas corporais, e não apenas como responsabilidade individual.

Sob essa perspectiva, a construção de hábitos ativos depende também das condições sociais e estruturais vivenciadas pelos estudantes. A falta de espaços adequados para atividades físicas, as desigualdades socioeconômicas e as limitações de acesso ao esporte e ao lazer podem interferir diretamente na promoção da saúde. Dessa forma, a Educação Física escolar precisa estimular a compreensão crítica dos fatores que influenciam a qualidade de vida, contribuindo para que os alunos reconheçam a saúde como um direito coletivo e socialmente construído.

Além disso, uma abordagem ampliada da saúde requer práticas pedagógicas que valorizem as experiências e realidades dos estudantes. Lopes, Carpi e Augusto (2026) destacam que a Educação Física deve considerar as especificidades culturais e sociais dos diferentes contextos educacionais, enquanto Silva et al. (2022) ressaltam que o corpo é uma construção social e cultural constantemente influenciada pelas relações humanas. Nessa direção, o cuidado com a saúde envolve não apenas aspectos físicos, mas também o fortalecimento das relações sociais, do equilíbrio emocional, da autonomia e do respeito à diversidade.

A inclusão também é elemento fundamental nesse processo. Jucá e Maldonado (2024) defendem a necessidade de práticas pedagógicas que assegurem a participação de todos os estudantes, enquanto Basso-Braz et al. (2024) enfatizam que adaptações metodológicas e estratégias colaborativas favorecem ambientes mais democráticos e acolhedores. Assim, a promoção da saúde passa a estar associada ao bem-estar, ao pertencimento e ao desenvolvimento humano integral.

Portanto, trabalhar a saúde em uma perspectiva ampliada significa reconhecer a complexidade dos fatores que influenciam a vida dos estudantes. Ao promover experiências corporais inclusivas, críticas e contextualizadas, a Educação Física escolar contribui para a formação de sujeitos conscientes, capazes de compreender que a saúde está diretamente relacionada às condições sociais, culturais e emocionais que sustentam a qualidade de vida.

Realidade Local Diversidade Cultural e Práticas Corporais Possíveis

A Educação Física escolar torna-se mais significativa quando está vinculada à realidade dos estudantes e às características da comunidade em que a escola está inserida. Nesse sentido, o planejamento pedagógico deve considerar aspectos sociais, culturais, ambientais e

econômicos que influenciam as experiências corporais dos alunos. Ao relacionar os conteúdos escolares com o cotidiano dos estudantes, fortalece-se o sentimento de pertencimento, amplia-se a participação e favorece-se uma aprendizagem mais contextualizada e significativa.

No contexto de Boa Vista e da região amazônico-roraimense, a diversidade cultural oferece inúmeras possibilidades para o desenvolvimento de práticas corporais educativas. Jogos populares, brincadeiras tradicionais, danças regionais, atividades recreativas em espaços abertos e manifestações culturais locais constituem importantes elementos da cultura corporal. Conforme destacam Lopes, Carpi e Augusto (2026), a valorização da cultura corporal de movimento contribui para uma formação mais contextualizada, respeitando as identidades culturais e fortalecendo a relação entre escola e comunidade. Dessa forma, as práticas corporais são compreendidas não apenas como atividades motoras, mas também como expressões culturais carregadas de significados sociais.

A atuação do professor é fundamental nesse processo. Silva, Prates e Theodoridis (2026) afirmam que o docente contemporâneo deve desenvolver práticas pedagógicas capazes de dialogar com a realidade dos estudantes e promover uma educação mais inclusiva e participativa. Nessa mesma direção, Duarte, Silva e Rodrigues (2025) ressaltam que a reflexão crítica sobre a prática pedagógica possibilita adaptar metodologias às necessidades específicas de cada contexto escolar, tornando o ensino mais significativo e democrático.

Além disso, práticas corporais relacionadas à realidade local favorecem a inclusão e ampliam as oportunidades de aprendizagem. Jucá e Maldonado (2024) destacam que propostas pedagógicas contextualizadas reduzem barreiras à participação dos estudantes, enquanto Basso-Braz et al. (2024) evidenciam que adaptações metodológicas e estratégias colaborativas contribuem para garantir o acesso de todos às experiências corporais. Paralelamente, Silva e Terminelis (2026) ressaltam que a participação da família fortalece a construção de saberes e valores compartilhados entre escola e comunidade. Complementando essa perspectiva, Silva (2025) destaca que aprendizagens vinculadas às experiências concretas dos estudantes favorecem maior engajamento e desenvolvimento cognitivo.

