

O PAPEL DAS PRÁTICAS CORPORAIS NA FORMAÇÃO INTEGRAL DO ESTUDANTE: CORPO, MENTE E SOCIEDADE

Resumo

Introdução: As práticas corporais constituem elemento essencial da Educação Física escolar por favorecerem o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social dos estudantes. Em um contexto marcado pelo sedentarismo, pelo uso intensivo das tecnologias digitais e pela redução das experiências corporais cotidianas, a escola assume papel relevante na promoção da saúde, da inclusão e da qualidade de vida. **Objetivo:** Analisar o papel das práticas corporais na formação integral dos estudantes, considerando suas contribuições para o desenvolvimento do corpo, da mente e das relações sociais. **Método:** Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, com caráter exploratório, correlacional, descritivo e explicativo, de referência bibliográfica sistemática, fundamentada na análise de livros, artigos científicos, documentos curriculares e estudos relacionados à Educação Física escolar, cultura corporal, saúde, inclusão e formação humana. **Resultados:** As práticas corporais desenvolvem habilidades motoras, cognitivas e sociais, fortalecendo a autonomia, a cooperação e o respeito às diferenças. Além disso, promovem aprendizagens significativas ao integrar teoria e prática, ampliar as experiências culturais e estimular a participação ativa dos educandos. A Educação Física escolar também contribui para o combate ao sedentarismo e para a adoção de hábitos saudáveis, favorecendo a qualidade de vida e a formação cidadã. **Conclusões:** Conclui-se que as práticas corporais representam importantes instrumentos pedagógicos para a formação integral dos estudantes, articulando corpo, mente e sociedade em experiências educativas significativas. Dessa forma, a Educação Física contribui para a formação de sujeitos autônomos, críticos, saudáveis, inclusivos e socialmente participativos. **Palavras-chave:** Práticas corporais, Educação Física escolar, formação integral, saúde, cidadania.

THE ROLE OF BODY-BASED PRACTICES IN THE HOLISTIC DEVELOPMENT OF THE STUDENT: BODY, MIND, AND SOCIETY

Abstract

Introduction: Physical practices constitute an essential element of school-based Physical Education, as they foster the physical, cognitive, emotional, and social development of students. In a context marked by sedentary lifestyles, the intensive use of digital technologies, and a reduction in everyday physical experiences, schools play a significant role in promoting health, inclusion, and quality of life. **Objective:** To analyze the role of physical practices in the holistic development of students, considering their contributions to the development of the body, mind, and social relationships. **Method:** This is a qualitative study exploratory, correlational, descriptive, and explanatory in nature based on a systematic literature review. It draws on the analysis of books, scientific articles, curriculum documents, and studies related to school-based Physical Education, body culture, health, inclusion, and human development. **Results:** Physical practices develop motor, cognitive, and social skills, strengthening autonomy, cooperation, and respect for differences. Furthermore, they promote meaningful learning by integrating theory and practice, broadening cultural experiences, and encouraging students' active participation. School-based Physical Education also contributes to combating sedentary behavior and adopting healthy habits, thereby fostering quality of life and citizenship. **Conclusions:** It is concluded that physical practices serve as important pedagogical tools for the holistic development of students, linking body, mind, and society through meaningful



educational experiences. Thus, Physical Education contributes to the formation of individuals who are autonomous, critical, healthy, inclusive, and socially engaged.

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

EL PAPEL DE LAS PRÁCTICAS FÍSICAS EN EL DESARROLLO HOLÍSTICO DE LOS ESTUDIANTES: CUERPO, MENTE Y SOCIEDAD

Resumen

Introducción: Las actividades físicas son un elemento esencial de la Educación Física escolar, ya que promueven el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social del alumnado. En un contexto marcado por estilos de vida sedentarios, el uso intensivo de tecnologías digitales y la reducción de las experiencias físicas cotidianas, la escuela asume un papel relevante en la promoción de la salud, la inclusión y la calidad de vida. **Objetivo:** Analizar el papel de las actividades físicas en la formación integral del alumnado, considerando su contribución al desarrollo del cuerpo, la mente y las relaciones sociales. **Método:** Se trata de un estudio de investigación cualitativa, de carácter exploratorio, correlacional, descriptivo y explicativo, basado en referencias bibliográficas sistemáticas, fundamentado en el análisis de libros, artículos científicos, documentos curriculares y estudios relacionados con la Educación Física escolar, la cultura corporal, la salud, la inclusión y el desarrollo humano. **Resultados:** Las actividades físicas desarrollan habilidades motrices, cognitivas y sociales, fortaleciendo la autonomía, la cooperación y el respeto por las diferencias. Además, promueven un aprendizaje significativo al integrar teoría y práctica, ampliar las experiencias culturales y estimular la participación activa del alumnado. La Educación Física Escolar también contribuye a combatir el sedentarismo y a promover la adopción de hábitos saludables, favoreciendo la calidad de vida y la educación cívica. **Conclusiones:** Se concluye que las prácticas corporales constituyen importantes instrumentos pedagógicos para la formación integral del alumnado, articulando cuerpo, mente y sociedad en experiencias educativas significativas. De esta manera, la Educación Física contribuye a la formación de personas autónomas, críticas, sanas, inclusivas y socialmente participativas.

