RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber. ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 08/11/2026 | aceito: 15/11/2026 | publicação: 20/11/2026

A importância da Educação Física na formação escolar

The importance of physical education in schooling

La importancia de la educación física en la formación escolar

Mauri Werner de Mattos – Servidor público estadual na área da segurança pública. Formado em Serviço Social pela Faculdade Anhanguera, 2022.
Jeronimo Hoffmann – Servidor público estadual na área da segurança pública. Formado em Administração pela IESA (Instituto de Ensino Superior de Santo Ângelo), 2012.
Rodrigo Carloto Fruet – Servidor público estadual na área da segurança pública. Formado em Direito pela IESA (Instituto de Ensino Superior de Santo Ângelo), 2002.
Marcia Estela Taborda Valeski – Servidora pública estadual na área da segurança pública. Formada em Criminologia pela UNIASSELVI, 2015.
Heliton André Lunardi – Servidor público estadual na área de segurança pública. Formado em Administração pela IESA (Instituto de Ensino Superior de Santo Ângelo), 2013.
Raquel Lisiane Engel – Servidora pública estadual na área de segurança pública. Formada em Direito pela IESA (Instituto de Ensino Superior de Santo Ângelo), 2012.

Resumo:
O presente artigo tem como objetivo analisar a importância da Educação Física na formação integral do aluno, considerando os aspectos físicos, cognitivos, sociais e emocionais envolvidos no processo educativo. A Educação Física escolar, mais do que um espaço para o desenvolvimento motor, representa um campo de construção de valores, atitudes e conhecimentos que contribuem para a formação global do indivíduo. A pesquisa foi realizada por meio de revisão bibliográfica, com base em autores que discutem a relevância pedagógica da Educação Física. Os resultados apontam que a prática da Educação Física favorece o desenvolvimento da autonomia, da cooperação e da cidadania, além de contribuir para a saúde e qualidade de vida dos alunos. Conclui-se que a Educação Física é componente essencial na escola contemporânea, pois promove o desenvolvimento integral e o aprendizado significativo, articulando corpo, mente e sociedade.

Palavras-chave: Educação Física. Formação integral. Ensino fundamental. Escola. Aprendizagem.

Abstract:
This article aims to analyze the importance of physical education in students' holistic development, considering the physical, cognitive, social and emotional aspects involved in education. School physical education is more than a space for motor development: it provides a field for building values, attitudes and knowledge that contribute to the overall development of the individual. The research consisted of a literature review drawing on authors who discuss the pedagogical relevance of physical education. The findings indicate that physical education fosters autonomy, cooperation and citizenship, while contributing to students' health and quality of life. The study concludes that physical education is an essential component of contemporary schooling because it promotes holistic development and meaningful learning, connecting body, mind and society.

Keywords: Physical education. Holistic development. Elementary education. School. Learning.

Resumen:

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 08/11/2026 | aceito: 15/11/2026 | publicação: 20/11/2026

Este artículo tiene como objetivo analizar la importancia de la educación física en la formación integral del alumno, considerando los aspectos físicos, cognitivos, sociales y emocionales implicados en el proceso educativo. La educación física escolar, más que un espacio para el desarrollo motor, constituye un ámbito de construcción de valores, actitudes y conocimientos que contribuyen a la formación global del individuo. La investigación se realizó mediante una revisión bibliográfica basada en autores que analizan la relevancia pedagógica de la educación física. Los resultados indican que su práctica favorece el desarrollo de la autonomía, la cooperación y la ciudadanía, además de contribuir a la salud y calidad de vida de los alumnos. Se concluye que la educación física es un componente esencial de la escuela contemporánea, pues promueve el desarrollo integral y el aprendizaje significativo, articulando cuerpo, mente y sociedad.

Palabras clave: Educación física. Formación integral. Educación primaria. Escuela. Aprendizaje.

Introdução

A disciplina de Educação Física constitui um campo abrangente de ensino e aprendizagem que, segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) e outras diretrizes educacionais, tem como objetivo contribuir para a formação integral e social do estudante. Por meio de suas práticas e conteúdos, a Educação Física busca desenvolver valores como respeito, dignidade e solidariedade, fundamentais para a formação do caráter e para a convivência em sociedade (BRASIL, 1997). Assim, a disciplina atua de forma interdisciplinar, aproximando corpo e mente no processo educativo e colaborando com o desenvolvimento pleno do aluno.

