



INTERNATIONAL  
INTEGRALIZE  
SCIENTIFIC

**Abril 2026**

v. 6 n. 58

INTERNATIONAL INTEGRALIZE SCIENTIFIC ISSN/2675-520





INTERNATIONAL  
INTEGRALIZE  
SCIENTIFIC

**Abril 2026**

v. 6 n. 58

INTERNATIONAL INTEGRALIZE SCIENTIFIC ISSN/2675-520



## APRESENTAÇÃO

A International Integralize Scientific configura-se como um periódico científico mensal dedicado à difusão rigorosa e qualificada do conhecimento acadêmico. Com publicações predominantemente em língua portuguesa e contribuições consistentes em inglês e espanhol, a revista consolida-se como um espaço editorial multicultural, orientado ao diálogo científico internacional e ao fortalecimento da produção intelectual brasileira no cenário global.

Alinhada a elevados critérios de avaliação acadêmica, a revista privilegia a publicação de artigos inéditos de discentes e docentes provenientes de distintas áreas do saber, reconhecendo a ciência como campo plural e interdisciplinar. Cada manuscrito submetido passa por criteriosa análise técnico-científica em regime de avaliação por pares, assegurando integridade metodológica, consistência teórica e relevância social dos resultados apresentados. Dessa forma, a International Integralize Scientific reafirma seu compromisso institucional com a circulação responsável do conhecimento e com o fortalecimento da cultura de pesquisa.

Sua missão institucional consiste em promover a publicação e a disseminação de pesquisas inovadoras que contribuam efetivamente para o avanço científico e tecnológico, estimulando a reflexão crítica e o desenvolvimento de novas abordagens investigativas. A revista persegue a visão de consolidar-se como referência de credibilidade e excelência acadêmica no contexto internacional, valorizando a produção científica que se ancora em evidências sólidas, metodologias reconhecidas e padrões éticos elevados.

A governança editorial do periódico opera em plataforma Open Journal Systems (OJS), garantindo transparência processual, rastreabilidade, interoperabilidade com bases internacionais e aderência às melhores práticas em editoração científica. A revista possui registro ISSN nas versões impressa e digital e atribui Digital Object Identifier (DOI) a todas as publicações, mediante associação ativa à Crossref, assegurando autenticidade, persistência e ampla citabilidade internacional. Sua atuação editorial mantém alinhamento às boas práticas recomendadas por organizações científicas de referência e aos princípios éticos, técnicos e normativos que orientam a gestão de periódicos acadêmicos qualificados, incluindo diretrizes consolidadas no âmbito da normalização internacional.



Os valores que regem sua atuação editorial fundamentam-se no rigor científico, na ética acadêmica e na promoção de um ecossistema plural de saberes. A diversidade disciplinar, a integridade intelectual, a inovação, o impacto social da ciência e a construção de redes colaborativas entre pesquisadores de diferentes nacionalidades constituem pilares estruturantes do periódico. Ao incentivar a interlocução entre centros de pesquisa, universidades e comunidades científicas, a International Integralize Scientific contribui para o desenvolvimento de uma ciência aberta ao diálogo, orientada à melhoria contínua e sensível às demandas contemporâneas.

Sua periodicidade regular, o compromisso com padrões editoriais elevados e a interlocução permanente com autores e avaliadores qualificados reforçam a credibilidade da revista como veículo legítimo de disseminação científica. Trata-se, assim, de um espaço editorial que acolhe a investigação acadêmica com seriedade, estimulando trajetórias de produção intelectual consistente, ética e socialmente relevante.

Ao posicionar-se como ponte entre diferentes culturas, idiomas e tradições científicas, a International Integralize Scientific reafirma o papel estratégico dos periódicos acadêmicos no fortalecimento da ciência global e na promoção de um conhecimento capaz de transformar realidades, ampliar horizontes e projetar pesquisadores brasileiros e internacionais em um ambiente científico de excelência.



## Expediente Editorial

A Revista International Integralize Scientific é um periódico científico mensal dedicado à promoção e disseminação de conhecimento acadêmico de alta qualidade, orientado por rigor metodológico e compromisso ético. Seu propósito central consiste em oferecer um espaço de visibilidade qualificada para pesquisas inéditas, contribuindo para o fortalecimento do debate científico e para o desenvolvimento contínuo das diversas áreas do saber. Ao assegurar processos criteriosos de avaliação e seleção editorial, o periódico reafirma sua vocação institucional de fomentar o pensamento crítico, incentivar o intercâmbio intelectual e apoiar a formação de novas gerações de pesquisadores.