Palabras clave: Prácticas corporales, Educación Física Escolar, formación integral, salud, ciudadanía.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a Educação Física escolar passou por importantes transformações conceituais e pedagógicas, ampliando sua atuação para além do ensino de habilidades motoras e da prática esportiva. Atualmente, esse componente curricular é compreendido como um espaço de aprendizagem que favorece o desenvolvimento humano em suas múltiplas dimensões, promovendo experiências relacionadas à saúde, à cultura, à convivência social, à autonomia e à formação cidadã. Nesse contexto, as práticas corporais assumem papel fundamental por contemplarem diferentes manifestações da cultura corporal do movimento, como jogos, brincadeiras, danças, lutas, esportes, ginásticas e atividades expressivas, possibilitando aos estudantes ampliar sua compreensão acerca de si mesmos, dos outros e do meio em que estão inseridos.

Diante das mudanças ocorridas na sociedade contemporânea, caracterizadas pelo aumento do uso de tecnologias digitais, pela redução das atividades físicas cotidianas e pelo crescimento do comportamento sedentário entre crianças e adolescentes, torna-se necessário refletir sobre a contribuição da Educação Física escolar para a formação integral dos educandos. Assim, o tema deste

estudo centra-se na importância das práticas corporais para o desenvolvimento do corpo, da mente e das relações sociais no ambiente escolar.

Sob essa perspectiva, a pesquisa busca responder ao seguinte problema: de que forma as práticas corporais desenvolvidas na Educação Física escolar contribuem para a formação integral do estudante, articulando as dimensões corporal, cognitiva e social? Como hipótese, considera-se que a participação sistemática em práticas corporais planejadas de maneira crítica, inclusiva e contextualizada favorece não apenas o desenvolvimento físico, mas também a construção de competências socioemocionais, o fortalecimento da autoestima, a ampliação da autonomia e a adoção de hábitos de vida mais saudáveis.

A relevância deste trabalho está relacionada à necessidade de ampliar as discussões sobre o papel da Educação Física escolar diante dos desafios atuais que impactam a saúde e a qualidade de vida dos estudantes. Além disso, a pesquisa contribui para a compreensão das práticas corporais como instrumentos capazes de promover inclusão, participação social, respeito à diversidade e desenvolvimento integral, reforçando sua importância no contexto educacional brasileiro.

Nesse sentido, o objetivo geral consiste em analisar o papel das práticas corporais na formação integral do estudante no âmbito da Educação Física escolar. Como objetivos específicos, pretende-se compreender as contribuições dessas práticas para o desenvolvimento físico, cognitivo e socioemocional; identificar sua relação com a promoção da saúde e da qualidade de vida; e discutir sua influência na construção de valores relacionados à convivência, à cooperação, ao respeito mútuo e à participação social.

Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, com caráter exploratório, correlacional, descritivo e explicativo, fundamentada em uma revisão bibliográfica sistemática. A investigação foi desenvolvida por meio da análise de livros, artigos científicos, documentos curriculares e estudos relacionados à Educação Física escolar, à cultura corporal, à saúde, à inclusão e à formação humana, buscando compreender as contribuições dessa área para o desenvolvimento integral dos estudantes.

METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se por uma pesquisa de abordagem qualitativa, com caráter exploratório, correlacional, descritivo e explicativo, fundamentada em uma revisão bibliográfica sistemática. A investigação foi desenvolvida por meio da análise de livros, artigos científicos, documentos curriculares e estudos relacionados à Educação Física escolar, à cultura corporal, à saúde, à inclusão e à formação humana, buscando compreender as contribuições dessa área para o desenvolvimento integral dos estudantes.

A opção pela pesquisa bibliográfica sistemática fundamenta-se na necessidade de analisar conhecimentos já produzidos pela comunidade científica acerca das relações entre corpo, movimento, aprendizagem, saúde e cidadania. Segundo Gil (2023), a pesquisa bibliográfica possibilita ao pesquisador reunir, interpretar e sistematizar diferentes contribuições teóricas sobre determinado fenômeno, favorecendo uma compreensão ampla do objeto investigado. Nessa perspectiva, a investigação concentrou-se na análise crítica de produções acadêmicas e documentos normativos relacionados à temática estudada.

Além disso, a abordagem qualitativa mostrou-se adequada por permitir a interpretação dos significados e das relações presentes nos conteúdos analisados. De acordo com Creswell e Creswell (2023), a pesquisa qualitativa busca compreender fenômenos sociais e educacionais a partir da interpretação dos dados, valorizando contextos e perspectivas diversas. Nesse sentido, foram examinados estudos relacionados às práticas corporais, à cultura corporal do movimento, à saúde, à inclusão, ao desenvolvimento cognitivo e às relações sociais promovidas pela Educação Física escolar. Conforme destacam Vale, Furtado e Correia (2024), “a discussão evidencia certo acúmulo da área da Educação Física em conceber as práticas corporais como objeto de conhecimento da disciplina na

escola” (Vale; Furtado; Correia, 2024, p. 1), aspecto que reforça a relevância da temática para a formação humana.

A análise do material ocorreu mediante leitura exploratória, seletiva, interpretativa e crítica das fontes consultadas, buscando identificar convergências e contribuições para a compreensão do problema de pesquisa. Para Bardin (2022), a análise de conteúdo permite organizar e interpretar informações de forma sistemática, conferindo maior rigor ao processo investigativo. Por essa razão, a interpretação dos dados foi estruturada de modo a relacionar os principais conceitos encontrados na literatura com os objetivos do estudo. Como observa Manske (2022), “Práticas Corporais tem potência para ser considerado um conceito para o campo” (Manske, 2022, p. 1), evidenciando a amplitude das discussões que envolvem a Educação Física escolar e suas contribuições para a formação integral.