Apesar de sua relevância pedagógica, a Educação Física ainda é, em muitos contextos escolares, tratada de maneira secundária. Frequentemente, é associada apenas a momentos de lazer ou competição, sem o devido reconhecimento de seu valor formativo. No entanto, conforme Betti:

> A função da Educação Física é muito mais ampla: ela deve formar o cidadão capaz de produzir, reproduzir e transformar a cultura corporal de movimento, apropriando-se de práticas como esportes, jogos, danças, lutas e ginásticas de modo crítico, consciente e participativo. Assim, sua contribuição vai além da dimensão física, alcançando aspectos cognitivos, afetivos e sociais. (Betti, 1992)

No contexto contemporâneo, a Educação Física assume papel cada vez mais relevante na escola, ao proporcionar experiências que estimulam a cooperação, o respeito às diferenças e a inclusão. Segundo Darido:

> As aulas devem garantir a participação de todos os alunos, sem distinção de habilidades, condições físicas ou limitações, promovendo oportunidades iguais de aprendizado. Dessa forma, a disciplina favorece a convivência coletiva e a construção de uma sociedade mais justa e democrática, na qual todos possam expressar suas potencialidades e aprender a respeitar o outro. (Darido, 1999)

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 08/11/2026 | aceito: 15/11/2026 | publicação: 20/11/2026

Além de contribuir para o desenvolvimento motor e físico, a Educação Física complementa a formação intelectual e moral dos estudantes, ao estimular o pensamento crítico sobre as manifestações da cultura corporal. Para Falkenbach:

> A prática pedagógica deve despertar o interesse pelas atividades corporais e incentivar vivências harmônicas, pautadas no respeito mútuo e na valorização das diferenças. Essa abordagem amplia a compreensão de que o corpo é também espaço de expressão, identidade e construção social. (Falkenbach, 2002)

Nos momentos de recreação, jogos e esportes, é essencial que o professor estimule atitudes de solidariedade, cooperação e empatia. A diversidade de práticas corporais e culturais deve ser reconhecida como meio de integração e não de exclusão (SPORTS JOB, 2018). Assim, o ensino da Educação Física ultrapassa o simples exercício físico, tornando-se instrumento de transformação social. Nesse sentido, Barbosa (2004) destaca que o papel fundamental da Educação Física escolar é formar cidadãos críticos, autônomos e conscientes, capazes de atuar de maneira responsável e participativa na sociedade.

Diante disso, este estudo tem como objetivo principal revisar a literatura referente à importância da Educação Física escolar na formação integral do indivíduo. Busca-se compreender como seus conteúdos e estratégias pedagógicas (em especial o papel do professor) podem contribuir para o desenvolvimento crítico, reflexivo e cidadão de crianças e adolescentes no ensino fundamental, fortalecendo o papel da disciplina como componente essencial do processo educacional.

A Educação Física e a formação integral do aluno

Ao abordar a Educação Física Escolar, é preciso compreender que ela representa um campo de conhecimento amplo e de extrema relevância no processo educativo. Apesar de, em alguns contextos, ainda ser tratada como mera atividade recreativa, sua função vai muito além do lazer. A Educação Física possui papel formador, contribuindo para o desenvolvimento físico, motor, cognitivo e social do estudante, além de favorecer a socialização e a construção da identidade individual e coletiva.

Nesse sentido, a disciplina atua como um importante instrumento de integração, pois auxilia o aluno a compreender-se como sujeito único, dotado de características próprias, inserido em uma sociedade plural e diversificada. Essa singularidade não está relacionada à exclusividade, mas à consciência de si e do outro, aspecto essencial para a convivência harmônica em um contexto social composto por múltiplas camadas e realidades. Assim, quando

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 08/11/2026 | aceito: 15/11/2026 | publicação: 20/11/2026

bem conduzida, a Educação Física pode promover o desenvolvimento de competências pessoais e sociais fundamentais para a formação integral do indivíduo.