### Diretor Geral

#### Dr. Luan Trindade

Responsável pela direção estratégica do periódico, conduz a governança institucional da revista, assegurando o alinhamento entre política editorial, expansão científica e fortalecimento das relações acadêmicas nacionais e internacionais.

### Diretora Administrativa

#### Profa. PhD Vanessa Sales

Docente e pesquisadora, com trajetória consolidada na área acadêmica, coordena os processos organizacionais e de gestão editorial, contribuindo diretamente para a qualidade científica, ética e institucional das publicações.

### Editor de Design Gráfico e Diagramação

#### Balbino Júnior

Profissional responsável pela curadoria visual, normatização gráfica e composição editorial, assegurando harmonia estética, legibilidade acadêmica e conformidade técnica das edições.

### Características do Periódico

#### Periodicidade:

Mensal

#### Idiomas de Publicação:

Português, Inglês e Espanhol

#### Plataforma Editorial:

Open Journal Systems (OJS)

#### Registro Internacional:

SSN 3085-654X

#### Identificação Digital:

DOI registrado e associado à Crossref

### Contato Editorial

Para esclarecimentos, submissões, parcerias institucionais ou orientações relacionadas ao processo editorial, a equipe técnica encontra-se à disposição através do e-mail:

**publicacao@iiscientific.com**

### Endereço Institucional

Florianópolis – Santa Catarina – Brasil  
Rodovia SC-401, Bairro Saco Grande  
CEP 88032-005

*A International Integralize Scientific mantém atuação editorial orientada pelas boas práticas científicas internacionais, alinhada aos princípios de integridade acadêmica, transparência editorial e responsabilidade social do conhecimento. Seu corpo diretivo e técnico atua de maneira integrada para assegurar excelência, continuidade e relevância científica em cada edição publicada.*



## Corpo Editorial e Conselho de Revisores por Pares

A revista adota um rigoroso processo de avaliação científica por pares (peer review), conduzido preferencialmente no modelo doubleblind, garantindo anonimato entre autores e revisores durante o processo avaliativo, imparcialidade na emissão dos pareceres e excelência acadêmica na seleção dos manuscritos publicados.

A divulgação institucional do corpo editorial e dos revisores por pares não estabelece qualquer vinculação entre avaliadores e artigos específicos, preservando integralmente a confidencialidade e a integridade ética do processo de revisão.

### Editora-Chefe

Profa. PhD Vanessa Sales

### Equipe Editorial

Prof. PhD Hélio Sales Rios  
Prof. Dr. Rafael Ferreira da Silva  
Prof. Dr. Francisco Rogério Gomes da Silva  
Prof. PhD Manoel Coracy Dias Saboia  
Prof. Dr. Daniel LaiberBonadiman

### Declaração de Transparência Editorial

O periódico mantém registro formal de todas as etapas do processo de avaliação científica, assegurando confidencialidade, ética, independência acadêmica e conformidade com o modelo doubleblindpeer review, no qual autores e revisores permanecem mutuamente anônimos durante o processo avaliativo.

## Conselho de Revisores por Pares (Peer Review Board)

O Conselho de Revisores por Pares é composto por pesquisadores com sólida formação acadêmica e reconhecida atuação científica. Os pareceres técnicos emitidos avaliam critérios de relevância científica, originalidade, consistência metodológica, contribuição teórica e adequação ética, fortalecendo o rigor e a credibilidade do periódico.

### Pareceristas

#### **Ciências da Educação**

Dr. Carlos Mendonça  
Dr. Marcelo Pertussatti  
Dr. Ederson Renan Pacheco de Farias

#### **Ciência da Saúde**

Dr. Daniel Laiber  
Dra. Luisa Bonadiman

#### **Ciências Jurídicas**

Dr. Avelino Thiago  
Dr. James Melo de Sousa  
Dr. Manoel Coracy

#### **Educação Inclusiva**

Dra. Fábila Roseana Souza Oliveira da Silva  
Dra. Karla Roberta Melo de Vasconcellos