MARCADORES

A organização metodológica desta pesquisa foi realizada considerando os seguintes procedimentos:

- a) levantamento bibliográfico em livros, artigos científicos, documentos curriculares e produções acadêmicas relacionadas à Educação Física escolar e às práticas corporais;
- b) seleção das obras mais relevantes para a compreensão dos conceitos de formação integral, cultura corporal do movimento, saúde, qualidade de vida, inclusão e cidadania;
- c) análise e interpretação crítica dos materiais selecionados, buscando identificar contribuições teóricas relacionadas ao problema e aos objetivos da pesquisa;
- d) organização dos conteúdos em categorias temáticas que possibilitaram a sistematização e discussão dos resultados obtidos;
- e) construção do referencial teórico a partir da articulação entre diferentes autores e documentos oficiais vinculados à temática investigada.

DELINEAMENTO E TIPO DE PESQUISA

A pesquisa foi classificada como descritiva quanto aos objetivos, por buscar descrever e interpretar as contribuições das práticas corporais para a formação integral dos estudantes. Quanto à natureza, caracteriza-se como qualitativa, uma vez que prioriza a compreensão dos significados atribuídos ao fenômeno investigado. Em relação aos procedimentos técnicos, trata-se de uma pesquisa bibliográfica, desenvolvida por meio da consulta e análise de livros, artigos científicos, documentos curriculares nacionais e produções acadêmicas publicadas em periódicos especializados.

A coleta de dados ocorreu mediante levantamento de materiais relacionados à Educação Física escolar, práticas corporais, formação integral, saúde, cultura corporal, inclusão e cidadania. Foram utilizados como referências documentos oficiais da educação brasileira, produções científicas recentes e estudos que abordam as relações entre movimento, aprendizagem e desenvolvimento humano. O processo de análise adotou elementos da análise de conteúdo, permitindo a interpretação sistemática dos conceitos, argumentos e evidências encontrados na literatura especializada.

Por fim, quanto ao tipo de revisão de literatura, a pesquisa caracteriza-se como narrativa, pois buscou reunir e discutir diferentes perspectivas teóricas acerca do tema, sem a aplicação de protocolos rígidos de seleção, porém mantendo critérios de relevância científica, atualidade e pertinência em relação ao objeto investigado.

“SUJEITOS” E UNIDADE DE ANÁLISE: CORPUS TEÓRICO-DOCUMENTAL

Por se tratar de uma pesquisa bibliográfica sistemática, não houve participação direta de sujeitos humanos, tampouco aplicação de entrevistas, questionários ou observações de campo. O corpus de análise foi constituído por documentos oficiais, livros, artigos científicos e publicações acadêmicas selecionadas de acordo com sua relevância para o tema investigado.

As fontes analisadas contemplaram estudos produzidos por pesquisadores das áreas de Educação Física, Educação, Saúde e Ciências Humanas, possibilitando uma visão interdisciplinar sobre as práticas corporais e sua contribuição para a formação integral dos estudantes. A seleção considerou critérios de atualidade, credibilidade científica e proximidade com os objetivos da pesquisa.

Dessa forma, os dados utilizados neste estudo derivam exclusivamente da análise documental e bibliográfica, permitindo construir uma compreensão teórica consistente acerca das relações entre práticas corporais, desenvolvimento humano, saúde, aprendizagem e cidadania no contexto da Educação Física escolar.

Contexto da Pesquisa

A pesquisa foi classificada como descritiva quanto aos objetivos, por buscar descrever e interpretar as contribuições das práticas corporais para a formação integral dos estudantes. Quanto à natureza, caracteriza-se como qualitativa, uma vez que prioriza a compreensão dos significados atribuídos ao fenômeno investigado. Em relação aos procedimentos técnicos, trata-se de uma pesquisa bibliográfica, desenvolvida por meio da consulta e análise de livros, artigos científicos, documentos curriculares nacionais e produções acadêmicas publicadas em periódicos especializados.

A coleta de dados ocorreu mediante levantamento de materiais relacionados à Educação Física escolar, práticas corporais, formação integral, saúde, cultura corporal, inclusão e cidadania. Foram utilizados como referências documentos oficiais da educação brasileira, produções científicas recentes e estudos que abordam as relações entre movimento, aprendizagem e desenvolvimento humano. O processo de análise adotou elementos da análise de conteúdo, permitindo a interpretação sistemática dos conceitos, argumentos e evidências encontrados na literatura especializada.

Por fim, quanto ao tipo de revisão de literatura, a pesquisa caracteriza-se como narrativa, pois buscou reunir e discutir diferentes perspectivas teóricas acerca do tema, sem a aplicação de protocolos rígidos de seleção, porém mantendo critérios de relevância científica, atualidade e pertinência em relação ao objeto investigado.

PRÁTICAS CORPORAIS E DESENVOLVIMENTO DO CORPO

O Corpo Como Dimensão Educativa

O corpo constitui uma dimensão essencial do processo educativo, pois por meio dele os indivíduos expressam sentimentos, constroem identidades e estabelecem relações com o meio social e cultural. Dessa forma, a educação não se restringe ao desenvolvimento cognitivo, envolvendo também aspectos físicos, afetivos, sociais e culturais que contribuem para a formação integral dos estudantes.

