



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO
SERTÃO PERNAMBUCANO
CAMPUS SALGUEIRO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E
TECNOLÓGICA**

JÚLIO CÉSAR DOS SANTOS PAIVA

**A FORMAÇÃO HUMANA INTEGRAL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA:
CONTRIBUIÇÕES NO IFPE – CAMPUS PESQUEIRA**

Salgueiro - PE

2025

JÚLIO CÉSAR DOS SANTOS PAIVA

**A FORMAÇÃO HUMANA INTEGRAL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA:
CONTRIBUIÇÕES NO IFPE – CAMPUS PESQUEIRA**

Dissertação apresentada ao programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo campus Salgueiro do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sertão Pernambucano, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Mestre em Educação Profissional e Tecnológica.

Orientador: Prof. Dr. José Aldo Camurça de Araújo Neto

Salgueiro - PE

2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P142 Paiva, Júlio César dos Santos.

A Formação Humana Integral nas Aulas de Educação Física: Contribuições no IFPE-Campus Pesqueira / Júlio César dos Santos Paiva. - Salgueiro, 2025.
94 f.

Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica) - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sertão Pernambucano, Campus Salgueiro, 2025.

Orientação: Prof. Dr. José Aldo Camurça de Araújo Neto.

1. Educação Profissional. 2. Formação Humana Integral. 3. Educação Física. 4. Saúde. I. Título.

CDD 370.113

Gerado automaticamente pelo sistema Geficat, mediante dados fornecidos pelo(a) autor(a)



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO,
CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO SERTÃO
PERNAMBUCANO**

Autarquia criada pela Lei nº 11.892 de 29 de dezembro de 2008.



**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA**

JÚLIO CÉSAR DOS SANTOS PAIVA

**A FORMAÇÃO HUMANA INTEGRAL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA:
CONTRIBUIÇÕES NO IFPE – CAMPUS PESQUEIRA**

Dissertação apresentada ao programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo campus Salgueiro do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sertão Pernambucano, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Mestre em Educação Profissional e Tecnológica.

Aprovado em 25 de setembro de 2025.

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Dr. José Aldo Camurça de Araújo Neto

ProfEPT-IF Sertão-PE

Orientador/Presidente da banca

Prof. Dr. Gabriel Kafure da Rocha

ProfEPT-IF Sertão-PE

Membro Interno

Prof. Dr. Vicente Thiago Freire Brazil

UECE

Membro Externo



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO,
CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO SERTÃO
PERNAMBUCANO**

Autarquia criada pela Lei nº 11.892 de 29 de dezembro de 2008.



**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA**

JÚLIO CÉSAR DOS SANTOS PAIVA

MOVIMENTANDO COM O CORPO, MOVIMENTANDO COM A MENTE

Produto Educacional apresentado ao Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo Campus Salgueiro do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sertão Pernambucano, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Mestre em Educação Profissional e Tecnológica.

Aprovado em 25 de setembro de 2025.

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Dr. José Aldo Camurça de Araújo Neto

ProfEPT-IF Sertão-PE

Orientador/Presidente da banca

Prof. Dr. Gabriel Kafure da Rocha

ProfEPT-IF Sertão-PE

Membro Interno

Prof. Dr. Vicente Thiago Freire Brazil

UECE

Membro Externo

RESUMO

Este estudo teve como propósito investigar a contribuição da Educação Física para os discentes do IFPE-Campus Pesqueira, no contexto pedagógico da formação humana integral. Quanto ao método, esta pesquisa caracterizou-se, quanto à sua natureza, como aplicada. A abordagem adotada foi predominantemente qualitativa, com suporte em dados descritivos. A análise dos dados concentrou-se na verificação da ocorrência ou não de aprendizagem significativa, a partir da comparação entre o questionário inicial e o final. O local da pesquisa foi o Instituto Federal de Pernambuco (IFPE), situado na cidade de Pesqueira, no estado de Pernambuco. A turma escolhida foi a do 1º ano do Ensino Médio Integrado do curso de Turismo, composta por 23 alunos, os quais, de forma voluntária, optaram por participar do estudo. O projeto teve como objetivo principal analisar os dados obtidos por meio da técnica de análise de conteúdo, uma vez que todos os questionários continham perguntas abertas. Nesse sentido, foram examinadas todas as palavras e frases produzidas pelos discentes, utilizando-se o software Atlas.ti. Os autores de referência para a análise dos dados foram Bardin, Marconi e Lakatos, por serem reconhecidos na área de metodologia da pesquisa científica e, em especial, nos estudos sobre análise de conteúdo. Os resultados obtidos nas questões propostas possibilitaram alcançar os objetivos definidos, mediante os relatos apresentados pelos discentes. Considera-se, portanto, que este estudo ressalta que o compromisso com uma educação verdadeiramente emancipadora exige esforços contínuos, tanto na esfera individual quanto na coletiva, dentro dos ambientes educativos. A consolidação da formação humana integral nas aulas de Educação Física demanda não apenas vontade político-administrativa, mas também engajamento ético-pedagógico permanente por parte dos atores escolares envolvidos nesse processo transformador. O propósito da profissão docente é transformar vidas de maneira significativa, por meio de uma educação pública, de qualidade e socialmente justa, que promova uma formação integral a partir de uma prática crítica e reflexiva.

PALAVRAS-CHAVE: Formação Humana Integral. Educação Física. Saúde.

ABSTRACT

This study aimed to investigate the contribution of Physical Education to the students of IFPE–Pesqueira Campus within the pedagogical context of holistic human development. Regarding the method, this research was characterized, in its nature, as applied. The approach adopted was predominantly qualitative, supported by descriptive data. Data analysis focused on verifying the occurrence—or not—of meaningful learning through the comparison between the initial and final questionnaires. The research was conducted at the Federal Institute of Pernambuco (IFPE), located in the city of Pesqueira, in the state of Pernambuco, Brazil. The selected class was the first year of the Integrated High School Tourism program, composed of 23 students who voluntarily chose to participate in the study. The main objective of the project was to analyze the data obtained through the content analysis technique, since all questionnaires contained open-ended questions. In this sense, all the words and sentences produced by the students were examined using the Atlas.ti software. The reference authors for the data analysis were Bardin, Marconi, and Lakatos, as they are recognized in the field of scientific research methodology, particularly in studies on content analysis. The results obtained from the proposed questions made it possible to achieve the defined objectives, based on the students' responses. Therefore, this study emphasizes that the commitment to truly emancipatory education requires continuous efforts at both the individual and collective levels within educational environments. The consolidation of holistic human development in Physical Education classes demands not only political and administrative will but also ongoing ethical and pedagogical engagement from the school actors involved in this transformative process. The purpose of the teaching profession is to meaningfully transform lives through public, high-quality, and socially just education that promotes holistic formation through critical and reflective practice.

KEYWORDS: Comprehensive Human Development. Physical Education. Health.

LISTA DE FIGURAS

<u>Nuvem de palavras 1</u> - O que você entende por promoção da saúde	36
<u>Nuvem de palavras 2</u> - Você acha que melhorou seu entendimento sobre promoção da saúde	38
<u>Nuvem de palavras 3</u> – Você faz atividade física	41
<u>Nuvem de palavras 4</u> – Depois das aulas apresentadas, você vai mudar seu estilo de vida ou melhorar sua prática de exercícios físicos	43
<u>Nuvem de palavras 5</u> – Você acha que educação física pode melhorar a saúde mental	46
<u>Nuvem de palavras 6</u> – Após as aulas mostradas, você acha que Educação Física pode contribuir para a saúde mental	48
<u>Nuvem de palavras 7</u> – Você acha que a Educação Física é importante	51
<u>Nuvem de palavras 8</u> – Melhorou sua ideia da importância da Educação Física	52
<u>Nuvem de palavras 9</u> – É importante a Educação Física só teórica, só prática ou as duas coisas	56
<u>Nuvem de palavras 10</u> – A Educação Física teórica e prática é importante	58

LISTA DE GRÁFICOS

<u>Gráfico de barras 1</u> - O que você entende por promoção da saúde	37
<u>Gráfico de barras 2</u> - Você acha que melhorou seu entendimento sobre promoção da saúde	39
<u>Gráfico de barras 3</u> – Você faz atividade física	42
<u>Gráfico de barras 4</u> – Depois das aulas apresentadas, você vai mudar seu estilo de vida ou melhorar sua prática de exercícios físicos	44
<u>Gráfico de barras 5</u> – Você acha que educação física pode melhorar a saúde mental	47
<u>Gráfico de barras 6</u> – Após as aulas mostradas, você acha que a Educação Física pode contribuir para a saúde mental	49
<u>Gráfico de barras 7</u> – Você acha que a Educação Física é importante	51
<u>Gráfico de barras 8</u> – Melhorou sua ideia da importância da Educação Física	53
<u>Gráfico de barras 9</u> – É importante a Educação Física só teórica, só prática ou as duas coisas	57
<u>Gráfico de barras 10</u> – A Educação Física teórica e prática é importante	59

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

LDB – Lei de Diretrizes e Bases da Educação

PCN – Parâmetros Curriculares Nacionais

BNCC – Base Nacional Comum Curricular

IFPE – Instituto Federal de Pernambuco

PPC – Projeto Pedagógico de Curso

OMS - Organização Mundial de Saúde

SUS – Sistema Único de Saúde

DNTs – Doenças Não-Transmissíveis

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
2. REFERENCIAL TEÓRICO	18
2.1. Ensino Médio de qualidade social	18
2.2. Formação Humana Integral: direito à aprendizagem	20
2.3. A função social da Educação Física	22
2.4. A importância da atividade física	25
2.4.1. Conhecimento e barreiras para a adoção de uma vida ativa	27
2.4.2. Benefícios da atividade física para a saúde mental	30
3. METODOLOGIA	33
3.1. Metodologia para a Análise de Dados	34
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES	35
4.1. Entendimento sobre promoção da saúde	36
4.2. Sou ativo fisicamente ou sedentário	40
4.3. Educação Física pode contribuir para a saúde mental	45
4.4. A importância da Educação Física	50
4.5. Educação Física e Formação Humana Integral	55
5. PRODUTO EDUCACIONAL	62
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	77
REFERÊNCIAS	79
APÊNDICE A – Produto Educacional	85
APÊNDICE B – Avaliação diagnóstica sobre Educação Física, promoção da saúde	86
APÊNDICE C – Avaliação final sobre Educação Física, promoção da saúde	87
APÊNDICE D - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (para maiores de 18 anos ou emancipados.)	88
APÊNDICE E - Registro de Assentimento Livre e Esclarecido (para adultos não alfabetizados, crianças, adolescentes e pessoas legalmente incapazes.)	91

1. INTRODUÇÃO

A Educação Física nas escolas brasileiras se apresenta a partir do século XIX, em 1851, com a reforma Couto Ferraz (Darido, 2011, p. 1). Nesse período, a Educação Física era chamada de “ginástica” e fundamentava-se em princípios morais e no vigor físico. Foi o primeiro momento de destaque desse componente curricular, que passou a ser obrigatório para ambos os sexos, visto que, até então, era destinado apenas ao público masculino.

Dando um salto temporal, chega-se ao ano de 1996, data de promulgação da Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB). A partir desse momento, a Educação Física passou a assumir um caráter pedagógico, pois, até então, predominavam abordagens calistênicas, exercícios corporais voltados ao controle do peso corporal, e esportivistas, centradas na prática de esportes coletivos e individuais. O artigo 26, §3º, da LDB, estabelece:

Art.26. §3º A educação física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular obrigatório da educação básica, sendo sua prática facultativa ao aluno:

- I – Que cumpra jornada de trabalho igual ou superior a seis horas;
- II – Maior de trinta anos de idade;
- III – que estiver prestando serviço militar inicial ou que, em situação similar, estiver obrigado à prática da educação física;
- IV – Amparado pelo Decreto-Lei nº1.044, de 21 de outubro de 1969;
- V – (VETADO);
- VI – Que tenha prole. (Brasil, 2023).

Um ponto a ser destacado é a inclusão da palavra “obrigatório”, que não constava na redação original da lei. Esse termo foi introduzido pelo Decreto-Lei nº 10.328/2001, conferindo maior importância e relevância à Educação Física para o âmbito educacional. O texto original, de 1996, dispunha:

§3º. A Educação Física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular da educação básica, ajustando-se as faixas etárias e às condições da população escolar, sendo facultativa nos cursos noturnos (Brasil, 1996).

Nota-se que, inicialmente, a prática era facultativa para o turno noturno. Já na redação atual, são enumeradas, nos incisos de I a VI, os casos em que a prática poderá ser facultativa.

Durante esse período, os conteúdos predominantes na Educação Física eram exercícios calistênicos, como polichinelo, abdominais e flexões de braço, e esportes, individuais ou coletivos, tais como voleibol, futsal, handebol, basquete e atletismo. Conforme Darido (2011, p. 3):

O modelo esportivista é muito criticado pelos meios acadêmicos, principalmente a partir da década de 80, embora esta concepção esteja presente na sociedade de maneira quase hegemônica. É nesse momento que a educação física passa por um período de valorização dos conhecimentos produzidos pela ciência.

Em 1992, surge a obra de grande relevância intitulada “Metodologia do Ensino de Educação Física”, do coletivo de autores, que propôs a cultura corporal como área do conhecimento. Os conteúdos sugeridos incluíam jogo, ginástica, esporte, dança e capoeira. Segundo Soares *et al* (2012, p. 64), tais conteúdos constituem conhecimentos necessários à compreensão do desenvolvimento socio-histórico das atividades corporais e à explicitação de suas significações objetivas.

A partir de 1996, por intermédio da Secretaria de Educação, foi criado um grupo de estudos responsável pela elaboração dos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN), cuja proposta para o Ensino Médio foi publicada em 1999. O documento apresenta como objetivo: Propor, de maneira objetiva, formas de atuação que proporcionarão o desenvolvimento da totalidade dos alunos e não só dos mais habilidosos. (PCN, 2000, p. 33)

Destaca-se, nesse trecho, a preocupação com a “totalidade dos alunos”, já que, até então, as aulas de Educação Física eram predominantemente práticas, com pouca abordagem teórica. O documento propõe que os conteúdos adquiram sentido e significado para os discentes por meio de uma abordagem reflexiva. A expressão “mais habilidosos” evidencia uma crítica à lógica excludente e esportivista que caracterizava as aulas.

O conteúdo proposto passa a enfatizar a educação para a saúde, abordando temas como alongamento, flexibilidade, relaxamento, atividade física e aptidão física, com objetivo de melhorar a qualidade de vida. Dentro da concepção de cultura corporal de movimento, são indicados conteúdos como ginástica, dança, jogos, esportes e lutas, visando à promoção da saúde e a valorização do corpo como linguagem, expressão de emoções e sensações.

O documento afirma que “o ter e o poder corporal ainda predominam sobre o ser-corpo que pensa, age, sente e se comunica pelos seus gestos e expressões” (PCN, 2000, p. 39). Persiste, portanto, uma visão equivocada do corpo como máquina, desprovida de emoções e pensamentos. O corpo, no entanto, deve ser compreendido em sua totalidade, enquanto ser humano que age, sente e pensa. A partir desse documento, a Educação Física passa a integrar a área de Linguagens no contexto da educação básica.

Em 2018, surge a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), elaborada por um grupo de trabalho sob a responsabilidade do Ministério da Educação. A BNCC compreende os seguintes conteúdos para a Educação Física: ginástica, dança, lutas, jogos, práticas corporais de aventura e esportes.

Com o advento da BNCC, a Educação Física deixou de ser oferecida no terceiro ano do Ensino Médio, reduzindo-se de duas para uma aula semanal por turma, no primeiro e segundo anos, em razão da implementação dos “itinerários formativos”.

O Projeto Político Pedagógico de Curso (PPC) do Ensino Médio Integrado em Meio Ambiente do IFPE-Campus Pesqueira (2023) apresenta, em sua redação, os seguintes conteúdos para a Educação Física: jogo, esporte, luta e dança, dentro do contexto da cultura corporal, assim como a atividade física voltada à qualidade de vida.

Ao analisar os diferentes documentos que tratam dos conteúdos de Educação Física, nota-se a presença de elementos comuns, como jogo e esporte. Alguns incluem novidades, como as práticas corporais de aventura, no caso da BNCC, e a capoeira, no caso do Coletivo de Autores. O importante, contudo, é a ampliação do repertório motor e cognitivo dos discentes, associando teoria e prática, de modo que possam se apropriar criticamente desses saberes e aplicá-los no cotidiano.

Já com relação à promoção da saúde, objeto de estudo desta pesquisa, destaca-se a Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, realizada em 1986, na cidade de Ottawa, Canadá. Esse evento discutiu uma nova concepção de saúde pública para os países industrializados. Em seu documento, apresenta-se o seguinte conceito de promoção da saúde: “É o nome dado ao processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle desse processo”.

A Carta de Ottawa tornou-se referência para conferências, estudos e pesquisas sobre o tema, promovendo uma nova noção de saúde, mais ampla e integradora, que ultrapassa a concepção restrita de ausência de doença.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou um plano de ação global para a atividade física no período de 2018 a 2030, com o seguinte título: “Mais pessoas ativas para um mundo mais saudável”. O novo plano de ação global para a promoção da atividade física responde às solicitações dos países por orientações atualizadas e busca por ações políticas efetivas e viáveis para o aumento da atividade física em todos os níveis (OMS, 2018).

Existem diversos desafios a serem superados para a consecução desse propósito, considerando que a sociedade atual se apresenta cada vez menos ativa. Busca-se, assim, diminuir o impacto negativo que o sedentarismo exerce sobre a vida humana.

Aguiar *et al* (2011) destacam vários estudos epidemiológicos que apontam a relação entre sedentarismo e doenças degenerativas que afetam o ser humano, representando alta carga de morbidade e mortalidade. O autor exemplifica algumas doenças diretamente vinculadas ao sedentarismo, como hipertensão, obesidade, osteoporose, diabetes, alguns tipos de cânceres, doenças coronarianas e isquemia cerebral.

O referido autor conclui destacando o interesse crescente de estudos epidemiológicos em demonstrar os perigos do sedentarismo. A citação evidencia os malefícios que a falta de exercício físico representa, acarretando inúmeros prejuízos à saúde da população. Torna-se, portanto, necessária uma mudança no estilo de vida, tendo como objetivo uma melhor qualidade de vida.

Ferreira *et al* (2020) apontam dados epidemiológicos sobre a saúde mental de crianças, adolescentes e jovens. As evidências mostram que até 20% das crianças e adolescentes sofrem de alguma doença mental incapacitante e que cerca de 50% dos transtornos mentais têm início na adolescência. Outro estudo citado pelos autores indica que os transtornos neuropsiquiátricos, em nível mundial, são a principal causa de anos de vida perdidos por incapacidade na faixa etária entre 10 e 24 anos.

Ferreira *et al* (2020) também divulgam um estudo de dados do Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (Erica), realizado no Brasil, que identificou elevada

prevalência (30,0%) de transtornos mentais comuns entre jovens. Os números apresentados são preocupantes e demandam medidas urgentes para enfrentar o quadro de adoecimento mental de crianças e adolescentes.

Segundo Ferreira *et al* (2020), doenças psiquiátricas como depressão e ansiedade acarretam prejuízos à vida escolar e às relações sociais dos adolescentes. Os autores citam estudos que demonstram melhorias significativas na saúde mental de jovens com a adoção de atividades físicas regulares, bem como os malefícios decorrentes de sua ausência.

Um estudo transversal realizado com adolescentes da Austrália revelou que meninos com baixos níveis de atividade física são mais propensos a apresentar sintomas depressivos. Outro estudo, conduzido na Alemanha, mostrou que mulheres entre 12 e 26 anos que praticavam atividade física por mais tempo do que o habitual relataram sentir-se menos deprimidas no outro dia. Tais pesquisas mostram os riscos e prejuízos do sedentarismo para a saúde mental e reforçam a necessidade de uma vida mais ativa.

Pereira Júnior (2022) apresenta a definição de qualidade de vida desenvolvida pela Organização Mundial da Saúde (OMS): trata-se da percepção do ser humano sobre sua posição na vida, dentro do contexto sociocultural e do sistema de valores em que vive, considerando seus objetivos, seus padrões e seus valores, seu modo de vida e suas expectativas. O conceito mostra que o ser humano se compreende dentro de múltiplas dimensões, como social, cultural e pessoal, que influenciam sua percepção de saúde, bem-estar e de realização.

Nahas (2017, p. 134) aborda o contexto da atividade física de maneira moderada, destacando sua contribuição positiva para a saúde física e mental. Atividades físicas de intensidade moderada têm se mostrado eficazes na redução de vários fatores de risco, promovendo mudanças benéficas no metabolismo de gorduras e carboidratos, ajudando no controle da massa corporal e contribuindo para a prevenção e o controle de hipertensão, além de atuar positivamente em problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade. Os fatores apresentados reforçam a importância de incentivar os jovens à prática regular de atividade física em sua rotina diária.

Considerando as observações do autor sobre a prática moderada, entende-se que se trata de uma atividade que não se exige grande esforço físico. É necessário respeitar o “princípio da individualidade biológica”, reconhecendo que cada criança, jovem ou adulto possui seu próprio ritmo para o desenvolvimento de exercícios. Aqueles que estão

há muito tempo inativos devem iniciar de maneira leve, aumentando gradativamente a intensidade, o importante é movimentar-se e sentir-se bem.

Outro estudo apresenta, de maneira efetiva, os benefícios da adoção de atividades físicas e esportivas na rotina de crianças e adolescentes. O Relatório do Desenvolvimento Humano Nacional (PNUD, 2017) indica uma síntese de 86 publicações que evidenciam os benefícios das práticas corporais e esportivas para a saúde dessa faixa etária.

Observa-se que tais práticas favorecem a saúde óssea (aumentando a densidade óssea e reduzindo o risco de lesões), a saúde cardiovascular (reduzindo a síndrome metabólica), além de colaborarem para a saúde mental (reduzindo sintomas depressivos e ansiosos) e para o desempenho cognitivo (melhorando a memória e o desempenho acadêmico). O relatório demonstra, portanto, que a atividade física contribui de maneira determinante para a melhoria global da saúde, com destaque para a prevenção da depressão e da ansiedade.

O presente estudo foi motivado pela crescente problemática do adoecimento mental entre jovens nos últimos anos. Diante disso, buscou-se investigar, analisar e refletir sobre o desafio de contribuir de maneira positiva, por meio do componente curricular Educação Física, para a formação humana integral, gerando impacto qualitativo na vida dos jovens do IFPE – Campus Pesqueira.

A importância desta proposta de pesquisa reside em promover, na práxis educativa, a reflexão crítica dos discentes sobre seus hábitos diários, incentivando mudanças de comportamento que conduzam a uma melhor qualidade de vida. O estudo fundamentou-se na seguinte questão de pesquisa: as aulas de Educação Física, no âmbito da formação humana integral, podem contribuir para um novo olhar sobre a saúde?

O objetivo principal foi avaliar o impacto das práticas educativas voltadas à formação humana integral nas aulas de Educação Física do IFPE – Campus Pesqueira, buscando identificar possíveis mudanças de comportamento entre os discentes.

De acordo com Cruz (2009), o processo de formação acontece em vários espaços da sociedade e é determinado pelo modo e pelas relações de produção. Assim, a educação se configura como um dos elementos fundamentais da vida social, cujo objetivo é a formação humana.

Os objetivos específicos incluíram: identificar os desafios enfrentados pelos

professores de Educação Física na articulação entre Educação Física e saúde, sob o aspecto metodológico da formação humana integral; compreender a formação humana integral no Ensino Médio propedêutico no contexto desse componente curricular; e contribuir com um Produto Educacional, uma cartilha digital, que enfatize a importância da atividade física na rotina de adolescentes e jovens, incentivando uma vida mais ativa e menos sedentária.

Esse produto educacional será disponibilizado em outras instituições de ensino, mediante autorização dos gestores, para consulta e aplicação prática pelos discentes. Os docentes também poderão utilizá-lo e adaptá-lo de acordo com suas necessidades pedagógicas. Segundo Nascimento (2014, p. 10), “o educando só se modifica com o trabalho educativo, só se forma como sujeito humano-histórico na medida em que se apropria do conjunto de conhecimentos historicamente produzidos pela humanidade. Deste modo, o conhecimento também faz parte da finalidade do trabalho educativo”.

Para atender aos objetivos propostos e responder ao problema de pesquisa, realizou-se um estudo de natureza aplicada, com abordagem qualitativa. Como procedimentos metodológicos, utilizaram-se pesquisas bibliográficas e questionários abertos, e o tratamento dos dados foi conduzido por meio da análise de conteúdo.

Nas próximas seções, serão apresentados o referencial teórico, a metodologia, os resultados e o produto educacional desenvolvidos no âmbito desta pesquisa.

2. UMA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA ALÉM DAS QUADRAS

2.1. Ensino Médio de Qualidade Social

Neste momento, este projeto discorrerá sobre o tema proposto no que se refere ao ensino médio de qualidade social, que almeja formar discentes de maneira ampla, integrando todas as dimensões da vida - trabalho, aprendizagem, conhecimento, tecnologia e cultura -, de modo que possam intervir criticamente no meio em que vivem.

O ensino médio de qualidade social caracteriza-se pelo engajamento em uma perspectiva ampliada do sistema educativo, tendo em vista a democratização do acesso e da permanência, mediante condições efetivas que possibilitem aos discentes desenvolver sua aprendizagem de forma plena e significativa.