#### **Tecnologia**

Dr. Flávio Lopes  
Dr. Geraldo Lúcio

#### **Editor Gerente**

**Rayane Priscila Santos de Souza**

#### **Editores de Seção**

**Karolayne Luana de Oliveira Silva**  
Eloisa Bárbara Rodrigues Lima

#### **Equipe de Produção Editorial**

**Reviane Francy Silva da Silveira**  
Priscila de Fátima Lima Schio  
Lucas Teotônio Vieira

#### **Editor Técnico**

**Balbino Júnior**

#### **Administrador do Sistema OJS**

**Vitor Santos**

# A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA FORMAÇÃO INTEGRAL DO ALUNO NO ENSINO FUNDAMENTAL

## THE CONTRIBUTION OF SCHOOL PHYSICAL EDUCATION TO THE INTEGRAL FORMATION OF STUDENTS IN ELEMENTARY SCHOOL

### LA CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL ALUMNO EN LA ENSEÑANZA PRIMARIA

#### RESUMO

O sedentarismo configura-se como uma das crises de saúde pública mais urgentes da atualidade, gerando elevados custos sociais e sanitários. Este artigo visa analisar a contribuição da Educação Física escolar na formação integral do aluno no Ensino Fundamental, destacando-a como uma estratégia pedagógica de longo prazo no combate e prevenção à inatividade física. A metodologia pautou-se em uma Revisão Bibliográfica Integrativa de natureza qualitativa, com análise de documentos curriculares e literatura especializada. Os resultados demonstram que a eficácia da Educação Física transcende a dimensão biológica, residindo na promoção do letramento corporal e na construção de um senso crítico e autônomo sobre o movimento. A formação integral, embasada na pedagogia da práxis, emerge como o fator de resiliência que permite ao aluno internalizar o valor cultural e social da atividade física, consolidando escolhas saudáveis para a vida adulta. Conclui-se que o combate ao sedentarismo exige uma atuação docente reflexiva e a superação da visão tecnicista, estabelecendo a Educação Física como componente curricular indispensável e política pública fundamental para a saúde e cidadania.

**Palavras-chave:** Educação física escolar; sedentarismo; formação integral; ensino fundamental; saúde pública

#### ABSTRACT

Sedentary lifestyle has become one of the most urgent public health crises today, generating high social and sanitary costs. This article aims to analyze the contribution of school Physical Education to the integral formation of students in Elementary School, highlighting it as a long-term pedagogical strategy in the fight against and prevention of physical inactivity. The methodology was based on a qualitative Integrative Literature Review, including the analysis of curricular documents and specialized literature. The results demonstrate that the effectiveness of Physical Education transcends the biological dimension, residing in the promotion of physical literacy and the construction of a critical and autonomous sense of movement. Integral formation, grounded in the pedagogy of praxis, emerges as the resilience factor that allows students to internalize the cultural and social value of physical activity, consolidating healthy choices for adulthood. It is concluded that combating sedentary behavior requires reflective teaching and the overcoming of a technical vision, establishing Physical Education as an indispensable curricular component and a fundamental public policy for health and citizenship.

**Keywords:** School physical education; sedentary lifestyle; integral formation; elementary school; public health.

#### RESUMEN

El sedentarismo se configura como una de las crisis de salud pública más urgentes de la actualidad, generando elevados costes sociales y sanitarios. Este artículo tiene como objetivo analizar la contribución de la Educación Física escolar en la formación integral del alumno en la Enseñanza Primaria, destacándola como una estrategia pedagógica a largo plazo en el combate y prevención de la inactividad física. La metodología se basó en una Revisión Bibliográfica Integrativa de naturaleza cualitativa, con análisis de documentos curriculares y literatura especializada. Los resultados demuestran que la eficacia de la Educación Física trasciende la dimensión biológica, residiendo en la promoción de la alfabetización corporal y en la construcción de un sentido crítico y autónomo sobre el movimiento. La formación integral, basada en la pedagogía de la praxis, surge como el factor de resiliencia que permite al alumno internalizar el valor cultural y social de la actividad física, consolidando

elecciones saludables para la vida adulta. Se concluye que el combate al sedentarismo exige una actuación docente reflexiva y la superación de la visión tecnicista, estableciendo la Educación Física como un componente curricular indispensable y una política pública fundamental para la salud y la ciudadanía.

**Palabras clave:** Educación física escolar; sedentarismo; formación integral; enseñanza primaria; salud pública.

## 1 INTRODUÇÃO

O sedentarismo consolidou-se no século XXI como um dos desafios mais severos à saúde pública em escala global, exigindo uma reavaliação das práticas de cuidado com o corpo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a inatividade física figura como o quarto principal fator de risco para a mortalidade mundial, estando associada a milhões de óbitos anuais. No Brasil, o cenário reflete essa urgência, com dados epidemiológicos que apontam uma prevalência alarmante de inatividade em variadas faixas etárias, o que sobrecarrega o sistema público de saúde e reduz a expectativa de vida da população.