Nessa perspectiva, Manske (2022) destaca que as práticas corporais possuem caráter amplo e polissêmico, permitindo compreender o corpo para além de uma visão meramente biológica ou técnica. O autor ressalta que essas práticas constituem espaços de produção cultural, identidade e participação social. De modo semelhante, Vale, Furtado e Correia (2024) afirmam que as práticas corporais vêm sendo reconhecidas como importante objeto de conhecimento da Educação Física escolar, favorecendo experiências educativas relacionadas à cultura, à diversidade e à formação crítica dos estudantes.

A valorização do corpo como dimensão educativa também fortalece a integração entre teoria e prática. Nesse sentido, Souza e Silva (2026) destacam que a articulação entre conhecimentos teóricos e experiências práticas contribui para aprendizagens mais significativas e contextualizadas. Além disso, Silva, Prates e Theodoridis (2026) ressaltam que o professor contemporâneo deve promover práticas pedagógicas inclusivas e participativas, reconhecendo o corpo como instrumento de cidadania, expressão cultural e transformação social.

Corroborando essa compreensão, Maldonado e Neira (2022) defendem que as práticas corporais podem contribuir para a promoção da justiça social, ao possibilitarem reflexões sobre inclusão, diversidade e participação no ambiente escolar. Ademais, Silva e Terminelis (2026) enfatizam que a articulação entre escola, família e comunidade fortalece o processo educativo e favorece o desenvolvimento integral dos estudantes.

Portanto, o corpo deve ser compreendido como uma importante dimensão educativa, capaz de integrar aspectos cognitivos, afetivos, sociais e culturais. Ao valorizar as experiências corporais e as diferentes manifestações da cultura do movimento, a Educação Física contribui para uma formação mais humanizada, crítica e significativa.

Cultura Corporal do Movimento

A cultura corporal do movimento constitui um dos principais fundamentos da Educação Física escolar, pois compreende as práticas corporais como manifestações históricas, sociais e culturais construídas pelos diferentes grupos humanos. Jogos, brincadeiras, danças, lutas, esportes e ginásticas representam formas de expressão que carregam valores, identidades e modos de viver, contribuindo para a formação integral dos estudantes.

Nessa perspectiva, a Educação Física ultrapassa uma visão centrada apenas no desempenho físico e passa a compreender o movimento humano como fenômeno cultural. Manske (2022) destaca que as práticas corporais possuem caráter amplo e plural, permitindo diferentes experiências e interpretações no contexto educacional. De forma complementar, Vale, Furtado e Correia (2024) ressaltam que os debates contemporâneos sobre práticas corporais evidenciam a necessidade de diversificar as experiências oferecidas pela escola, ampliando as oportunidades de aprendizagem e participação dos estudantes.

A valorização da cultura corporal favorece a integração entre teoria e prática. Souza e Silva (2026) destacam que a aproximação entre conhecimentos teóricos e experiências práticas contribui para aprendizagens mais significativas e contextualizadas. Nesse contexto, as vivências corporais tornam-se instrumentos importantes para a construção do conhecimento, da reflexão crítica e do desenvolvimento da cidadania.

Além disso, Silva, Prates e Theodoridis (2026) ressaltam que o professor deve promover práticas pedagógicas inclusivas e participativas capazes de fortalecer valores relacionados ao respeito, à diversidade e à convivência social. De forma semelhante, Maldonado e Neira (2022) afirmam que as práticas corporais possibilitam discutir questões relacionadas à inclusão, justiça social e participação, transformando a Educação Física em espaço de reflexão crítica e valorização das diferenças.

Por fim, Silva e Terminelis (2026) destacam que a articulação entre escola, família e comunidade fortalece o processo educativo e amplia as experiências corporais dos estudantes. Assim, a cultura corporal do movimento contribui para a formação de sujeitos mais conscientes, participativos e capazes de compreender o corpo como expressão de cultura, identidade e interação social.

Saúde, Movimento e Qualidade de Vida

A relação entre saúde, movimento e qualidade de vida constitui um dos temas centrais da Educação Física escolar, pois as práticas corporais contribuem para o desenvolvimento físico, emocional, social e cognitivo dos estudantes. Nessa perspectiva, o movimento humano ultrapassa a dimensão biológica e passa a ser compreendido como elemento fundamental para a promoção do bem-estar, da prevenção de doenças e da formação de hábitos saudáveis.

A qualidade de vida está diretamente relacionada à adoção de práticas corporais regulares e à compreensão ampliada do conceito de saúde. Silva e Terminelis (2025) destacam que a saúde mental e o bem-estar influenciam diretamente o desenvolvimento humano e as relações estabelecidas nos ambientes educacionais, evidenciando a importância de ações voltadas ao autocuidado e à promoção da saúde integral. De forma complementar, Souza e Silva (2026) ressaltam que a integração entre teoria e prática favorece a construção de conhecimentos significativos sobre saúde e movimento, permitindo que os estudantes compreendam os benefícios das atividades físicas para sua vida cotidiana.