O ensino da Educação Física passou por profundas transformações ao longo das décadas. O modelo tradicional, centrado na figura autoritária do professor, deu lugar a uma abordagem mais dialógica e participativa. No passado, a hierarquia em sala de aula colocava o docente como detentor absoluto do saber, distante da realidade dos alunos (OLIVEIRA, 1968–1984). Com o passar dos anos e sob influência de perspectivas pedagógicas críticas, essa relação foi ressignificada. Atualmente, o professor é compreendido como mediador do conhecimento, responsável por orientar e construir, junto com os alunos, saberes que favoreçam a formação social e o pensamento crítico (FREIRE, 1996).

Entretanto, observa-se que, em alguns casos, o equilíbrio entre autoridade e diálogo tem se perdido. A flexibilização excessiva de papéis pode gerar um cenário em que a figura do professor é desvalorizada, e o processo educativo perde sua intencionalidade. O fenômeno popularmente conhecido como “rola bola” — em que os alunos determinam as atividades e o docente apenas observa — evidencia uma inversão de papéis e um distanciamento do verdadeiro propósito pedagógico da disciplina. Como ressalta Freire:

> A prática educativa deve estar alinhada ao contexto histórico e às necessidades sociais, mantendo a consciência de que educar é um ato de compromisso e responsabilidade mútua entre professor e aluno. (Freire, 1996)

Atualmente, muitos desafios ainda se impõem à Educação Física Escolar. A desmotivação de alunos e professores, a falta de reconhecimento institucional e a escassez de recursos pedagógicos comprometem a qualidade das práticas e o alcance de seus objetivos. No entanto, é preciso compreender que o processo educativo é uma engrenagem coletiva: somente com o engajamento de ambas as partes — educadores e educandos — é possível atingir resultados significativos. Dessa forma, a Educação Física reafirma seu papel como componente essencial da formação integral do aluno, contribuindo para o desenvolvimento físico, emocional, social e ético, e para a construção de uma sociedade mais consciente e participativa.

O papel do professor de Educação Física na escola

O professor de Educação Física é um mediador do conhecimento, responsável por planejar, orientar e avaliar práticas corporais que estimulem o desenvolvimento integral dos estudantes. Sua atuação vai além da execução de atividades motoras — envolve a formação de valores e atitudes.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 08/11/2026 | aceito: 15/11/2026 | publicação: 20/11/2026

No ambiente escolar, a Educação Física oferece às crianças e adolescentes a oportunidade de socializar, expressar emoções e desenvolver habilidades por meio de jogos, brincadeiras e atividades corporais dirigidas. Nesse contexto, o professor de Educação Física desempenha papel central na formação do aluno, pois é o responsável por criar experiências que promovam a autoconfiança, a interação e o desenvolvimento motor e social. A atuação docente deve ir além do ensino técnico, estimulando a convivência, o respeito mútuo e a valorização das diferenças (CARDOSO, 1991; DARIDO, 2003).

A Educação Física, após muitos estudos e reformulações, consolidou-se como componente obrigatório da educação básica, tendo como objetivo principal contribuir para a formação de cidadãos críticos e conscientes por meio da cultura corporal do movimento. Essa mudança também transformou o perfil do professor, que deixou de ser o antigo profissional de enfoque militar ou higienista e passou a ser mediador do conhecimento, com autonomia para adaptar os conteúdos às necessidades e contextos dos alunos (BRASIL, 1997).

Conforme os Parâmetros Curriculares Nacionais, a Educação Física proporciona experiências de aprendizagem que mobilizam dimensões afetivas, éticas, sociais e corporais de forma intensa e explícita, o que exige do professor conhecimento abrangente sobre seus alunos e sensibilidade pedagógica para conduzir o processo educativo (BRASIL, 1997). Dessa forma, o docente assume a função de facilitador da aprendizagem, responsável por despertar valores, atitudes e reflexões que contribuam para a formação social e cidadã do estudante.

O professor, portanto, precisa compreender que sua prática não se resume à execução de atividades físicas, mas à formação integral do aluno. É durante as aulas que se trabalha a empatia, o respeito às limitações próprias e alheias e a valorização da diversidade presente no ambiente escolar. Essa percepção deve ser estimulada para que o aluno leve tais aprendizados para a vida, desenvolvendo atitudes de convivência e respeito nas relações sociais (FALKENBACH, 2002).