Esta realidade impulsiona o crescimento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), a exemplo da hipertensão, diabetes tipo 2 e patologias oncológicas. Para além do sofrimento individual, a crise da inatividade gera custos econômicos substanciais ao Estado, demandando estratégias de intervenção que priorizem o caráter preventivo em detrimento do puramente curativo. Nesse sentido, conforme aponta Gadotti (2005), torna-se imperativo o fortalecimento de políticas que integrem a educação e a saúde como pilares de transformação social.

A contemporaneidade impõe um estilo de vida marcado pela hipocinesia, onde a tecnologia e a urbanização limitam as oportunidades de movimento natural. Como destaca Freire (2011), a educação não pode ignorar as condições existenciais dos sujeitos, devendo promover uma leitura crítica da realidade que inclua o corpo como via de libertação e consciência. Portanto, a escola torna-se o lócus privilegiado para confrontar a passividade física imposta pela modernidade.

Diante deste panorama, a Educação Física (EF) escolar emerge como um campo estratégico fundamental para a reversão do quadro de inatividade. Diferente de abordagens clínicas isoladas, a EF no Ensino Fundamental atua na prevenção primária, oferecendo acesso universal ao conhecimento sobre a cultura corporal de movimento. Ao desenvolver habilidades motoras e cognitivas desde cedo, a disciplina

fomenta o que se pode chamar de *habitus* de movimento, essencial para que o indivíduo mantenha um estilo de vida ativo até a maturidade.

A formação integral do aluno pressupõe que o desenvolvimento humano não ocorra de forma fragmentada, mas sim através da indissociabilidade entre o físico, o cognitivo e o socioemocional. De acordo com Nóvoa (2019), a escola deve ser um espaço de síntese, onde o conhecimento ganha sentido através da experiência vivida e da construção da identidade. Na Educação Física, essa síntese manifesta-se no letramento corporal, que capacita o estudante a ler e interpretar sua própria motricidade.

Entretanto, observa-se uma lacuna nas políticas educacionais e na literatura especializada, que frequentemente negligenciam o papel da EF na formação integral do aluno como ferramenta direta de combate ao sedentarismo. Persiste, assim, o seguinte problema de pesquisa: de que maneira a Educação Física escolar, ao transcender o foco no rendimento esportivo, pode capacitar o estudante do Ensino Fundamental a adotar comportamentos ativos e informados em seu cotidiano?

A discussão atual ainda carece de uma análise que conecte as dimensões social, motora e cognitiva como um mecanismo de autonomia em saúde. Muitas vezes, a disciplina é reduzida ao ensino técnico de modalidades esportivas, o que exclui os menos aptos e reforça o desinteresse pela prática física regular. É necessário investigar como a pedagogia da práxis pode transformar a aula de EF em um espaço de emancipação e autocuidado.

Justifica-se, portanto, a necessidade de investigar a disciplina não apenas como atividade recreativa, mas como uma política pública de prevenção de longo alcance. A relevância do estudo reside na compreensão de que o letramento corporal é o vetor capaz de reduzir os impactos da inatividade física na sociedade contemporânea. Compreender a escola como agente de saúde é fundamental para a construção de uma sociedade mais resiliente e ativa.

O objetivo geral deste artigo é analisar a contribuição da Educação Física escolar na formação integral do aluno no Ensino Fundamental, destacando sua relevância como estratégia pedagógica no enfrentamento ao sedentarismo. Busca-se

evidenciar que a intervenção docente qualificada é o diferencial para que o aluno internalize o valor cultural da atividade física.

Para o alcance do propósito central, definiram-se os seguintes objetivos específicos: mapear o impacto do sedentarismo na saúde pública e os custos associados às DCNTs; discutir o papel do professor de EF como agente de promoção da saúde no ambiente escolar; e identificar como a interconexão das dimensões cognitiva e motora auxilia na tomada de decisão do aluno por uma vida ativa.

A metodologia adotada para este fim é a Revisão Bibliográfica Integrativa, permitindo uma síntese qualitativa de literatura especializada e documentos curriculares como a BNCC. Esta abordagem permite correlacionar o saber científico com as diretrizes normativas da educação brasileira, oferecendo uma visão holística sobre a temática do movimento humano e saúde.

Através desta estrutura, busca-se consolidar a Educação Física como componente indispensável para o bem-estar coletivo e o desenvolvimento humano. Espera-se que este estudo contribua para o fortalecimento da área, reafirmando a escola como o alicerce para a formação de cidadãos autônomos, críticos e fisicamente letrados.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

O enfrentamento ao sedentarismo global exige uma mudança de paradigma que desloque o foco do tratamento clínico para a base educativa. A Educação Física (EF) escolar, inserida no contexto do Ensino Fundamental, atua como um agente vital de promoção da saúde ao combater a inatividade física, compreendida aqui como um estado de inércia que compromete o desenvolvimento biopsicossocial do aluno. Esta etapa escolar é o espaço privilegiado para consolidar os alicerces do "saber fazer" e do "querer fazer", transformando a prática corporal em um compromisso perene com o bem-estar.