Esse entendimento ultrapassa a simples frequência escolar e enfatiza a necessidade de estruturas adequadas - laboratórios, biblioteca, material escolar, material esportivo, quadra poliesportiva - que impactam diretamente o desempenho e a permanência dos filhos e das filhas de trabalhadores na escola. Somente assim se efetiva um ensino médio de formação humana integral, de fato e de direito.

Entretanto, observa-se que, em muitas instituições de ensino, faltam condições básicas para o desenvolvimento educacional – em alguns casos, faltam até mesmo materiais essenciais, como papel higiênico. Há escolas sem laboratórios, quadras ou espaços indispensáveis ao funcionamento satisfatório da prática pedagógica, o que dificulta a realização da práxis educativa desejada.

Outro desafio a ser superado é a escassez de materiais para as aulas práticas, como bolas, cones e colchonetes. Diante disso, o profissional de Educação Física precisa desenvolver criatividade e flexibilidade para preparar atividades motivadoras e acessíveis, utilizando, quando necessário, materiais alternativos.

A última etapa da educação básica deve pautar-se na valorização cultural e na inclusão, reconhecendo que os jovens possuem diferentes histórias de vida, ritmos de aprendizagem e necessidades específicas. Nesse contexto, a Educação Física desempenha uma função essencial na materialização da qualidade social, ao promover práticas pedagógicas que consideram as diferenças, fomentem a cooperação, o respeito mútuo e o desenvolvimento integral do discente.

O componente curricular de Educação Física deve, portanto, transpor os paradigmas tradicionais que reduzem a disciplina à mera prática esportiva ou à avaliação física. A perspectiva de qualidade social demanda que as aulas ofereçam vivências diversificadas, que valorizem a cultura corporal do movimento e envolvam todos os estudantes, independentemente de suas habilidades motoras.

Objetiva-se romper com uma visão competitiva e excludente, ainda presente em práticas docentes que privilegiam determinadas práticas esportivas em detrimento de outras, ou pior, que reproduzem estereótipos de gênero, ou o famoso “rola a bola”, como o futebol para meninos e queimado ou voleibol para as meninas.

A vivência pedagógica da Educação Física deve enfatizar a participação ativa dos discentes, valorizando o esforço individual e coletivo e fortalecendo a autoestima. Essa abordagem é especialmente importante em contextos nos quais o acesso a espaços de lazer e esporte fora da escola é limitado ou inexistente, tornando a instituição de ensino um espaço fundamental de promoção da saúde e do bem-estar.

Ramos (2008) apresenta um primeiro sentido de formação integrada, de caráter filosófico, segundo o qual a formação humana advém da integração de todas as dimensões da vida. A autora amplia esse entendimento ao tratar da integração como princípio orientador do ambiente educativo, tanto na educação básica quanto no ensino superior, destacando as dimensões fundamentais para a prática social, a saber: trabalho, ciência e cultura.

Na mesma direção, Araújo e Frigotto (2015) compreendem o ensino integrado como uma proposta pedagógica utópica e emancipadora, comprometida com uma formação integral e crítica. Para os autores, trata-se de um direito de todos o acesso a um processo formativo qualitativo, capaz de desenvolver ao mesmo tempo as dimensões físicas e intelectuais do ser humano. Assim, evidencia-se o ponto comum entre esses autores: a defesa de uma formação humana integrada e não fragmentada, articulada a todas as dimensões da vida.

Almeida (2020) observa, porém, que a concretização de uma educação plena e universal ainda se apresenta distante de nossa realidade, em razão da hegemonia capitalista e de suas relações materiais e sociais. Para o autor, o ensino médio integrado configura-se como uma possibilidade de formação humana integral, fundamentada no trabalho, na ciência, na tecnologia e na cultura.

Dante (2007) analisa as características da sociedade brasileira, marcada por profunda desigualdade socioeconômica, que compromete o desenvolvimento escolar e dificulta a implementação de uma educação tecnológica ou politécnica. O autor ressalta, ainda, a inserção precoce dos jovens da classe trabalhadora no mercado de trabalho, muitas vezes antes dos 18 anos, seja para complementar a renda familiar, seja para sua própria subsistência.

Ramos (2012, p. 93) ainda enfatiza que a educação deve possibilitar ao sujeito conhecer, atuar e transformar a realidade. A autora identifica como entrave à efetivação desse ideal a negação histórica do direito à educação para o povo brasileiro, mantida por um dualismo estrutural que fragmenta o currículo e separa a formação geral da formação profissional, impedindo a integração necessária.

Dante (2007) complementa essa análise ao expor a dualidade estrutural que permeia a formação educativa: de um lado, a cultura geral; de outro, a cultura técnica. Essa separação resulta em uma formação instrumental voltada aos filhos da classe operária e uma formação acadêmica destinada aos filhos das classes média-alta e alta. Para o autor, a educação deveria formar cidadãos capazes de compreender e atuar criticamente na realidade social, econômica, política e cultural.

No contexto dos Institutos Federais, busca-se combater essa lógica fragmentadora, típica do mundo capitalista, que objetiva formar jovens alienados e mão de obra precarizada. As práticas pedagógicas fundamentadas na formação humana integral constituem, portanto, uma resposta crítica e emancipadora, mesmo diante das adversidades estruturais.

Por fim, Dante (2007) ressalta que a atuação educativa deve ser ética, competente, técnica e politicamente comprometida com a transformação social e com os interesses coletivos. Assim, ao pensar um ensino médio de qualidade social, aparece a necessidade de refletir sobre o que significa, de fato, aprender e formar-se nesse contexto.

2.2. Formação Humana Integral: direito à aprendizagem

O contexto da aprendizagem envolve diversas variáveis, que abrangem não somente o aluno e o professor, mas também o meio social, o conteúdo, o planejamento, a unidade escolar, entre outros fatores. Zabala (1998, p.17) apresenta a atividade ou tarefa como unidade mais elementar do processo de ensino-aprendizagem, pois nela se

concentram as variáveis que incidem sobre tais processos. O autor exemplifica diferentes tipos de atividades que podem integrar esse processo: exposição, debate, leitura, pesquisa bibliográfica, tomada de notas, ações motivadoras, observação, exercício, estudo, entre outras.

Zabala (1998, p. 17) também discute as formas pelas quais pode ocorrer o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem, no qual as variáveis apresentam estabilidade e diferenciação. Essas variáveis incluem as relações interativas entre professor e alunos, a organização dos grupos, a distribuição do tempo e do espaço, os critérios de avaliação, entre outros aspectos. Tudo isso se estrutura em torno de intenções educacionais, mais ou menos explícitas.

O autor enfatiza ainda a indissociabilidade entre ensino e aprendizagem. Conforme Zabala (1998, p. 22), é necessário ter sempre presente que as aprendizagens apenas se concretizam nos fatos de ensino, explícitos ou implícitos, sendo impossível, na prática, dissociar os processos de aprendizagem dos processos de ensino.

Zabala destaca também a importância das “decisões didáticas”, que devem considerar os níveis de desenvolvimento, os estilos cognitivos, os ritmos e as estratégias de aprendizagem, entre outros fatores. Para ele, tais elementos são essenciais para definir os caminhos pedagógicos a serem percorridos. Assim, o autor apresenta uma concepção de aprendizagem que integra múltiplas dimensões, desde a variedade de atividades propostas aos discentes até as escolhas didáticas orientadas para a consecução dos objetivos educacionais.

Charlot (2014, p. 104) afirma que o ato de aprender somente ocorre quando há uma atividade intelectual efetiva. Contudo, para que tal atividade se desenvolva, o aprendiz precisa atribuir sentido ao que aprende. Se o aprendizado carecer de sentido para o sujeito, nada de significativo ocorrerá.

Dando continuidade, Charlot (2014, p. 116) aborda a aprendizagem dentro e fora da escola, reconhecendo que muitas aprendizagens relevantes acontecem fora do espaço escolar. Entretanto, o autor adverte que esse fato não deve ser utilizado para desvalorizar a escola, como fazem alguns que afirmam haver mais aprendizado fora dela.

Para Charlot (2014, p. 116), aprendem-se coisas fundamentais dentro da escola e fora da escola, mas cada contexto possui especificidades que devem ser respeitadas.

Assim, a aprendizagem requer sentido, coerência e vínculo com a realidade do sujeito; caso contrário, as palavras e os conteúdos se tornam vazios. Além disso, segundo o autor, é necessário compreender que a aprendizagem ocorre em diferentes espaços e situações, sendo indispensável relacionar esses contextos sem desconsiderar suas particularidades. No âmbito educacional, portanto, é preciso atentar para a especificidade do trabalho como princípio educativo, especialmente por sua relação com a atividade laboral e com a formação integral do sujeito.

Ramos (2008) ressalta que compreender a relação intrínseca entre trabalho, ciência e cultura significa reconhecer o trabalho como princípio educativo. Esse princípio não deve ser confundido com o simples “aprender fazendo”, nem entendido como sinônimo de “formação profissional”. Para a autora, o trabalho, como princípio educativo, expressa a relação do ser humano com a construção da realidade, da qual ele se apropria e transforma, sendo, portanto, sujeito de sua própria história.

A partir dessa compreensão, passa-se a discutir como o componente curricular Educação Física pode contribuir, de modo efetivo, para a formação integral do indivíduo e para a transformação da sociedade.

2.3. A função social da Educação Física

É necessário entender qual é o papel da educação física na sociedade e como os jovens devem se apropriar da cultura corporal, incorporando-a em seu cotidiano. Segundo Castro (2017), a educação física, como cultura corporal, é uma reflexão pedagógica sobre as representações de mundo construídas pelos seres humanos no decorrer da história, externadas por meio da linguagem corporal.

O autor destaca como conteúdos da cultura corporal os jogos, as lutas, as ginásticas, as danças, os esportes, entre outros. O Castro (2017) ressalta que, por meio da cultura corporal, são formados valores e identidades na sociedade. Assim, os conteúdos da cultura corporal devem ser vivenciados nas aulas de Educação Física, possibilitando aos alunos compreender a sociedade e superar o senso comum.

Um exemplo prático seria a vivência do conteúdo “práticas corporais de aventura”, por meio de uma caminhada orientada na zona rural. Essa atividade tem como objetivo, além do cuidado com a saúde, promover a reflexão sobre a realidade local,

incluindo o aprendizado sobre a conservação da natureza e o descarte adequado de resíduos.

Outro exemplo, relacionado ao conteúdo “esporte”, seria a discussão sobre a rotina dos atletas e a busca de resultados a todo custo, que muitas vezes leva à utilização de substâncias ilícitas. Tais práticas, além de prejudicarem a saúde, comprometem a ética e a moral do atleta perante a sociedade. Em nossa realidade, isso se reflete na utilização de substâncias anabolizantes em academias, com o intuito de alcançar o chamado “corpo perfeito”, ou em situações fora da academia, cujo objetivo é o ganho de massa muscular, o que traz sérios riscos à saúde física e psicológica.

Castro (2017) enfatiza que a análise da cultura corporal permite constatar, interpretar, compreender, explicar e criticar as expressões corporais acumuladas ao longo da história, as quais produzem valores, significados e sentidos para a sociedade. Os conteúdos, como jogos, lutas, ginásticas, danças, esportes, práticas corporais de aventura e promoção da saúde, devem ser vivenciados pelos alunos para que possam compreender melhor seu papel social.

A Educação Física pode e deve contribuir para a formação de uma sociedade crítica e reflexiva, apresentando-se como um dos diversos componentes do currículo escolar que visam à formação integral do ser humano. Nesse sentido, Oliveira (2004, p. 43) observa que, apesar de sua natureza prática, a Educação Física oferece oportunidades para a formação de um homem consciente, crítico e sensível à realidade que o cerca. No entanto, o autor também chama a atenção para o risco da formação de sujeitos conformistas, salientando que, em determinados contextos históricos, a Educação Física foi utilizada como instrumento de adestramento social:

Diversas passagens históricas retratam bem a utilização da educação física como meio para adaptar os indivíduos ao pensamento dominante, com a finalidade de propor a educação cívica, moral e física aos cidadãos (Oliveira, 2004, p. 43).

Para o autor, o objetivo dessa prática era instaurar um clima de passividade social, contendo o desenvolvimento do pensamento crítico. Assim, a Educação Física deixava de ser educação para se tornar adestramento, centrado apenas no vigor físico, ou seja, uma cultura do corpo sem reflexão.

Entretanto, Oliveira (2004, p. 43) também destaca o potencial da Educação Física como espaço de diálogo e reflexão social, para além de suas antigas finalidades militares,

higienistas ou esportivistas. O autor ressalta a importância da cooperação como canal para a formação de valores essenciais à convivência em sociedade.

Nesse sentido, o jogo é um das maneiras mais simples e naturais de desenvolver o sentimento de pertencimento ao grupo e a socialização. Para Oliveira (2004, p. 43), o jogo é um elemento da cultura que serve para sociabilizar (tornar sociável) e também socializar (estender vantagens ao grupo). A partir da discussão sobre regras, da organização dos espaços de jogo e da criação de novas dinâmicas, os alunos exercitam a criatividade, a criticidade e o respeito mútuo, aprendendo a conviver de maneira mais democrática.

Para Soares *et al* (2012, p. 62), a temática da cultura corporal, quando tratada na escola, expressa um sentido no qual se interpenetram, dialeticamente, as intenções e objetivos do homem e as intenções e os objetivos da sociedade. Essa reflexão é necessária para compreender o papel da Educação Física de maneira dialógica e repleta de significado, contribuindo para uma sociedade mais justa e solidária.

A Educação Física, portanto, pode atuar como um instrumento de resistência e transformação social. Ao proporcionar momentos de expressão corporal, aprendizagens e cuidado com o corpo, o componente curricular contribui para o fortalecimento da identidade e do sentimento de pertença dos jovens à comunidade escolar.

Sua função social está em desenvolver vivências pedagógicas que proporcionem a saúde física e mental, estimulem a criação de valores éticos e sociais e favoreçam a convivência coletiva. Durante as aulas, deve haver o compromisso com experiências que ultrapassem o simples movimento corporal, despertando reflexões sobre hábitos saudáveis, autoconhecimento e respeito mútuo.

As práticas corporais, ao estimularem a superação de desafios motores e sociais, impactam diretamente a autoestima e contribuem para a redução da ansiedade e depressão, contribuindo para o equilíbrio emocional dos jovens.

Dessa forma, a função social da Educação Física vai além do estímulo à atividade física, uma vez que ela atua como promotora de valores que fomentam a cidadania, o respeito às diferenças, a solidariedade e o trabalho em equipe. As aulas devem ser planejadas de modo a integrar todos os estudantes, respeitando ritmos, gêneros e capacidades distintas, de modo a garantir um ambiente escolar inclusivo e democrático.

Ao educar para hábitos saudáveis e para a prevenção de doenças, a Educação Física fortalece a práxis entre saúde física e mental, tornando-se um instrumento fundamental para a formação humana integral dos jovens. Assim, esse componente curricular contribui para que as instituições de ensino cumpram seu compromisso de formar cidadãos conscientes, equilibrados e responsáveis socialmente.

Finalmente, cabe ressaltar a importância da promoção da saúde como dimensão basilar da Educação Física na escola, abrangendo reflexões sobre a importância da atividade física, as barreiras que dificultam a adoção de uma vida ativa e os benefícios da prática corporal para a saúde mental.

2.4. A importância da atividade física

Para uma melhor compreensão da relevância da atividade física, convém inicialmente apresentar seu conceito. Guiselini (2006, p. 23) define a atividade física como “qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto energético acima dos níveis observados em repouso”.

O autor exemplifica que a atividade física pode ocorrer em diferentes contextos: nas atividades ocupacionais (como o trabalho), nas tarefas da vida diária (vestir-se, banhar-se, alimentar-se), nos deslocamentos e nas atividades de lazer, incluindo esportes, danças e jogos. É oportuno destacar, portanto, que o ser humano é essencialmente movimento, ou seja, realizamos ações corporais constantes, desde as mais simples, como levantar da cama, até as mais complexas, que exigem maior esforço físico, como os exercícios planejados.

A prática regular de atividade física é fundamental por proporcionar diversos benefícios à saúde física e mental. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), a atividade física regular pode prevenir e auxiliar no controle de doenças crônicas, como doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer, responsáveis por quase três quartos das mortes em nível mundial. Além disso, contribui para a redução de sintomas de depressão e ansiedade, melhora o pensamento, a aprendizagem e o bem-estar geral. Assim, o ato de se movimentar representa uma forma efetiva de prevenção contra diversos males físicos e psicológicos.

Nesse contexto, Almeida (2020) ressalta o papel importante da escola na promoção da atividade física, especialmente em virtude do aumento do sedentarismo

entre jovens e adolescentes. Ainda que a escola não seja o único espaço de formação humana, o autor considera-a um ambiente privilegiado para o desenvolvimento integral dos estudantes de diferentes classes sociais. Para Almeida (2020), o espaço escolar pode funcionar como alternativa concreta para a construção de valores que impactam positivamente na transformação de uma sociedade em processo de mudança.

A escola, portanto, possui importância significativa por contribuir com a formação de hábitos saudáveis e com a promoção da saúde entre os jovens. Nesse sentido, Nahas (2017, p. 12) afirma que a Educação Física, em parceria com outras áreas da saúde, desempenha papel essencial na educação para um estilo de vida ativo e saudável, independentemente da idade, sexo, nível socioeconômico ou condição funcional.

O Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano (PNUD, 2017) também enfatiza a importância estratégica da atividade física e esportiva para a prevenção e o tratamento de diferentes doenças. Segundo o documento, há fortes evidências científicas que apontam uma relação positiva entre a prática de atividade física e esportiva e a saúde do corpo, da mente e, mais recentemente, do desempenho cognitivo.

O relatório apresenta dados alarmantes: estima-se que cerca de 5% das mortes prematuras no Brasil sejam decorrentes da inatividade física. Além disso, analisa-se o impacto econômico dessa realidade, destacando-se que 15% dos custos do Sistema Único de Saúde (SUS) com internações em 2013 foram atribuídos à falta de atividade física. Esses números evidenciam que o sedentarismo acarreta não apenas prejuízos individuais, mas também sérios impactos sociais e econômicos, afetando a produtividade e a sustentabilidade do sistema público de saúde.

Diante desses dados, torna-se crucial repensar nossos hábitos cotidianos e o modo como o corpo é valorizado na sociedade contemporânea. A atividade física regular, além de promover saúde e bem-estar, representa um investimento coletivo na qualidade de vida e na redução de custos públicos.

Assim, coloca-se o seguinte questionamento: quais seriam as principais barreiras para a adoção de uma vida ativa? Essa reflexão abre caminho para analisar as barreiras culturais, sociais e institucionais que ainda impedem a consolidação de uma cultura do movimento em nossa sociedade.

2.4.1. Conhecimento e barreiras para a adoção de uma vida ativa

Inicialmente, é necessário compreender quais são as motivações que levam as pessoas a evitar um estilo de vida ativo. Reichert (2011, p. 103) apresenta alguns aspectos relevantes, definindo as barreiras como “obstáculos para o engajamento comportamental”, os quais dificultam a adoção de hábitos saudáveis e, consequentemente, comprometem a prevenção de doenças e a promoção da saúde.

Segundo o autor, essas barreiras podem ser reais ou percebidas. A “barreira percebida” é um fator que, segundo o julgamento do indivíduo, dificulta a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo, por exemplo: preguiça, sensação de envelhecimento, falta de companhia, entre outros. Já a “barreira real” é um obstáculo que efetivamente impede a prática da atividade física, como uma lesão ou uma doença.

Desse modo, o autor explica que é necessário investigar as causas da aversão ou da dificuldade em adotar o hábito de se exercitar. Por exemplo, o indivíduo pode não se identificar com determinada atividade física, ou ter limitações de tempo devido à rotina de trabalho durante o dia e de estudos à noite, o que configuraria uma barreira real.

No contexto das barreiras, Nahas (2017, p. 27) discute o impacto do avanço tecnológico na redução da atividade física humana. Conforme o autor, o organismo humano foi concebido para ser ativo. Nossos ancestrais, por necessidade, eram fisicamente ativos: caçavam, pescavam, fugiam de predadores e buscavam abrigo, atividades que exigiam esforço corporal constante e não contavam com recursos tecnológicos que poupassem energia.

Nahas (2017) destaca que as características das civilizações modernas, como a mecanização, a automação e o uso intensivo da tecnologia, têm reduzido os esforços físicos tanto no trabalho quanto nas atividades diárias. O autor observa ainda que o lazer contemporâneo é predominantemente passivo, com destaque para a televisão e os jogos eletrônicos, o que diminui de modo significativo o tempo destinado às atividades físicas de lazer, como esportes, danças e jogos ao ar livre.

Para melhor compreensão, convém citar alguns exemplos apresentados por Nahas (2017, p. 40) sobre o avanço tecnológico e a consequente diminuição do esforço físico. Entre os produtos e mecanismos poupadores de energia muscular, comuns na era tecnológica e da informática, destacam-se: telefone celular, veículos automotores,

elevadores, escadas e esteiras rolantes, controles remotos em geral, e serviços *drive-in* em bancos, lanchonetes, cinemas e agências dos correios. O autor acrescenta ainda a internet, os shoppings virtuais, o *home banking*, o correio eletrônico e os jogos eletrônicos, que têm substituído as brincadeiras infantis e as atividades ao ar livre.

Apesar dos amplos benefícios da atividade física para a saúde física e mental, muitos discentes ainda enfrentam barreiras que dificultam a adoção e a manutenção de um estilo de vida ativo. Entre os principais obstáculos relatados estão a falta de espaços adequados para a prática de exercícios físicos. Em áreas urbanas ou rurais, a escassez de parques, praças, quadras esportivas e academias comunitárias limita as opções de lazer ativo fora do ambiente escolar. Essa dificuldade tende a aumentar nas regiões mais interioranas, onde a infraestrutura pública é ainda mais precária.

Outro fator significativo é a questão da segurança pública. O risco de violência em espaços públicos ou próximos às residências leva muitas famílias a restringirem a mobilidade e a interação social, principalmente em áreas periféricas, o que favorece o sedentarismo.

As condições climáticas também constituem uma barreira importante, sobretudo em regiões muito quentes, como o semiárido nordestino. A ausência de quadras cobertas e a escassez de áreas arborizadas podem causar desidratação e mal-estar, tornando-se empecilhos para a adoção de um estilo de vida ativo.

Há ainda a dimensão cultural, influenciada pela família e pela comunidade. Em muitos casos, os adolescentes não recebem incentivo dos familiares, que possuem pouco ou nenhum hábito de vida saudável. Essa ausência de exemplo e de práticas relacionadas à cultura corporal, somada às prioridades impostas por necessidades econômicas e sociais, contribui para o desinteresse dos jovens pela prática de atividades físicas. A falta de apoio familiar e comunitário prejudica de modo significativo a motivação dos discentes para participarem ativamente das aulas e manterem a prática fora do ambiente escolar.

Diante disso, é necessário refletir sobre políticas públicas capazes de reduzir essas barreiras, garantindo a proteção dos jovens em espaços públicos destinados à prática de atividades físicas. Devem ser promovidos programas comunitários voltados a uma vida ativa, a construção de quadras cobertas e praças bem arborizadas, bem como a manutenção adequada desses espaços.

A partir desse ponto, torna-se fundamental discutir o conhecimento que deve ser compartilhado entre professores e alunos acerca da atividade física, com vistas à adoção de hábitos mais saudáveis e a uma vida mais ativa.

Almeida (2020) enfatiza que o trabalho do profissional de Educação Física deve ir além do simples ensinar a jogar. É necessário proporcionar aos discentes a vivência de atividades que ampliem sua compreensão sobre as práticas corporais e sua relação com a saúde e a qualidade de vida. Em consonância com essa perspectiva, é indispensável expandir os conhecimentos dos alunos, ultrapassando a dimensão técnica do “jogar” e promovendo a compreensão do significado e do sentido das práticas corporais.

De acordo com Melo, Domingues e Lima (2019), é papel dos profissionais da área da saúde, principalmente dos professores de Educação Física, propagar conceitos e práticas que guiem a população na busca por um estilo de vida saudável, promovendo saúde e qualidade de vida por meio da atividade física. Segundo os autores, só através do conhecimento é possível esperar mudanças positivas rumo a uma vida mais ativa.

O Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano (PNUD, 2017) propõe estratégias para incentivar a adoção de um estilo de vida ativo pela população, organizadas em três grandes abordagens:

Informacional e campanhas de massa: estratégias para mudar conhecimentos e atitudes através de campanhas de massa pela mídia (jornais, rádio, televisão, internet), além de ambientes estratégicos, como escolas e locais de trabalho.

Comportamental e social: estratégias voltadas ao ensino de habilidades que auxiliem na mudança e manutenção de comportamentos saudável, bem como na criação de ambientes sociais e organizacionais que facilitem tais mudanças (planejar metas para adoção de hábitos saudáveis).

Ambiental e políticas voltadas à comunidade: estratégias que visam melhorar a acessibilidade, a comodidade e a segurança dos locais destinados à prática de atividades físicas e esportivas.

Dessa forma, é necessário abordar uma mudança de hábito em múltiplas dimensões, isto é, informacional, social e ambiental, para que se construa uma população mais ativa e, por consequência, mais saudável.

O relatório ressalta ainda que o espaço escolar desempenha papel central na formação de conhecimentos e hábitos relacionados às atividades físicas e esportivas. Portanto, o aumento e a qualificação do envolvimento da população com essas práticas só serão possíveis mediante uma abordagem pedagógica diferenciada nas escolas.

A seguir, abordaremos os benefícios da atividade física para a saúde mental, compreendendo a importância dessa relação para a formação integral dos discentes e para o desenvolvimento humano.

