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

La importancia de la educación física en la formación escolar

A importância da Educação Física na formação escolar

The importance of physical education in schooling

Mauri Werner de Mattos – Funcionario público estatal en el ámbito de la seguridad pública. Graduado en Trabajo Social por la Faculdade Anhanguera, 2022.
Jeronimo Hoffmann – Funcionario público estatal en el ámbito de la seguridad pública. Graduado en Administración por IESA (Instituto de Ensino Superior de Santo Ângelo), 2012.
Rodrigo Carloto Fruet – Funcionario público estatal en el ámbito de la seguridad pública. Graduado en Derecho por IESA (Instituto de Ensino Superior de Santo Ângelo), 2002.
Marcia Estela Taborda Valeski – Funcionaria pública estatal en el ámbito de la seguridad pública. Graduada en Criminología por UNIASSELVI, 2015.
Heliton André Lunardi – Funcionario público estatal en el ámbito de la seguridad pública. Graduado en Administración por IESA (Instituto de Ensino Superior de Santo Ângelo), 2013.
Raquel Lisiane Engel – Funcionaria pública estatal en el ámbito de la seguridad pública. Graduada en Derecho por IESA (Instituto de Ensino Superior de Santo Ângelo), 2012.

Resumen:
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.

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:

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

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.

Introducción

La disciplina de Educación Física constituye un campo integral de enseñanza y aprendizaje que, según los Parámetros Curriculares Nacionales (PCN) y otras directrices educacionales, tiene como objetivo contribuir a la formación integral y social del estudiante. Por medio de sus prácticas y contenidos, la Educación Física busca desarrollar valores como respeto, dignidad y solidaridad, fundamentales para la formación del carácter y para la convivencia en sociedad (BRASIL, 1997). Así, la disciplina actúa de forma interdisciplinar, integrando cuerpo y mente en el proceso educativo y colaborando con el desarrollo pleno del alumno.

A pesar de su relevancia pedagógica, la Educación Física todavía es, en muchos contextos escolares, tratada de manera secundaria. A menudo, es asociada apenas a momentos de ocio o competencia, sin el debido reconocimiento de su valor formativo. Sin embargo, según Betti:

> La función de la Educación Física es mucho más amplia: ella debe formar al ciudadano capaz de producir, reproducir y transformar la cultura corporal de movimiento, apropiándose de prácticas como deportes, juegos, danzas, luchas y gimnasias de modo crítico, consciente y participativo. Así, su contribución va más allá de la dimensión física, alcanzando aspectos cognitivos, afectivos y sociales. (Betti, 1992)

En el contexto contemporáneo, la Educación Física asume un papel cada vez más relevante en la escuela, al proporcionar experiencias que estimulan la cooperación, el respeto a las diferencias y la inclusión. Según Darido:

> Las clases deben garantizar la participación de todos los alumnos, sin distinción de habilidades, condiciones físicas o limitaciones, promoviendo oportunidades iguales de aprendizaje. De esa forma, la disciplina favorece la convivencia colectiva y la construcción de una sociedad más justa y democrática, en la cual todos puedan expresar sus potencialidades y aprender a respetar al otro. (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

Además de contribuir al desarrollo motor y físico, la Educación Física complementa la formación intelectual y moral de los estudiantes, al estimular el pensamiento crítico sobre las manifestaciones de la cultura corporal. Para Falkenbach:

> La práctica pedagógica debe despertar el interés por las actividades corporales e incentivar vivencias armónicas, pautadas en el respeto mutuo y en la valorización de las diferencias. Este abordaje amplía la comprensión de que el cuerpo es también espacio de expresión, identidad y construcción social. (Falkenbach, 2002)

En los momentos de recreación, juegos y deportes, es esencial que el profesor estimule actitudes de solidaridad, cooperación y empatía. La diversidad de prácticas corporales y culturales debe ser reconocida como medio de integración y no de exclusión (SPORTS JOB, 2018). Así, la enseñanza de la Educación Física sobrepasa el simple ejercicio físico, convirtiéndose en instrumento de transformación social. En ese sentido, Barbosa (2004) destaca que el papel fundamental de la Educación Física escolar es formar ciudadanos críticos, autónomos y conscientes, capaces de actuar de manera responsable y participativa en la sociedad.