Além dos benefícios físicos, as práticas corporais favorecem a socialização, o fortalecimento da autoestima e o desenvolvimento de atitudes relacionadas à cooperação e à cidadania. Nesse contexto, Maldonado e Neira (2022) afirmam que as práticas corporais podem contribuir para reflexões sobre inclusão, desigualdades sociais e acesso às experiências da cultura corporal, ampliando a compreensão da saúde para além dos aspectos biológicos. Da mesma forma, Vale, Furtado e Correia (2024) destacam que a diversificação das experiências corporais no currículo escolar fortalece a formação humana e favorece estilos de vida mais ativos e saudáveis.

Sob essa perspectiva, Manske (2022) defende que as práticas corporais constituem um conceito amplo capaz de contemplar diferentes formas de expressão e participação humana. Assim, o movimento corporal não deve ser entendido apenas como exercício físico, mas como uma experiência cultural e educativa que contribui para a promoção da saúde e da qualidade de vida.

Portanto, a Educação Física escolar desempenha papel fundamental na formação de sujeitos mais conscientes sobre a importância do movimento, do autocuidado e dos hábitos saudáveis. Ao promover experiências corporais significativas e reflexões críticas sobre saúde, esse componente curricular contribui para o desenvolvimento integral dos estudantes e para a construção de uma sociedade mais saudável e participativa.

Práticas Corporais, Mente e Aprendizagem

Movimento, Cognição e Aprendizagem

O movimento corporal desempenha papel essencial nos processos de aprendizagem, pois favorece o desenvolvimento de habilidades cognitivas como atenção, memória, percepção, raciocínio e resolução de problemas. Nessa perspectiva, corpo e mente atuam de forma integrada, permitindo que as experiências corporais contribuam para a construção do conhecimento e para o desenvolvimento integral dos estudantes.

Segundo Silva (2025), as experiências que envolvem movimento e participação ativa potencializam o engajamento cognitivo e favorecem a aprendizagem. De forma semelhante, Souza e Silva (2026) destacam que a integração entre teoria e prática promove aprendizagens mais significativas, possibilitando que os estudantes relacionem os conteúdos escolares às situações concretas de sua realidade.

Além disso, as práticas corporais desenvolvidas na Educação Física estimulam não apenas habilidades motoras, mas também o pensamento crítico, a criatividade e a autonomia. Nesse sentido, Manske (2022) ressalta que as práticas corporais possuem importante potencial educativo e formativo, enquanto Vale, Furtado e Correia (2024) destacam que a ampliação dessas experiências no currículo fortalece os processos de aprendizagem e formação humana.

As interações sociais presentes em jogos, esportes, danças e atividades cooperativas também contribuem para o desenvolvimento cognitivo. Maldonado e Neira (2022) afirmam que as práticas corporais favorecem a reflexão crítica, a participação e a construção coletiva do conhecimento. Da mesma forma, Silva, Prates e Theodoridis (2026) defendem metodologias participativas que estimulem o protagonismo estudantil e o desenvolvimento integral dos educandos.

Além disso, Silva e Terminelis (2026) ressaltam que a parceria entre escola, família e comunidade fortalece os processos de ensino e aprendizagem, contribuindo para o desenvolvimento cognitivo e social dos estudantes.

Portanto, movimento, cognição e aprendizagem são dimensões interdependentes do desenvolvimento humano. Ao promover experiências corporais significativas e contextualizadas, a Educação Física escolar contribui para a formação de estudantes mais autônomos, críticos, criativos e preparados para os desafios da vida em sociedade.

Emoções, Autoestima e Autocuidado

As emoções, a autoestima e o autocuidado são elementos fundamentais para o desenvolvimento integral dos estudantes, influenciando diretamente a aprendizagem, as relações sociais e a qualidade de vida. Nesse contexto, a Educação Física escolar contribui para a formação socioemocional ao proporcionar experiências corporais que favorecem o autoconhecimento, a autoconfiança e a valorização das potencialidades individuais.

Segundo Silva (2025), os processos de aprendizagem estão fortemente relacionados aos aspectos emocionais, evidenciando que ambientes educativos acolhedores favorecem o engajamento e a construção do conhecimento. Nessa perspectiva, as práticas corporais possibilitam vivências de cooperação, superação e participação, fortalecendo a autoestima e a autonomia dos estudantes.

Além disso, Silva e Terminelis (2025) destacam que a saúde mental e a qualidade de vida são fatores essenciais para o bem-estar humano, ressaltando a importância do autocuidado no equilíbrio físico e emocional. De forma complementar, Maldonado e Neira (2022) afirmam que as práticas corporais podem promover inclusão, respeito às diferenças e justiça social, ampliando as oportunidades de participação e desenvolvimento dos educandos.

Vale, Furtado e Correia (2024) ressaltam que a ampliação das experiências corporais no ambiente escolar favorece a formação humana e o desenvolvimento socioemocional. Da mesma forma, Manske (2022) destaca que as práticas corporais envolvem dimensões culturais, educativas e humanas que ultrapassam o desempenho motor, contribuindo para a construção da identidade e da autonomia.

Além disso, Silva, Prates e Theodoridis (2026) defendem a adoção de práticas pedagógicas inclusivas e humanizadas que valorizem a participação e o protagonismo estudantil. A participação da família também exerce papel relevante nesse processo, uma vez que Silva e Terminelis (2026) apontam que o envolvimento familiar fortalece o desenvolvimento emocional, social e acadêmico dos estudantes.

Portanto, emoções, autoestima e autocuidado constituem dimensões essenciais da formação humana. Ao promover experiências corporais significativas e inclusivas, a Educação Física contribui para o desenvolvimento de sujeitos mais confiantes, saudáveis, autônomos e preparados para os desafios da vida social.