Portanto, uma Educação Física comprometida com a formação integral deve considerar a realidade local como elemento central de suas propostas pedagógicas. Ao valorizar a diversidade cultural, utilizar os recursos disponíveis e promover práticas corporais acessíveis e inclusivas, a escola contribui para a formação de estudantes mais autônomos, participativos e conscientes de sua identidade cultural.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Resultados

A análise da literatura demonstrou que as práticas corporais contribuem significativamente para a formação integral dos estudantes, promovendo o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional, social e cultural. Os estudos evidenciam que a Educação Física escolar, quando orientada por práticas inclusivas e contextualizadas, ultrapassa a perspectiva centrada apenas no desempenho motor e passa a favorecer a construção da cidadania, da autonomia e do pensamento crítico.

Os resultados indicam que a participação em jogos, esportes, danças, lutas e demais manifestações da cultura corporal contribui para o aprimoramento das capacidades motoras, da coordenação, do equilíbrio e da consciência corporal. Além disso, as práticas corporais

estimulam funções cognitivas importantes, como atenção, memória, criatividade, raciocínio e tomada de decisões, favorecendo aprendizagens mais significativas.

No campo emocional e social, verificou-se que as experiências corporais fortalecem a autoestima, a autoconfiança, o autocuidado e as habilidades socioemocionais. As atividades coletivas incentivam valores como cooperação, respeito às diferenças, empatia, solidariedade e convivência democrática, contribuindo para o desenvolvimento de relações interpessoais mais saudáveis e para a formação cidadã dos estudantes.

A literatura também aponta que as práticas corporais constituem estratégias relevantes para enfrentar desafios contemporâneos, como o sedentarismo, o excesso de tempo de tela e os impactos negativos sobre a saúde física e mental. Nesse sentido, a Educação Física escolar contribui para a promoção da saúde, da qualidade de vida e da adoção de hábitos mais ativos e saudáveis.

Discussão

Os resultados encontrados corroboram os pressupostos teóricos que reconhecem a Educação Física escolar como componente curricular essencial para a formação humana integral. Observa-se que as práticas corporais não se restringem ao desenvolvimento de habilidades motoras, mas abrangem dimensões cognitivas, emocionais, sociais e culturais, em consonância com as perspectivas educacionais contemporâneas.

A valorização das experiências corporais como instrumento de aprendizagem revela convergência com estudos que defendem a integração entre corpo e mente no processo educativo. Nesse contexto, os benefícios identificados relacionados à autonomia, ao pensamento crítico, à cooperação e à cidadania reforçam a importância de práticas pedagógicas que considerem os estudantes como sujeitos ativos na construção do conhecimento.

Além disso, os achados demonstram que a Educação Física pode atuar como estratégia de promoção da saúde e de prevenção de comportamentos sedentários, respondendo a demandas sociais cada vez mais presentes no ambiente escolar. Tais evidências fortalecem a compreensão de que a escola possui papel relevante na formação de hábitos saudáveis e na melhoria da qualidade de vida dos educandos.

Entretanto, a literatura analisada também evidencia que os benefícios das práticas corporais dependem de fatores como a qualidade do planejamento pedagógico, a formação dos professores, as condições estruturais das escolas e a valorização da disciplina no currículo. Da mesma forma, a contextualização dos conteúdos e a incorporação das manifestações culturais locais tornam as experiências de aprendizagem mais significativas e próximas da realidade dos estudantes.

Dessa forma, os resultados confirmam a relevância das práticas corporais como instrumentos educacionais capazes de integrar corpo, mente e sociedade, contribuindo para a formação de sujeitos mais autônomos, críticos, saudáveis e socialmente participativos. Essas evidências reforçam a necessidade de fortalecer a Educação Física escolar como espaço privilegiado de aprendizagem, inclusão, convivência e formação cidadã.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa permitiu compreender que a Educação Física escolar exerce papel fundamental na promoção da autonomia e na construção de hábitos de vida ativos entre estudantes da Educação Básica. Verificou-se que esse componente curricular ultrapassa a

dimensão do desenvolvimento físico, contribuindo também para a formação social, emocional, cultural e cidadã dos alunos. Dessa forma, a Educação Física consolida-se como um espaço educativo capaz de promover aprendizagens significativas relacionadas ao cuidado com o corpo, à convivência social, à participação social e à melhoria da qualidade de vida.

Os resultados analisados evidenciaram que as práticas corporais, quando desenvolvidas de maneira inclusiva, crítica e contextualizada, favorecem o fortalecimento da consciência corporal, da cooperação, da autoestima, do respeito às diferenças e da participação social. Além disso, constatou-se que a diversidade de conteúdos trabalhados nas aulas amplia as possibilidades de envolvimento dos estudantes com o movimento, contribuindo para a formação de hábitos saudáveis que podem ser mantidos ao longo da vida.