Ante ello, este estudio tiene como objetivo principal revisar la literatura referente a la importancia de la Educación Física escolar en la formación integral del individuo. Se busca comprender cómo sus contenidos y estrategias pedagógicas (en especial el papel del profesor) pueden contribuir al desarrollo crítico, reflexivo y ciudadano de niños y adolescentes en la educación básica, fortaleciendo el papel de la disciplina como componente esencial del proceso educacional.

La educación física y la formación integral del alumno

Al abordar la Educación Física Escolar, es necesario comprender que representa un campo de conocimiento amplio y de extrema relevancia en el proceso educativo. A pesar de que, en algunos contextos, todavía se trate como mera actividad recreativa, su función va mucho más allá del ocio. La Educación Física posee papel formador, contribuyendo a el desarrollo físico, motor, cognitivo y social del estudiante, además de favorecer la socialización y la construcción de la identidad individual y colectiva.

En ese sentido, la disciplina actúa como un importante instrumento de integración, ya que auxilia al alumno a comprenderse como sujeto único, dotado de características propias, inserto en una sociedad plural y diversificada. Esa singularidad no está relacionada a la exclusividad, sino con la conciencia de sí y del otro, aspecto esencial para la convivencia

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

armónica en un contexto social compuesto por múltiples capas y realidades. Así, cuando se imparte adecuadamente, la Educación Física puede promover el desarrollo de competencias personales y sociales fundamentales para la formación integral del individuo.

La enseñanza de la Educación Física pasó por profundas transformaciones a lo largo de las décadas. El modelo tradicional, centrado en la figura autoritaria del profesor, dio lugar a un abordaje más dialógico y participativo. En el pasado, la jerarquía en el aula colocaba al docente como poseedor absoluto del saber, distante de la realidad de los alumnos (OLIVEIRA, 1968–1984). Con el pasar de los años y bajo influencia de perspectivas pedagógicas críticas, esa relación fue resignificada. Actualmente, el profesor es comprendido como mediador del conocimiento, responsable de orientar y construir, junto con los alumnos, saberes que favorezcan la formación social y el pensamiento crítico (FREIRE, 1996).

Sin embargo, se observa que, en algunos casos, el equilibrio entre autoridad y diálogo se ha perdido. La flexibilización excesiva de papeles puede generar un escenario en que la figura del profesor es desvalorizada, y el proceso educativo pierde su intencionalidad. El fenómeno popularmente conocido como “rola bola” – en que los alumnos determinan las actividades y el docente apenas observa – evidencia una inversión de papeles y un distanciamiento del verdadero propósito pedagógico de la disciplina. Como resalta Freire:

> La práctica educativa debe estar alineada al contexto histórico y a las necesidades sociales, manteniendo la conciencia de que educar es un acto de compromiso y responsabilidad mutua entre profesor y alumno. (Freire, 1996)

Actualmente, muchos desafíos todavía se imponen a la Educación Física Escolar. La desmotivación de alumnos y profesores, la falta de reconocimiento institucional y la escasez de recursos pedagógicos comprometen la calidad de las prácticas y el alcance de sus objetivos. Sin embargo, es necesario comprender que el proceso educativo es un engranaje colectivo: solamente con el compromiso de ambas partes - educadores y educandos- es posible alcanzar resultados significativos. De esa forma, la Educación Física reafirma su papel como componente esencial de la formación integral del alumno, contribuyendo a el desarrollo físico, emocional, social y ético, y para la construcción de una sociedad más consciente y participativa.

El papel del profesor de Educación Física en la escuela

El profesor de Educación Física es un mediador del conocimiento, responsable de planificar, orientar y evaluar prácticas corporales que estimulen el desarrollo integral de los

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

estudiantes. Su actuación va más allá de la ejecución de actividades motoras, involucra la formación de valores y actitudes.