2.4.2. Benefícios da atividade física para a saúde mental

Os autores Melo, Domingues e Lima (2019) apresentam características relacionadas à saúde mental, compreendida como um estado que permite que a pessoa experimente emoções, pensamentos, comportamentos e relacionamentos de forma equilibrada, aceitando e enfrentando a realidade. Esses autores ressaltam que a saúde mental é tão importante quanto a saúde física para uma vida com qualidade, pois ambas estão inter-relacionadas. Diante do exposto, convém destacar a necessidade de equilíbrio para viver em harmonia consigo mesmo e com o próximo, além de compreender o vínculo entre saúde física e mental.

É oportuno registrar a definição de saúde mental apresentada por Silva e Pires (2023, *apud* Braga *et al*, 2017). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental relaciona-se diretamente ao bem-estar de um indivíduo, refletindo sua capacidade de reagir adequadamente às exigências da vida. Assim, a saúde mental está associada ao estado de bem-estar no qual o indivíduo desenvolve e aplica suas habilidades pessoais, lidando com os estresses cotidianos. As descrições apresentadas pelas autoras referem-se às emoções, à vivência social e ao enfrentamento das adversidades como elementos fundamentais para uma vida equilibrada.

Vale e Carneiro (2023) destacam as contribuições da Educação Física para a saúde mental dos alunos, não apenas pela prática de atividades físicas, que promovem a liberação e a inibição de substâncias responsáveis pelo equilíbrio das funções cerebrais, mas também por aspectos mais amplos. Os autores argumentam que metodologias bem elaboradas podem abordar temas socialmente relevantes e problematizar conceitos e paradigmas adotados pela sociedade, influenciando positivamente as interações e, consequentemente, o bem-estar dos indivíduos. Eles enfatizam, ainda, que ferramentas

pedagógicas adequadas permitem ajustar e adaptar as aulas conforme as demandas psicológicas apresentadas pelos estudantes. Nessa perspectiva, a atividade física e suas metodologias configuram-se como instrumentos que visam promover tanto a saúde física quanto a mental.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) apresenta os benefícios da atividade física e sua contribuição para a prevenção de doenças, inclusive no âmbito da saúde mental. A prática regular de atividade física é um fator-chave na prevenção e no controle das doenças não transmissíveis (DNTs). Além disso, a atividade física beneficia a saúde mental, contribuindo para a prevenção do declínio cognitivo e para a redução de sintomas de depressão e ansiedade.

Melo, Domingues e Lima (2019) defendem que o profissional de Educação Física deve atuar de forma informada e sensível na promoção da saúde mental, participando da prevenção de transtornos por meio da identificação de sinais que demandem encaminhamento a equipes especializadas. Dessa forma, contribui-se para uma intervenção precoce e eficaz. Os autores também indicam que o profissional pode desenvolver estratégias pedagógicas voltadas aos alunos com transtornos mentais, abordando a cultura corporal do movimento por meio de atividades corporais que favoreçam o bem-estar integral.

A prática regular de atividade física desempenha papel essencial na promoção da saúde integral dos estudantes, impactando positivamente não apenas o corpo, mas também a mente. Ela contribui para a redução dos sintomas de estresse, ansiedade e depressão, devido à liberação de endorfina e serotonina, bem como à regulação de hormônios como o cortisol. Além dos efeitos emocionais, os exercícios físicos estão associados à melhora da atenção, da memória e do foco, refletindo-se no desempenho acadêmico. Observa-se, ainda, impacto significativo sobre a autoestima e a autoconfiança, uma vez que a conquista de objetivos motores e físicos fortalece a percepção positiva que os jovens têm de si mesmos.

Segundo Melo, Domingues e Lima (2019), as atividades físicas devem favorecer o processo de recuperação da autonomia, tanto na vida social quanto nas atividades cotidianas. O ensino de conceitos básicos sobre hábitos saudáveis contribui para a preservação do equilíbrio mental e para a promoção de uma saúde preventiva. Nesse sentido, o profissional de Educação Física desempenha um papel fundamental na vida

dos jovens, atuando de forma responsável e comprometida, e promovendo a construção do conhecimento de modo significativo. Como exemplo, destaca-se a importância de ensinar práticas simples, como a caminhada, demonstrando como executá-la corretamente e de forma eficiente no cotidiano.

Em suma, a OMS (2020) expõe benefícios e recomendações para a adoção de um estilo de vida ativo entre crianças e adolescentes. A prática regular de atividade física proporciona melhorias na aptidão física (cardiorrespiratória e muscular), na saúde cardiometabólica (pressão arterial, dislipidemias, glicose e resistência à insulina), na saúde óssea, na redução da adiposidade, além de benefícios cognitivos (melhora do desempenho acadêmico e das funções executivas) e mentais (redução dos sintomas de depressão).

O organismo internacional recomenda que crianças e adolescentes realizem, em média, 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, predominantemente aeróbica, ao longo da semana.

A OMS também propõe uma metodologia de implementação:

- Crianças e adolescentes devem começar com pequenas quantidades de atividade física e aumentar gradualmente a frequência, intensidade e duração no decorrer do tempo;
- Qualquer quantidade de atividade física é melhor do que nenhuma, sendo importante oferecer oportunidades seguras e equitativas para todos; e
- É importante incentivar a participação em atividades prazerosas e variadas, adequadas à idade e às habilidades individuais.

Portanto, o essencial é mover-se. Cumprir o mínimo recomendado deve ser um objetivo progressivo, mas o foco principal deve estar em tornar o movimento uma prática divertida, acessível e constante para todos.

3. METODOLOGIA

Esta seção apresenta as etapas e os procedimentos metodológicos utilizados no desenvolvimento deste trabalho. A pesquisa caracterizou-se, quanto à sua natureza, como aplicada. Buscou-se desenvolver um levantamento bibliográfico para aprofundar a problemática abordada, o adoecimento mental dos jovens nos últimos anos. Diante disso, surgiu o anseio de investigar, analisar e refletir sobre o desafio de contribuir de maneira positiva, por meio do componente curricular Educação Física, no âmbito da formação humana integral, gerando, assim, impacto qualitativo na vida dos jovens do IFPE – Campus Pesqueira.

Thomas, Nelson e Silverman (2012, p. 24) definem a pesquisa aplicada como aquela que possui aplicações diretas no campo prático. A abordagem proposta foi predominantemente qualitativa, com suporte de dados descritivos. Realizou-se a análise dos dados com base na aprendizagem significativa, verificando-se, a partir de questionários iniciais e finais, se ela ocorreu ou não.

O local da pesquisa foi o Instituto Federal de Pernambuco (IFPE), situado na cidade de Pesqueira, estado de Pernambuco. A referida instituição integra a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica, ofertando modalidades de ensino da educação básica e superior, tais como o ensino médio integrado, subsequente, PROEJA e cursos superiores nas modalidades de licenciatura, bacharelado e pós-graduação *lato sensu* e *stricto sensu*.

A escolha da instituição justifica-se pelo fato de ela oferecer a modalidade de ensino que constitui o objeto deste estudo: o ensino médio integrado. A turma selecionada foi o 1º ano do curso técnico em Turismo, composta por 23 alunos, todos voluntariamente participantes da pesquisa. Os discentes assinaram o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE), visto que eram menores de idade, assim como seus responsáveis legais também o fizeram.

As aulas ocorriam às sextas-feiras. No dia 16 de maio, fui apresentado aos discentes pelo professor de Educação Física do campus, professor Carlos Eduardo, que, juntamente com os alunos, demonstrou grande receptividade. Na ocasião, apresentei os objetivos, o planejamento, a metodologia das aulas e os critérios de avaliação, além de disponibilizar o termo de consentimento para assinatura. Em 30 de maio, foi aplicado o

questionário inicial, composto por cinco perguntas abertas, utilizando o laboratório de informática e a plataforma *Google Forms*. Durante o mês de junho, desenvolveram-se aulas teóricas e práticas, dentro do ideário da práxis, com reflexões, debates, diálogos, questionamentos e, naturalmente, momentos de descontração nas práticas corporais. Posteriormente, em 04 de julho, aplicou-se o questionário final, também com cinco perguntas abertas, utilizando o mesmo ambiente e formato digital.

3.1. Metodologia para a Análise de Dados

O projeto adotou como procedimento de análise dos dados a análise de conteúdo, uma vez que todos os questionários continham perguntas abertas. Foram analisadas as palavras e frases dos discentes por meio do software Atlas.TI.

Os autores de referência para o tratamento dos dados foram Bardin (2016), Marconi e Lakatos (2017), por serem fundamentais no campo da metodologia científica e da análise de conteúdo, dada a relevância de seus estudos sobre o tema.

Bardin (2016, p. 37) conceitua a análise de conteúdo como “um conjunto de técnicas de análise das comunicações”. No presente estudo, a comunicação analisada foi a escrita, uma vez que os jovens expressaram suas ideias, opiniões e impressões sobre as aulas teóricas e práticas por meio dos questionários respondidos no computador.

Marconi e Lakatos (2017, p. 185) destacam a importância da análise de dados, considerada o núcleo central da pesquisa. Segundo as autoras, após a obtenção e manipulação dos resultados, a etapa seguinte consiste em sua análise e interpretação. As autoras concluem que a análise de dados tem por finalidade proporcionar respostas às investigações, permitindo compreender se houve mudança de pensamento acerca da promoção da saúde e de suas contribuições para a formação humana integral.

Squizani *et al.* (2019, p. 39) complementam que a análise de conteúdo permite descrever e interpretar os mais variados tipos de textos e mensagens, desde que o método seja aplicado com precisão. Assim, diante das respostas apresentadas pelos discentes, faz-se necessário um olhar atento e criterioso para a busca de significados e sentidos, de modo a alcançar êxito na investigação proposta.

4. EDUCAÇÃO FÍSICA E FORMAÇÃO HUMANA INTEGRAL

O presente trabalho analisa, neste momento, os dados coletados com a turma do primeiro ano do curso técnico em Meio Ambiente, integrado ao ensino médio, do Instituto Federal de Pernambuco (IFPE) – Campus Pesqueira.

A pesquisa, de natureza qualitativa, fundamentou-se nos estudos de Bardin (2016) acerca desse tipo de investigação e buscou examinar os dados descritivos provenientes de respostas abertas, por meio do software Atlas.TI. Esse programa foi utilizado para codificar trechos de falas e experiências relacionadas à promoção da saúde, à Educação Física, à práxis (teoria e prática) e às opiniões sobre o estudo proposto, com o objetivo de conferir maior precisão e profundidade à análise dos dados.

O estudo orientou-se pela seguinte questão de pesquisa: as aulas de Educação Física, abordadas no âmbito da formação humana integral, podem contribuir para um novo olhar sobre a própria saúde?

Participaram da pesquisa 23 estudantes, cujas falas foram identificadas da seguinte forma: Aluno (A1 a A23). Esses discentes expressaram suas opiniões em resposta às seguintes questões:

Avaliação diagnóstica

- 1º) O que você entende por promoção da saúde?
- 2º) Você faz atividade física? Por que não faz ou por que faz?
- 3º) Você acha que a Educação Física pode melhorar a saúde mental? Justifique sua resposta.
- 4º) Você acha que é importante a Educação Física? Por quê?
- 5º) É importante a Educação Física só teórica, só prática ou as duas coisas?

Avaliação Final

- 1º) Você acha que melhorou seu entendimento sobre promoção da saúde? Justifique.
- 2º) Depois das aulas apresentadas, você vai mudar seu estilo de vida ou melhorar sua prática de exercícios físicos? Explique.

3º) Após as aulas mostradas, você acha que agora a educação física pode contribuir para a saúde mental? Justifique.

4º) Melhorou sua ideia da importância da Educação Física? Por quê?

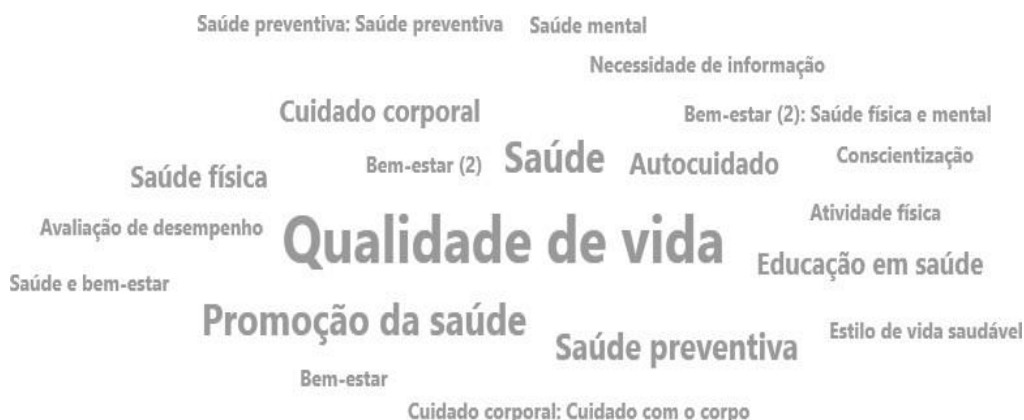
5º) Por que a Educação Física teórica é importante? Por que a Educação Física prática é importante?

4.1. Entendimento sobre promoção da saúde

É necessário inferir o nível de conhecimento dos discentes acerca da promoção da saúde, objeto de estudo diretamente relacionado à saúde mental, considerando que esses estudantes já tiveram experiências com a disciplina de Educação Física ao longo do ensino fundamental.

De acordo com o Brasil (2010, p. 12), a promoção da saúde constitui uma estratégia de articulação transversal que confere visibilidade aos fatores que colocam em risco a saúde da população, no caso, os jovens, cada vez mais acometidos por problemas de saúde mental, visando à criação de mecanismos que reduzam as situações de vulnerabilidade. Entre esses mecanismos, destaca-se a contribuição da Educação Física, que pode auxiliar na diminuição dos sintomas relacionados à saúde física e mental (Nuvem de palavras 1).

Nuvem de palavras 1 - O que você entende por promoção da saúde

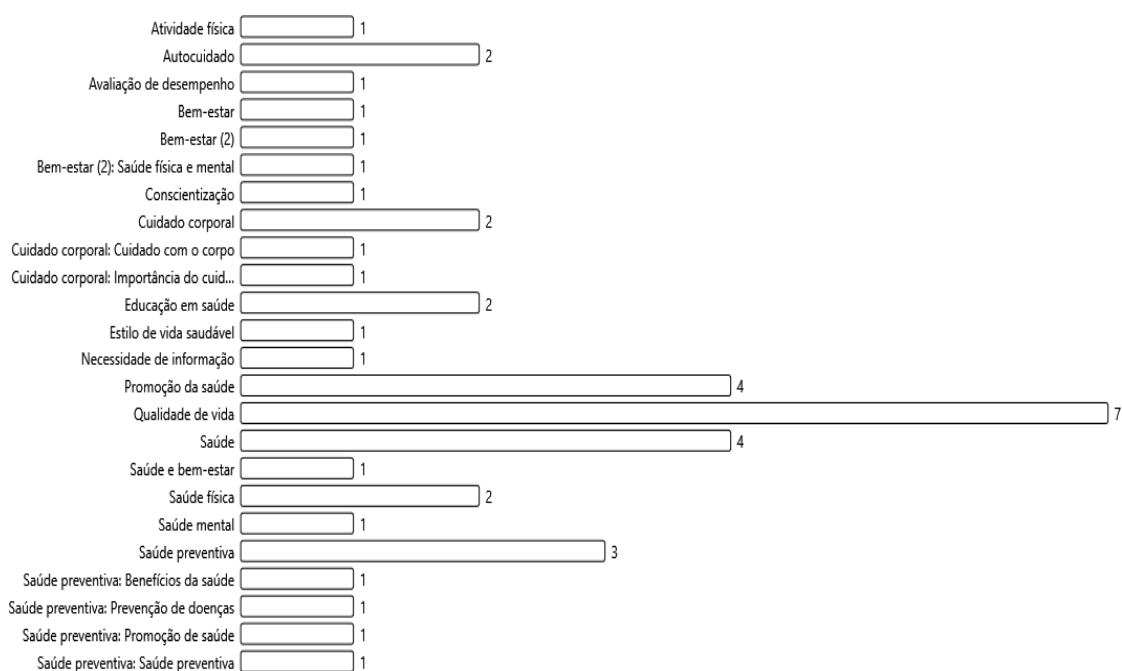


Fonte: Elaboração própria

Mediante os dados expostos, observa-se que os discentes expressam seu entendimento sobre a promoção da saúde por meio de palavras de maior destaque, tais como saúde, qualidade de vida e saúde preventiva.

Constata-se que os estudantes já possuem uma compreensão inicial acerca do conceito de promoção da saúde. A partir disso, torna-se possível promover um maior aprofundamento da temática, estimulando a reflexão e o debate durante as aulas a serem desenvolvidas (Gráfico de barras 1).

Gráfico de barras 1 - O que você entende por promoção da saúde



Fonte: Elaboração própria

Com a análise do gráfico, é possível obter uma compreensão mais ampla acerca dos códigos gerados pelo programa, constatando-se, assim, a heterogeneidade das opiniões da turma em relação ao tema.

Algumas falas podem ser agrupadas por apresentarem um mesmo campo de sentido, como, por exemplo, saúde preventiva, que abrange expressões relacionadas a benefícios, prevenção de doenças, promoção da saúde, estilo de vida e educação em saúde.

A seguir, destacam-se algumas falas dos discentes referentes a este primeiro quesito:

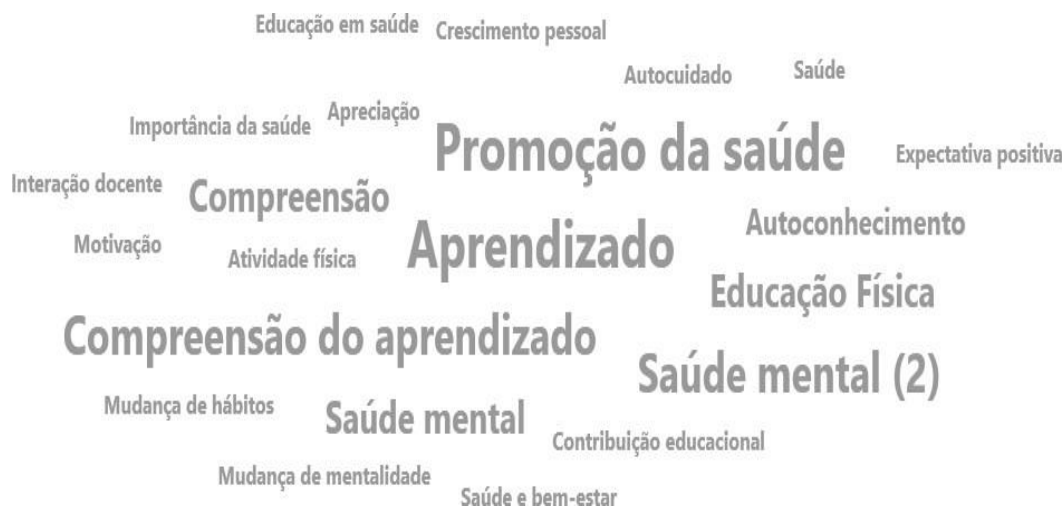
A7 – “São conjuntos de ações que visam melhorar a qualidade de vida das pessoas.”

De acordo com esse conjunto de ações, a promoção da saúde envolve a implementação de políticas públicas que contemplem o trabalho de equipes multiprofissionais, compostas por enfermeiros, médicos, psicólogos, psiquiatras, profissionais de educação física, entre outros. Para tanto, é indispensável a coordenação de ações preventivas e a existência de uma estrutura de trabalho adequada que possibilite a efetividade dessas práticas.

A19 - “Divulgar assuntos importantes e educar as pessoas sobre essa área da saúde.”

Mediante o relato, evidencia-se um aspecto de grande relevância: a importância da divulgação e do trabalho de conscientização voltado à educação da população sobre o tema. Após as aulas teóricas e práticas, marcadas por ricas reflexões, debates, alegria, descontração e momentos de diversão, foi aplicado o questionário final, com o intuito de identificar quais mudanças ocorreram no entendimento dos discentes acerca da promoção da saúde (Nuvem de palavras 2).

Nuvem de palavras 2 - Você acha que melhorou seu entendimento sobre promoção da saúde



Fonte: Elaboração própria

Conforme exposto, as palavras em destaque são: compreensão, aprendizado, saúde mental, promoção da saúde, mudança.

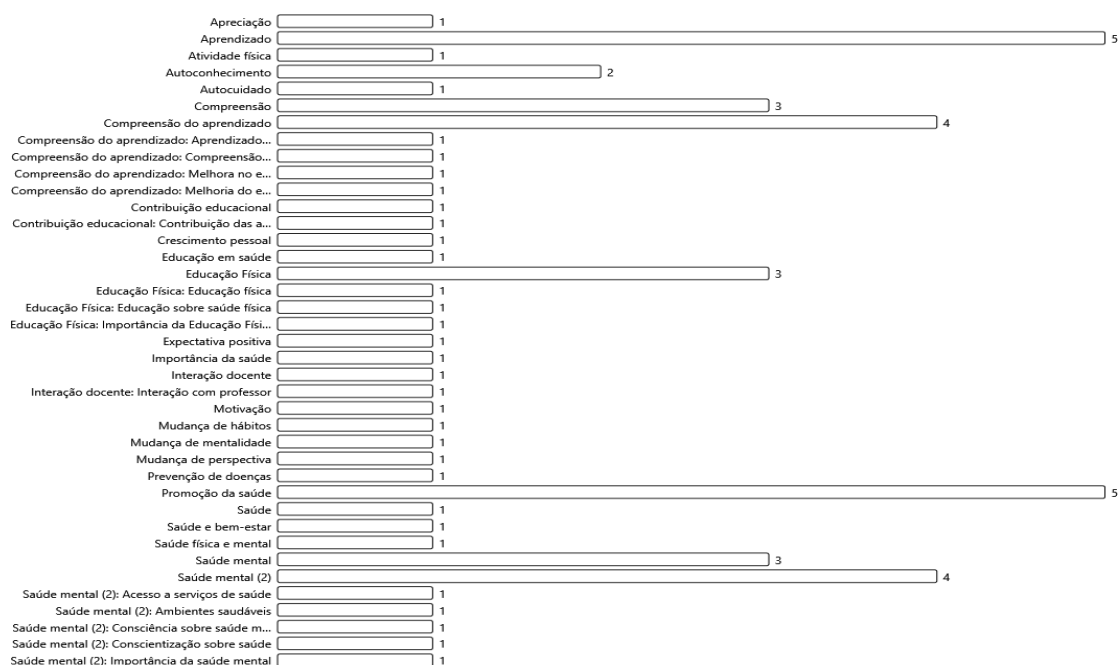
Segundo Charlot (2014, p.117),

O essencial é que o aluno se aproprie de conhecimentos que tenham sentido para ele e que, ao responderem a questões ou resolverem problemas, esclarecem o mundo. Por ser a educação, indissociavelmente, construção de si mesmo e apropriação do mundo humano, ela é um movimento de dentro alimentado pelo que o educando encontra fora de si mesmo. Portanto, são imprescindíveis, ao mesmo tempo, a mobilização pessoal do aluno e a ação do professor (ou de qualquer incentivo a aprender); o resultado do processo de ensino-aprendizagem decorre dessas duas atividades, intimamente articuladas.

O aprendizado e a compreensão indicam que os discentes já possuem uma perspectiva de aprendizagem consolidada dentro do ambiente escolar. Diante disso, amplia-se a responsabilidade dos docentes em corresponder a esse anseio ou mesmo superar tal expectativa.

Inicialmente, a concepção dos estudantes sobre promoção da saúde estava associada, principalmente, à ideia de saúde e qualidade de vida, entendimento que não é incorreto. Contudo, após o desenvolvimento das aulas, acrescenta-se a esse ideal a dimensão da aprendizagem, da compreensão dos conteúdos abordados e, conseqüentemente, da transformação pessoal e coletiva (Gráfico de barras 2).

Gráfico de barras 2 - Você acha que melhorou seu entendimento sobre promoção da saúde



Fonte: Elaboração própria

Observa-se, neste momento, um aumento no número de códigos, o que se torna bastante evidente na análise. Destacam-se alguns agrupamentos relacionados à compreensão da aprendizagem, que ainda se vinculam à temática da saúde mental. Nota-se, também, um número maior de citações em comparação ao primeiro quesito da avaliação diagnóstica.

A seguir, apresentam-se algumas falas dos discentes:

A1 - “Sim, porque achava que antes era só exercícios, mas agora entendi que envolve também alimentação, saúde mental, bem-estar.”

Ainda persiste uma visão equivocada de que a Educação Física se restringe apenas aos exercícios ou às aulas práticas. No entanto, a dimensão desse componente curricular é muito mais ampla, abrangendo diferentes temáticas que articulam práxis, isto é, teoria e prática, e que visam à formação humana integral.

A5 - “Sim, pois com a ajuda das aulas entendi muito mais a importância dos exercícios físicos no nosso dia a dia.”

O objetivo é que as aulas não se limitem aos muros da escola, mas se integrem ao cotidiano dos discentes, promovendo hábitos que favoreçam uma melhor qualidade de vida.

A13 - “Sim, me ajudou a compreender e entender mais conforme as aulas do professor.”

Conclui-se, a partir desta reflexão, que o propósito do docente é fornecer aos alunos meios para compreender e assimilar melhor os conteúdos, não se limitando à mera reprodução ou depósito de informações. Dessa forma, os discentes estarão aptos a contribuir de maneira significativa com a coletividade e com a sociedade como um todo.