De acordo com Palma Filho:

> É a partir dessas experiências que se estabelece o equilíbrio entre cidadania e educação, permitindo ao aluno construir um posicionamento crítico e reflexivo. A Educação Física, ao lado de outras áreas do conhecimento, contribui para a formação do caráter e para o desenvolvimento de uma identidade individual e coletiva baseada em valores sociais e éticos (Palma Filho, 1998).

Araújo e Santos (2009) destacam que o professor de Educação Física tem papel fundamental na formação de valores, pois as situações vivenciadas nas aulas permitem trabalhar cooperação, solidariedade e respeito. Entretanto, se o docente não exercer sua autonomia

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 08/11/2026 | aceito: 15/11/2026 | publicação: 20/11/2026

pedagógica, a disciplina tende a perder significado e reduzir-se a mera atividade recreativa. Para que o aprendizado seja efetivo, é necessário que o professor planeje suas ações com base em princípios inclusivos, estimulando a participação de todos os alunos e a construção coletiva do conhecimento.

De acordo com Piaget (1996), o conhecimento se forma progressivamente por meio da interação entre o sujeito, o meio físico e o social. Assim, o ambiente escolar deve favorecer essa interação e promover situações desafiadoras que estimulem o raciocínio e a autonomia. O projeto pedagógico da escola, portanto, deve estar fundamentado em práticas dinâmicas e interativas que promovam o desenvolvimento integral dos estudantes.

Para alcançar esse objetivo, é essencial que as aulas de Educação Física sejam planejadas com foco na cooperação, na inclusão e na solidariedade. Catunda, Sartori e Laurindo (2013) afirmam que a cultura do movimento está comprometida com valores como tolerância, empatia e respeito, os quais são indispensáveis à formação humana. A ação docente deve estar alicerçada em conhecimento científico, qualidade técnica, ética e compromisso social, de modo a contribuir com o desenvolvimento da comunidade escolar.

Ao analisar o papel do professor de Educação Física, Araújo e Santos (2010) ressaltam que a maioria dos educadores reconhece a importância da disciplina na formação global do aluno. Estudos de Darido (1999) reforçam que, quando o professor trabalha conteúdos que abordam atividade física, cidadania, valores e respeito à diversidade, contribui para o desenvolvimento do senso crítico e para a formação de cidadãos participativos. Falkenbach (2002) também defende a adoção de práticas inclusivas que estimulem a autonomia dos alunos na escolha das atividades e na resolução de conflitos, fortalecendo o aprendizado cooperativo.

Vasconcelos (1995) complementa que o bom relacionamento entre professores e alunos é essencial para o processo de aprendizagem e para o fortalecimento de vínculos sociais positivos. Quando o aluno vivencia atividades prazerosas e significativas, o aprendizado torna-se mais efetivo, e os valores trabalhados em aula passam a integrar sua conduta dentro e fora da escola. Dessa forma, a Educação Física atua como agente de transformação pessoal e coletiva, promovendo inclusão, empatia e senso de responsabilidade social.

A atuação do professor de Educação Física dentro da escola é fundamental para a formação integral do aluno, pois vai muito além da simples prática esportiva. O docente é o mediador do processo educativo que utiliza o corpo e o movimento como linguagens de aprendizagem, expressão e socialização. É nas aulas de Educação Física que as crianças têm a oportunidade de experimentar o convívio coletivo, desenvolver habilidades motoras e

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 08/11/2026 | aceito: 15/11/2026 | publicação: 20/11/2026

cognitivas, além de compreender a importância de valores como respeito, empatia e cooperação. De acordo com Silva (2002), os objetivos da Educação Física não se limitam à melhoria das capacidades motoras — como força, velocidade, resistência, equilíbrio e coordenação —, mas também visam cultivar atitudes de cordialidade e ajuda mútua entre os estudantes, fortalecendo o desenvolvimento humano em sua totalidade.

O professor de Educação Física deve compreender que sua prática pedagógica é também um espaço de formação ética e social. Ao planejar suas aulas, ele precisa considerar a diversidade dos alunos, respeitando suas diferenças físicas, culturais e emocionais. A aula deve ser um ambiente de inclusão e acolhimento, onde cada estudante se sinta capaz de participar e aprender. Como observa Betti e Zulian (1992), a Educação Física deve despertar no aluno o prazer em se movimentar e o interesse por compreender o sentido das práticas corporais. Essa compreensão amplia o olhar do estudante sobre o corpo, transformando-o em um sujeito que não apenas executa movimentos, mas que pensa, reflete e se expressa por meio deles.