En el ambiente escolar, la Educación Física ofrece a los niños y adolescentes la oportunidad de socializar, expresar emociones y desarrollar habilidades por medio de juegos, actividades lúdicas y ejercicios corporales dirigidas. En ese contexto, el profesor de Educación Física desempeña un papel central en la formación del alumno, ya que es el responsable de crear experiencias que promuevan la autoconfianza, la interacción y el desarrollo motor y social. La actuación docente debe ir más allá de la enseñanza técnica, estimulando la convivencia, el respeto mutuo y la valorización de las diferencias (CARDOSO, 1991; DARIDO, 2003).

La Educación Física, después de muchos estudios y reformulaciones, se consolidó como componente obligatorio de la educación básica, teniendo como objetivo principal contribuir a la formación de ciudadanos críticos y conscientes por medio de la cultura corporal del movimiento. Este cambio también transformó el perfil del profesor, que dejó de ser el antiguo profesional de enfoque militar o higienista y pasó a ser mediador del conocimiento, con autonomía para adaptar los contenidos a las necesidades y contextos de los alumnos (BRASIL, 1997).

Según los Parámetros Curriculares Nacionales, la Educación Física proporciona experiencias de aprendizaje que movilizan dimensiones afectivas, éticas, sociales y corporales de forma intensa y explícita, lo que exige del profesor conocimiento amplio sobre sus alumnos y sensibilidad pedagógica para conducir el proceso educativo (BRASIL, 1997). De esa forma, el docente asume la función de facilitador del aprendizaje, responsable de despertar valores, actitudes y reflexiones que contribuyan para la formación social y ciudadana del estudiante.

El profesor, por lo tanto, necesita comprender que su práctica no se resume a la ejecución de actividades físicas, sino a la formación integral del alumno. Es durante las clases que se trabaja la empatía, el respeto a las limitaciones propias y ajenas y la valorización de la diversidad presente en el ambiente escolar. Esa percepción debe ser estimulada para que el alumno aplique esos aprendizajes en su vida, desarrollando actitudes de convivencia y respeto en las relaciones sociales (FALKENBACH, 2002).

De acuerdo con Palma Filho:

> Es a partir de esas experiencias que se establece el equilibrio entre ciudadanía y educación, permitiendo al alumno construir un posicionamiento crítico y reflexivo. La Educación Física, al lado de otras áreas del conocimiento, contribuye a la formación del carácter y para el

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

> desarrollo de una identidad individual y colectiva basada en valores sociales y éticos (Palma Filho, 1998).

Araújo y Santos (2009) destacan que el profesor de Educación Física tiene un papel fundamental en la formación de valores, ya que las situaciones experimentadas en las clases permiten trabajar cooperación, solidaridad y respeto. Sin embargo, si el docente no ejerce su autonomía pedagógica, la disciplina tiende a perder significado y reducirse a una mera actividad recreativa. Para que el aprendizaje sea efectivo, es necesario que el profesor planeje sus acciones con base en principios inclusivos, estimulando la participación de todos los alumnos y la construcción colectiva del conocimiento.

De acuerdo con Piaget (1996), el conocimiento se forma progresivamente por medio de la interacción entre el sujeto, el medio físico y el social. Así, el ambiente escolar debe favorecer esa interacción y promover situaciones desafiadoras que estimulen el raciocinio y la autonomía. El proyecto pedagógico de la escuela, por lo tanto, debe estar fundamentado en prácticas dinámicas e interactivas que promuevan el desarrollo integral de los estudiantes.

Para alcanzar ese objetivo, es esencial que las clases de Educación Física sean planificadas centradas en la cooperación, en la inclusión y en la solidaridad. Catunda, Sartori y Laurindo (2013) afirman que la cultura del movimiento está comprometida con valores como tolerancia, empatía y respeto, los cuales son indispensables a la formación humana. La acción docente debe estar fundamentada en conocimiento científico, calidad técnica, ética y compromiso social, de modo a contribuir con el desarrollo de la comunidad escolar.

Al analizar el papel del profesor de Educación Física, Araújo y Santos (2010) resaltan que la mayoría de los educadores reconoce la importancia de la disciplina en la formación global del alumno. Estudios de Darido (1999) refuerzan que, cuando el profesor trabaja contenidos que abordan actividad física, ciudadanía, valores y respeto a la diversidad, contribuye a el desarrollo del sentido crítico y para la formación de ciudadanos participativos. Falkenbach (2002) también defiende la adopción de prácticas inclusivas que estimulen la autonomía de los alumnos en la elección de las actividades y en la resolución de conflictos, fortaleciendo el aprendizaje cooperativo.

Vasconcelos (1995) complementa que el buen relacionamiento entre profesores y alumnos es esencial para el proceso de aprendizaje y para el fortalecimiento de vínculos sociales positivos. Cuando el alumno experimenta actividades placenteras y significativas, el aprendizaje se vuelve más efectivo, y los valores trabajados en clase pasan a integrar su conducta dentro y fuera de la escuela. De esa forma, la Educación Física actúa como agente de

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

transformación personal y colectiva, promoviendo inclusión, empatía y sentido de responsabilidad social.

La actuación del profesor de Educación Física dentro de la escuela es fundamental para la formación integral del alumno, ya que va mucho más allá de la simple práctica deportiva. El docente es el mediador del proceso educativo que utiliza el cuerpo y el movimiento como lenguajes de aprendizaje, expresión y socialización. Es en las clases de Educación Física que los niños tienen la oportunidad de experimentar la convivencia colectiva, desarrollar habilidades motoras y cognitivas, además de comprender la importancia de valores como respeto, empatía y cooperación. De acuerdo con Silva (2002), los objetivos de la Educación Física no se limitan a la mejoría de las capacidades motoras — como fuerza, velocidad, resistencia, equilibrio y coordinación—, sino que también buscan cultivar actitudes de cordialidad y ayuda mutua entre los estudiantes, fortaleciendo el desarrollo humano en su totalidad.

El profesor de Educación Física debe comprender que su práctica pedagógica es también un espacio de formación ética y social. Al planificar sus clases, él necesita considerar la diversidad de los alumnos, respetando sus diferencias físicas, culturales y emocionales. La clase debe ser un ambiente de inclusión y acogimiento, donde cada estudiante se sienta capaz de participar y aprender. Como observan Betti y Zulian (1992), la Educación Física debe despertar en el alumno el placer en moverse y el interés por comprender el sentido de las prácticas corporales. Esa comprensión amplía la mirada del estudiante sobre el cuerpo, transformándolo en un sujeto que no solo ejecuta movimientos, sino que piensa, reflexiona y se expresa por medio de ellos.

En las últimas décadas, la Educación Física pasó a ocupar un papel central en la formación de ciudadanos críticos y conscientes. Reformulada a partir de las nuevas directrices educacionales, la disciplina tiene como objetivo no sólo desarrollar el cuerpo, sino también promover la reflexión sobre la cultura corporal y el papel del movimiento en la sociedad. Barbosa (2004) destaca que las clases de Educación Física deben contribuir a el ejercicio de la ciudadanía, enseñando a los alumnos a convivir con las diferencias, a respetar reglas y a trabajar en equipo. Cuando las actividades son bien conducidas, se convierte enn herramientas pedagógicas que auxilian en la construcción de actitudes responsables y solidarias, fundamentales para la convivencia social.

> La educación contemporánea renovadora busca constantemente nuevas metodologías y herramientas que diversifiquen el trabajo colectivo. Así, el estudiante es inserto como el sujeto principal de ese trabajo, transformando su realidad. Más que estimular la práctica de

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

> un deporte, la educación física tiene la función de permitir que los alumnos vivencien otras culturas. Es preciso entenderla como una manifestación de cultura, donde el estudiante además de saber practicar los movimientos corporales correctamente debe también entender la importancia de la cultura notoria (SPORTSJOB, 2022).

El movimiento humano, según Santin (2003), es una forma de lenguaje y expresión, y debe ser reconocido como tal dentro de la escuela. Cada gesto, postura o desplazamiento del cuerpo lleva una intención y comunica algo sobre el sujeto y su entorno. Para Da Silva Machado et al. (2012), el cuerpo habla y expresa sentimientos, emociones y pensamientos, siendo, por lo tanto, un instrumento de comunicación tan importante como el lenguaje verbal. En esa perspectiva, el profesor de Educación Física debe valorizar el cuerpo como medio de expresión y conocimiento, estimulando al alumno a comprender y respetar las manifestaciones corporales propias y de los otros.

El docente, por su proximidad y diálogo constante con los alumnos, ocupa una posición privilegiada en el proceso de formación de valores. Necyk (2012) observa que los estudiantes suelen recurrir al profesor de Educación Física para discutir sus dificultades, sentimientos y límites, lo que refuerza la importancia de la relación afectiva y pedagógica entre ambos. Esa relación de confianza debe ser utilizada para promover reflexiones sobre ética, ciudadanía y respeto mutuo. El profesor, por lo tanto, necesita comprender que su actuación va mucho más allá de la práctica deportiva: él es un agente de transformación, responsable de orientar a los alumnos en su formación personal y social.

Sin embargo, la realidad de las escuelas brasileñas todavía presenta desafíos significativos para la enseñanza de la Educación Física. La escasez de materiales, la falta de estructura adecuada y la desvalorización de la disciplina muchas veces limitan el trabajo del profesor. Ante esas dificultades, el docente necesita ser creativo y comprometido, buscando estrategias para aprovechar al máximo los espacios y recursos disponibles. Neira (2006) resalta que el movimiento es algo natural en el niño, y cabe al profesor utilizarlo de forma intencional y pedagógica, promoviendo el desarrollo motor, social y emocional en cada etapa del aprendizaje.

Incluso frente a contextos adversos, el profesor de Educación Física puede desarrollar clases significativas, capaces de motivar e inspirar a los alumnos. Esto exige una reflexión crítica, sensibilidad y constante actualización profesional. Las clases deben ir más allá de la simple repetición de gestos y técnicas deportivas: es necesario proponer debates, actividades cooperativas y desafíos que estimulen el raciocinio, la creatividad y la autonomía de los estudiantes. Cuando el profesor estimula el diálogo y la participación activa, transforma la

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

Educación Física en un espacio de construcción colectiva del conocimiento, donde el aprendizaje surge de la interacción y del intercambio de experiencias.

La formación docente, por lo tanto, es un elemento esencial para el fortalecimiento de la Educación Física en la escuela. Es indispensable que el profesor desarrolle competencias pedagógicas, comunicativas y emocionales que lo capaciten para afrontar con la diversidad y a promover una educación inclusiva. De acuerdo con Araújo y Santos (2009), la Educación Física tiene un papel relevante en la formación de valores, ya que en las clases se viven situaciones que permiten trabajar solidaridad, cooperación y respeto. Si el docente no ejerce su autonomía y protagonismo pedagógico, se corre el riesgo de reducir la disciplina a una práctica recreativa sin propósito formativo.

Además de eso, el profesor debe tener claridad de que su acción pedagógica necesita dialogar con el contexto histórico y social en que está inserto. El proceso educativo debe acompañar las transformaciones de la sociedad, respondiendo a las nuevas demandas culturales y comportamentales de los alumnos. La Educación Física, en ese sentido, es un espacio privilegiado para abordar temas como diversidad, inclusión, género y cuerpo, favoreciendo la reflexión crítica sobre el papel del individuo en el mundo contemporáneo.