4.2. Sou ativo fisicamente ou sedentário

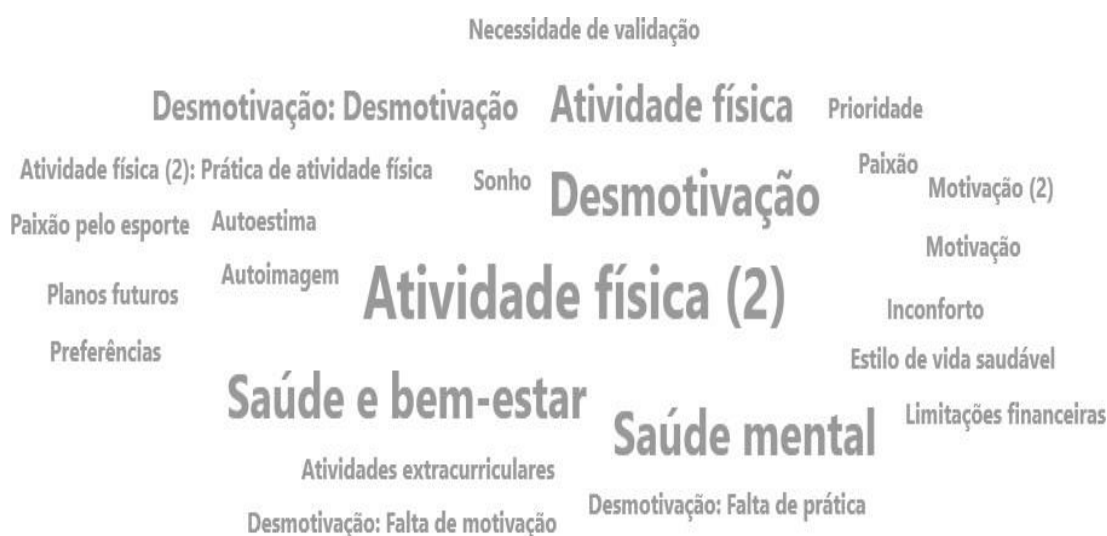
Um dos grandes desafios da sociedade moderna é o sedentarismo e suas consequências. Com o avanço tecnológico, cada vez menos a população se movimenta, devido às facilidades proporcionadas pelos aparatos digitais.

Nahas (2017) expõe que, apesar dos avanços obtidos pela sociedade, a percepção é de que promover uma mudança de comportamento não é tarefa simples, seja em razão

da pressão social, seja pelas facilidades da era tecnológica, que moldam predominantemente o comportamento sedentário da sociedade contemporânea.

O segundo quesito busca compreender como está a vida desse jovem em relação à prática de atividade física e se, ao longo das aulas, ocorreram mudanças em suas atitudes, o que foi verificado por meio do questionário final (Nuvem de palavras 3).

Nuvem de palavras 3 - Você faz atividade física



Fonte: Elaboração própria

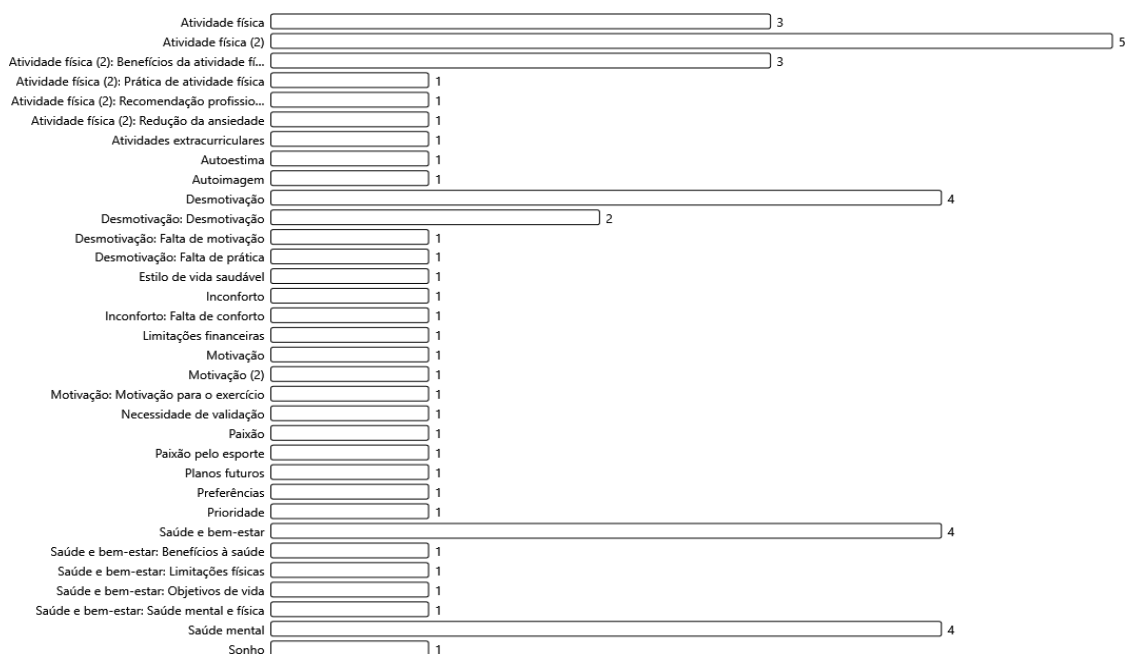
A análise das palavras em destaque mostra que alguns jovens estão sedentários, evidenciado pelo código desmotivação. Já alguns discentes demonstram ser fisicamente ativos, quando aparecem em evidência palavras como atividade física, saúde mental, saúde e bem-estar.

Um código que chama atenção refere-se às limitações financeiras e à falta de espaços públicos para a prática de atividade física. Muitas vezes, é necessário gastar para frequentar uma academia, pagar para utilizar uma quadra ou adquirir vestimentas adequadas.

Infelizmente, essa é a realidade do nosso país, marcada pela desigualdade social. Em muitos espaços escolares, faltam recursos básicos para que as aulas práticas ocorram. No caso da instituição de ensino objeto deste estudo, a quadra não pôde ser utilizada devido ao risco de desabamento, pois a estrutura está comprometida e não há verba para

reforma ou manutenção. Dessa forma, as aulas práticas ocorreram na sala de aula ou em um campo de terra ao lado das salas, o que impacta significativamente a qualidade das atividades (Gráfico de barras 3).

Gráfico de barras 3 – Você faz atividade física



Fonte: Elaboração própria

O gráfico apresenta as palavras em destaque: atividade física (benefícios, prática, recomendação, redução da ansiedade) e saúde e bem-estar (benefícios, limitações, objetivos, saúde mental e física).

Algumas citações relevantes apresentadas pelos discentes foram:

A1 – “Sim, faço academia. Comecei a fazer para melhorar meu corpo e diminuir a ansiedade.”

Pode-se inferir, a partir dessa fala, que já existe uma preocupação relacionada à saúde mental. Outro argumento apresentado refere-se ao desejo de melhorar o corpo por meio da academia. Neste estudo, foi possível perceber que, de modo geral, os estudantes que optam pela prática de atividade física na academia são do sexo feminino. Isso levanta o seguinte questionamento: elas praticam atividades físicas porque se identificam com elas, porque gostam ou por pressão social? Um objeto de estudo interessante para investigações futuras.

A6 - “Sim, faço academia, pois me ajuda mentalmente e fisicamente por recomendação da minha psicóloga.”

Mais uma vez, constata-se a questão da saúde mental, agora atestada por uma profissional da área da saúde, que demonstra que a prática de atividade física é importante para a saúde mental, trazendo resultados positivos para a saúde da jovem, conforme se percebe.

O sedentarismo também foi destacado pelos discentes na avaliação diagnóstica:

A8 - “Não. Porque tenho preguiça.”

A12 - “Não faço por preguiça.”

A complexidade de promover uma mudança de comportamento não é pequena, pois envolve alteração de hábitos, motivação e um processo de adaptação que exige paciência e tempo. No entanto, com o acompanhamento de um profissional habilitado e capacitado, é possível buscar essa transformação no estilo de vida.

Após as aulas teóricas e práticas, por meio do questionário final, buscou-se comprovar a mudança de estilo de vida ou, pelo menos, a intenção de mudança, considerando que as aulas ocorreram em um período curto devido à limitação de tempo. Vale destacar que o processo de mudança efetiva é perceptível em médio e longo prazo (Nuvem de palavras 4).

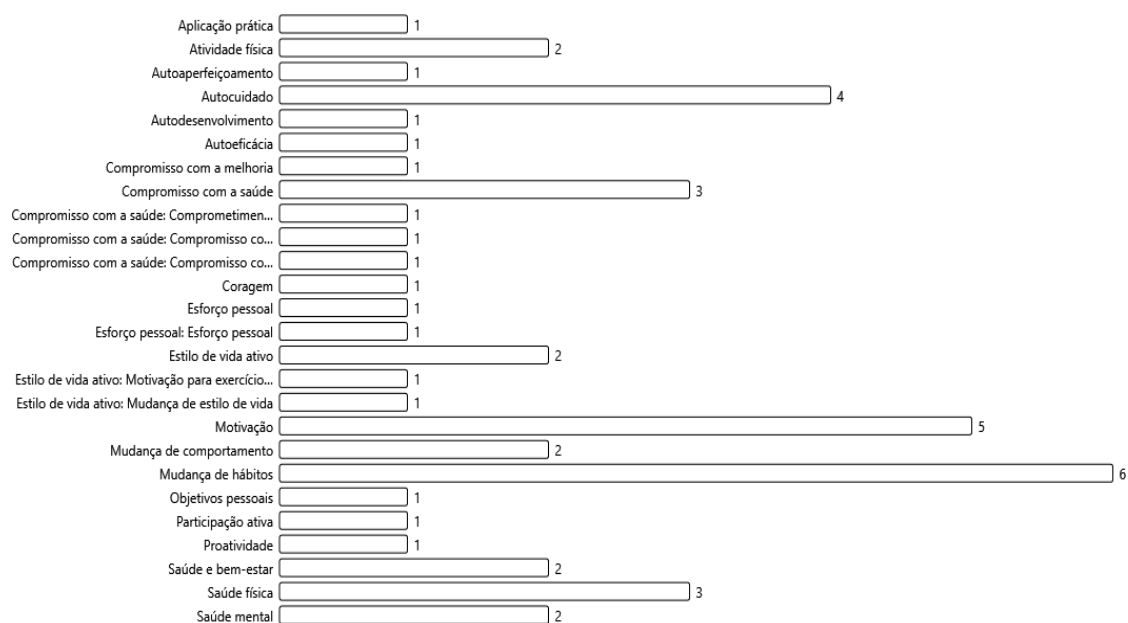
Nuvem de palavras 4 - Depois das aulas apresentadas, você vai mudar seu estilo de vida ou melhorar sua prática de exercícios físicos



Fonte: Elaboração própria

Com relação à avaliação diagnóstica, percebe-se o compromisso dos alunos com a mudança, evidenciado pelos códigos em destaque: mudança de hábitos, motivação e autocuidado (Gráfico de barras 4).

Gráfico de barras 4 – Depois das aulas apresentadas, você vai mudar seu estilo de vida ou melhorar sua prática de exercícios físicos



Fonte: Elaboração própria

Entre as citações apresentadas, a mais mencionada foi mudança de hábito, o que é muito positivo, pois indica que as aulas propostas despertaram interesse em modificar o comportamento habitual, conforme constatado na avaliação inicial.

Outro aspecto relatado como necessário para atingir essa mudança é a motivação; sem ela, não é possível sair da zona de conforto, que neste caso é o sedentarismo. O compromisso também se destaca, pois permite a continuidade de uma vida ativa ao longo de toda a vida.

Vejam, por exemplo, as falas dos alunos A8 e A12, que antes estavam sedentários e atribuíam esse comportamento à preguiça.

A8 – “Sim, irei me matricular na academia.”

A12 - “Sim, após as aulas pretendo praticar mais exercícios físicos.”

A14 - “Sim, depois das aulas, pretendo melhorar meu estilo de vida, principalmente aumentando a prática de exercícios físicos. Entendi a importância da atividade física para a saúde do corpo e da mente, e quero adotar hábitos mais saudáveis no meu dia a dia.”

Esse é o compromisso do docente: desenvolver a aprendizagem, o conhecimento e a mudança de hábitos, de modo a incorporá-los à vida cotidiana dos alunos, buscando promover neles uma consciência crítico-reflexiva e uma formação humana integral. Conforme Novak (2012, p.i),

O objetivo central da educação escolar é empoderar os alunos a comandarem sua própria vontade de aprender. Atribuir esse sentido envolve pensar, sentir e agir e esses três aspectos devem ser integrados a um significativo novo aprendizado e, especialmente, à criação de um novo conhecimento. A aquisição de conhecimento, as mudanças nas emoções ou sentimentos e a melhora física e motora, combinadas, ajudam o ser humano a dar sentido à sua experiência.

De acordo com essa citação, evidencia-se o quanto o trabalho docente é impactante na vida desses jovens. Por isso, é fundamental buscar continuamente a melhoria das práticas pedagógicas, mantendo o compromisso com a educação, para que cada vez mais discentes tenham acesso a uma educação digna e de qualidade.

4.3. Educação Física pode contribuir para a saúde mental

O presente estudo está centrado nessa questão, buscando contribuir para a saúde mental dos discentes, por meio da conscientização sobre os benefícios da prática de atividade física para o bem-estar mental.

O IBGE (2019) desenvolveu um estudo sobre a saúde do jovem escolar, destacando, entre outros aspectos, a saúde mental:

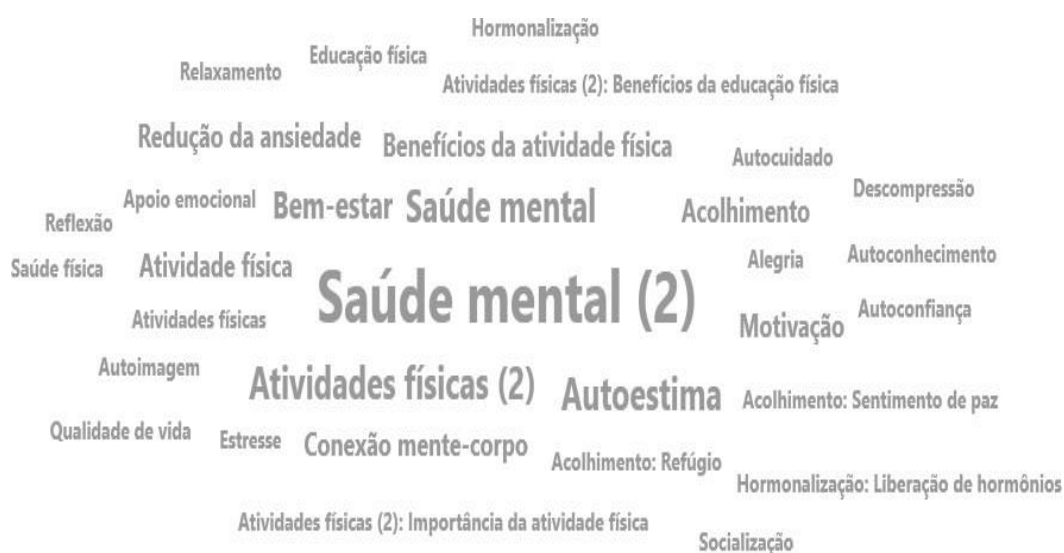
A autoavaliação em saúde mental foi considerada como negativa nos casos em que o adolescente deu como resposta “na maioria das vezes” ou “sempre” para ao menos quatro dos cinco aspectos investigados sobre como ele se sentia nos 30 dias anteriores à pesquisa, quais sejam: sentimento de preocupação com as coisas comuns do dia a dia; sentimento de tristeza; sentimento de que ninguém se preocupa com ele; sentimento de irritação, nervosismo ou mau humor; sentimento de que a vida não vale a pena ser vivida. Nesse sentido, a autoavaliação em saúde mental foi negativa em 17,7% dos escolares de 13 a 17 anos. Entre os mais velhos, o indicador foi mais elevado, 19,1%, considerando os adolescentes de 16 e 17 anos. Enquanto para aqueles de 13 a 15 anos tal percentual foi de 16,9%. A diferença entre os sexos foi bastante expressiva. O percentual de adolescentes do sexo feminino com autoavaliação em saúde mental negativa foi mais de três vezes maior do que para aqueles do sexo masculino.

Conforme o quadro apresentado, observa-se que os jovens estão, de alguma forma, acometidos por doenças relacionadas à saúde mental. Torna-se necessário realizar investigações e intervenções para modificar esse cenário, visando proporcionar uma melhor qualidade de vida a esses adolescentes.

De acordo com Noetel *et al.* (2024), no tratamento da depressão, diversas modalidades de exercício são bem toleradas e eficazes, especialmente caminhada ou corrida, ioga e treinamento de força. Os efeitos dessas práticas foram comparáveis aos obtidos por psicoterapia e farmacoterapia, sendo que exercícios de maior intensidade apresentaram desempenho superior.

A avaliação diagnóstica evidencia a percepção dos discentes sobre a relação entre atividade física e saúde mental (Nuvem de palavras 5).

Nuvem de palavras 5 - Você acha que a educação física pode melhorar a saúde mental



Fonte: Elaboração própria

De acordo com os códigos apresentados, destacam-se saúde mental, atividades físicas e autoestima, que são frequentemente mencionados pelos discentes. Chama atenção, em especial, a autoestima, pois está diretamente relacionada à saúde mental, influenciando a forma como o indivíduo se enxerga e se percebe na sociedade.

Outras citações relacionam-se diretamente à saúde mental, incluindo redução da ansiedade, autocuidado, apoio emocional, acolhimento, alegria e conexão mente-corpo.

A6 - “Sim, pois ajuda a gente ter autoestima e autoestima é algo psicológico, tanto que minha psicóloga recomendou que eu fizesse.”

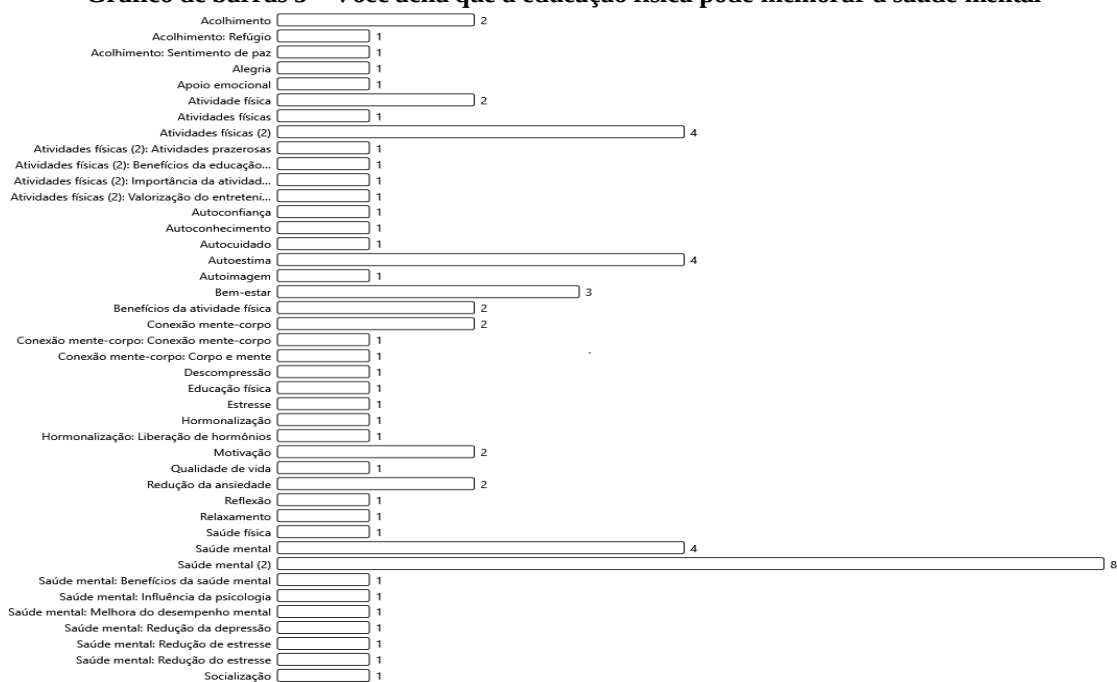
A educação física contribui para a melhoria da imagem corporal. Nessa fase da adolescência, constata-se a presença de insegurança, decorrente do desenvolvimento corporal rápido, desvios posturais e certa deficiência de habilidades motoras, resultado do crescimento acelerado, o que pode gerar medo de errar.

A18 - “Sim, pois ajuda como uma válvula de escape.”

A10 - “Sim, pode acabar ajudando na autoestima ou até mesmo se sentir relaxado, como um refúgio.”

Essas falas remetem a comportamentos de fuga, como escapar ou buscar refúgio. Embora a educação física contribua para a melhoria da saúde mental, é necessária a atuação de uma equipe multiprofissional para investigar casos desse tipo, assim como questões relacionadas à autoimagem, a fim de promover melhorias efetivas na vida desses adolescentes (Gráfico de barras 5).

Gráfico de barras 5 – Você acha que a educação física pode melhorar a saúde mental



Fonte: Elaboração própria

O gráfico evidencia, pelas falas dos discentes, que a educação física contribui para a saúde mental, destacando-se termos como benefícios, melhora, redução e bem-estar. O

olhar sobre si mesmo é relatado por meio de conceitos como autocuidado, autoconfiança, autoconhecimento, autoestima e autoimagem.

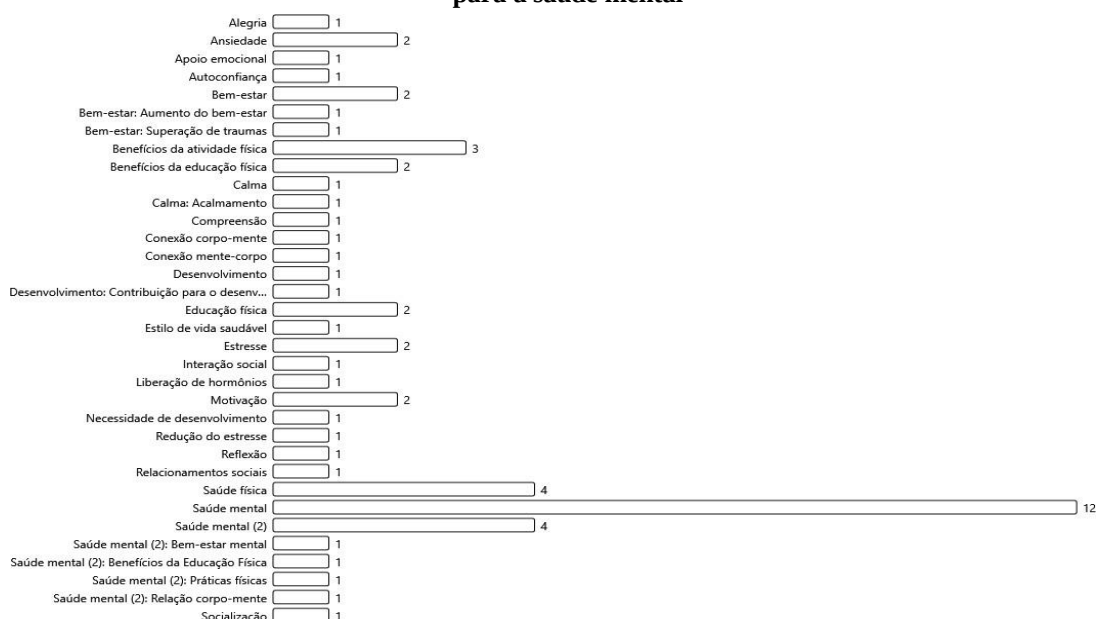
Diante do exposto, percebe-se o desejo dos adolescentes de melhorar o próprio “eu”, seja consigo mesmos, seja em relação ao meio social em que vivem. Considerando essa percepção, é necessário desenvolver atividades que fortaleçam a autoestima desses jovens, especialmente porque estão expostos às redes sociais, que muitas vezes apresentam padrões corporais inalcançáveis e distantes da realidade.

Durante o período das aulas, foram desenvolvidas discussões acerca da importância de hábitos saudáveis, como prática de atividade física, sono, alimentação e ingestão de bebidas e drogas, abordando também os benefícios da atividade física para a saúde física e mental, os malefícios de sua ausência e as dificuldades e desafios para manter-se ativo fisicamente (Nuvem de palavras 6).

Nuvem de palavras 6 - Após as aulas mostradas, você acha que a educação física pode contribuir para a saúde mental



Gráfico de barras 6 – Após as aulas mostradas, você acha que a educação física pode contribuir para a saúde mental



Fonte: Elaboração própria

O gráfico indica que a saúde mental foi amplamente destacada, o que permite inferir que as apresentações e discussões teóricas foram eficazes em atingir os objetivos propostos pelo estudo.

A10 - “Sim, agora vejo que a educação física pode ajudar muito na saúde mental, pois alivia o estresse, melhora o humor e fortalece a convivência entre as pessoas.”

De acordo com a fala, são apresentados os benefícios deste componente curricular para a saúde mental e para o contexto da socialização. Ressalto o seguinte trecho: “agora vejo”, que demonstra que o discente possuía uma visão limitada ou desconhecia a importância do trabalho desenvolvido por esta disciplina.

A15 - “Sim, a partir das aulas percebemos que a Educação Física ajuda a liberar o estresse do dia a dia e aliviar a ansiedade. Quando movimentamos, sentimos a mente mais leve e o humor melhora bastante.”