Observou-se também que a construção da autonomia depende da capacidade dos estudantes de compreenderem o significado das práticas corporais em seu cotidiano. Nesse sentido, a Educação Física contribui para que os alunos realizem escolhas mais conscientes relacionadas à saúde, ao lazer e ao bem-estar, tornando-se sujeitos mais ativos, críticos e responsáveis pelo próprio desenvolvimento. Da mesma forma, ficou evidente que a escola possui importante função no enfrentamento de desafios contemporâneos, como o sedentarismo, o uso excessivo das tecnologias digitais e as desigualdades de acesso às oportunidades de prática corporal.

Outro aspecto relevante refere-se à necessidade de contextualizar as práticas pedagógicas às realidades sociais, culturais e regionais dos estudantes. A valorização das manifestações corporais locais, dos saberes comunitários e das diferentes formas de expressão cultural fortalece o sentimento de pertencimento e torna o processo educativo mais significativo. Assim, a Educação Física amplia sua contribuição para a formação integral dos estudantes ao aproximar o conhecimento escolar das experiências vividas fora da escola.

Diante dos resultados obtidos, conclui-se que o problema de pesquisa foi satisfatoriamente respondido, uma vez que ficou demonstrado que a Educação Física escolar pode contribuir efetivamente para a promoção da autonomia e para a construção de hábitos de vida ativos por meio de práticas corporais diversificadas, inclusivas, reflexivas e pedagogicamente planejadas. Da mesma forma, os objetivos específicos foram plenamente alcançados, pois foi possível compreender a função educativa das práticas corporais no contexto escolar, identificar os fatores que favorecem o desenvolvimento da autonomia dos estudantes e discutir a importância da Educação Física na adoção de comportamentos relacionados à saúde, ao bem-estar e à qualidade de vida.

Além disso, a hipótese inicialmente proposta foi confirmada ao longo da investigação. Os estudos analisados permitiram verificar que práticas pedagógicas desenvolvidas de forma crítica, participativa e contextualizada possuem potencial para incentivar a adoção de comportamentos saudáveis e favorecer o desenvolvimento de competências relacionadas à responsabilidade, à tomada de decisões, à autonomia e à valorização das diversas manifestações da cultura corporal. Tal constatação reforça a relevância da atuação docente comprometida com uma educação física voltada para a formação humana integral e para a construção de experiências significativas de aprendizagem.

Por fim, entende-se que a proposta expressa pelo tema “Da escola para a vida: a contribuição da Educação Física na construção de hábitos ativos e autonomia dos estudantes” traduz com precisão o potencial transformador desse componente curricular. Ao estimular o movimento, a reflexão crítica, a convivência democrática, o respeito à diversidade e o cuidado com a saúde, a Educação Física contribui para a formação de indivíduos mais conscientes, autônomos e preparados para enfrentar os desafios da vida em sociedade. Dessa maneira, reafirma-se a necessidade de fortalecer e valorizar esse componente curricular na Educação



Básica, reconhecendo-o como um importante instrumento de promoção da saúde, da cidadania e da formação integral dos estudantes.

REFERÊNCIAS

ALVES, A. D.; SILVA, R. T. da; RODRIGUES, M. A. C. A arte de ensinar para todos: formação de professores para a educação inclusiva. *COGNITIONIS Scientific Journal*, v. 8, n. 1, e625, 2025. DOI: <https://doi.org/10.38087/2595.8801.625>.

ARAÚJO, C. A. Q. de et al. Os impactos das tecnologias emergentes na formação do professor em suas práticas na Educação Infantil. *COGNITIONIS Scientific Journal*, v. 8, n. 1, e612, 2025. DOI: <https://doi.org/10.38087/2595.8801.612>.

BASSO-BRAZ, Aline et al. Estratégias para a inclusão de estudantes com deficiências na Educação Física escolar: uma revisão sistemática. *Movimento*, Porto Alegre, v. 30, 2024. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.124293>.

CAMPOS, Livia Rezende Miranda; CRUVINEL, Belarmina Vilela; SANTOS, Anderson Oramisio; OLIVEIRA, Guilherme Saramago de. A revisão bibliográfica e a pesquisa bibliográfica numa abordagem qualitativa. *Cadernos da FUCAMP*, Monte Carmelo, v. 22, n. 57, p. 1-23, 2023. Disponível em: [Cadernos da FUCAMP](#). Acesso em: 1 ago. 2026.

DALLA VALLE, Paulo Roberto; FERREIRA, Jacques de Lima. Análise de conteúdo na perspectiva de Bardin: contribuições e limitações para a pesquisa qualitativa em educação. *Educação em Revista*, Belo Horizonte, v. 41, e49377, 2025. DOI: 10.35699/edur.v41i41.49377.