Al trabajar de forma consciente y crítica, el profesor de Educación Física transforma la clase en un ambiente de aprendizaje activo y reflexivo. El movimiento deja de ser apenas un ejercicio físico y pasa a ser una práctica educativa y emancipadora. Es en ese espacio que el alumno aprende a valorizar el trabajo en grupo, a reconocer sus limitaciones, a respetar al otro y a comprender el cuerpo como parte de su identidad.

Así, el papel del profesor de Educación Física es, antes de todo, el de un formador de ciudadanos. Más que enseñar técnicas deportivas, enseña valores, promueve la inclusión y estimula la autonomía. Su compromiso va más allá de la sala de clases: es un compromiso con la transformación social. Al unir teoría, práctica y sensibilidad pedagógica, el profesor se convierte en el vínculo entre el conocimiento y la vida, ayudando a sus alumnos a comprender que el verdadero aprendizaje está en la convivencia, en el respeto y en la construcción colectiva del saber.

Conclusión

A lo largo de este artículo, se percibió que la Educación Física desempeña un papel mucho más amplio y profundo que la simple práctica de actividades físicas o la mejoría de las capacidades motoras básicas. Aunque el desarrollo de fuerza, resistencia, velocidad, agilidad,

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

coordinación y equilibrio sea uno de los pilares de la disciplina, se percibe que el verdadero impacto de la Educación Física está en la promoción de un desarrollo integral, que envuelve aspectos físicos, emocionales, sociales y cognitivos. La disciplina se presenta, por lo tanto, como un espacio de aprendizaje multifacético, capaz de contribuir a la formación de individuos completos, conscientes de sí mismos y de las relaciones que establecen con el mundo a su alrededor.

Durante el análisis y reflexión sobre los textos y prácticas pedagógicas, se observó que la Educación Física es un ambiente privilegiado para el desarrollo de valores y actitudes esenciales para la vida en sociedad. A través de las actividades, los alumnos tienen la oportunidad de aprender a trabajar en equipo, a respetar reglas, a lidiar con la diversidad y a enfrentar desafíos de manera ética y responsable. Esas experiencias no solo influyen en el comportamiento en el contexto escolar, sino que también contribuyen para la construcción de ciudadanos más conscientes, empáticos y colaborativos. La práctica de la disciplina, por lo tanto, va mucho más allá del cuerpo; ella promueve habilidades sociales, fortalece vínculos interpersonales y prepara los alumnos para situaciones de cooperación, liderazgo y resolución de conflictos en diferentes esferas de la vida.

El papel del profesor de Educación Física también se revela fundamental en ese proceso. La actuación del docente va mucho más allá de la instrucción técnica; él es mediador, orientador y facilitador del desarrollo integral del alumno. Al planificar actividades diversificadas, inclusivas y desafiantes, el profesor permite que cada estudiante explore sus potencialidades, enfrente sus limitaciones y desarrolle no solo habilidades físicas, sino también competencias emocionales y sociales. Esa práctica pedagógica promueve autoconocimiento, autoestima, resiliencia y confianza, preparando a los alumnos para enfrentar desafíos y para interactuar de manera constructiva con los compañeros y con la comunidad en general. El vínculo establecido entre profesor y alumno, aliado a una práctica reflexiva y planificada, convierte la Educación Física una disciplina capaz de promover cambios significativos en la formación personal y social de los estudiantes.

Al reflexionar sobre todos esos aspectos, resulta claro que la Educación Física debe ser valorizada no solo como componente curricular, sino como una herramienta estratégica para la formación integral del ser humano. Ella integra cuerpo, mente y relaciones sociales, promoviendo un equilibrio que contribuye a el desarrollo pleno de los estudiantes. Al proporcionar momentos de aprendizaje significativo, interacción social, superación de desafíos

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

y construcción de hábitos saludables, la disciplina reafirma su importancia como agente de transformación personal y social.

El análisis realizado a lo largo de este trabajo evidencia que la Educación Física no se limita a la instrucción técnica o al desarrollo de habilidades motoras; ella constituye un espacio de aprendizaje y desarrollo integral, capaz de formar individuos conscientes, saludables, éticos y socialmente responsables. Los beneficios físicos, emocionales y sociales proporcionados por la disciplina consolidan su papel indispensable en el proceso educativo. Invertir en Educación Física de calidad significa invertir en la formación de ciudadanos completos, capaces de relacionarse de manera equilibrada consigo mismos y con los otros, de enfrentar desafíos con resiliencia y de construir una vida pautada por la salud, por el respeto y por el desarrollo continuo.

Por lo tanto, es posible concluir que la Educación Física desempeña un papel transformador en la vida de los alumnos, promoviendo no solo el perfeccionamiento físico, sino también la formación de valores, actitudes, habilidades socioemocionales y competencias cognitivas esenciales para la vida en sociedad. Esa disciplina, cuando está bien planificada y ejecutada, se convierte en un instrumento poderoso de desarrollo integral, capaz de contribuir a la construcción de individuos más conscientes, saludables, colaborativos y preparados para enfrentar los desafíos del presente y del futuro. De esa forma, la Educación Física reafirma su relevancia como componente esencial de la educación, cuya contribución supera los límites de la escuela e influencia positivamente la trayectoria personal, social y ciudadana de cada alumno.

Referencias bibliográficas

ARAÚJO, Larissa Cardozo; SANTOS, Victor Carneiro dos. La importancia de la Educación Física Escolar en la formación social de los alumnos de la Educación Infantil. Boletín EF, Universidad Estácio de Sá, Rio de Janeiro, 2009.

BARBOSA, Cláudio L. de Avarenga. Educación Física Escolar: de la alienación a la liberación. 4. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2004.

BETTI, M.; ZULIANI, L. R. Educación Física Escolar: una propuesta de directrices pedagógicas. Revista Mackenzie de Educación Física y Deporte, v. 1, p. 73–81, 2002.

BRASIL. Secretaría de Educación Fundamental. Parámetros Curriculares Nacionales: Educación Física – Enseñanza de quinta a octava series. Brasilia, DF: MEC/SEF, 1998.

CARDOSO, C. L. Visión didáctica de la Educación Física: análisis críticos y ejemplos prácticos de clase. Río de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1991.

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

DARIDO, S. C. Educación Física en la escuela. 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

FALKENBACH, A. P. La educación física en la escuela: una experiencia como profesor. Lajeado: UNIVATES, 2002.

FREIRE, J. B. Educación de cuerpo entero: teoría y práctica de la Educación Física. 4. ed. São Paulo: Scipione, 2005.

MEDINA, João Paulo S. Educación Física cuida del cuerpo... y "mente". Campinas, SP: Papirus, 2018.

NECYK, M. T. C. Sentimientos de profesores y de alumnos de dos escuelas públicas de tiempo completo en el Estado de São Paulo. 2012. Tesis de maestría en Educación – Programa de Postgrado en Educación, Pontificia Universidad Católica de São Paulo, São Paulo, 2012.

OLIVEIRA, M. A. T. Educación Física escolar y dictadura militar en Brasil (1968- 1984): historia e historiografía. Educación e Investigación, v. 28, n. 1, 2002.

PALMA FILHO, J. C. Ciudadanía y educación. Cadernos de Pesquisa, São Paulo, n. 104, p. 101–121, 1998. Disponible en: https://publicacoes.fcc.org.br/cp/article/view/719. Acceso en: 20 oct. 2022.

PIAGET, J. La construcción del real en el niño. São Paulo: Ática, 1996.

SANTIN, Silvino. Educación Física: un abordaje filosófico de la corporeidad. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2006.

SPORTSJOB. La importancia de la Educación Física Escolar en la formación del individuo. 2018. Disponible en: https://sportsjob.com.br/a-importancia-da-educacao-fisica-escolar-na-formacao-do-individuo/. Acceso en: 21 oct. 2025.

VASCONCELOS, C. S. Planificación de enseñanza-aprendizaje y proyectos 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.