Tecnologia, Sedentarismo e Saúde Mental

O avanço das tecnologias digitais tem transformado as formas de comunicação, aprendizagem e interação social, ampliando o acesso à informação e favorecendo novas possibilidades educacionais. Segundo Viana et al. (2024), quando associadas a metodologias ativas, as tecnologias digitais contribuem para o engajamento dos estudantes e para a construção colaborativa do conhecimento. De forma semelhante, Araujo et al. (2025) destacam que as tecnologias emergentes têm renovado as práticas pedagógicas, exigindo novas competências dos educadores.

Entretanto, o uso excessivo das tecnologias pode favorecer comportamentos sedentários e impactar a saúde física e mental dos estudantes. A redução das atividades corporais e o aumento do tempo de exposição às telas estão relacionados à diminuição das experiências de movimento e convivência presencial. Nesse contexto, Silva (2025) ressalta que os processos cognitivos, emocionais e comportamentais são influenciados pelas experiências vivenciadas pelos sujeitos, tornando necessária a busca por equilíbrio entre tecnologia e hábitos saudáveis.

Além dos impactos físicos, o excesso de conectividade pode influenciar aspectos emocionais, favorecendo situações de estresse, ansiedade e redução do bem-estar. Silva e Terminelis (2025)



destacam que a saúde mental e a qualidade de vida exigem atenção permanente, reforçando a importância do autocuidado e de práticas que promovam equilíbrio emocional.

Nesse cenário, a Educação Física escolar desempenha papel relevante ao estimular o movimento, a socialização e a adoção de hábitos saudáveis. Maldonado e Neira (2022) ressaltam que as práticas corporais possibilitam reflexões críticas sobre diferentes questões sociais e culturais, enquanto Vale, Furtado e Correia (2024) defendem a ampliação das experiências corporais no currículo escolar como forma de fortalecer a formação humana e a qualidade de vida. Da mesma forma, Manske (2022) destaca que as práticas corporais representam experiências educativas, culturais e sociais que contribuem para a promoção da saúde integral.

Portanto, diante dos desafios impostos pela cultura digital, torna-se fundamental promover o uso consciente das tecnologias aliado à valorização das práticas corporais, da atividade física e do cuidado com a saúde mental. Dessa forma, a Educação Física contribui para a formação de estudantes mais conscientes, ativos e capazes de estabelecer relações equilibradas entre o mundo digital e a vida cotidiana.

Práticas Corporais, Sociedade e Formação Cidadã

Socialização, Cooperação e Convivência

A socialização, a cooperação e a convivência constituem dimensões fundamentais da Educação Física escolar, pois as práticas corporais favorecem a interação entre os estudantes e o desenvolvimento de habilidades sociais essenciais para a vida em sociedade. Por meio de jogos, esportes, danças e atividades coletivas, os alunos aprendem a respeitar regras, trabalhar em equipe e valorizar as diferenças individuais e culturais.

Nesse contexto, a Educação Física contribui para a formação cidadã ao promover experiências pautadas no diálogo, na participação e no respeito mútuo. Silva, Prates e Theodoridis (2026) destacam que o professor contemporâneo deve atuar como agente de transformação social, desenvolvendo práticas pedagógicas inclusivas e participativas que fortaleçam a convivência democrática e a construção coletiva do conhecimento.

As práticas corporais também representam importantes espaços de inclusão e valorização da diversidade. Maldonado e Neira (2022) ressaltam que essas experiências favorecem reflexões sobre justiça social, participação e respeito às diferenças, ampliando as oportunidades de aprendizagem no ambiente escolar. De forma semelhante, Vale, Furtado e Correia (2024) destacam que a ampliação das experiências corporais no currículo contribui para a participação social, a cooperação e a formação humana integral.

Além disso, Manske (2022) argumenta que as práticas corporais envolvem dimensões culturais, sociais e educativas que ultrapassam a simples execução de movimentos, favorecendo o desenvolvimento de competências socioemocionais como empatia, responsabilidade e autonomia. Os estudos de Silva (2025a; 2025b) também evidenciam que as interações sociais influenciam positivamente os processos cognitivos e emocionais, enquanto Silva e Terminelis (2025) destacam que relações interpessoais saudáveis favorecem a saúde mental e o bem-estar dos estudantes.

Portanto, a socialização, a cooperação e a convivência constituem elementos essenciais das práticas corporais e da Educação Física escolar. Ao promover experiências baseadas na inclusão, no respeito e na participação coletiva, a escola contribui para a formação de sujeitos mais críticos, empáticos e preparados para atuar de forma ética e colaborativa na sociedade.

Inclusão, Diversidade e Direito ao Movimento

A inclusão, a diversidade e o direito ao movimento constituem princípios fundamentais da Educação Física escolar, assegurando que todos os estudantes tenham acesso e participação nas práticas corporais, independentemente de suas características físicas, sociais, culturais ou individuais.

Nesse contexto, a diversidade deve ser compreendida como elemento enriquecedor do processo educativo, favorecendo experiências de aprendizagem mais democráticas e inclusivas.

Nessa perspectiva, a Educação Física desempenha importante papel na promoção da equidade e da participação de todos os estudantes. Maldonado e Neira (2022) destacam que as práticas corporais podem ser orientadas por princípios de justiça social, contribuindo para a inclusão e para a reflexão sobre desigualdades presentes na sociedade e no ambiente escolar. Dessa forma, as experiências corporais tornam-se instrumentos de formação cidadã e valorização das diferenças.