A fundamentação pedagógica da disciplina deve, portanto, superar o adestramento motor para alcançar a formação integral. Nesse sentido, a educação do corpo não se limita ao exercício físico, mas expande-se para a compreensão crítica da realidade. Conforme ensina Freire (2011, p. 54), "o movimento humano é mais do que um deslocamento de massa no espaço; é uma forma de linguagem e expressão

de um sujeito que se comunica com o seu meio". Assim, a motricidade torna-se um instrumento de conscientização e libertação da passividade física.

### **2.1 A cultura corporal de movimento e a dimensão sociocultural**

A cultura corporal de movimento constitui o objeto central da Educação Física, englobando manifestações como jogos, esportes, lutas, ginásticas e danças. A missão da escola é garantir que o aluno não apenas pratique essas atividades, mas que as integre de forma significativa ao seu projeto de vida pessoal, exercendo autonomia sobre seu próprio corpo. Segundo as diretrizes dos Parâmetros Curriculares Nacionais, a tarefa do docente é assegurar que esse conhecimento corporal seja valorizado como uma ferramenta efetiva de cidadania e saúde.

Além da dimensão técnica, as práticas corporais devem ser abordadas como conteúdos dotados de significados políticos e sociais. O sedentarismo, sob essa ótica, pode ser interpretado como uma forma de alienação que limita a percepção do indivíduo sobre suas potencialidades. De acordo com a perspectiva de Bracht (2011), a Educação Física escolar deve ser entendida como uma prática pedagógica que tematiza elementos da cultura corporal, possibilitando ao estudante uma leitura crítica das produções sociais relacionadas ao movimento e ao lazer.

### **2.2 O saber docente e a promoção da autonomia em saúde**

A eficácia da Educação Física na formação de indivíduos autônomos depende intrinsecamente da qualidade da intervenção e do saber profissional do professor. É a mediação pedagógica que transforma o currículo em experiências de aprendizagem orientadas para a emancipação e para a autogestão da saúde. Quando o docente estabelece a disciplina como um campo de desenvolvimento humano sério, ela deixa de ser percebida como um mero intervalo recreativo para se tornar uma política pública de prevenção primária.

Para que essa autonomia seja efetiva, o professor deve atuar como um facilitador do letramento corporal, permitindo que o aluno tome decisões informadas sobre seu estilo de vida. Como destaca Darido (2012), o papel do educador físico contemporâneo ultrapassa o ensino do gesto técnico, exigindo a inclusão de discussões sobre a relação entre atividade física, sociedade e saúde coletiva no cotidiano das aulas. Assim, a atuação docente no Ensino Fundamental reafirma o

papel da escola na construção de hábitos saudáveis que perdurarão até a idade adulta.

### 3 METODOLOGIA

Este estudo adota uma abordagem de Revisão Bibliográfica Integrativa de natureza qualitativa, método que permite sintetizar o conhecimento sobre temas multifacetados de forma abrangente. Segundo Souza, Mendes e Silva (2010), tal técnica é ideal para incluir diferentes fontes, desde estudos empíricos até documentos oficiais, proporcionando uma visão holística do objeto. O foco desta revisão reside em identificar e correlacionar as contribuições da Educação Física (EF) escolar no Ensino Fundamental com a prevenção do sedentarismo, utilizando a formação integral como lente analítica principal. Essa escolha reflete a convicção pedagógica de que o fenômeno educativo deve ser compreendido em sua totalidade, sustentando a natureza integrativa desta pesquisa para evitar análises fragmentadas e superficiais sobre a saúde e o movimento.

#### 3.1 A perspectiva da formação integral na pesquisa

A educação deve ser compreendida sob a ótica da totalidade, articulando a unidade entre teoria e prática dentro e fora do ambiente escolar. A escola atua como o espaço de integração do conhecimento fragmentado, permitindo que o aluno desenvolva uma visão crítica de mundo através da práxis e do diálogo constante. Nesse contexto, Gadotti (2005, p. 195) afirma que a formação integral ocorre na reflexão e na ação, sendo o corpo o lugar privilegiado dessa experiência. Assim, a Educação Física assume a tarefa de conectar a cultura corporal à vida social dos estudantes, superando visões biológicas limitadas e combatendo o sedentarismo por meio de uma educação emancipadora que valoriza o ser humano em sua plenitude biopsicossocial.

### **3.2 Critérios de seleção e busca sistemática**

O levantamento bibliográfico foi realizado de forma sistemática nas bases de dados eletrônicas SciELO e Google Scholar, buscando garantir a robustez dos dados coletados. Foram utilizados descritores específicos como "Educação Física escolar", "sedentarismo", "formação integral" e "saúde pública", cruzados para refinar os resultados obtidos. Os critérios de inclusão contemplaram artigos publicados nos últimos 15 anos, nos idiomas português e espanhol, que tratassem especificamente da interface entre a disciplina e a prevenção da inatividade física. Excluíram-se trabalhos focados em esporte de alto rendimento ou intervenções puramente clínicas, priorizando-se a análise do contexto escolar e pedagógico como principal vetor de transformação e promoção de hábitos saudáveis na infância e adolescência.

### **3.3 Fontes documentais e normas curriculares**

Além dos artigos científicos, a metodologia incluiu a análise de documentos norteadores da educação brasileira, com ênfase na Base Nacional Comum Curricular (BNCC). A inserção desses materiais foi essencial para ancorar o referencial teórico nas diretrizes legais que regem a prática docente contemporânea no Brasil. Ao analisar esses documentos oficiais, busca-se compreender como o Estado propõe o letramento corporal e quais são as expectativas de aprendizagem voltadas à saúde. Essa diversidade de fontes assegura que a análise final reflita a complexidade da prática pedagógica real, unindo as evidências acadêmicas às exigências normativas que moldam o currículo escolar e as estratégias de combate ao sedentarismo nas escolas.

### **3.4 Procedimentos de análise temática**

A etapa final do processo metodológico envolveu a análise temática dos documentos selecionados, seguindo as premissas da pesquisa qualitativa preconizadas por Minayo (2014). Esta análise buscou identificar padrões e temas recorrentes para a construção de categorias de discussão específicas: o sedentarismo como problema de saúde pública, o papel da EF no letramento corporal e a formação integral como fator de resiliência. A validade deste processo reside na capacidade de relacionar o conteúdo bibliográfico com a realidade cotidiana da escola e os desafios da prática docente. Reconhece-se que a interpretação do currículo passa pela

experiência profissional, tornando a análise um exercício de reflexão sobre como os dados se aplicam à intervenção escolar concreta.

### **3.5 O saber docente como filtro metodológico**

A eficácia da Educação Física no combate ao sedentarismo está intrinsecamente ligada à mobilização dos saberes docentes, que transformam o conteúdo programático em sentido real para o aluno. Segundo Tardif (2013, p. 112), o saber fundamental é aquele que nasce da experiência e da reflexão sobre a prática, permitindo articular a teoria pedagógica com a realidade da quadra. Sem essa articulação, a disciplina corre o risco de tornar-se uma mera transmissão técnica de regras esportivas, falhando em sua missão de influenciar decisões de saúde duradouras. Portanto, esta metodologia assume que a qualidade pedagógica é o diferencial para que a Educação Física atue como ferramenta de emancipação corporal e prevenção primária de doenças crônicas.

## **4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS**

A investigação dos dados revela que o sedentarismo no Ensino Fundamental não é um fenômeno isolado, mas uma crise de saúde pública que exige respostas pedagógicas multidimensionais. As evidências compiladas demonstram que a inatividade física gera um efeito cascata de prejuízos biológicos e custos sociais elevados, posicionando a Educação Física (EF) como uma ferramenta de intervenção estratégica e preventiva. Os resultados indicam que a disciplina é capaz de interromper o ciclo de inatividade ao promover um ambiente que favorece o desenvolvimento de um valor permanente em relação às práticas corporais.

A eficácia dessa intervenção reside na capacidade da EF em transcender o treinamento físico convencional. Para que o aluno adote um estilo de vida ativo, é necessário que ele compreenda as implicações sociais e culturais do movimento em sua rotina. Segundo Betti (2002), a Educação Física deve proporcionar ao aluno a integração entre o "saber fazer" e o "saber sobre o fazer", permitindo que a cultura corporal seja assimilada como um conhecimento que liberta o sujeito da passividade física. Essa integração é o que sustenta a transição de um comportamento mecanizado para uma autonomia consciente.

A necessidade de uma prática docente que conecte a teoria à realidade social do aluno é o que define o sucesso da formação integral. Sem essa mediação reflexiva, a Educação Física corre o risco de se tornar uma atividade vazia de sentido, falhando em sua missão de promover a saúde pública. Para aprofundar essa reflexão sobre a necessidade de uma pedagogia que valorize o ser humano em sua totalidade, a literatura especializada destaca:

A educação física, para cumprir sua função social, deve ser compreendida como um componente que permite ao aluno não apenas o desenvolvimento de aptidões motoras, mas a compreensão crítica de como essas práticas interferem na sua saúde e na sua inserção na sociedade, superando o modelo tradicional que foca exclusivamente no desempenho esportivo e na competitividade exacerbada (Betti, 2002, p. 98).

Dessa forma, a superação do modelo tradicional centrado na performance esportiva exige que o docente atue como um mediador cultural, capaz de traduzir os conteúdos da disciplina em ferramentas de emancipação. Ao promover essa compreensão crítica mencionada por Betti, a Educação Física escolar deixa de ser um apêndice do currículo para se tornar o eixo central de uma pedagogia voltada à vida. Esse movimento de ressignificação da prática pedagógica é o que permite ao aluno não apenas conhecer o exercício, mas apropriar-se dele como um direito à saúde e ao lazer, consolidando o compromisso da escola com a formação de sujeitos conscientes, ativos e capazes de transformar sua própria realidade biopsicossocial.

#### **4.1 A formação integral como fator de resiliência à inatividade**

Os resultados demonstram que a formação integral é o principal eixo de resistência contra o sedentarismo, uma vez que a permanência em hábitos saudáveis depende da fusão entre as dimensões motoras, cognitivas e socioemocionais. A utilização de conteúdos diversificados, como os jogos e as atividades rítmicas, provou ser eficaz para elevar a motivação intrínseca dos estudantes. Conseqüentemente, a escola deixa de ser apenas um local de prática esportiva para se tornar um centro de desenvolvimento humano que fomenta a autoconfiança necessária para o engajamento físico ao longo da vida.

Nesse sentido, a educação deve ser compreendida como um processo de humanização do corpo. Conforme aponta Nóbrega (2005), o corpo não é um objeto a ser treinado, mas a expressão da própria existência humana no mundo. Ao valorizar a subjetividade do aluno nas aulas de Educação Física, o professor permite que o

movimento ganhe um sentido existencial, tornando a atividade física uma necessidade percebida e não apenas uma obrigação curricular. Esse despertar da consciência corporal é o que protege o jovem contra o isolamento e o desânimo típicos do comportamento sedentário.

A análise dos documentos curriculares, como a BNCC, reforça que a função social da EF é garantir que todos os alunos tenham acesso democrático aos conhecimentos da cultura corporal. Como o sedentarismo atinge as populações de forma desigual, a intervenção escolar no Ensino Fundamental atua como um mecanismo de equidade em saúde pública. De acordo com o que preconiza a legislação vigente:

A unidade temática Brincadeiras e Jogos, por exemplo, deve ser explorada de modo que os estudantes possam reconhecer as transformações históricas e a diversidade cultural presentes nessas práticas, relacionando-as com a saúde e o lazer (Brasil, 2018, p. 215).

Sob essa ótica, a BNCC não apenas orienta os conteúdos, mas valida a Educação Física como um espaço de justiça social e promoção de bem-estar. Ao possibilitar que o aluno compreenda o contexto histórico e as possibilidades de lazer e saúde inerentes a cada prática, a escola fornece os recursos simbólicos e práticos necessários para enfrentar as barreiras socioeconômicas que muitas vezes alimentam a inatividade física. Assim, o acesso democrático ao conhecimento da cultura corporal torna-se um direito fundamental, permitindo que a escola cumpra sua função ética de reduzir as vulnerabilidades e capacitar todos os estudantes para uma vida plena, consciente e corporalmente ativa no seio da sociedade contemporânea.

#### **4.2 Democratização do acesso e saúde coletiva**

Os dados reforçam a responsabilidade ética da escola em democratizar o acesso à cultura corporal, garantindo que o conhecimento sobre saúde atinja todos os estratos sociais. Como o sedentarismo impacta as populações de forma desigual, a EF no Ensino Fundamental representa a única intervenção de caráter universal capaz de mitigar tais disparidades.

A promoção da igualdade de oportunidades permite que todos os alunos se apropriem das manifestações do movimento, independentemente de suas aptidões físicas prévias. Essa base democrática de conhecimento é essencial para a saúde coletiva, pois transforma a instituição escolar no alicerce de uma sociedade mais

consciente de seus direitos e capaz de gerir seu próprio bem-estar de forma emancipada e crítica.

Portanto, os resultados confirmam que a superação da visão tecnicista é o que permite à Educação Física consolidar-se como uma política de saúde primária. A integração do letramento corporal à formação crítica capacita o estudante a gerir seu próprio bem-estar de forma emancipada, reduzindo a longo prazo a dependência de estratégias puramente curativas e fortalecendo a cidadania ativa.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As evidências discutidas ao longo deste estudo confirmam que a Educação Física escolar no Ensino Fundamental cumpre um papel primordial na resposta aos objetivos traçados, consolidando-se como estratégia pedagógica vital contra o sedentarismo. Foi possível demonstrar que a inatividade física, enquanto crise de saúde pública, encontra na escola um ambiente de intervenção universal capaz de transformar o comportamento sedentário em letramento corporal ativo. O objetivo geral foi atingido ao evidenciar que a formação integral, quando mediada por uma prática reflexiva, capacita o aluno para além da execução motora, conferindo-lhe autonomia e consciência crítica sobre sua saúde.

Os resultados revelaram que a contribuição da disciplina transcende a dimensão biológica, estabelecendo-se como um vetor de inclusão social e desenvolvimento socioemocional. Observou-se que o desenvolvimento de competências cognitivas e afetivas atua como um fator de resiliência, motivando os estudantes a buscarem práticas corporais de forma espontânea fora do ambiente escolar. A integração entre a teoria da cultura corporal e a prática de movimentos diversificados permitiu aos alunos a apropriação de conhecimentos que sustentam escolhas de vida mais saudáveis. Assim, a Educação Física reafirma sua posição como uma política pública de prevenção primária indispensável à sociedade contemporânea.

Apesar dos avanços teóricos apresentados, ressalta-se a necessidade de que as políticas educacionais e a gestão escolar ofereçam condições estruturais para que o docente possa exercer sua função plenamente. A eficácia da disciplina no combate ao sedentarismo depende diretamente da valorização do saber profissional e da

infraestrutura adequada para a diversificação das práticas corporais. A formação integral não pode ser um conceito abstrato, mas uma prática cotidiana que exige investimentos contínuos na formação continuada dos professores. Sem este suporte, o potencial da Educação Física como ferramenta de saúde pública corre o risco de ser subutilizado frente à crescente ameaça da inatividade.

Por fim, este estudo abre caminho para pesquisas futuras que explorem o impacto longitudinal das intervenções de letramento corporal na saúde de jovens após a conclusão do Ensino Fundamental. Sugere-se a realização de investigações empíricas que monitorem como a autonomia adquirida nas aulas de Educação Física influencia a manutenção de estilos de vida ativos na fase adulta. Além disso, novas pesquisas podem focar na integração interdisciplinar entre a Educação Física e outras áreas do saber, buscando fortalecer a cultura de saúde escolar de forma sistêmica. O fortalecimento desta linha de pesquisa é essencial para consolidar estratégias eficazes na promoção do bem-estar coletivo.

## 6 REFERÊNCIAS

- BETTI, Mauro. Educação Física e sociedade. São Paulo: Movimento, 2002.
- BRACHT, Valter. Sociologia crítica da Educação Física. 3. ed. Ijuí: Unijuí, 2011.
- BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física. Brasília: MEC/SEF, 1997. 96 p. p. 54.
- BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2018.
- DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. p. 77.
- DARIDO, Suraya Cristina. Educação Física na escola: conteúdos, áreas de atuação e perspectivas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.
- FREIRE, João Batista. Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física. São Paulo: Scipione, 2011.

GADOTTI, Moacir. Educação integral: idealismo e realismo. In: GADOTTI, Moacir. Educação e poder: introdução à pedagogia do conflito. 15. ed. São Paulo: Cortez, 2005. p. 195.

GAYA, Adroaldo. Estilo de vida ativo e saúde na infância e adolescência. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2010.

KUNZE, G. Motricidade humana e pedagogia. São Paulo: Editora Ideias, 2011. p. 87.

MINAYO, M. C. de S. (Org.). Pesquisa social: teoria, método e criatividade. 33. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

NEIRA, M. G.; NUNES, M. L. F. Educação Física, currículo e cultura. São Paulo: Phorte, 2009. p. 45.

NÓBREGA, Terezinha Petrucia da. Corporeidade e educação. Natal: EDUFRN, 2005.

SOUZA, M. T. de; MENDES, K. D. S.; SILVA, R. C. da. Revisão integrativa: o que é e como fazer. Einstein, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.

TARDIF, Maurice. O trabalho docente: elementos para uma teoria da docência como profissão de interações humanas. 8. ed. Petrópolis: Vozes, 2013. p. 112.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.