O discente destaca a importância das aulas para a melhoria dos aspectos emocionais, como estresse, ansiedade e humor. O Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2021) corrobora esses benefícios, apontando que a prática regular de atividade física melhora as habilidades de socialização, eleva o humor e reduz a sensação de estresse, bem como os sintomas de ansiedade e depressão. Além disso,

quando indivíduos dessa faixa etária são fisicamente ativos, há uma tendência de manutenção desse hábito ao longo da vida.

4.4. A importância da Educação Física

Um dos maiores desafios da atualidade é demonstrar que a disciplina de Educação Física apresenta inúmeros benefícios para o ambiente educacional. Até pouco tempo atrás, essa disciplina não era considerada obrigatória nas escolas, sendo necessário um longo processo de debate e reivindicação para que sua importância fosse reconhecida no cenário educacional.

Segundo Santos, Fernandes e Ferreira (2018), a Educação Física está associada ao desenvolvimento integral do indivíduo: psicomotor, cognitivo e social. Sua contribuição é indispensável ao processo formativo do ser humano, pois possibilita o progresso desses valores e sua transmissão dentro da sociedade.

A disciplina, portanto, não se limita ao aprimoramento motor, mas busca o desenvolvimento do cidadão em sua totalidade, contemplando dimensões cognitivas, afetivas e sociais, no âmbito da comunidade local, regional e nacional.

De acordo com Bego e Anjos (2024), o professor de Educação Física tem um compromisso essencial com a educação, que vai muito além da prática esportiva ou da simples divisão tradicional de atividades, como oferecer bolas de futebol para os meninos e de vôlei para as meninas, ou restringir-se a jogos recreativos.

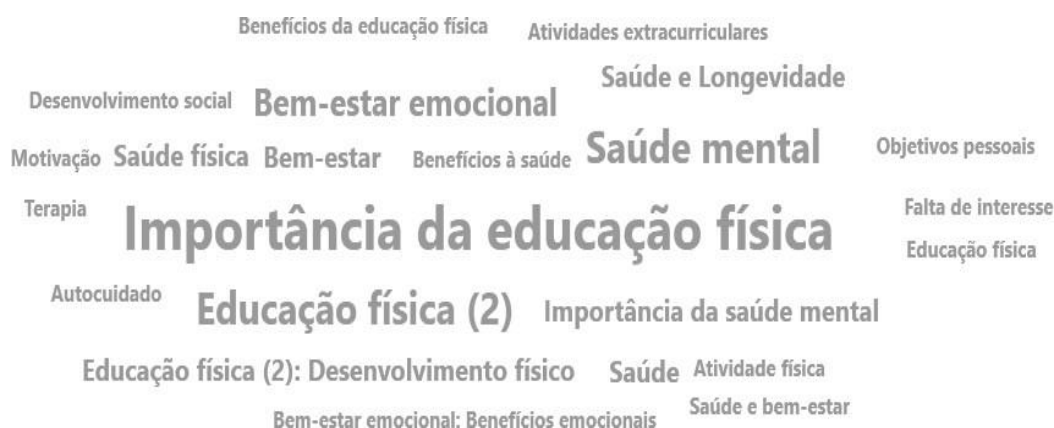
Trata-se de uma área ampla e diversificada, que pode ser trabalhada dentro e fora da escola de múltiplas formas. No ambiente escolar, em especial, o professor dispõe de meios para articular dimensões físicas, naturais e sociais, contribuindo para uma formação mais ampla do estudante e, futuramente, para sua atuação como cidadão consciente.

É necessário, portanto, que o profissional de Educação Física seja criativo, lúdico e pesquisador, buscando constantemente novas ideias e práticas capazes de impactar positivamente o desenvolvimento dos alunos, tornando-os mais ativos fisicamente, mais engajados socialmente e com melhor qualidade de vida.

A pergunta sobre a importância da Educação Física foi utilizada como provocação dirigida aos discentes, com o intuito de compreender a relevância atribuída por eles a essa

disciplina, sobretudo diante do cenário contemporâneo em que o componente curricular vem perdendo espaço em razão das avaliações externas e da ênfase nos conteúdos voltados aos vestibulares e ao ENEM (Nuvem de palavras 7).

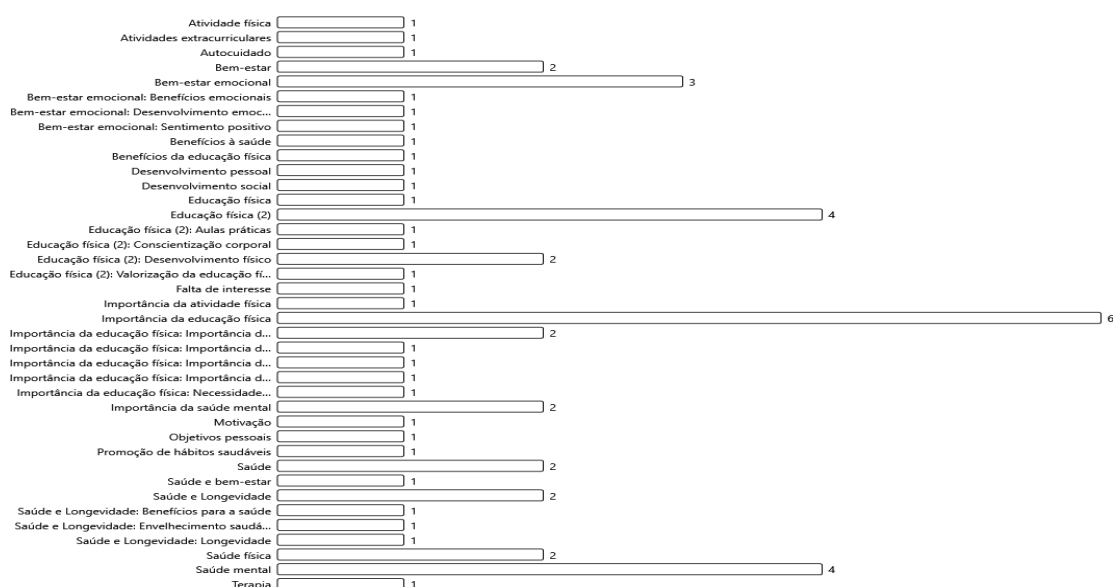
Nuvem de palavras 7 - Você acha que é importante a Educação Física



Fonte: Elaboração própria

De acordo com os códigos identificados, destacam-se os termos saúde mental, bem-estar, saúde física e atividade física. Observa-se que a ideia inicial dos discentes está voltada, sobretudo, para o bem-estar individual e para os aspectos físicos da saúde, revelando uma compreensão ainda centrada na dimensão corporal, mas que já aponta para a importância do equilíbrio entre corpo e mente (Gráfico de barras 7).

Gráfico de barras 7 – Você acha que é importante a educação física



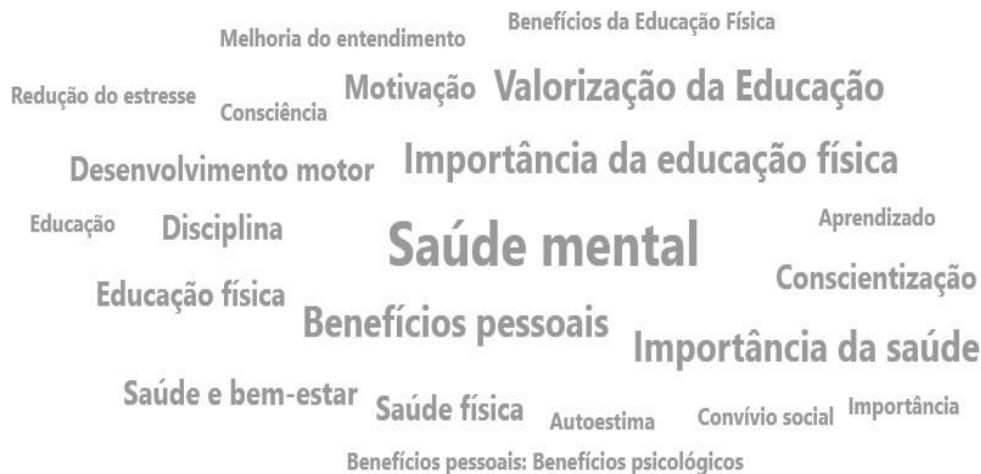
Fonte: Elaboração própria

O gráfico demonstra que, conforme o observado, os alunos reconhecem a importância da Educação Física. Nesse primeiro momento de contato com a turma, esse dado é bastante positivo, pois indica que os discentes apreciam a disciplina e se identificam com ela.

A22- “Acho sim! A educação física nos ajuda em muitos aspectos, tanto pra saúde mental quanto pra saúde física. Esse tipo de educação é importante para nos conscientizar, influenciar e ajudar a cuidar melhor do nosso corpo.”

Esse depoimento evidencia que a Educação Física foi bem conduzida ao longo do ensino fundamental, revelando o impacto que profissionais comprometidos podem exercer na formação dos estudantes. Durante o desenvolvimento das aulas, buscou-se demonstrar a relevância dessa disciplina para a vida dos discentes, destacando seus benefícios e os desafios enfrentados para garantir aulas de qualidade que realmente alcancem os objetivos propostos (Nuvem de palavras 8).

Nuvem de palavras 8 - Melhorou sua ideia da importância da Educação Física



Fonte: Elaboração própria

Observa-se que, neste momento, a palavra de maior destaque é “saúde mental”, o que se justifica pelo fato de que o foco de algumas aulas esteve voltado justamente para a relação entre Educação Física e saúde mental. Outros códigos também se destacaram, como benefícios pessoais, importância da saúde, valorização da educação e desenvolvimento motor. Esses resultados indicam que a Educação Física é percebida pelos discentes não apenas como uma disciplina voltada à atividade corporal, mas como

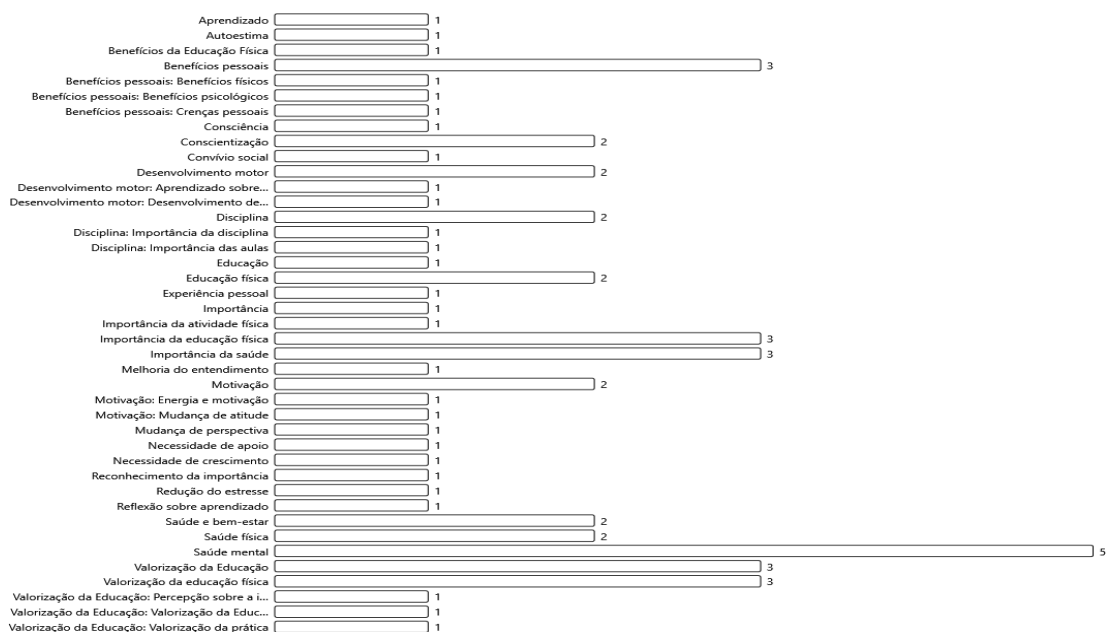
um componente curricular que contribui de forma ampla e significativa para o desenvolvimento integral do indivíduo, abrangendo dimensões físicas, cognitivas, emocionais e sociais.

A2 - “Sim, percebi que é algo importante que nos faz melhor no nosso dia a dia.”

A6 - “Sim, a educação física é fundamental para todos não importa a idade tanto por melhorar o físico quanto pra melhorar a saúde mental.”

Isso demonstra que, apesar do número reduzido de aulas, o trabalho foi consolidado de maneira significativa, proporcionando aos discentes uma compreensão mais ampla sobre a importância da Educação Física para a promoção da saúde e da qualidade de vida (Gráfico de barras 8). Espera-se que esse entendimento permaneça e se fortaleça ao longo de suas trajetórias pessoais, contribuindo para a construção de hábitos saudáveis e para a formação integral desses jovens.

Gráfico de barras 8 – Melhorou sua ideia da importância da Educação Física



Fonte: Elaboração própria

Através do gráfico, nota-se a evidência de temas como saúde mental, benefícios, importância e valorização. Este último aspecto merece uma reflexão mais profunda, pois seria desejável que todos compartilhassem essa percepção, não apenas de valorização da disciplina de Educação Física, mas da educação como um todo.

A9 - “Sim, é uma área que não tem muito espaço em escolas e outros ambientes.”

Esse depoimento é muito relevante, pois evidencia que o sentimento de incômodo em relação à pouca valorização da disciplina não é compartilhado apenas pelos profissionais da área, mas também pelos próprios alunos, que demonstram sensibilidade e consciência sobre a importância da Educação Física no contexto escolar.

Lovera (2015, p.i) destaca a relevância das aulas de Educação Física para a formação dos alunos:

As aulas de Educação Física estão além de uma disciplina qualquer dentro da escola, voltada somente para a recreação dos alunos, ou para formar um time da escola que seja campeão, trazendo troféus e divulgando o nome da escola em competições. Muito mais que isto, a Educação Física deve ser voltada para uma formação pedagógica, onde pode ser um meio para contribuir para a formação dos alunos, tornando-os cidadãos críticos, atuantes e pensantes, que participem nas decisões que envolvam seus interesses, demonstrando assim a verdadeira importância da Educação Física na escola.

Os depoimentos dos estudantes reconhecendo a importância dos exercícios para a saúde física e mental reforçam a relevância da Educação Física como componente essencial na formação humana integral, evidenciando que sua contribuição vai além do desenvolvimento corporal, abrangendo também aspectos emocionais, sociais e cognitivos.

A10 - “Sim, porque percebi que a Educação Física ajuda não só o corpo, mas também a mente, melhorando o humor, a autoestima e o convívio com os outros.”

A12 - “Sim, com as aulas foi possível entender a importância de exercícios físicos para a saúde mental e física.”

A18 - “Sim, porque me conscientizou sobre a importância dela na vida das pessoas.”

As falas dos discentes demonstram o quanto a Educação Física é fundamental para a melhoria da qualidade de vida das pessoas, e evidenciam um de seus maiores desafios: a conscientização de que esse componente curricular possui a mesma relevância que as demais disciplinas.

A22 - “Sim, melhorou muito! Na maioria dos casos e escolas, os professores não se preocupam com o entendimento dos alunos em relação a importância dos exercícios, eles só fazem a aula prática sem a teórica e assim os alunos não tem o entendimento completo da importância dessa matéria; minha experiência esse ano me ensinou que a educação física é extremamente necessária!”

Esse relato é profundamente significativo, pois suscita uma reflexão sobre os caminhos que estamos trilhando na educação: uma prática fragmentada, muitas vezes distante da realidade dos estudantes e que não contempla seus anseios nem promove a coletividade.

É necessário refletir continuamente sobre a prática pedagógica, compreendendo que ela deve envolver não apenas as aulas, mas também o planejamento e a clareza dos objetivos que se pretende alcançar, se se busca uma aprendizagem significativa, crítica e reflexiva, e uma avaliação que vá além dos números, atestando de fato a construção do conhecimento dentro de parâmetros humanizadores e formativos.

Mais uma vez, Lovera (2015, p.i) destaca como as aulas de Educação Física devem ser desenvolvidas:

É através do movimento pode-se desenvolver habilidades como o equilíbrio, coordenação, força, agilidade, e várias outras como o trabalho em equipe, a cooperação, a autonomia, a criatividade, a autoconfiança, os cuidados com a saúde, e o gosto pela atividade física, valores que ultrapassam os limites da escola e se trabalhados de forma correta são indispensáveis para a sequência da vida deste aluno, que irá se defrontar com uma sociedade individualista, onde a responsabilidade e a ética estão cada vez mais sendo esquecidas.

Observa-se que a Educação Física não se limita apenas às questões corporais; ela vai muito além, buscando formar jovens capazes de agir de maneira ética, responsável e coerente na sociedade, tornando-se protagonistas de suas próprias vidas e contribuindo ativamente para a construção de uma sociedade mais justa e solidária.

4.5. Educação Física e Formação Humana Integral

O olhar sobre a Educação Física não deve se restringir apenas à prática física; essa visão equivocada e fragmentada limita a compreensão completa deste componente curricular, que abrange saúde, socialização, desenvolvimento cognitivo e lazer, objetivando a formação integral do ser humano.

Suanno e Sobral (2022) destacam que o corpo, no contexto social e na vida cotidiana, encontra-se fragmentado, representando diferentes “eus” que constituem as múltiplas dimensões da personalidade do indivíduo. Os autores criticam padrões impostos pela sociedade, mídia e redes sociais, como o culto ao corpo ideal, isto é, belo, magro, flexível, saudável, e a competitividade extrema, como ser o primeiro ou vencedor. Tais

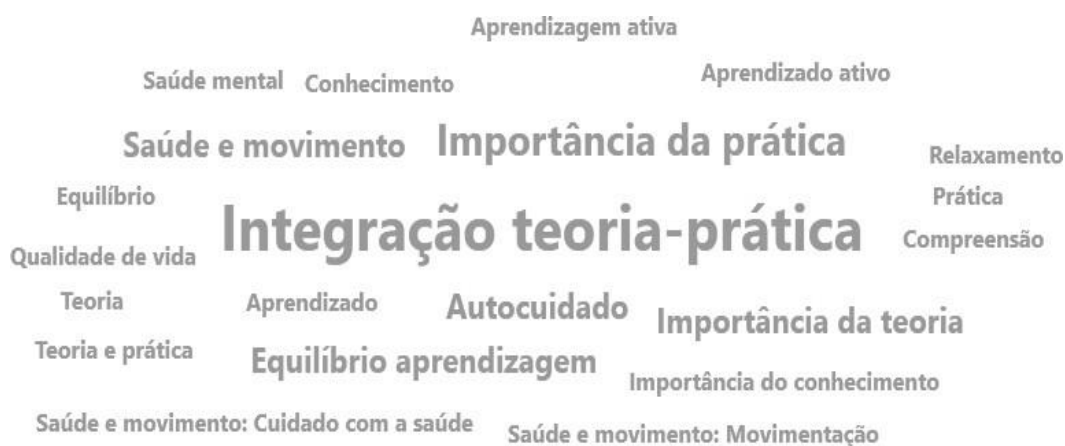
temas devem ser abordados, discutidos e contextualizados, de modo a conferir à Educação Física um sentido integral, evitando fragmentações, traumas e exclusões sociais.

Segundo Viana *et al* (2021, p. ii), a Educação Física pretende unir as dimensões teórica e prática e formar o indivíduo de maneira global.

A educação física já estava sendo apontada como um meio para uma formação global. A ideia de sujeito social-histórico deve fazer parte das aulas dessa disciplina, extrapolando o ser biológico, passa a ser social, histórico e cultural. Dessa forma, o aluno interpreta os signos que são produzidos, indo além movimentos, entende os saberes que compoñham a cultura corporal de movimento.

Historicamente, essa disciplina foi tratada de forma tecnicista e esportivista, privilegiando apenas os alunos mais rápidos, fortes ou habilidosos. Atualmente, reconhece-se que todos podem participar dentro de seus limites e possibilidades. Contudo, os discentes ainda apresentam preferência pelas aulas práticas e consideram as teóricas muito chatas, o que representa um desafio para os profissionais de Educação Física: demonstrar a importância de ambas as dimensões para a formação de um ser humano completo, justamente o objetivo que este estudo buscou evidenciar (Nuvem de palavras 9).

Nuvem de palavras 9 – É importante a Educação Física só teórica, só prática ou as duas coisas



Fonte: Elaboração própria

Percebe-se, pelos códigos apresentados, que os discentes já possuem uma compreensão sobre a integração entre teoria e prática, evidenciada pelo destaque desse código no Atlas.Ti. Isso indica que, ao longo do ensino fundamental, eles já vivenciaram experiências que aproximam a prática corporal da reflexão teórica.

Outros códigos de relevância foram equilíbrio aprendizagem, que sugere a necessidade de manter um equilíbrio entre teoria e prática para que ocorra de fato a aprendizagem significativa. Ainda foram destacados códigos relacionados à importância da prática, autocuidado, relevância da teoria, saúde e conhecimento, revelando que, mesmo neste momento inicial, os alunos demonstram conhecimento sobre os conteúdos propostos pela disciplina de Educação Física.

A seguir, serão apresentadas algumas falas que ilustram essas percepções:

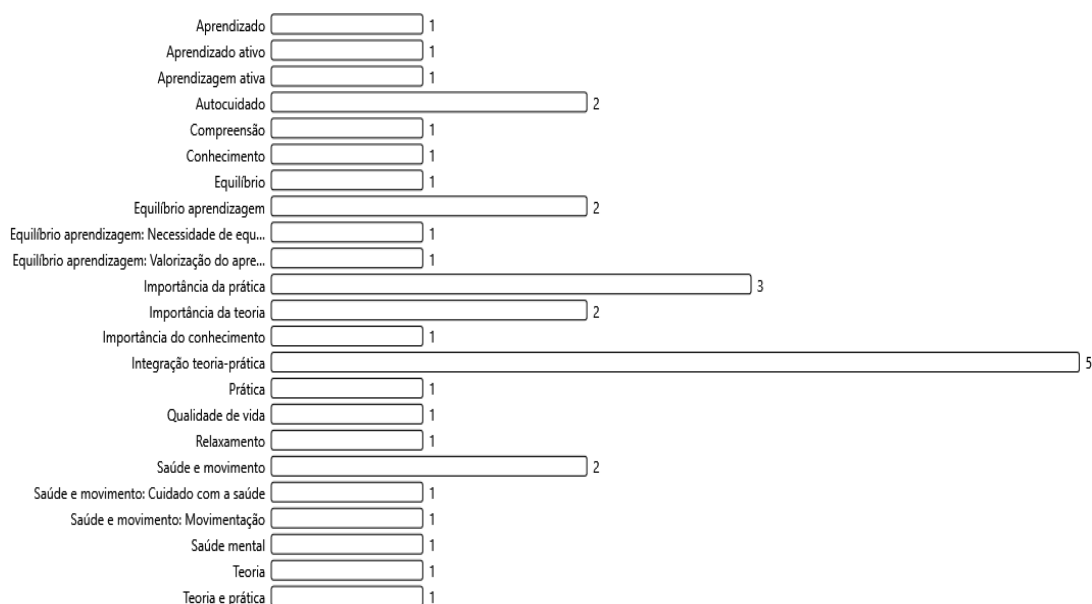
A1 - “Os dois, principalmente na prática.”

A5 - “Sem dúvida alguma a aula prática.”

A8 - “As duas, mas principalmente a prática.”

Como era esperado, observa-se que a cultura da prática ainda é predominante entre os discentes. Isso evidencia que é necessário um trabalho contínuo e prolongado de ressignificação, destacando a importância tanto da prática quanto da teoria, para a formação de um cidadão integral, capaz de atuar de forma consciente e crítica na sociedade (Gráfico de barras 9).

Gráfico de barras 9 – É importante a Educação Física só teórica, só prática ou as duas coisas



Fonte: Elaboração própria

As declarações reforçam que os discentes valorizam a integração entre teoria e prática, reconhecendo que a educação física vai além do movimento corporal isolado. O destaque para saúde e movimento evidencia a percepção sobre o cuidado com o próprio

corpo, enquanto os códigos equilíbrio e aprendizagem indicam que os alunos compreendem a importância de harmonizar o conhecimento teórico com a experiência prática para um aprendizado mais completo.

Esses dados sugerem que, mesmo em um estágio inicial, os estudantes já têm noção de que a disciplina contribui para o desenvolvimento integral, envolvendo aspectos cognitivos, físicos e de bem-estar.

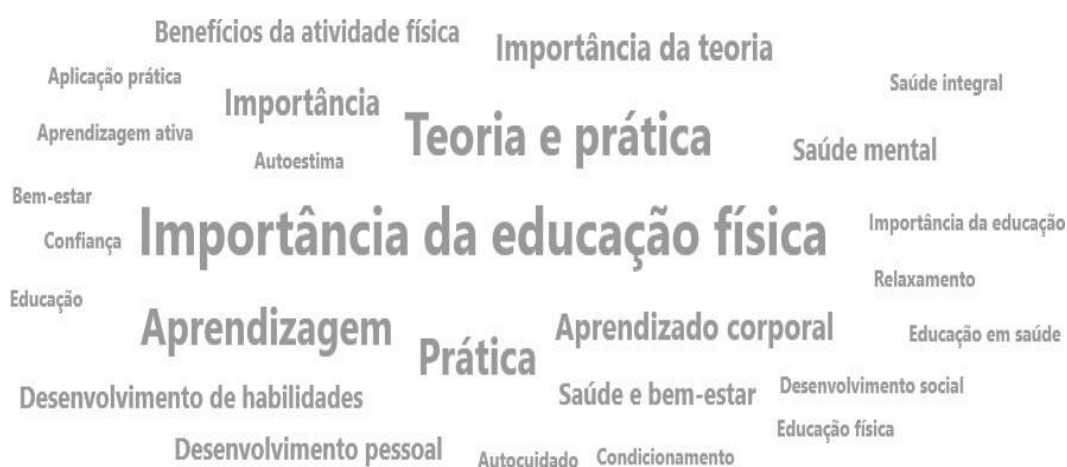
A9 - “Ambas, a teórica nos mostra como funciona tudo, e a prática nos auxilia a entender praticando exatamente o funcionamento e aprimoramento, além de auxiliar na saúde.”