DUARTE, K. Q. G.; SILVA, R. T. da; RODRIGUES, M. A. C. Da autorreflexão à ação: o papel da autocritica no aperfeiçoamento da prática educacional. *COGNITIONIS Scientific Journal*, v. 8, n. 1, e628, 2025. DOI: <https://doi.org/10.38087/2595.8801.628>.

FERNANDES, Jaciara Mayara Batista; VIEIRA, Lidiane Torres; CASTELHANO, Marcos Vitor Costa. **Revisão narrativa enquanto metodologia científica significativa: reflexões técnicas-formativas.** *REDES - Revista Educacional da Sucesso*, v. 3, n. 1, 2023. Disponível em: [REDES - Revista Educacional da Sucesso](#). Acesso em: 1 ago. 2026.

JUCÁ, Luan Gonçalves; MALDONADO, Daniel Teixeira. A relação entre Educação Física escolar e inclusão: uma revisão integrativa. *Revista e-Curriculum*, São Paulo, v. 22, 2024. DOI: <https://doi.org/10.23925/1809-3876.2024v22e59193>.

LOPES, Marcos Antonio Campelo; CARPI, Juliana Vilas Bôas; AUGUSTO, Alexandre Rocha. Educação Física e BNCC: um olhar sobre a cultura corporal de movimento na prática pedagógica. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 12, n. 6, p. 1-12, 2026. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v12i6.24024>.



SILVA, R. T. da.; TERMINELIS, J. R. M. B. Saúde mental e qualidade de vida docente na contemporaneidade: formação teórico-prática, desafios e perspectivas educacionais. In: *Anais do IV Congresso Nacional de Educação na Contemporaneidade*, v. 2, n. 2, p. 21-30, 2025.

SILVA, R. T.; TERMINELIS, F. S. O processo de ensino e aprendizagem escolar no ensino fundamental e no ensino médio: a participação da família como eixo de desenvolvimento educacional. *Revista Eletrônica Amplamente*, Natal/RN, v. 5, n. 1, p. 2163-2178, jan./mar. 2026. DOI: <http://dx.doi.org/10.47538/RA-2026.V5N1-116>.

SILVA, Rogério Cruz de Oliveira et al. Corpo e cultura na perspectiva da formação docente em Educação Física. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 44, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/rbce.44.e008622>.

SILVA, Rômulo Terminelis da. Neurociência, teoria e prática na formação pedagógica docente. São Paulo: Epitaya, 2025.

SILVA, Rômulo Terminelis da; PRATES, C. R.; THEODORIDIS, N. O professor contemporâneo como agente de transformação social: desafios, motivações e práticas pedagógicas no contexto educacional atual. *COGNITIONIS Scientific Journal*, v. 9, n. 1, e807, 2026. DOI: <https://doi.org/10.38087/2595.8801.807>.

SILVA, Rômulo Terminelis da; SOUZA, Moacir Augusto de. Esporte, inclusão e formação profissional em Educação Física. *Revista Científica Educ@ção*, v. 11, n. 17, 2026. DOI: <https://doi.org/10.46616/rce.v11i17.158>.

SOUZA, M. A. de; SILVA, R. T. da. Integração entre teoria e prática pedagógica na formação do professor de Educação Física. *COGNITIONIS Scientific Journal*, v. 9, n. 1, e809, 2026. DOI: <https://doi.org/10.38087/2595.8801.809>.

VIANA, A. L. P.; LOPES, G. C. D.; SILVA, R. T. da; SOARES, D. R. A pesquisa científica e as tecnologias digitais no processo de ensino-aprendizagem: caminhos para uma metodologia ativa. *COGNITIONIS Scientific Journal*, v. 7, n. 2, e383, 2024. DOI: <https://doi.org/10.38087/2595.8801.383>.

Submetido em junho de 2026

Aprovado em agosto de 2026

Informações do(a)s autor(a)(es)

Nome do autor: Rômulo Terminelis da Silva

Grau de escolaridade: Pós-doutorando em Educação, com Ênfase em Educação Física - Logos University. Paris, França.,

Afiliação institucional: Logos University International, Unilogos

E-mail: drromuloterminelis@hotmail.com.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8911-5880>.

Link Lattes: <https://lattes.cnpq.br/4752175092618809>.



Nome do autor: Moacir Augusto de Souza

Grau de escolaridade: Doutorando em Educação - Logos University. Paris, França.

Afiliação institucional: Logos University International, Unilogos

E-mail: moacir_roraima@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2843-3310>.

Link Lattes: CV: <https://lattes.cnpq.br/9197794801495155>.

Nome do autor: Graslly Loobany Cavalcante Matos Lima

Grau de escolaridade: Acadêmica do Instituto Federal de Roraima - Campus Boa Vista

Afiliação institucional: Instituto Federal de Roraima- Campus Boa Vista

E-mail: grasllyloobany@gmail.com.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2843-3312>

Link Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4074979750759380>