Além disso, a construção de práticas pedagógicas inclusivas exige que o professor considere as necessidades, potencialidades e particularidades de cada estudante. Nesse sentido, adaptações em atividades, regras, materiais e estratégias de ensino possibilitam maior participação e favorecem o sentimento de pertencimento ao grupo.

Corroborando essa compreensão, Vale, Furtado e Correia (2024) ressaltam que as discussões contemporâneas sobre práticas corporais na Educação Física escolar têm enfatizado a valorização da diversidade e a ampliação das oportunidades de participação, contribuindo para currículos mais democráticos e representativos. De forma semelhante, Manske (2022) destaca que as práticas corporais constituem um conceito amplo, capaz de contemplar múltiplas experiências culturais e formas de expressão humana.

Portanto, a inclusão, a diversidade e o direito ao movimento representam fundamentos essenciais para uma Educação Física comprometida com a formação integral dos estudantes. Ao promover oportunidades de participação para todos, a escola fortalece valores como respeito, equidade, solidariedade e cidadania, contribuindo para a construção de uma educação mais humana, democrática e socialmente inclusiva.

Realidade Local e Práticas Corporais Contextualizadas

A Educação Física escolar torna-se mais significativa quando as práticas corporais estão relacionadas à realidade social, cultural e ambiental dos estudantes. Nessa perspectiva, os conteúdos não devem ser trabalhados de forma isolada, mas articulados às experiências vividas pelos educandos, favorecendo aprendizagens mais próximas de seu cotidiano e de sua comunidade.

Segundo Silva e Souza (2026), a Educação Física deve promover práticas inclusivas e contextualizadas, contribuindo para a formação integral dos estudantes e para o desenvolvimento de competências relacionadas à participação social, ao respeito às diferenças e à valorização da diversidade. Da mesma forma, Souza e Silva (2026) destacam que a integração entre teoria e prática favorece a construção de conhecimentos mais significativos, permitindo que os conteúdos escolares sejam compreendidos a partir das experiências concretas dos alunos.

Nesse contexto, manifestações culturais locais, como jogos tradicionais, brincadeiras populares, danças regionais e atividades corporais presentes na comunidade, podem enriquecer o processo educativo. Maldonado e Neira (2022) ressaltam que as práticas corporais devem dialogar com as diferentes realidades sociais, promovendo experiências capazes de ampliar a participação dos estudantes e estimular reflexões sobre sua realidade. Complementarmente, Vale, Furtado e Correia (2024) afirmam que a diversificação das experiências corporais fortalece a relação entre currículo, cultura e formação humana.

Além disso, Silva, Prates e Theodoridis (2026) destacam que o professor contemporâneo deve atuar como agente de transformação social, valorizando os contextos culturais dos estudantes e promovendo práticas pedagógicas inclusivas e participativas. Nessa mesma direção, Manske (2022) argumenta que as práticas corporais possuem amplo potencial educativo por contemplarem diferentes manifestações culturais e formas de expressão humana.

Portanto, a valorização da realidade local nas aulas de Educação Física favorece uma aprendizagem mais contextualizada, inclusiva e significativa. Ao considerar as características culturais e sociais da comunidade, a escola fortalece a identidade dos estudantes, amplia as oportunidades de participação e contribui para sua formação integral e cidadã.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

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 evidenciou a relevância das práticas corporais como elemento fundamental para a formação integral dos estudantes no contexto da Educação Física escolar. A partir da análise sistemática da literatura, verificou-se que as manifestações da cultura corporal, expressas por meio de jogos, esportes, danças, lutas, ginásticas e atividades recreativas, constituem importantes instrumentos pedagógicos capazes de promover aprendizagens significativas e contribuir para o desenvolvimento humano em suas múltiplas dimensões.

Os resultados obtidos demonstraram que as práticas corporais favorecem o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional, social e cultural dos estudantes, ampliando as possibilidades de aprendizagem e fortalecendo a integração entre corpo, mente e sociedade. Nesse sentido, a Educação Física escolar ultrapassa a concepção tradicional centrada apenas no desempenho motor, assumindo uma função educativa mais ampla, voltada à formação de sujeitos autônomos, críticos, participativos e comprometidos com o bem-estar individual e coletivo.

Os achados da pesquisa permitiram confirmar plenamente os objetivos específicos propostos. O primeiro objetivo, que consistiu em compreender as contribuições das práticas corporais para o desenvolvimento físico, cognitivo e socioemocional, foi alcançado ao constatar que tais experiências estimulam capacidades motoras, funções cognitivas e habilidades socioemocionais essenciais ao desenvolvimento integral dos estudantes. O segundo objetivo, relacionado à identificação da relação entre as práticas corporais, a promoção da saúde e a qualidade de vida, também foi confirmado, uma vez que a literatura aponta a Educação Física escolar como importante estratégia para o combate ao sedentarismo, a prevenção de agravos à saúde e a construção de hábitos de vida saudáveis. Da mesma forma, o terceiro objetivo foi atendido ao evidenciar que as práticas corporais contribuem para a construção de valores como cooperação, respeito mútuo, solidariedade, empatia, convivência democrática e participação social.