A11 - “Ambas pois a teórica exercita o cérebro e a prática exercita o corpo.”

As falas destacam que a integração entre teoria e prática é fundamental para a compreensão completa da educação física. A citação do sujeito 11 é particularmente relevante, pois ilustra que a prática não se limita ao aspecto físico: durante uma atividade, como jogar bola, o aluno precisa realizar tomadas de decisão rápidas, avaliar distâncias, forças e estratégias, evidenciando a necessidade de processos cognitivos aliados ao movimento corporal.

Neste momento, ao analisar a avaliação final, o objetivo é verificar se houve mudança de percepção dos discentes sobre a práxis, se agora reconhecem que teoria e prática são complementares, ou se ainda mantêm a visão fragmentada da disciplina. (Nuvem de palavras 10).

Nuvem de palavras 10 – A Educação Física teórica e prática é importante

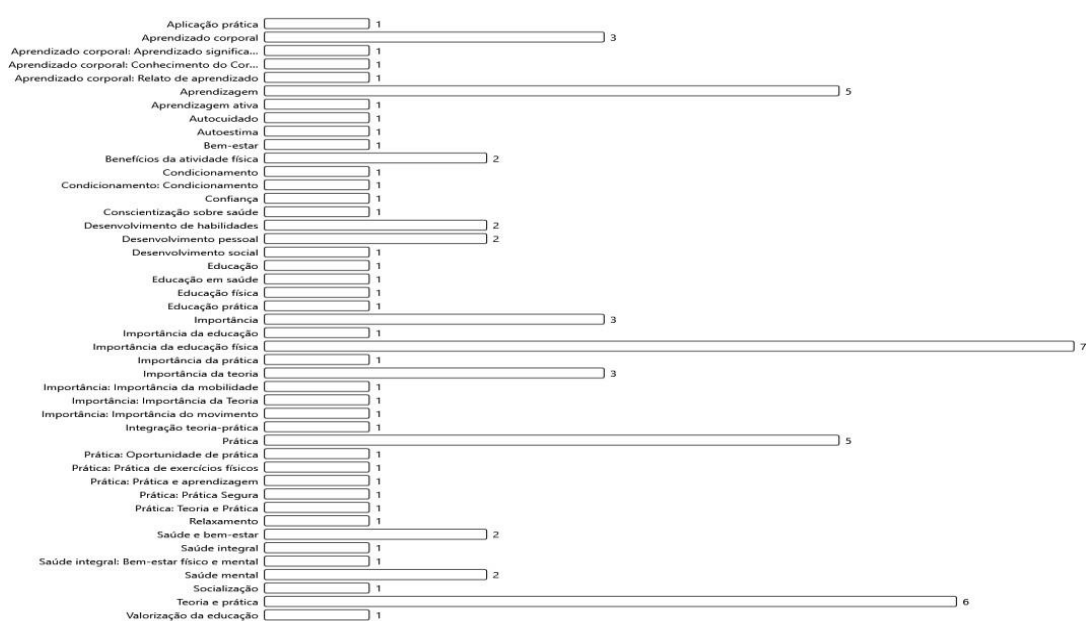


Fonte: Elaboração própria

A análise dos códigos evidencia que os discentes reconhecem a importância da educação física tanto no aspecto teórico quanto prático, embora a prática ainda esteja mais destacada. Esse predomínio indica que a disciplina é mais associada ao movimento corporal do que à reflexão sobre os conceitos que a sustentam.

Portanto, reforça-se a necessidade de um trabalho contínuo e a longo prazo, com foco na mudança cultural e na valorização do equilíbrio entre teoria e prática, de modo que os alunos compreendam plenamente o potencial da educação física para a formação integral do indivíduo (Gráfico de barras 10).

Gráfico de barras 10 – A Educação Física teórica e prática é importante



Fonte: Elaboração própria

A análise do gráfico evidencia uma variedade de códigos, o que é positivo, pois indica que os discentes possuem diversos entendimentos sobre a educação física. Quando esses entendimentos estão corretos, reforçam a percepção de aprendizagem; quando equivocados, tornam-se oportunidades para diálogos, debates e reflexões, promovendo conscientização sobre a disciplina.

Destacam-se códigos relacionados à importância da educação física, à integração entre teoria e prática e, em alguns casos, à ênfase exclusiva na prática. Essa diversidade indica que, embora haja diferentes percepções, o equilíbrio entre teoria e prática é reconhecido como desejável. A seguir, apresentam-se alguns relatos pertinentes dos discentes.

A1 - “A teoria é importante porque ajuda a entender como o corpo funciona, os benefícios dos exercícios, etc. Já a prática é essencial porque é nela que a gente coloca tudo em ação, se movimenta e sente os efeitos positivos.”

A5 - “É importante pois ela ajuda a nós conscientizar sobre a importância dos exercícios físicos junto da educação física em nossa vida.”

Observa-se que as falas apresentadas indicam uma mudança positiva na percepção dos discentes. Aqueles que, na avaliação inicial, demonstravam maior interesse apenas pela prática, agora apresentam declarações mais diversificadas e abrangentes, revelando que o entendimento sobre a disciplina foi ampliado e aprimorado.

Os depoimentos evidenciam que, em um curto período, foi possível desenvolver um trabalho didático crítico-reflexivo, alinhado à realidade dos jovens, por meio de debates e discussões que contribuem significativamente para a formação humana integral.

A9 - “Ela é importante para entender como funciona o nosso corpo e as atividades que iremos realizar. Já a prática auxilia no desenvolvimento do corpo, na melhora a saúde mental, e vida social.”

A14 - “A educação física teórica é importante porque ajuda os alunos a entenderem os conceitos relacionados à saúde, ao corpo humano, à atividade física e ao esporte. Já a educação física prática é fundamental porque oferece a oportunidade de aplicar o que foi aprendido na teoria.”

De acordo com as citações apresentadas, percebe-se que a teoria se reflete na ação, ou seja, os discentes começam a compreender que cada prática realizada possui um propósito, significado e sentido. Esse entendimento evidencia que a disciplina não se restringe ao movimento físico isolado, mas integra reflexão, aprendizagem e aplicação prática, promovendo uma consciência mais ampla sobre o valor da Educação Física na formação integral do indivíduo.

A22 - “Sem teoria, não há excelência na execução da prática, pois não tem como praticar algo sem saber o que se faz e nem como fazer; e se só aprendermos mas não praticarmos, terá sido em vão o aprendizado.”

Essa descrição evidencia a incompletude do conhecimento fragmentado, reforçando a necessidade de uma formação integral dos adolescentes para que se tornem cidadãos atuantes e conscientes em sociedade.

Os relatos dos discentes indicam que os objetivos da disciplina foram alcançados, mostrando que um trabalho docente comprometido, orientado e responsável pode promover uma educação pública de qualidade, capaz de formar jovens conhecedores de sua história e de seu papel social.

Apesar dos desafios impostos por uma sociedade marcada pelo capitalismo, individualismo e dualidade, os docentes desempenham um papel essencial na construção de uma sociedade melhor, por meio de lutas, debates e diálogos, em um processo contínuo de construção, desconstrução e reconstrução do conhecimento e da cidadania.

5. PRODUTO EDUCACIONAL

MOVIMENTANDO O CORPO, MOVIMENTANDO A MENTE

Capítulo 1 – Conceitos relacionados à saúde, à atividade física, ao exercício físico, à aptidão física e à saúde mental

A compreensão aprofundada dos conceitos relacionados à saúde, atividade física, exercício físico, aptidão física e saúde mental é imprescindível para o desenvolvimento de uma abordagem educativa que busque a formação humana integral.

A clareza conceitual permite que professores e estudantes dialoguem de maneira crítica sobre as práticas corporais e seus impactos na vida cotidiana. A delimitação precisa desses termos não apenas orienta as intervenções pedagógicas, mas também subsidia a construção de currículos mais sensíveis às necessidades biopsicossociais dos discentes.

Além disso, ao reconhecer as inter-relações entre esses conceitos, torna-se possível articular estratégias que promovam o desenvolvimento integral dos jovens, indo além da mera aquisição de habilidades motoras ou do cumprimento de conteúdos programáticos.

Segundo Carvalho *et al* (2023), a análise conceitual constitui etapa fundamental para fundamentar práticas educativas que visem não apenas ao desempenho físico, mas também ao bem-estar integral dos sujeitos envolvidos no processo educacional.

Atualmente, o conceito de saúde passou por significativas transformações e ampliações em sua definição. Tradicionalmente associada à ausência de doenças ou enfermidades, a saúde é hoje compreendida sob uma perspectiva holística e multidimensional.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a inexistência de afecções ou enfermidades.

Essa abordagem ampliada da saúde reconhece que fatores emocionais, sociais e ambientais desempenham papéis determinantes na qualidade de vida das pessoas. No âmbito escolar, essa compreensão implica considerar os múltiplos determinantes da saúde dos estudantes, desde condições socioeconômicas até psicossociais, ao planejar ações educativas. Dessa forma, promover saúde nas escolas exige intervenções integradas que

contemplem tanto práticas corporais quanto estratégias voltadas ao fortalecimento das relações interpessoais e do suporte emocional.

A distinção entre atividade física e exercício físico é essencial para evitar equívocos conceituais frequentes no discurso cotidiano e acadêmico. Atividade física refere-se a qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto energético acima dos níveis de repouso. Exemplos: caminhar até a escola, subir escadas ou realizar tarefas domésticas. Exercício físico, por sua vez, é uma subcategoria da atividade física, caracterizada por ser planejada, estruturada e repetitiva, com o objetivo claro de melhorar ou manter um ou mais componentes da aptidão física. Exemplos: musculação, treinamento de futsal e aulas de educação física.

O conceito de aptidão física abrange um conjunto de atributos relacionados à capacidade do indivíduo de realizar atividades físicas com vigor e eficiência. Entre seus principais componentes, destacam-se:

Força muscular - capacidade dos músculos de exercerem força. Exemplo: prática de musculação;

Resistência cardiorrespiratória – eficiência dos sistemas cardiovascular e respiratório durante esforços prologados. Exemplo: corrida;

Flexibilidade – amplitude máxima das articulações. Exemplo: tentar tocar as pontas dos pés;

Agilidade – habilidade para mudar rapidamente de um ponto ao outro em determinado local. Exemplo: correr de um ponto ao outro da quadra; e

Composição corporal - proporção de gordura corporal, especialmente na região abdominal, avaliada quanto à adequação aos parâmetros de saúde.

Esses elementos são interdependentes e colaboram para a manutenção da autonomia funcional ao longo da vida. Nahas (2017, p. 52) classifica a aptidão física em duas abordagens: Aptidão física relacionada à performance motora, que inclui componentes necessários ao desempenho máximo no trabalho e no esporte; Aptidão física relacionada à saúde, que congrega características que, em níveis adequados, possibilitam maior disposição para o trabalho e o lazer, além de menor incidência de doenças ou enfermidades crônico-degenerativas associadas ao baixo nível de atividade física diária.

Na perspectiva da promoção da saúde integral, desenvolver os diferentes componentes da aptidão física significa proporcionar aos indivíduos melhores condições para enfrentar desafios físicos cotidianos, com menor risco de lesões ou de doenças crônicas não transmissíveis (Silva, 2024).

A prática regular de atividade física tem sido amplamente reconhecida pela literatura científica como fator de proteção para a saúde mental. De acordo com Silva (2022), diversos estudos apontam benefícios psicológicos associados à atividade física, entre eles: redução dos sintomas depressivos e ansiosos, melhora da autoestima, aprimoramento das funções cognitivas e fortalecimento das redes sociais por meio das interações em grupos na prática esportiva escolar.

Portanto, incentivar hábitos ativos desde cedo configura-se como uma estratégia eficiente para a prevenção de transtornos mentais entre adolescentes. No planejamento das aulas de educação física, torna-se essencial integrar os conceitos apresentados anteriormente, a fim de assegurar abordagens pedagógicas verdadeiramente formativas.

Isso implica desenvolver propostas didáticas que valorizem tanto a dimensão corporal quanto a cognitiva e afetiva, promovendo práticas diversas que estimulem o desenvolvimento socioemocional dos discentes. Exemplos incluem rodas de conversa reflexiva sobre as aulas ministradas e projetos transdisciplinares relacionados à saúde mental.

1.1. Relação entre saúde física e saúde mental

A visão integrada entre saúde física e saúde mental possui raízes históricas que remontam à Antiguidade, quando pensadores como Hipócrates já afirmavam a interdependência entre corpo e mente para a promoção da saúde. Durante séculos, contudo, a tradição ocidental tendeu a fragmentar essas dimensões, influenciada pelo dualismo que separava o corpo físico do espírito ou da mente. No contexto contemporâneo, especialmente a partir do século XX, movimentos como a psicossomática e, posteriormente, a medicina integrativa passaram a resgatar uma visão holística do ser humano, destacando que o bem-estar mental não pode ser dissociado da condição corporal. Um exemplo disso pode ser observado nas culturas orientais, que tradicionalmente abordam práticas como ioga e tai chi chuan sempre associadas ao equilíbrio emocional e espiritual. No Ocidente, entretanto, a difusão dessas práticas é relativamente recente.

Conforme Lima Júnior (2020), estudos indicam que indivíduos fisicamente ativos apresentam menor prevalência de quadros de transtornos mentais em comparação a pessoas sedentárias. Ensaio clínico randomizado demonstram que intervenções baseadas em exercícios aeróbicos ou resistidos podem reduzir sintomas depressivos e ansiosos. Além disso, revisões sistemáticas apontam benefícios adicionais das atividades físicas sobre as funções cognitivas e a qualidade do sono.

Costa (2020) ressalta, do ponto de vista biológico, a liberação de neurotransmissores como serotonina, dopamina e endorfinas durante o exercício físico, isto é, substâncias que promovem sensações de prazer, motivação e redução da dor física e emocional, resultando em estados de relaxamento e alegria. No âmbito escolar, as aulas devem estimular práticas corporais que incentivem a busca por relações sociais saudáveis, tendo como objetivo o desenvolvimento de valores como o respeito às diferenças, por exemplo, diferenças de habilidades motoras e de composição corporal, bem como a cooperação durante as atividades realizadas. Além disso, o convívio mediado pelo docente gera possibilidades de resolução de conflitos e de desenvolvimento da empatia, permitindo que os discentes aprendam a lidar com adversidades emocionais dentro e fora da escola. Por meio dessa mediação, trabalha-se também a noção de ganhar e perder, muito comum nos jogos e esportes.

Apesar dos reconhecidos benefícios da prática e do desenvolvimento da Educação Física nas instituições de ensino, os professores dessa disciplina enfrentam diversas dificuldades que limitam a realização de um trabalho adequado e de qualidade. Entre os principais obstáculos estão as limitações estruturais relacionadas às práticas corporais, que incluem desde espaços reduzidos até a inexistência de locais apropriados para o desenvolvimento das aulas práticas, e a falta de materiais, como bolas, cones, cordas e colchonetes.

Há também barreiras culturais que, muitas vezes, persistem na visão reducionista das aulas de Educação Física, entendidas apenas como momentos de lazer ou de simples “jogar bola”. Alguns profissionais, infelizmente, centram suas práticas exclusivamente nos esportes, negligenciando os aspectos afetivos e relacionais com os discentes. Essa postura fragiliza o processo educativo, tornando-o fragmentado e afastado da perspectiva da formação humana integral. Soma-se a isso a formação deficitária quanto às abordagens relacionadas às questões emocionais, que afetam não apenas os alunos, mas também os

próprios professores, dificultando a eficácia das relações pedagógicas entre docente e discente.

É necessário reconhecer que a integração efetiva entre saúde física e saúde mental requer não apenas iniciativas pontuais, mas também políticas institucionais comprometidas com uma visão ampliada, na qual as instituições de ensino assumam um papel social relevante diante da sociedade. O desafio consiste em transformar as evidências científicas acumuladas ao longo do tempo em práticas cotidianas que articulem essas dimensões de forma vivencial, impactando positivamente os jovens de maneira individual e coletiva.

1.2. Fatores que influenciam a saúde e a aptidão física

O primeiro ponto a ser analisado é a questão socioeconômica. Muitos estudantes possuem recursos financeiros limitados, o que influencia diretamente na aquisição de calçados e roupas adequadas para a prática da educação física, tanto dentro quanto fora da escola. Além disso, muitos discentes precisam conciliar os estudos com o trabalho ou com atividades domésticas, como, por exemplo, cuidar dos irmãos mais novos, realidade comum entre jovens das escolas públicas brasileiras. Essa condição reduz o tempo disponível para os estudos e para a realização de práticas corporais.

Outro fator relevante envolve a insegurança alimentar, presente na vida de diversos jovens, que impacta negativamente na disposição física e mental necessária ao comprometimento nas aulas de educação física, bem como em outras atividades escolares.

Os fatores culturais também exercem influência significativa. Há, por exemplo, preconceitos em relação a determinados esportes que alguns jovens associam a um sexo específico. Esse estímulo a concepções equivocadas pode vir tanto dos colegas de escola quanto, frequentemente, dos próprios familiares, o que desestimula a prática de atividades físicas que o aluno aprecia e que lhe proporcionam prazer e alegria.

Outro aspecto preocupante é a expectativa de alguns familiares, e até mesmo de determinados profissionais de educação física, que veem na prática esportiva uma “tábua de salvação” para alcançar sucesso financeiro caso o jovem se destaque em determinada modalidade. Em muitos casos, entretanto, essa expectativa não se concretiza, seja pela

pressão exercida, seja pela limitação de talento, gerando frustração, irritação e tristeza no adolescente.

De acordo com Silva (2024), o consumo excessivo de produtos ultraprocessados, em decorrência do baixo custo relativo desses itens em comparação aos alimentos frescos, compromete não apenas o rendimento físico imediato durante as aulas, mas também contribui para o desenvolvimento precoce de doenças crônicas não transmissíveis. Muitos estudantes relatam dificuldades em manter horários regulares para as refeições devido à rotina intensa entre deslocamentos escolares e outras responsabilidades cotidianas. Essas condições evidenciam a necessidade de políticas voltadas à segurança alimentar desses jovens.

As questões emocionais e psicológicas exercem influência direta sobre o engajamento dos discentes nas atividades escolares. O estresse acadêmico, decorrente das intensas demandas curriculares e da necessidade de cumprir múltiplas tarefas, pode gerar sintomas de ansiedade e esgotamento. Situações pessoais adversas, como ambientes familiares conflituosos, violência doméstica, uso de drogas lícitas e ilícitas, ou até exploração sexual, resultam em insegurança emocional e baixa autoestima, refletindo-se em baixo rendimento escolar. Por outro lado, experiências acolhedoras e empáticas podem funcionar como estratégias importantes e protetoras contra os transtornos mentais, sobretudo quando mediadas de forma sensível pelo corpo docente. O papel desempenhado pelos professores de educação física vai além da mera instrução técnica sobre modalidades esportivas: eles atuam como mediadores no desenvolvimento de hábitos saudáveis, promovendo intervenções que fortalecem a autoestima e o autocuidado dos discentes.

Um fator relevante relaciona-se à motivação intrínseca dos estudantes para participarem das aulas práticas. A desmotivação pode decorrer de experiências negativas anteriores com práticas corporais, do receio de cometer erros diante dos colegas, especialmente entre aqueles com menor habilidade motora percebida, ou ainda de experiências de exclusão em atividades físicas no passado. Jovens também podem apresentar confiança reduzida diante de desafios novos, sentindo-se incapazes de realizar determinadas tarefas. Cruz (2024) ressalta que, para superar tais entraves, é fundamental adotar uma abordagem inclusiva que valorize os progressos individuais acima do desempenho comparativo coletivo.

As múltiplas dimensões aqui mencionadas, socioeconômica, ambiental, cultural, alimentar, emocional e motivacional, revelam um quadro complexo e desafiador, cujos determinantes ultrapassam os limites dos muros escolares. Compreender esses multifatores é condição essencial para aprimorar o planejamento pedagógico e as estratégias didáticas a serem adotadas pelos docentes em sala de aula.

Capítulo 2 – Benefícios e importância da atividade física para a saúde física e mental, e os malefícios decorrentes de sua ausência

A prática regular de atividade física é reconhecida como fundamental para a promoção da saúde em âmbito geral, havendo ampla literatura científica que evidencia seus múltiplos benefícios. Entre as diversas melhorias proporcionadas, destaca-se o fortalecimento cardiovascular, que resulta na melhora da circulação sanguínea, na redução da pressão arterial e na diminuição dos níveis de colesterol LDL (colesterol “ruim”), fatores essenciais para a prevenção de doenças relacionadas ao coração. A atividade física contribui também para o aumento da resistência muscular, a redução do cansaço diante de esforços cotidianos e, conseqüentemente, o aumento da disposição. Além disso, promove a flexibilidade das articulações, garantindo maior autonomia para as atividades diárias e prevenindo lesões musculares e ósseas. Outro ponto relevante é a eficácia da atividade física na prevenção e no controle de doenças crônicas não transmissíveis, como o diabetes tipo 2 e determinados tipos de câncer. A manutenção de um peso corporal adequado também está diretamente relacionada à prática regular de exercícios físicos.

De acordo com Santos (2021), a incorporação sistemática da atividade física à rotina dos indivíduos configura-se como um dos principais meios de promoção da longevidade saudável e da melhoria da qualidade de vida. No que se refere à saúde mental, os impactos positivos decorrentes da prática regular de atividades físicas são amplamente comprovados. Diversos estudos indicam que o exercício físico atua como um importante modulador do humor. Nos ambientes escolares, observa-se que a participação em atividades físicas contribui para a redução dos níveis de estresse e ansiedade. Neto *et al.* (2020) destacam que aulas regulares de educação física desempenham papel essencial não apenas na manutenção da saúde mental individual, mas também na construção de um ambiente coletivo mais saudável. O exercício físico mostra-se eficaz na melhoria do sono e na regulação emocional dos estudantes. O contexto lúdico das práticas corporais

estimula a resiliência diante das adversidades, promove o aprendizado progressivo das habilidades motoras e favorece a vivência de competição saudável.

Lima Júnior (2020) afirma que a formação integral dos sujeitos é alcançada por meio de intervenções pedagógicas de qualidade, que geram benefícios físicos e sociais. Já Melo (2022) aponta pesquisas recentes que demonstram que estudantes que se dedicam regularmente às práticas corporais apresentam maior capacidade de atenção e melhor desempenho na memorização dos conteúdos escolares. Por outro lado, a ausência ou insuficiência de atividade física acarreta diversos malefícios à saúde dos discentes. O sedentarismo configura-se como um fenômeno preocupante, diretamente associado ao aumento das taxas de obesidade infantojuvenil observadas nas últimas décadas no Brasil.

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2018) revelam que, mundialmente, um em cada quatro adultos e três em cada quatro adolescentes (de 11 a 17 anos) não atendem às recomendações globais de atividade física estabelecidas pela instituição. Santos, Silva e Barbosa (2019) corroboram esses dados ao afirmar que a ausência de movimento corporal adequado compromete o metabolismo energético, favorecendo o acúmulo de gordura corporal e a resistência à insulina.

Outro fator agravante é o avanço da urbanização, somado ao aumento exponencial do uso de tecnologias. A OMS (2018) destaca que, em alguns países, a alteração desse padrão de comportamento atinge índices de até 70% de inatividade física. A falta de estímulos motores afeta negativamente a saúde osteomuscular, podendo ocasionar problemas posturais e dores articulares de forma precoce. A inatividade física constitui, ainda, um dos fundamentos para o surgimento de doenças metabólicas, como resistência à insulina (diabetes tipo 2) e hipertensão arterial precoce entre adolescentes e jovens adultos (Lacerda, 2024).

Segundo Dibben *et al* (2024), quase metade da população mundial sofre de ao menos uma doença crônica de longa duração (DCL), o que representa um ônus substancial para os sistemas de saúde e para a economia global. Silva (2024) acrescenta que a inatividade física acarreta também consequências para a saúde mental, visto que estudantes privados de experiências corporais tendem a apresentar isolamento social, decorrente da menor participação em grupos esportivos ou recreativos.

Diante desse cenário, os autores ressaltam a necessidade de revisão das políticas públicas de saúde, de modo a torná-las preventivas, com foco na conscientização desde

as idades mais jovens. Adotar um estilo de vida ativo gera benefícios significativos não apenas à saúde individual, mas também ao contexto socioeconômico, uma vez que os custos com prevenção são muito menores do que aqueles destinados ao tratamento de doenças, internações e medicamentos.

Dessa forma, torna-se imprescindível fomentar a prática regular de atividade física entre os discentes, a fim de promover ganhos efetivos para a saúde física e mental e contribuir para a formação integral e para a promoção de uma vida saudável.

2.1. Benefícios da atividade física para o sistema cardiovascular e muscular

A exposição sistemática a exercícios aeróbicos, como uma caminhada de dez minutos, e a exercícios anaeróbicos, como piques de uma ponta a outra da quadra em velocidade máxima, induz uma série de respostas adaptativas que resultam no aumento da eficiência cardíaca. Costa (2020) descreve essas adaptações, destacando o fortalecimento do miocárdio, que passa a bombear maior volume sanguíneo por batimento (aumento do volume sistólico), reduzindo, conseqüentemente, a frequência cardíaca em repouso e durante esforços submáximos.