Nas últimas décadas, a Educação Física passou a ocupar um papel central na formação de cidadãos críticos e conscientes. Reformulada a partir das novas diretrizes educacionais, a disciplina tem como objetivo não apenas desenvolver o corpo, mas também promover a reflexão sobre a cultura corporal e o papel do movimento na sociedade. Barbosa (2004) destaca que as aulas de Educação Física devem contribuir para o exercício da cidadania, ensinando os alunos a conviver com as diferenças, a respeitar regras e a trabalhar em equipe. Quando as atividades são bem conduzidas, tornam-se ferramentas pedagógicas que auxiliam na construção de atitudes responsáveis e solidárias, fundamentais para a convivência social.

> A educação contemporânea renovadora busca constantemente novas metodologias e ferramentas que diversifiquem o trabalho coletivo. Assim, o estudante é inserido como o sujeito principal desse trabalho, transformando a sua realidade. Mais do que estimular a prática de um esporte, a educação física tem a função de permitir que os alunos vivenciem outras culturas. É preciso entendê-la como uma manifestação de cultura, onde o estudante além de saber praticar os movimentos corporais corretamente deve também entender a importância da cultura notória (SPORTSJOB, 2022).

O movimento humano, segundo Santin (2003), é uma forma de linguagem e expressão, e deve ser reconhecido como tal dentro da escola. Cada gesto, postura ou deslocamento do corpo carrega uma intenção e comunica algo sobre o sujeito e seu entorno. Para Da Silva Machado et al. (2012), o corpo fala e expressa sentimentos, emoções e pensamentos, sendo, portanto, um instrumento de comunicação tão importante quanto a linguagem verbal. Nessa perspectiva, o professor de Educação Física deve valorizar o corpo como meio de expressão e

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 08/11/2026 | aceito: 15/11/2026 | publicação: 20/11/2026

conhecimento, estimulando o aluno a compreender e respeitar as manifestações corporais próprias e dos outros.

O docente, por sua proximidade e diálogo constante com os alunos, ocupa uma posição privilegiada no processo de formação de valores. Necyk (2012) observa que os estudantes costumam recorrer ao professor de Educação Física para discutir suas dificuldades, sentimentos e limites, o que reforça a importância da relação afetiva e pedagógica entre ambos. Essa relação de confiança deve ser utilizada para promover reflexões sobre ética, cidadania e respeito mútuo. O professor, portanto, precisa compreender que sua atuação vai muito além da prática esportiva: ele é um agente de transformação, responsável por orientar os alunos em sua formação pessoal e social.

No entanto, a realidade das escolas brasileiras ainda apresenta desafios significativos para o ensino da Educação Física. A escassez de materiais, a falta de estrutura adequada e a desvalorização da disciplina muitas vezes limitam o trabalho do professor. Diante dessas dificuldades, o docente precisa ser criativo e comprometido, buscando estratégias para aproveitar ao máximo os espaços e recursos disponíveis. Neira (2006) ressalta que o movimento é algo natural na criança, e cabe ao professor utilizá-lo de forma intencional e pedagógica, promovendo o desenvolvimento motor, social e emocional em cada etapa da aprendizagem.

Mesmo diante de contextos adversos, o professor de Educação Física pode desenvolver aulas significativas, capazes de motivar e inspirar os alunos. Isso exige reflexão crítica, sensibilidade e constante atualização profissional. As aulas devem ir além da simples repetição de gestos e técnicas esportivas: é preciso propor debates, atividades cooperativas e desafios que estimulem o raciocínio, a criatividade e a autonomia dos estudantes. Quando o professor estimula o diálogo e a participação ativa, transforma a Educação Física em um espaço de construção coletiva do conhecimento, onde o aprendizado surge da interação e da troca de experiências.

A formação docente, portanto, é elemento essencial para o fortalecimento da Educação Física na escola. É indispensável que o professor desenvolva competências pedagógicas, comunicativas e emocionais que o capacitem a lidar com a diversidade e a promover uma educação inclusiva. De acordo com Araújo e Santos (2009), a Educação Física tem papel relevante na formação de valores, pois nas aulas são vivenciadas situações que permitem trabalhar solidariedade, cooperação e respeito. Se o docente não exercer sua autonomia e protagonismo pedagógico, corre-se o risco de reduzir a disciplina a uma prática recreativa sem propósito formativo.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 08/11/2026 | aceito: 15/11/2026 | publicação: 20/11/2026

Além disso, o professor deve ter clareza de que sua ação pedagógica precisa dialogar com o contexto histórico e social em que está inserido. O processo educativo deve acompanhar as transformações da sociedade, respondendo às novas demandas culturais e comportamentais dos alunos. A Educação Física, nesse sentido, é um espaço privilegiado para abordar temas como diversidade, inclusão, gênero e corpo, favorecendo a reflexão crítica sobre o papel do indivíduo no mundo contemporâneo.

Ao trabalhar de forma consciente e crítica, o professor de Educação Física transforma a aula em um ambiente de aprendizado ativo e reflexivo. O movimento deixa de ser apenas um exercício físico e passa a ser uma prática educativa e emancipadora. É nesse espaço que o aluno aprende a valorizar o trabalho em grupo, a reconhecer suas limitações, a respeitar o outro e a compreender o corpo como parte de sua identidade.

Assim, o papel do professor de Educação Física é, antes de tudo, o de um formador de cidadãos. Mais do que ensinar técnicas esportivas, ele ensina valores, promove inclusão e estimula a autonomia. Seu compromisso vai além da sala de aula: é um compromisso com a transformação social. Ao unir teoria, prática e sensibilidade pedagógica, o professor torna-se o elo entre o conhecimento e a vida, ajudando seus alunos a compreender que o verdadeiro aprendizado está na convivência, no respeito e na construção coletiva do saber.

Conclusão

Ao longo deste artigo, percebeu-se que a Educação Física desempenha um papel muito mais abrangente e profundo do que a simples prática de atividades físicas ou a melhoria das capacidades motoras básicas. Embora o desenvolvimento de força, resistência, velocidade, agilidade, coordenação e equilíbrio seja um dos pilares da disciplina, percebe-se que o verdadeiro impacto da Educação Física está na promoção de um desenvolvimento integral, que envolve aspectos físicos, emocionais, sociais e cognitivos. A disciplina se apresenta, portanto, como um espaço de aprendizado multifacetado, capaz de contribuir para a formação de indivíduos completos, conscientes de si mesmos e das relações que estabelecem com o mundo ao seu redor.

Durante a análise e reflexão sobre os textos e práticas pedagógicas, observou-se que a Educação Física é um ambiente privilegiado para o desenvolvimento de valores e atitudes essenciais para a vida em sociedade. Através das atividades, os alunos têm a oportunidade de aprender a trabalhar em equipe, a respeitar regras, a lidar com a diversidade e a enfrentar desafios de maneira ética e responsável. Essas experiências não apenas influenciam o

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 08/11/2026 | aceito: 15/11/2026 | publicação: 20/11/2026

comportamento no contexto escolar, mas também contribuem para a construção de cidadãos mais conscientes, empáticos e colaborativos. A prática da disciplina, portanto, vai muito além do corpo; ela promove habilidades sociais, fortalece vínculos interpessoais e prepara os alunos para situações de cooperação, liderança e resolução de conflitos em diferentes esferas da vida.

O papel do professor de Educação Física também se revela fundamental nesse processo. A atuação do docente vai muito além da instrução técnica; ele é mediador, orientador e facilitador do desenvolvimento integral do aluno. Ao planejar atividades diversificadas, inclusivas e desafiadoras, o professor permite que cada estudante explore suas potencialidades, enfrente suas limitações e desenvolva não apenas habilidades físicas, mas também competências emocionais e sociais. Essa prática pedagógica promove autoconhecimento, autoestima, resiliência e confiança, preparando os alunos para enfrentarem desafios e para interagirem de maneira construtiva com os colegas e com a comunidade em geral. O vínculo estabelecido entre professor e aluno, aliado a uma prática reflexiva e planejada, torna a Educação Física uma disciplina capaz de promover mudanças significativas na formação pessoal e social dos estudantes.

Ao refletir sobre todos esses aspectos, torna-se claro que a Educação Física deve ser valorizada não apenas como componente curricular, mas como uma ferramenta estratégica para a formação integral do ser humano. Ela integra corpo, mente e relações sociais, promovendo um equilíbrio que contribui para o desenvolvimento pleno dos estudantes. Ao proporcionar momentos de aprendizado significativo, interação social, superação de desafios e construção de hábitos saudáveis, a disciplina reafirma sua importância como agente de transformação pessoal e social.