Além disso, os resultados permitiram confirmar a hipótese de pesquisa inicialmente formulada. Verificou-se que a participação sistemática em práticas corporais planejadas de maneira crítica, inclusiva e contextualizada favorece não apenas o desenvolvimento físico dos estudantes, mas também a construção de competências socioemocionais, o fortalecimento da autoestima, a ampliação da autonomia, o desenvolvimento do autocuidado e a adoção de comportamentos mais saudáveis. Esses resultados reforçam a compreensão de que a Educação Física desempenha um papel estratégico na promoção da saúde integral e na formação cidadã.

Outro aspecto relevante identificado refere-se à capacidade das práticas corporais de enfrentar desafios contemporâneos que impactam diretamente a infância e a juventude, como o sedentarismo, a redução dos níveis de atividade física, o uso excessivo das tecnologias digitais e o aumento de problemas relacionados à saúde física e mental. Nesse contexto, a escola assume papel fundamental ao garantir oportunidades de movimento, interação social, expressão cultural e vivências corporais diversificadas, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos estudantes.

A pesquisa também evidenciou que os benefícios proporcionados pelas práticas corporais dependem da existência de propostas pedagógicas bem planejadas, da formação adequada dos profissionais de Educação Física, da disponibilidade de recursos e espaços apropriados e da valorização da disciplina no currículo escolar. Da mesma forma, a contextualização dos conteúdos e a valorização das manifestações culturais locais mostraram-se fatores decisivos para tornar as experiências de aprendizagem mais significativas, inclusivas e próximas da realidade dos educandos.

Observou-se ainda que a inclusão, a diversidade e o respeito às singularidades dos estudantes representam princípios indispensáveis para que as práticas corporais cumpram plenamente sua função educativa. Quando desenvolvidas em ambientes acolhedores e democráticos, essas práticas favorecem a participação de todos, fortalecem o sentimento de pertencimento e contribuem para a construção de relações interpessoais mais saudáveis e respeitadas.

Diante do exposto, conclui-se que as práticas corporais constituem instrumentos pedagógicos indispensáveis para a promoção de uma educação ampla, humanizada e significativa. Ao integrar movimento, cultura, saúde, convivência, inclusão e cidadania, a Educação Física escolar contribui de



forma efetiva para a formação integral dos estudantes, fortalecendo sua capacidade de agir de maneira autônoma, crítica, ética, saudável e socialmente responsável. Assim, reafirma-se a necessidade de reconhecer e valorizar a Educação Física como componente curricular essencial, capaz de contribuir significativamente para a construção de uma educação comprometida com o desenvolvimento pleno do ser humano e com a formação de cidadãos participativos e conscientes de seu papel na sociedade.

REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2022.

CRESWELL, John W.; CRESWELL, J. David. *Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto*. 6. ed. Porto Alegre: Penso, 2023.

GIL, Antonio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2023.

Maldonado, D. T., & Neira, M. G. (2022). *Práticas corporais, justiça social e Educação Física: análise das experiências de docentes da educação básica*. *Motrivivência*, 34(65), 1–20. <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2022.e85863>.

Manske, G. S. (2022). *Práticas corporais como conceito?* *Movimento*, 28, e28001. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.118810>.

MANSKE, George Saliba. *Práticas corporais como conceito?* *Movimento*, Porto Alegre, v. 28, p. e28001, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.118810>.

Silva, R. T. da, Prates, C. R., & Theodoridis, N. (2026). *O professor contemporâneo como agente de transformação social: desafios, motivações e práticas pedagógicas no contexto educacional atual*. *COGNITIONIS Scientific Journal*, 9(1), e807. <https://doi.org/10.38087/2595.8801.807>.

Silva, R. T. da. (2025). *Neurociência, teoria e prática na formação pedagógica docente* [Livro eletrônico]. Epitaya.

Silva, R. T. da. (2025). *Neuroeducação, ciência multidisciplinar: Psicologia, educação e neurociência*. *RevistaFT*, 29(146/M). <https://doi.org/10.69849/revistaft/ma10202505091504>

Silva, R. T. da., & Terminelis, J. R. M. B. (2025). *Saúde mental e qualidade de vida docente na contemporaneidade: formação teórico-prática, desafios e perspectivas educacionais*. *Anais do IV Congresso Nacional de Educação na Contemporaneidade*, 2(2), 21-30.

Silva, R. T., & Souza, M. A. (2026). *Esporte, inclusão e formação profissional em educação física*. *Revista Científica Educ@ção*, 11(17). <https://doi.org/10.46616/rce.v11i17.158>

Silva, R. T., & Terminelis, F. S. (2026). *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*, 5(1), 2163–2178. <https://doi.org/10.47538/RA-2026.V5N1-116>

Souza, M. A. de, & Silva, R. T. da. (2026). *Integração entre teoria e prática pedagógica na formação do professor de educação física*. *COGNITIONIS Scientific Journal*, 9(1), e809. <https://doi.org/10.38087/2595.8801.809>



Vale, L. O. P. do, Furtado, R. S., & Correia, M. S. (2024). *Produção de conhecimento sobre práticas corporais na Educação Física brasileira entre 2012 e 2022. Periferia*, 16(1). <https://doi.org/10.12957/periferia.2024.79508>.

*Submetido em julho de 2026
Aprovado em setembro 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: Samara Aparecida Teixeira de Oliveira

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

Afiliação institucional: Instituto Federal de Roraima- Campus Boa Vista

E-mail: samaraaparecida009@gmail.com

ORCID:

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