Observa-se, ainda, a melhora da circulação sanguínea, resultante da expansão da rede capilar nos músculos ativos e do aprimoramento da elasticidade vascular. Essas mudanças fisiológicas promovem uma distribuição mais eficiente de oxigênio e nutrientes aos tecidos corporais, otimizando o desempenho físico dos discentes. No contexto preventivo, a inserção da atividade física na rotina escolar diária reduz fatores de risco relacionados às doenças cardiovasculares.

O fortalecimento do sistema muscular constitui outro benefício proporcionado pelas aulas de Educação Física, especialmente quando os exercícios são supervisionados por um profissional habilitado. O desenvolvimento da força muscular é observado tanto em grandes grupos musculares, como coxas e peitoral, quanto em musculaturas estabilizadoras, como os músculos do ombro. Esse fortalecimento favorece a manutenção de uma postura adequada, o desempenho esportivo e a realização de atividades cotidianas, especialmente nesse período de mudanças corporais intensas. Silva (2024) ressalta que essas adaptações musculares são essenciais para garantir maior autonomia funcional dos discentes, reduzindo a fadiga precoce durante atividades que exigem esforços prolongados e ampliando sua capacidade motora global.

Entre os exemplos de atividades voltadas ao fortalecimento muscular, destacam-se os exercícios repetitivos com cargas moderadas ou com o próprio peso corporal, enquanto a flexibilidade é estimulada por meio de alongamentos dinâmicos e estáticos. É fundamental respeitar a individualidade biológica e os limites de cada aluno, para que os exercícios sejam prazerosos e possam ser incorporados à rotina das aulas. Outros exemplos incluem circuitos funcionais, jogos coletivos variados e práticas corporais alternativas, como dança ou ginástica laboral. Essas atividades desenvolvem estímulos diversificados, capazes de promover um desenvolvimento corporal mais equilibrado entre os discentes. Essa variação não apenas previne desequilíbrios musculares decorrentes da prática repetitiva de uma única modalidade, como também potencializa os ganhos de força em todos os grupos musculares do corpo.

Alves (2016) destaca que uma condição física aprimorada reflete diretamente na manutenção da postura corporal adequada em tarefas diárias, acadêmicas e laborais, contribuindo para a prevenção de lesões na coluna e de desvios posturais que podem surgir durante a adolescência. Observa-se, ainda, a diminuição da ocorrência de dores lombares, o aumento da resistência física e a redução do risco de distúrbios osteoarticulares e entorses.

Portanto, atividades físicas bem orientadas e conduzidas conforme diretrizes científicas evidenciam sua importância para a melhoria qualitativa da vida dos adolescentes, promovendo ganhos de força muscular, postura adequada, autoestima e respeito aos limites e individualidades de cada discente.

2.2. Impactos positivos da atividade física na saúde mental e emocional

Cada etapa do ciclo vital apresenta características biológicas, psicológicas e sociais próprias, que influenciam diretamente a forma como os indivíduos interagem com o movimento, assimilam aprendizagens motoras e se relacionam em grupo. Exemplo disso são as vivências físicas prévias, que revelam como o aluno se comporta em determinadas situações de jogo, se é tímido ou assume o protagonismo para resolver problemas, se aceita a derrota, como reage diante das adversidades e frustrações durante uma partida. Todas essas atitudes são resultado de experiências acumuladas ao longo da vida, positivas ou negativas, influenciadas por fatores mentais e emocionais.

Um estudo desenvolvido por Noetel *et al* (2024) demonstra que o exercício físico pode atuar como complemento ou alternativa eficaz aos medicamentos e à psicoterapia. Além dos benefícios para a saúde mental, o exercício também promove melhorias significativas em aspectos físicos e cognitivos. As aulas de Educação Física constituem, portanto, espaços privilegiados para a promoção do bem-estar emocional dos discentes, quando estruturadas não apenas em torno da prática corporal, mas também com a intenção de trabalhar as dimensões afetiva e relacional. Ao valorizar os processos colaborativos em detrimento da competição exacerbada, os professores potencializam experiências positivas capazes de impactar profundamente o equilíbrio emocional dos alunos (Silva, 2024). O desenvolvimento de um ambiente acolhedor nas aulas pode gerar respostas emocionais positivas, desde que esses espaços respeitem as singularidades de cada jovem, relacionadas à condição física, gênero ou identidade de gênero, origem sociocultural ou econômica, favorecendo a construção de um ambiente escolar mais inclusivo e satisfatório. Uma abordagem pedagógica adequada fortalece os vínculos afetivos entre professores e alunos, bem como entre os próprios colegas, ao mesmo tempo que minimiza possíveis fontes de ansiedade social e exclusão (Lima e Souza, 2020).

De acordo com Alves (2016), estudantes fisicamente inativos tendem a apresentar níveis mais elevados de fadiga física e mental ao longo da jornada escolar, o que compromete a capacidade de atenção, a memorização e a motivação intrínseca para as tarefas acadêmicas. A falta de exercício físico também limita o fluxo sanguíneo cerebral necessário à manutenção das funções cognitivas, o que resulta em queda do rendimento escolar. Essa situação, muitas vezes, é equivocadamente associada à desmotivação ou à falta de interesse pelos conteúdos propostos. O trabalho com adolescentes, especialmente na última etapa da educação básica, o ensino médio, impõe desafios singulares ao docente de Educação Física, devido às intensas transformações corporais, cognitivas e emocionais características dessa fase. A busca por uma identidade própria costuma se manifestar na necessidade de pertencimento grupal e na valorização das escolhas individuais. Nesse contexto, as atividades físicas podem contribuir para o fortalecimento do autoconhecimento corporal e para a construção de uma autoestima positiva. Podem ser trabalhadas, por exemplo, questões relacionadas a distúrbios de imagem, como anorexia, bulimia e vigorexia.

É necessário, portanto, revisar constantemente as práticas pedagógicas, buscando maior inclusão dos discentes menos participativos ou em situação de vulnerabilidade

psicossocial. O diálogo reservado é uma ferramenta importante para evitar constrangimentos e compreender suas reais demandas e necessidades, podendo ser complementado, quando necessário, pelo diálogo com os responsáveis.

3. Sugestões de atividades físicas

A diversidade de atividades físicas nas aulas de Educação Física apresenta-se como um elemento fundamental para atender à heterogeneidade dos discentes, considerando as diversas dimensões que compõem o perfil dos alunos, tais como faixa etária, gênero, histórico de prática esportiva e condições socioeconômicas. É necessário verificar essas variáveis para realizar um planejamento adequado.

Ao apresentar variedade de propostas corporais, amplia-se a possibilidade de engajamento dos alunos e contribui-se para a valorização da individualidade e do protagonismo juvenil na construção das aulas. As atividades podem estar relacionadas aos conteúdos propostos em diversos documentos e livros do componente curricular de Educação Física, como ginásticas, danças, lutas, esportes, práticas corporais de aventura, jogos e promoção da saúde. Essas propostas favorecem a inclusão dos discentes, que muitas vezes se sentem excluídos quando as atividades são excessivamente competitivas ou convencionais. Assim, o ambiente torna-se mais democrático e acolhedor. Os jogos cooperativos, por exemplo, desenvolvem a colaboração, o respeito mútuo, a empatia e a solidariedade, uma vez que buscam atingir objetivos comuns, resolver desafios em conjunto e celebrar conquistas coletivas, em vez de enfatizar a figura do vencedor ou do perdedor. Dessa forma, contribuem para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais.

Outra sugestão consiste na inserção de práticas corporais alternativas, com destaque para a ioga e o alongamento. Essas modalidades são favoráveis a momentos de introspecção e autopercepção corporal, indo além do mero exercício físico tradicional. De acordo com Saeed (2019), a ioga é uma antiga prática oriental que combina posturas físicas, controle da respiração e meditação. Existem diversos estilos, que diferem em intensidade, duração e ênfase em cada componente. Revisões sistemáticas e múltiplos estudos atestam que a ioga é um tratamento eficaz para a depressão. Essa prática integra posturas físicas (ásanas), técnicas respiratórias (pranayamas) e meditação, promovendo relaxamento e equilíbrio emocional. Outra prática alternativa interessante é o tai chi chuan

e o qí gong, que trabalham corpo e mente por meio da combinação de posturas e movimentos suaves com foco mental, respiração e relaxamento (Saeed, 2019).

Saeed (2019) também destaca um estudo sobre *mindfulness*, no qual um treinamento baseado nesse princípio mostrou-se tão eficaz quanto a terapia cognitivo-comportamental, outras terapias comportamentais e tratamentos farmacológicos. O estudo conclui que o treinamento baseado nessa prática é eficaz para uma variedade de condições psicológicas, sendo especialmente eficiente na redução da ansiedade e da depressão.

O conceito de *mindfulness* ou de atenção plena fez seu primeiro aparecimento junto às tradições budistas, entre 1500 e 1000 a.C., como forma ou meio de se atingir um estado de consciência mais elevado e, nesse sentido, quando obtido, tendo o poder de amenizar pensamentos aflitivos como, por exemplo, ansiedade, agitação, inquietudes e demais preocupações (Brasil, 2022, p. 1).

As sessões regulares de alongamento auxiliam na liberação das tensões musculares acumuladas durante as rotinas acadêmicas intensas. Silva (2024) ressalta os benefícios dessas práticas, associadas à redução dos níveis de estresse e ansiedade entre adolescentes e jovens adultos, além de favorecerem o desenvolvimento da consciência corporal integrada ao bem-estar psíquico.

As atividades ao ar livre desempenham papel importante na promoção da saúde física e mental, em decorrência do contato com a natureza. Caminhadas orientadas por espaços verdes da região proporcionam relaxamento, assim como o contato com ambientes diversos da cidade, frequentemente marcados pela correria, estresse e poluição. O contato com elementos naturais, como luz solar moderada, vegetação nativa e ar puro, estimula sensações positivas relacionadas ao relaxamento mental e à revitalização energética dos participantes (Erthal, 2024).

Em relação aos esportes coletivos tradicionais, como futsal, voleibol, basquete e handebol, estes continuam sendo importantes, desde que se trabalhem suas potencialidades formativas, como o respeito às regras, a disciplina, a resiliência e a superação ao longo da vivência prática.

Participando dessas atividades sob a orientação de um profissional habilitado, os discentes devem internalizar valores fundamentais, como o respeito às diferenças individuais, dentro de equipes mistas ou homogêneas. Um exemplo de atividade prática com equipes mistas consiste em exigir que todos os participantes toquem na bola antes

do arremesso ou chute ao gol. Outra possibilidade é permitir que apenas as meninas realizem o arremesso ou o chute, promovendo o envolvimento de todos, especialmente quando os mais habilidosos tendem a monopolizar a bola. Nessas situações, desenvolve-se o respeito às diferenças e o reconhecimento do outro como parte essencial da equipe.

Projetos interdisciplinares constituem outra recomendação relevante, envolvendo setores como assistência estudantil (com foco na nutrição), psicologia escolar (voltada ao suporte emocional) e programas extracurriculares esportivos. Essa interação favorece ganhos qualitativos no desenvolvimento pessoal, emocional e social dos discentes.

Oficinas temáticas voltadas à dança e à expressão corporal configuram-se como estratégias para ampliar a consciência corporal dos alunos. Nessas oficinas, podem ser exploradas danças do contexto local e regional, incentivando movimentos livres ou coreografados, conforme o interesse coletivo.

Lima e Souza (2020) destacam a potencialidade dessa abordagem: a experimentação permite aos alunos reconhecerem suas capacidades motoras e, paralelamente, fortalece sentimentos positivos relacionados à autoimagem físico-psicológica diante dos pares escolares.

Ressalta-se que todas essas sugestões demandam planejamento por parte dos docentes. É necessário considerar fatores logísticos, como espaço físico e equipamentos adequados, o cronograma curricular e o diálogo constante com os discentes, a fim de discutir e analisar suas preferências e anseios.

3.1. Atividades aeróbicas: exemplos e indicações

A prática regular de atividades físicas melhora os índices relacionados à capacidade respiratória máxima, fator determinante para o desempenho em diversas tarefas cotidianas, tanto dentro quanto fora do ambiente escolar.

As atividades aeróbicas desenvolvem a capacidade cardiorrespiratória, melhoram a circulação sanguínea, contribuem para o controle do peso corporal e para o aumento da resistência muscular localizada, além de favorecerem a saúde mental. Entre as principais atividades aeróbicas, destacam-se a dança, as caminhadas, as corridas e o ciclismo. No caso da caminhada, é possível aumentar gradualmente a velocidade das passadas até alcançar pequenos trotes; à medida que se evolui, pode-se iniciar a corrida propriamente dita.

A corrida deve começar com pequenas distâncias e aumentar gradativamente. Em relação ao tempo, o mesmo princípio se aplica: é possível iniciar com dois minutos de corrida intercalados com dois minutos de caminhada, depois três minutos correndo e dois caminhando, e assim sucessivamente, conforme o aumento da resistência muscular e da capacidade cardiorrespiratória.

A prática dessas atividades requer cuidados específicos, como hidratação adequada, uso de materiais de proteção quando necessário (no caso do ciclismo, por exemplo), calçados apropriados, vestimentas confortáveis e, sobretudo, a orientação de um profissional qualificado, que respeite os limites e as individualidades dos praticantes.

Essas atividades podem ser realizadas tanto no ambiente escolar, de acordo com o espaço disponível, quanto fora dele. No entanto, infelizmente, poucas escolas dispõem de locais adequados para a prática de atletismo, corrida ou caminhada. Fora do ambiente escolar, sua prática também é possível, mas enfrenta limitações logísticas semelhantes. Em muitas regiões, especialmente no interior, é comum observar pessoas realizando corridas ou caminhadas em acostamentos de rodovias municipais, estaduais ou federais, o que representa um risco significativo à segurança dos praticantes.

É necessário que o poder público reveja suas políticas voltadas à promoção da saúde, proporcionando espaços adequados para que os cidadãos possam praticar atividades físicas de forma segura e orientada, evitando improvisações em locais inapropriados.

As políticas públicas, os programas comunitários e institucionais, bem como as ações individuais, devem ser considerados de forma integrada na promoção de estilos de vida mais ativos e saudáveis, abrangendo diferentes contextos, como escolas, ambientes de trabalho, centros de atenção básica à saúde e espaços comunitários em geral.

Nas escolas e universidades, deve-se facilitar mudanças no conhecimento, nas atitudes e ações dos estudantes – almejando, particularmente, os que mais podem se beneficiar: os menos ativos, os de baixa aptidão física, aqueles com pouca habilidade motora, com excesso de peso e pessoas com deficiências de qualquer ordem. Isto possibilita a tomada de decisões bem informadas sobre **se, porquê, como e o quê** praticar em termos de atividades físicas. Ou seja, como incorporar ao nosso dia a dia atividades físicas agradáveis, que tenham significado pessoal e que possam trazer benefícios para a saúde. (Nahas, 2017, p.13).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A relevância de investigar a formação humana integral nas aulas de Educação Física evidencia-se, sobretudo, em uma comunidade escolar heterogênea, composta por estudantes oriundos de diferentes realidades culturais e sociais. Tal diversidade demanda abordagens pedagógicas sensíveis às múltiplas dimensões do desenvolvimento humano, tendo em vista que esta é a realidade das instituições de ensino em todo o país. Nesse cenário, as aulas de Educação Física configuram-se como um terreno fértil para a promoção de práticas educativas que superem o ensino tecnicista e esportivista ainda presente em alguns contextos escolares, abrindo possibilidades para a construção de saberes voltados à integralidade do ser.

As principais descobertas da pesquisa apontam que as práticas pedagógicas desenvolvidas nas aulas de Educação Física no IFPE – Campus Pesqueira têm contribuído significativamente para o desenvolvimento global dos estudantes, com destaque para os aspectos emocionais, cognitivos e sociais. Os relatos coletados revelam aprendizagens que expressam a compreensão dos discentes acerca de uma formação integral, ampliando seu entendimento sobre a Educação Física e sua contribuição para a saúde física e mental.

Apesar dos avanços observados, o estudo evidencia a persistência de barreiras significativas para a consolidação de práticas efetivas voltadas à promoção da saúde física e mental por meio da Educação Física no IFPE – Campus Pesqueira. Entre os principais desafios identificados estão: questões institucionais relacionadas à carga horária reduzida da disciplina no currículo formal; insuficiência de espaços adequados para a realização das atividades; e a necessidade contínua de atualização pedagógica por parte dos profissionais envolvidos.

Diante desse panorama, torna-se imprescindível sugerir ações concretas que visem ao aprimoramento das práticas pedagógicas, com o objetivo de fortalecer o papel da Educação Física na promoção do bem-estar físico e mental dos discentes. Recomenda-se ampliar as oportunidades de formação continuada para os docentes, abordando temas relacionados à saúde física e mental dos adolescentes do ensino médio. É igualmente relevante investir na criação ou requalificação de espaços físicos adequados às práticas corporais do movimento, buscar parcerias intersetoriais envolvendo profissionais da psicologia escolar e estimular projetos interdisciplinares que articulem os saberes corporais aos demais componentes curriculares.

No tocante aos possíveis desdobramentos futuros desta investigação, destaca-se a necessidade de aprofundar estudos com jovens do ensino médio que possam mensurar os efeitos duradouros das intervenções pedagógicas baseadas na formação humana integral sobre indicadores objetivos e subjetivos de saúde mental. Sugere-se também a realização de estudos comparativos entre diferentes contextos institucionais da Rede Federal, considerando as variações regionais, bem como a análise das especificidades relacionadas às distintas faixas etárias atendidas pelos institutos federais, buscando um aprofundamento sobre o currículo e suas implicações para este componente curricular.

Futuras pesquisas podem ainda abordar criticamente a cultura corporal difundida pela mídia, especialmente nas redes sociais, que impõe padrões corporais idealizados. Essa busca excessiva por um “corpo perfeito” pode desencadear distúrbios mentais relacionados à imagem corporal, levando à prática inadequada de exercícios físicos, à adesão a dietas extremas e ao uso indevido de suplementos alimentares, tudo em função dos modismos e pressões sociais midiáticas. Propõem-se, portanto, estudos que investiguem a cultura corporal e a imagem corporal no contexto social contemporâneo, analisando seus desafios, tendências e transformações ao longo do tempo, bem como a influência do esporte na sociedade sob uma perspectiva crítico-reflexiva.

Este estudo ressalta que o compromisso com uma educação verdadeiramente emancipadora exige esforços contínuos, tanto na esfera individual quanto na coletiva, dentro e fora dos ambientes educativos. A consolidação da formação humana integral nas aulas de Educação Física demanda não apenas vontade político-administrativa, mas também engajamento ético-pedagógico permanente por parte dos atores escolares envolvidos nesse processo transformador. O propósito da profissão docente é transformar vidas de maneira significativa por meio de uma educação pública, de qualidade e comprometida com a justiça social, fundamentada na formação integral e em uma prática crítica e reflexiva.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Rômulo Carlos de; OLIVEIRA, Eliany Nazaré; ALMEIDA, Maria Tereza Oliveira de; ELOIA, Sara Cordeiro; LIRA, Tâmia Queiroz. Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. **Saúde Coletiva**, São Paulo, vol. 8, núm. 50, 2011, pp. 126-130. Disponível em: <https://biblioteca.faculdadeunimed.edu.br/uploads/arquivo/1707508386.pdf> Acesso em: 10 fev 2025.

ALMEIDA, Larissa Germana Martins de. **Educação física escolar, saúde e qualidade de vida no contexto da formação humana integral**. Dissertação (Mestrado - Educação Profissional e Tecnológica) - Instituto Federal de Educação da Paraíba / Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (PROFEPT), 2020. Disponível em: <https://repositorio.ifpb.edu.br/handle/177683/1062> Acesso em: 20 fev. 2025.

ALVES, R. A. S. **A experiência em arte no ensino técnico: investigações para uma aprendizagem significativa**. 2016. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2016. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/handle/tede/8368>. Acesso em: 15 mar 2025.

ARAÚJO, Ronaldo Marcos de Lima; FRIGOTTO, Gaudêncio. Práticas pedagógicas e ensino integrado. **Rev Educa em Questão**, Natal, v. 52, n. 38, p. 61-80, maio/ago. 2015. Disponível em: http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0102-77352015000200061&lng=pt&nrm=iso Acesso em: 16 mar 2025.

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. Tradução Luís Antero Reto, Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70, 2016.

BEGO, G. A. & DOS ANJOS, J. R. C. A importância da educação física escolar para a formação do indivíduo na sociedade. **Revista Saúde Unileto**, São Paulo, 4(1), 2024, 13–26. Disponível em: <https://wyden.periodicoscientificos.com.br/index.php/saude/article/view/452> Acesso em: 17 mai 2025.

BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional-LDB**. Lei nº 9.394/1996. 7. ed. – Brasília, DF: Senado Federal, Coordenação de Edições Técnicas, 2023.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais. Educação Física** / Secretaria de Educação Fundamental. – Brasília: MEC/SEF, 1999.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Cartilha Digital. **Mindfulness**. Autor: Cristiano Nabuco. Governo Federal. 2022.

CARVALHO, R. S.; MELO, R. M. de *et al.* Indicativos para o suporte ao docente direcionados às aulas práticas na educação profissional e tecnológica. **Revista Semiárido De Visu**, [S.l.], v. 11, n. 2, p. 355–381, 2023. Disponível em: <https://semiaridodevisu.ifsertaope.edu.br/index.php/rsdv/article/view/616> Acesso em: 7 jun. 2024.

CASTRO, Vanessa Gomes de. As atribuições da Educação Física escolar: um enfoque especial no Ensino Médio. **Motrivivência**, Florianópolis/SC, v. 29, n. 52, p. 124-135, setembro/2017. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2017v29n52p124> Acesso em: 12 out. 2025.

CHARLOT, Bernard. **Da relação com o saber às práticas educativas** [livro eletrônico] -- 1. ed. -- São Paulo: Cortez, 2014. -- (Coleção docência em formação: saberes pedagógicos).

COSTA, D. P. O. **Educação profissional e tecnológica: avaliação do ensino como instrumento de gestão para a permanência escolar.** (Dissertação de Mestrado – PROFEPT) 2020. Disponível em: <https://repositorio.ifpe.edu.br/xmlui/handle/123456789/260>. Acesso em: 7 jun. 2024.

CRUZ, M. A. C. **Mulheres integrantes de Núcleos de Gênero e Diversidade na Educação Profissional e Tecnológica: narrativas sobre empoderamento feminino.** (Dissertação de Mestrado – PROFEPT) 2024. Disponível em: <https://repositorio.ifpe.edu.br/xmlui/handle/123456789/1502>. Acesso em: 7 jan. 2025.

CRUZ, Amália Catharina Santos. **O embate de projetos na formação de professores de Educação Física: além da dualidade licenciatura – bacharelado.** Dissertação - Programa de Pós Graduação em Educação, Centro de Ciências da Educação, Universidade Federal de Santa Catarina, 2009. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/92903> Acesso em: 10 jan. 2025

DARIDO, Suraya Cristina. **Educação Física na escola: questões e reflexões.** Guanabara Koogan, 2011.

DIBBEN GO *et al.* PERFORM research team. Evidence for exercise-based interventions across 45 different long-term conditions: an overview of systematic reviews. **EClinicalMedicine**. 2024 Apr 30;72:102599. doi: 10.1016/j.eclinm.2024.102599. PMID: 39010975; PMCID: PMC11247153. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39010975/> Acesso em: 10 jan 2025.

ERTHAL, M. M. F.; COSTA NASCIMENTO, E. V. M. da. “Um pouco de mim e um pouco daqui”: a cultura corporal aplicada nas aulas de Educação Física das Normalistas. **História da Educação**, v. 3, 2024. Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/editora/ebooks/conedu/2024/GT3/29012025080930-CONEDU---HISTORIA-DA-EDUCACAO--VOL-3-.pdf#page=184>. Acesso em: 6 jun. 2025.

FERREIRA, Vanessa Roriz; JARDIM, Thiago Veiga; PÓVOA, Thaís Inácio Rolim; VIANA, Ricardo Borges; SOUSA, Ana Luiza Lima; JARDIM, Paulo César Veiga. Inatividade Física no Lazer e na Escola está Associada à Presença de Transtornos Mentais

Comuns na Adolescência. **Rev Saude Publica**, São Paulo, 2020; 54:128. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/WYy4npBGn9DcK8LXFr3cgTp/?format=pdf&lang=pt>
Acesso em: 10 jun. 2025.

GUISELINI, M. **Aptidão física saúde bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos** – 2.ed. – São Paulo: Phorte, 2006.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar**: 2019. Rio de Janeiro: IBGE, 2021.

LACERDA, C. A. **A contribuição do serviço de atenção especializada de saúde bucal do idoso para o alcance do ODS 3 em Pernambuco**. (Mestrado Profissional em Gestão Ambiental) 2024. Disponível em: <https://repositorio.ifpe.edu.br/xmlui/handle/123456789/1475>. Acesso em: 7 jun. 2025.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos de metodologia científica**. – 8. ed. – São Paulo: Atlas, 2017.

LIMA, A. M; SOUZA, M. A. da S. O núcleo central das representações sociais de ensino médio construídas por licenciandos/as em física e matemática: um estudo comparativo. **Revista Pedagógica**, Chapecó, v. 22, n. 48, 2020. Disponível em: <https://bell.unochapeco.edu.br/revistas/index.php/pedagogica/article/view/5722>. Acesso em: 7 jun. 2024.