A análise realizada ao longo deste trabalho evidencia que a Educação Física não se limita à instrução técnica ou ao desenvolvimento de habilidades motoras; ela constitui um espaço de aprendizagem e desenvolvimento integral, capaz de formar indivíduos conscientes, saudáveis, éticos e socialmente responsáveis. Os benefícios físicos, emocionais e sociais proporcionados pela disciplina consolidam seu papel indispensável no processo educativo. Investir em Educação Física de qualidade significa investir na formação de cidadãos completos, capazes de se relacionar de maneira equilibrada consigo mesmos e com os outros, de enfrentar desafios com resiliência e de construir uma vida pautada pela saúde, pelo respeito e pelo desenvolvimento contínuo.

Portanto, é possível concluir que a Educação Física desempenha um papel transformador na vida dos alunos, promovendo não apenas o aprimoramento físico, mas

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 08/11/2026 | aceito: 15/11/2026 | publicação: 20/11/2026

também a formação de valores, atitudes, habilidades socioemocionais e competências cognitivas essenciais para a vida em sociedade. Essa disciplina, quando bem planejada e executada, se torna um instrumento poderoso de desenvolvimento integral, capaz de contribuir para a construção de indivíduos mais conscientes, saudáveis, colaborativos e preparados para enfrentar os desafios do presente e do futuro. Dessa forma, a Educação Física reafirma sua relevância como componente essencial da educação, cuja contribuição ultrapassa os limites da escola e influencia positivamente a trajetória pessoal, social e cidadã de cada aluno.

Referências bibliográficas

ARAÚJO, Larissa Cardozo; SANTOS, Victor Carneiro dos. A importância da Educação Física Escolar na formação social dos alunos da Educação Infantil. Boletim EF, Universidade Estácio de Sá, Rio de Janeiro, 2009.

BARBOSA, Cláudio L. de Avarenga. Educação Física Escolar: da alienação à libertação. 4. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2004.

BETTI, M.; ZULIANI, L. R. Educação Física Escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 1, p. 73–81, 2002.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física – Ensino de quinta a oitava séries. Brasília, DF: MEC/SEF, 1998.

CARDOSO, C. L. Visão didática da Educação Física: análises críticas e exemplos práticos de aula. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1991.

DARIDO, S. C. Educação Física na escola. 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

FALKENBACH, A. P. A Educação Física na escola: uma experiência como professor. Lajeado: UNIVATES, 2002.

FREIRE, J. B. Educação de corpo inteiro: teoria e prática da Educação Física. 4. ed. São Paulo: Scipione, 2005.

MEDINA, João Paulo S. Educação Física cuida do corpo... e “mente”. Campinas, SP: Papirus, 2018.

NECYK, M. T. C. Sentimentos de professores e de alunos de duas escolas públicas de tempo integral no Estado de São Paulo. 2012. Dissertação (Mestrado em Educação) – Programa de Pós-Graduação em Educação, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2012.

OLIVEIRA, M. A. T. Educação Física escolar e ditadura militar no Brasil (1968- 1984): história e historiografia. Educação e Pesquisa, v. 28, n. 1, 2002.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 08/11/2026 | aceito: 15/11/2026 | publicação: 20/11/2026

PALMA FILHO, J. C. Cidadania e educação. Cadernos de Pesquisa, São Paulo, n. 104, p. 101 –121, 1998. Disponível em: https://publicacoes.fcc.org.br/cp/article/view/719. Acesso em: 20 out. 2022.

PIAGET, J. A construção do real na criança. São Paulo: Ática, 1996.

SANTIN, Silvino. Educação Física: uma abordagem filosófica da corporeidade. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2006.

SPORTSJOB. A importância da Educação Física Escolar na formação do indivíduo. 2018. Disponível em: https://sportsjob.com.br/a-importancia-da-educacao-fisica-escolar-na-formacao-do-individuo/. Acesso em: 21 out. 2025.

VASCONCELOS, C. S. Planejamento de ensino-aprendizagem e projetos educativos. São Paulo: Libertad, 1995.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.