LIMA JÚNIOR, I. A. **O Núcleo de Gênero e Diversidade e a população LGBTQIA+:** rupturas, avanços e tensões no cotidiano de um Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia. 2020. (Dissertação de Mestrado – PROFEPT) Disponível em: <https://repositorio.ifpe.edu.br/xmlui/handle/123456789/262>. Acesso em: 7 jun. 2024.

LOVERA, F.J. A importância da Educação Física na formação de cidadãos críticos, pensantes e atuantes. **Revista de Educação do Ideau**, Bagé-RS, Vol. 10 – Nº 21 - Janeiro - Julho 2015. Disponível em: https://www.bage.ideau.com.br/wp-content/files_mf/e5c574cae25b9884fa72e08c9e1b43be242_1.pdf Acesso em: 22 de mar. 2025.

MELO, C. K. P. **“Machismo ao volante, perigo constante”:** desconstruindo preconceitos de gênero no Ensino Médio Integrado. (Dissertação de Mestrado – PROFEPT). 2022. Disponível em: <https://releia.ifsertao-pe.edu.br/jspui/handle/123456789/912>. Acesso em: 10 jun. 2024.

MELO, Virvalene Costa de; DOMINGUES, Robson José de Souza; DE LIMA, Antônio Cesar Matias. **Guia de orientação para professores de Educação Física sobre transtorno mental**. Belém: PPG ESA, 2019.

MOURA, Dante Henrique. Educação Básica e Educação Profissional e Tecnológica: Dualidade Histórica e Perspectivas de Integração. **Holos**, Natal, Ano 23, Vol. 2 – 2007. Disponível em: <http://30reuniao.anped.org.br/trabalhos/gt09-3317--int.pdf> Acesso em: 10 jun. 2024.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

NASCIMENTO, Carolina Picchetti. **A atividade pedagógica da Educação Física: a proposição dos objetos de ensino e o desenvolvimento das atividades da cultura corporal**. Tese (Doutorado – Programa de pós-graduação em educação. Área de concentração: Ensino de Ciências e Matemática) Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo (USP). 2014. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/item/002513854> Acesso em: 28 set 2025.

NETO, A.; RODRIGUES, M.; CAVALCANTI, N. *et al.* **II Jornada Norte-Nordeste de Gênero e Sexualidade na Educação Profissional & II Colóquio Marielle Franco de Direitos Humanos e Diversidade**. 2020. Disponível em: <https://memoria.ifrn.edu.br/bitstream/handle/1044/1879/Anais%20II%20Jornada%20%281%29.pdf>. Acesso em: 8 jun. 2024.

NOETEL M. *et al.* Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. **The BMJ**. 2024 Feb 14;384:e075847. doi: 10.1136/bmj-2023-075847. Erratum in: The BMJ. 2024 May 28;385:q1024. doi: 10.1136/bmj.q1024. PMID: 38355154; PMCID: PMC10870815. Disponível em: <https://www.bmj.com/content/384/bmj-2023-075847> Acesso em: 25 ago 2024.

NOVAK, J. D. **Learning, Creating and Using Knowledge**. Routledge. Second Edition, 2012.

OLIVEIRA, Vitor Marinho de. **O Que é Educação Física**. 4º reimpr. da 11. ed. de 1994. São Paulo: Brasiliense, 2004.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Plano de Ação Global sobre Atividade Física 2018-2030: Pessoas Mais Ativas para um Mundo Mais Saudável**. 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos**. 2020. [WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance] ISBN 978-65-00-15021-6 (versão digital).

PEREIRA JÚNIOR, José Erivaldo Serra. **Impactos da COVID-19: Atividade física e sedentarismo**. Monografia – Curso de Educação Física, Universidade do Maranhão, São Luís, 2022. Disponível em: <https://monografias.ufma.br/jspui/handle/123456789/6075> Acesso em: 8 jun. 2024.

RAMOS, Marise. **Concepção do Ensino Médio Integrado**. Belém: Secretaria de Educação do Estado do Pará, 2008.

RAMOS, Marise. A formação integrada: a escola e o trabalho como lugares de memória e de identidade. In: **Ensino Médio Integrado: Concepções e Contradições**. Gaudêncio Frigotto, Maria Ciavatta, Marise Ramos (Orgs). 3 ed. – São Paulo: Cortez, 2012, p.0-0.

REICHERT, Felipe Fossati. Barreiras pessoais relacionadas à atividade física. In: FLORINDO, Alex Antonio; HALLAL, Pedro Curi. **Epidemiologia da Atividade Física**. São Paulo: Atheneu, 2011, p.0-0.

RELATÓRIO DE DESENVOLVIMENTO HUMANO NACIONAL - **Movimento é Vida**: Atividades Físicas e Esportivas para Todas as Pessoas. Brasília, 2017.

SAEED SA, CUNNINGHAM K, BLOCH RM. Depression and Anxiety Disorders: Benefits of Exercise, Yoga, and Meditation. **American Family Physician**. 2019 May 15;99(10):620-627. PMID: 31083878. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31083878/> Acesso em: 23 jun. 2024.

SANTOS, Priscila Kelly Pereira. **Juventude e educação profissional**: sentidos atribuídos ao curso técnico em Informática para Internet integrado ao Ensino Médio. 2021. (Dissertação de Mestrado - PROFEPT). Disponível em: <https://repositorio.ifpe.edu.br/xmlui/handle/123456789/587>. Acesso em: 7 jun. 2024.

SANTOS, D. C. S.; SILVA, I. R. da; BARBOSA, V. F. B. Práticas educativas em saúde mental: a escola como espaço para a ruptura dos estigmas sobre a doença mental. **Revista Principia**, João Pessoa, v. 1, n. 39, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ifpb.edu.br/index.php/principia/article/view/2267>. Acesso em: 15 jun. 2024.

SANTOS, Maria Adriana Borges dos; FERNANDES, Maria Petrília Rocha; FERREIRA, Heraldo Simões. A disciplina de educação física no ensino médio: reflexões sobre a prática docente. **RPGE–Revista online de Política e Gestão Educacional**, Araraquara, v. 22, n. 3, p. 1113-1123, set./dez., 2018. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/rpge/article/view/11293> Acesso em: 26 jun. 2024

SILVA, C. N. **Um olhar discursivo sobre a extensão e a formação omnilateral de estudantes do IFPE-Campus Palmares**. (Dissertação de Mestrado – PROFEPT) 2022. Disponível em: <https://repositorio.ifpe.edu.br/xmlui/handle/123456789/729>. Acesso em: 14 jun. 2024

SILVA, A.C.A., PIRES, G.C.S. **A relevância da educação física escolar para a saúde mental de escolares do Ensino Médio**: uma revisão de literatura sobre o transtorno de ansiedade. 2023. TCC de graduação – Licenciatura plena em educação física. Universidade Federal do Amazonas, Paritins, 2023. Disponível em: <https://riu.ufam.edu.br/handle/prefix/6619> Acesso em: 9 jun. 2024.

SILVA, A. J. B. **Estratégias de acolhimento de enfermagem às pessoas transexuais na atenção primária à saúde: uma revisão narrativa**. Trabalho de Conclusão de Curso - Bacharelado em Enfermagem 2024. Disponível em: <https://repositorio.ifpe.edu.br/xmlui/handle/123456789/1446>. Acesso em: 7 jun. 2024.

SQUIZANI, Elisandra Gomes; SANTOS, Cintia Beatriz Diehl Güntzel dos; NONENMACHER, Sandra Elisabet Bazana; MACHADO, Fernanda de Camargo. Análises textuais: a importância da escolha metodológica para o sucesso de uma pesquisa qualitativa. In: **Metodologia(S) da Pesquisa em Educação Profissional e Tecnológica**: Dilemas e Provocações Contemporâneas [recurso eletrônico] / organização de Vantoir Roberto Brancher, Lisiane Darlene Canterle, Fernanda de Camargo Machado – Curitiba: Brazil Publishing, 2019, p.0-0.

SUANNO, João Henrique; SOBRAL, Anna Clara Souza. A Educação Física na formação integral e transdisciplinar do ser humano. **Debates em Educação**, [S. l.], v. 14, n. 36, p. 90–107, 2022. DOI: 10.28998/2175-6600.2022v14n36p90-107. Disponível em: <https://www.seer.ufal.br/index.php/debateseducacao/article/view/14320>. Acesso em: 6 set. 2025.

SOARES, Carmen Lúcia; TAFFAREL, Celi Nelza Zulke; VARJAL, Elizabeth; FILHO, Lino Castellani; ESCOBAR, Micheli Ortega; BRACHT, Valter. **Metodologia do Ensino da Educação Física**. 3º reimpr. da 2. Ed. de 2009. São Paulo: Cortez, 2012.

THOMAS, Jerry R; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física** [Recurso Eletrônico]. Tradução: Ricardo Demétrio de Souza Petersen. – 6. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre: Artmed, 2012.

VALE, Thiely Merlo do; CARNEIRO Felipe Ferreira Barros. **A saúde mental na educação física escolar: uma pesquisa bibliométrica nas bases de dados científicos**. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) – Pós-Graduação em Educação Física Escolar, Instituto Federal do Espírito Santo, Vitória, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ifes.edu.br/handle/123456789/3154> Acesso em: 6 set. 2025.

VIANA, Valderi Nascimento *et al.* Percepção da Educação Física na formação humana, integral e omnilateral de discentes da Educação Profissional Técnica Federal na Amazônia, Brasil. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, p.0 e22101018373-e22101018373, 2021. Disponível em: <https://scispace.com/pdf/percepcao-da-educacao-fisica-na-formacao-humana-integral-e-1sot4e36f9.pdf> Acesso em: 10 set. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **The Ottawa Charter for Health Promotion**. Geneve: WHO, 1986.

ZABALA, Antoni. **A prática educativa: como ensinar**. Trad. Ernani F. da F. Rosa. Porto Alegre: Artmed, 1998.

APÊNDICE A – PRODUTO EDUCACIONAL

O Produto Educacional proposto é um material didático (cartilha digital) que apresenta orientações e benefícios da atividade física, tanto para saúde física quanto para a saúde mental. O produto tem como objetivo promover a conscientização e a mudança de comportamento, incentivando a substituição de um estilo de vida sedentário por uma vida mais ativa.

Rizzati *et al* (2020) definem o Produto Educacional, na área de ensino, como o resultado tangível oriundo de um processo gerado a partir de uma atividade de pesquisa. Com base nessa concepção, o trabalho a ser desenvolvido busca, por meio do locus da pesquisa e em diálogo com a realidade, elaborar um produto que atenda adequadamente ao público-alvo.

O Produto finalizado será disponibilizado a outras instituições de ensino, mediante autorização dos gestores, ficando à disposição dos discentes para consulta. Os docentes de outras instituições de ensino poderão utilizá-lo e adaptá-lo conforme suas necessidades pedagógicas.

A cartilha está dividida em pequenos capítulos, que abordam os seguintes temas:

- Capítulo 1: conceitos sobre saúde, atividade física, exercício físico, promoção da saúde, aptidão física e saúde mental;
- Capítulo 2: benefícios e importância da atividade física para saúde física e mental, bem como os malefícios decorrentes de sua ausência;
- Capítulo 3: sugestões de atividades físicas.

APÊNDICE B – Avaliação diagnóstica sobre Educação Física, promoção da saúde.

Disciplina: Educação Física

Professor: Júlio César

Aluno(a): _____

Turma: _____

Idade: _____

Data: ____/____/____

Avaliação Diagnóstica

1º) O que você entende por promoção da saúde?

2º) Você faz atividade física? Por que não faz ou por que faz?

3º) Você acha que a Educação Física pode melhorar a saúde mental? Justifique sua resposta.

4º) Você acha a Educação Física que é importante? Por quê?

5º) É importante a Educação Física só teórica, só prática ou as duas coisas?

APÊNDICE C – Avaliação final sobre Educação Física, promoção da saúde.

Disciplina: Educação Física

Professor: Júlio César

Aluno(a): _____

Turma: _____

Idade: _____

Data: ____/____/____

Avaliação Final

1º) Você acha que melhorou seu entendimento sobre promoção da saúde? Justifique.

2º) Depois das aulas apresentadas, você vai mudar seu estilo de vida ou melhorar sua prática de exercícios físicos? Explique.

3º) Após as aulas mostradas, você acha que a Educação Física pode contribuir para a saúde mental? Justifique.

4º) Melhorou sua ideia da importância da Educação Física? Por quê?

5º) Por que a Educação Física teórica é importante? Por que a Educação Física prática é importante?

APÊNDICE D - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (para maiores de 18 anos ou emancipados)



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO
SERTÃO PERNAMBUCANO CAMPUS SALGUEIRO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E
TECNOLÓGICA**

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

(PARA MAIORES DE 18 ANOS OU EMANCIPADOS)

Convidamos você para participar como voluntário(a) da pesquisa **A FORMAÇÃO HUMANA INTEGRAL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: CONTRIBUIÇÕES PARA A SAÚDE MENTAL NO IFPE – CAMPUS PESQUEIRA**, sob a responsabilidade do pesquisador Júlio César dos Santos Paiva, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sertão Pernambucano - Campus Salgueiro – Endereço: BR 232, Km504, sentido Recife, Zona Rural, CEP: 56000-000/Salgueiro/PE – Brasil, telefone: (87) 9 8119- 2921, e-mail: cs.comunicacao@ifsertao-pe.edu.br e está sob a orientação do Prof. Dr. José Aldo Camurça de Araújo Neto.

Ao ler este documento, caso haja alguma dúvida, pergunte à pessoa que está lhe entrevistando, para que você esteja bem esclarecido(a) sobre tudo o que está respondendo. Após ser esclarecido(a) sobre as informações a seguir, caso aceite em fazer parte do estudo, rubrique as folhas e assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa, você não será penalizado(a) de forma alguma. Também garantimos que você tem o direito de retirar o consentimento da sua participação em qualquer fase da pesquisa, sem qualquer penalidade.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Participação na pesquisa: O principal objetivo da pesquisa - Apresentar práticas educativas no âmbito da formação humana integral sobre as aulas de educação física contribuindo para sua saúde mental. O sujeito participará da pesquisa através de 2 questionários, um sendo avaliação diagnóstica e a outra avaliação final.

Local da pesquisa: Instituto Federal de Pernambuco – Campus Pesqueira, na turma a qual o aluno(a) está matriculado e na respectiva sala onde a turma está localizada.

Benefícios e riscos decorrentes da Participação na pesquisa:

Benefícios: O presente projeto tem como objetivo enriquecer o meio acadêmico por meio deste estudo, demonstrando a importância da promoção da saúde e seus impactos positivos na comunidade envolvida na pesquisa. Busca, ainda, contribuir, por meio do

produto educacional, como um recurso de apoio aos docentes, favorecendo suas práticas pedagógicas, bem como incentivar os discentes à adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável.

Espera-se que os estudantes do IFPE – Campus Pesqueira desenvolvam um novo olhar sobre a Educação Física, reconhecendo a importância de manter-se fisicamente ativo e de compreender a atividade física como parte essencial da formação humana integral.

Riscos: O referido projeto compromete-se a respeitar integralmente os jovens participantes da pesquisa, de acordo com os termos éticos e legais vigentes, garantindo o sigilo das informações e a integridade física e emocional dos participantes.

II.22 - Risco da pesquisa - possibilidade de danos à dimensão física, psíquica, moral, intelectual, social, cultural ou espiritual do ser humano, em qualquer pesquisa e dela decorrente (BRASIL, 2012).

O presente projeto tem como objetivo garantir a integridade plena de todos os participantes envolvidos no estudo.

Os participantes serão devidamente resguardados durante o desenvolvimento da pesquisa, com atenção especial aos cuidados relacionados às perguntas dos questionários, às falas durante a apresentação do projeto e às interações ao longo das quatro aulas teóricas. Serão também adotadas todas as medidas de segurança necessárias para prevenir acidentes durante as quatro aulas práticas.

Com o propósito de minimizar qualquer tipo de risco, todas as etapas serão conduzidas com rigoroso cuidado, planejamento e respeito aos participantes.

Autonomia e sigilo do participante da pesquisa: 1) Você possui plena autonomia para não responder a quaisquer perguntas que, de algum modo, possam constrangê-lo(a), causar-lhe desconforto ou expô-lo(a) de forma indevida, assim como para não se submeter a qualquer procedimento da pesquisa que considere invasivo ou que lhe cause desconforto; 2) Todas as informações fornecidas por você serão mantidas sob sigilo, sendo divulgadas apenas para fins da pesquisa, sem possibilidade de identificação individual, exceto nos casos em que a identificação seja consentida pelo participante.

Os dados coletados nesta pesquisa, incluindo os questionários, serão armazenados no computador pessoal do pesquisador, em seu drive particular, sob sua responsabilidade, pelo período mínimo de cinco anos.

A sua participação nesta pesquisa não implicará qualquer custo. Caso haja necessidade de despesas relacionadas à sua participação, estas serão assumidas pelos pesquisadores.

Em caso de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos do IF SertãoPE no endereço: Reitoria – Rua Aristarco Lopes, 240, Centro, CEP 56.302-100, Petrolina-PE, Telefone: (87) 2101-2350 / Ramal 2364, <http://www.ifsertao-pe.edu.br/index.php/comite-de-etica-em-pesquisa>, cep@ifsertao-pe.edu.br; ou poderá consultar a Comissão Nacional de Ética em Pesquisa, Telefone (61) 3315-5878, conep.cep@saude.gov.br.

O Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) é um colegiado interdisciplinar e independente, que deve existir nas instituições que realizam pesquisas envolvendo seres humanos no Brasil, criado para defender os interesses dos sujeitos da pesquisa em sua integridade e dignidade para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos. O

CEP é responsável pela avaliação e acompanhamento dos aspectos éticos de todas as pesquisas envolvendo seres humanos.

(Assinatura do pesquisador)

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO VOLUNTÁRIO(A)

Eu, _____, CPF _____, abaixo, assinado, após a leitura deste documento e de ter tido a oportunidade de conversar e ter esclarecido as minhas dúvidas com o pesquisador responsável, concordo em participar do estudo, **A FORMAÇÃO HUMANA INTEGRAL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: CONTRIBUIÇÕES PARA A SAÚDE MENTAL NO IFPE – CAMPUS PESQUEIRA**, como voluntário(a). Fui devidamente informado(a) e esclarecido(a) pelo(a) pesquisador(a) sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade.

Local/data

Assinatura do participante

Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e o aceite do voluntário em participar. (02 testemunhas não ligadas à equipe de pesquisadores):

NOME:	NOME:
ASSINATURA:	ASSINATURA:

APÊNDICE E - Registro de Assentimento Livre e Esclarecido para adultos não alfabetizados, crianças, adolescentes e pessoas legalmente incapazes.



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO
SERTÃO PERNAMBUCANO CAMPUS SALGUEIRO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E
TECNOLÓGICA**

**REGISTRO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO
PARA ADULTOS NÃO ALFABETIZADOS, CRIANÇAS, ADOLESCENTES E
PESSOAS LEGALMENTE INCAPAZES (Resolução Nº 466/12 CNS; resolução nº
510/16 CNS)**

O que é assentimento?

O assentimento significa que você concorda em participar de uma pesquisa, na qual serão respeitados seus direitos e você receberá todas as informações necessárias para compreender a importância de sua participação.

Convidamos você para participar, como voluntário(a), da pesquisa: **FORMAÇÃO HUMANA INTEGRAL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: CONTRIBUIÇÕES PARA A SAÚDE MENTAL NO IFPE – CAMPUS PESQUEIRA**, sob a responsabilidade do pesquisador: Júlio César dos Santos Paiva; (87) 9 9666-0289 / e-mail: cesar11021982@gmail.com e está sob a orientação de: Prof. Dr. José Aldo Camurça de Araújo Neto.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Participação na pesquisa:

O principal objetivo da pesquisa - Apresentar práticas educativas voltadas à formação humana integral nas aulas de Educação Física, contribuindo para a promoção da saúde mental dos discentes. O sujeito da pesquisa participará do estudo por meio de dois questionários — um diagnóstico e outro final —, além de oito aulas teóricas e práticas.

Local da pesquisa: Instituto Federal de Pernambuco (IFPE) – Campus Pesqueira, na turma em que o(a) aluno(a) está matriculado(a) e na respectiva sala onde as aulas são realizadas.

Benefícios e riscos decorrentes da Participação na pesquisa:

Benefícios - O presente projeto tem como objetivo enriquecer o meio acadêmico por meio deste estudo, demonstrando a importância da promoção da saúde e suas contribuições para a comunidade envolvida na pesquisa. Busca, ainda, contribuir com o desenvolvimento de um produto educacional que sirva de apoio aos docentes, favorecendo suas práticas pedagógicas, e que incentive os discentes à adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável.

Para os ALUNOS do IFPE – Campus Pesqueira:

Desenvolver um novo olhar sobre a Educação Física, reconhecendo a importância de manter-se fisicamente ativo.

Riscos: O referido projeto compromete-se a respeitar os jovens participantes da pesquisa, em conformidade com os termos legais vigentes.

II. 22 - Risco da pesquisa - possibilidade de danos à dimensão física, psíquica, moral, intelectual, social, cultural ou espiritual do ser humano, em qualquer pesquisa e dela decorrente; (BRASIL, 2012).

O presente projeto tem como objetivo garantir a integridade plena de todos os participantes envolvidos no estudo.

Os participantes serão devidamente resguardados durante o desenvolvimento da pesquisa, com atenção especial aos cuidados relacionados às perguntas dos questionários, às falas durante a apresentação do projeto e às interações ao longo das quatro aulas teóricas, bem como a todas as medidas necessárias para prevenir acidentes durante as quatro aulas práticas.

Para minimizar quaisquer riscos, todas as etapas serão conduzidas com planejamento rigoroso, cuidado e respeito aos participantes.

Autonomia e sigilo do participante da pesquisa: 1) Você possui plena autonomia para não responder a quaisquer perguntas que, de algum modo, possam constrangê-lo(a), causar-lhe desconforto ou expô-lo(a) de forma indevida, assim como para não se submeter a qualquer procedimento da pesquisa que considere invasivo ou que lhe cause desconforto; 2) Todas as informações fornecidas por você serão mantidas sob sigilo, sendo divulgadas apenas para fins da pesquisa, sem possibilidade de identificação individual, exceto nos casos em que a identificação seja consentida pelo participante.

Os dados coletados nesta pesquisa, incluindo os questionários, serão armazenados no computador pessoal do pesquisador, em seu drive particular, sob sua responsabilidade, pelo período mínimo de cinco anos.

A sua participação nesta pesquisa não implicará qualquer custo. Caso haja necessidade de despesas relacionadas à sua participação, estas serão assumidas pelos pesquisadores.

ASSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DO SUJEITO COMO VOLUNTÁRIO(A)

As informações desta pesquisa serão confidenciais e serão divulgadas apenas em eventos ou publicações científicas, não havendo identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre a participação dos voluntários, a menos que seja autorizado pelo participante da pesquisa.

Caso tenha alguma dúvida, pergunte à pessoa que está lhe entrevistando, seus pais e/ou seu responsável legal para que esteja bem esclarecido(a) sobre sua participação na pesquisa.

Após ser esclarecido(a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar em fazer parte do estudo, assine este documento que será rubricado e assinado também por seus pais ou seu responsável legal, que está em duas vias, uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável.

Se você não quiser participar da pesquisa, não será prejudicado(a) de forma alguma e tem o direito de desistir da participação na pesquisa em qualquer momento.

Em caso de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do IF SertãoPE, Reitoria – Rua Aristarco Lopes, 240, Centro, CEP 56.302-100, Petrolina-PE, Telefone: (87) 2101-2350 / Ramal 2364, <http://www.ifsertao-pe.edu.br/index.php/comite-de-etica-em-pesquisa>, cep@ifsertao-pe.edu.br; ou poderá consultar a Comissão nacional de Ética em Pesquisa, Telefone (61)3315-5878, conep.cep@saude.gov.br.

O Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) é um colegiado interdisciplinar e independente, que deve existir nas instituições que realizam pesquisas envolvendo seres humanos no Brasil, criado para defender os interesses dos sujeitos da pesquisa em sua integridade e dignidade, objetivando contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos. O Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) é responsável pela avaliação e acompanhamento dos aspectos éticos de todas as pesquisas envolvendo seres humanos. Por isso, o CEP estará à disposição caso você deseje maiores informações.

Assinatura do(a) Pesquisador(a)

Assinatura do(a) Voluntário(a)

Assinatura do(a) Responsável Legal ou Pais

ASSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DO SUJEITO COMO VOLUNTÁRIO(A)

Eu, _____, portador(a) do documento de Identidade: _____ CPF _____ (se já tiver documento), fui informado(a) dos objetivos da pesquisa de maneira clara/detalhada e esclareci minhas dúvidas.

Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações, e o meu responsável legal poderá modificar a decisão de minha participação se assim o desejar, mesmo já tendo assinado o consentimento/assentimento.

Declaro que concordo em participar dessa pesquisa. Recebi uma cópia deste termo de assentimento e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Impressão
digital
(opcional)

Data e Local

Assinatura do(da) Participante/Voluntário(a)

Assinatura do(a) Responsável Legal ou Pais

Presenciamos a realização de esclarecimentos sobre a pesquisa, aceite do sujeito em participar da pesquisa, bem como o assentimento do responsável legal ou pais do voluntário(a).

NOME COMPLETO:	NOME COMPLETO:
ASSINATURA:	ASSINATURA: