REVISTA DIGITAL ACADÊMICO MUNDO

A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE E PREVENÇÃO DO SEDENTARISMO EM CRIANÇA

THE CONTRIBUTION OF SCHOOL PHYSICAL EDUCATION TO PROMOTING HEALTH AND PREVENTING SEDENTARY LIFESTYLES IN CHILDREN

LA CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR A LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y LA PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SEDENTARIOS EN LOS NIÑOS

10.56238/ramv20n16-011

Josiane Lopes de Alencar
Graduanda em Licenciatura em Educação Física
Instituição: Centro Universitário Fametro
E-mail: josianelopesdealencar20@gmail.com

Maria Elena de Sales Ferreira
Orientadora
Especialista nas áreas de Saúde do Idoso e Gerontologia
Instituição: Centro Universitário Fametro
E-mail: profa.helenasales@gmail.com

RESUMO

A educação física escolar foi reconhecida como componente essencial para o desenvolvimento integral das crianças, contribuindo para a promoção da saúde e para a prevenção do sedentarismo no contexto educacional. O presente estudo teve como objetivo analisar a contribuição da educação física escolar na promoção da saúde e na prevenção do sedentarismo em crianças. A metodologia adotada caracterizou-se como uma revisão de literatura de abordagem qualitativa, realizada no período de 2022 a 2026, com base em artigos científicos disponíveis nas bases de dados Lilacs, Periódicos Capes e SciELO. Os resultados evidenciaram que a prática sistematizada de atividades físicas no ambiente escolar favoreceu o desenvolvimento motor, cognitivo e socioemocional das crianças, além de contribuir para a formação de hábitos saudáveis e para a melhoria da qualidade de vida. A educação física escolar foi associada à redução do comportamento sedentário, ao fortalecimento da aptidão física e ao aprimoramento das funções executivas, demonstrando impacto positivo no desempenho acadêmico e no bem-estar infantil. Concluiu-se que a educação física escolar desempenhou papel fundamental na promoção da saúde e na prevenção do sedentarismo em crianças, consolidando-se como instrumento indispensável para a formação de indivíduos ativos e saudáveis.

Palavras-chave: Atividade Física. Saúde Infantil. Sedentarismo.

ABSTRACT

School physical education has been recognized as an essential component for the integral development of children, contributing to health promotion and the prevention of sedentary lifestyles in the educational context. This study aimed to analyze the contribution of school physical education to health promotion and the prevention of sedentary lifestyles in children. The methodology adopted was

a qualitative literature review, conducted between 2022 and 2026, based on scientific articles available in the Lilacs, Capes Journals, and SciELO databases. The results showed that the systematized practice of physical activities in the school environment favored the motor, cognitive, and socio-emotional development of children, in addition to contributing to the formation of healthy habits and improving quality of life. School physical education was associated with a reduction in sedentary behavior, increased physical fitness, and improved executive functions, demonstrating a positive impact on academic performance and children's well-being. It was concluded that school physical education played a fundamental role in promoting health and preventing sedentary lifestyles in children, establishing itself as an indispensable tool for the formation of active and healthy individuals.

Keywords: Physical Activity. Child Health. Sedentary Lifestyle.

RESUMEN

La educación física escolar se ha reconocido como un componente esencial para el desarrollo integral de los niños, contribuyendo a la promoción de la salud y la prevención del sedentarismo en el ámbito educativo. Este estudio tuvo como objetivo analizar la contribución de la educación física escolar a la promoción de la salud y la prevención del sedentarismo infantil. La metodología empleada fue una revisión cualitativa de la literatura, realizada entre 2022 y 2026, basada en artículos científicos disponibles en las bases de datos Lilacs, Capes Journals y SciELO. Los resultados mostraron que la práctica sistematizada de actividades físicas en el entorno escolar favoreció el desarrollo motor, cognitivo y socioemocional de los niños, además de contribuir a la formación de hábitos saludables y a la mejora de la calidad de vida. La educación física escolar se asoció con una reducción del sedentarismo, un aumento de la condición física y una mejora de las funciones ejecutivas, demostrando un impacto positivo en el rendimiento académico y el bienestar infantil. Se concluyó que la educación física escolar desempeña un papel fundamental en la promoción de la salud y la prevención del sedentarismo infantil, consolidándose como una herramienta indispensable para la formación de individuos activos y saludables.

Palabras clave: Actividad Física. Salud Infantil. Estilo de Vida Sedentario.

1 INTRODUÇÃO

A educação física escolar foi reconhecida como componente essencial no desenvolvimento integral das crianças, sendo valorizada por sua contribuição para a formação de hábitos saudáveis e para a melhoria da qualidade de vida. A promoção da saúde foi associada às práticas corporais orientadas no ambiente escolar, as quais favoreceram o bem-estar físico, social e emocional dos estudantes.

A relevância da atividade física no contexto educacional foi evidenciada diante do aumento dos índices de sedentarismo infantil, situação que foi considerada um desafio de saúde pública. A prática regular de exercícios físicos foi incentivada no espaço escolar, onde oportunidades de movimento e aprendizagem foram proporcionadas de forma sistemática e orientada.

A contribuição da educação física escolar para a promoção da saúde e prevenção do sedentarismo em crianças foi delimitada como objeto de investigação. A problemática foi estabelecida a partir da seguinte questão: de que forma a educação física escolar contribuiu para a promoção da saúde e para a prevenção do sedentarismo em crianças?

O objetivo geral deste estudo foi analisar a contribuição da educação física escolar na promoção da saúde e na prevenção do sedentarismo em crianças. Como objetivos específicos, buscou-se compreender a importância da educação física escolar no desenvolvimento infantil, identificar os benefícios das práticas corporais para a saúde e discutir estratégias pedagógicas voltadas à redução do sedentarismo.

A importância deste estudo foi justificada pela necessidade de fortalecimento de ações educativas voltadas à saúde infantil, tendo em vista o crescimento de comportamentos sedentários na infância. A relevância científica foi atribuída à ampliação do conhecimento na área da Educação Física, enquanto a relevância social foi relacionada à promoção de hábitos saudáveis desde a fase escolar.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E DESENVOLVIMENTO INFANTIL

A educação física escolar foi reconhecida como componente essencial no desenvolvimento integral das crianças, contribuindo para o aprimoramento das capacidades motoras, cognitivas e sociais no contexto educacional. A prática sistemática de atividades corporais foi associada ao fortalecimento da autonomia e da aptidão física infantil, conforme evidenciado por Bloch *et al*. (2025).

O desenvolvimento motor infantil foi favorecido por experiências corporais diversificadas, as quais promoveram a coordenação, o equilíbrio e a percepção espacial. A relevância das atividades físicas escolares foi associada ao aprimoramento da aptidão aeróbia e da competência motora, aspectos fundamentais para o crescimento saudável (Bloch *et al*., 2025).

A educação física escolar foi apontada como instrumento pedagógico eficaz no fortalecimento das funções cognitivas das crianças, especialmente aquelas relacionadas ao controle executivo e à atenção. De acordo com González-Del-Castillo e Barbero-Alcocer (2025), a prática regular de atividades físicas contribuiu significativamente para o desenvolvimento das capacidades cognitivas no ambiente escolar.

As funções executivas foram aprimoradas por meio de programas estruturados de atividade física, favorecendo o desenvolvimento do autocontrole, da memória de trabalho e da flexibilidade cognitiva. Resultados positivos foram identificados em estudos que relacionaram o movimento corporal ao desempenho acadêmico infantil (González-Del-Castillo; Barbero-Alcocer, 2025).

O desenvolvimento infantil foi potencializado por ambientes lúdicos e estimulantes, nos quais a exploração motora foi incentivada de forma sistemática. Pawlowski *et al*. (2023) destacaram a importância dos espaços recreativos no aprimoramento das habilidades motoras fundamentais durante a infância.

A utilização de parquinhos como recurso pedagógico foi associada ao desenvolvimento das competências motoras, especialmente nas fases iniciais da educação básica. A prática de atividades lúdicas nesses espaços foi relacionada à melhoria do equilíbrio, da agilidade e da coordenação motora global das crianças (Pawlowski *et al*., 2023).

As intervenções escolares voltadas à prática de atividades físicas foram consideradas estratégias eficazes para a promoção do desenvolvimento motor e da saúde infantil. Conforme Webster *et al*. (2023), a implementação de ambientes adaptados para o movimento favoreceu o engajamento e a participação ativa dos estudantes.

Os parquinhos pintados foram identificados como recurso inovador no incentivo à atividade física, sendo associados à melhora significativa das habilidades motoras fundamentais em pré-escolares. A eficácia dessas intervenções foi evidenciada por melhorias expressivas no desempenho motor das crianças (Webster *et al*., 2023).

A educação física escolar foi compreendida como componente curricular indispensável para a formação integral dos estudantes, promovendo o desenvolvimento harmonioso das capacidades físicas e cognitivas. Bloch *et al*. (2025) ressaltaram que a valorização do movimento no ambiente escolar contribuiu para a construção de hábitos saudáveis desde a infância.

A integração entre atividades físicas e propostas pedagógicas foi reconhecida como estratégia relevante para o aprimoramento das competências motoras e sociais das crianças. O fortalecimento das relações interpessoais foi favorecido pela participação em práticas corporais coletivas e orientadas no contexto escolar (González-Del-Castillo; Barbero-Alcocer, 2025).

Os ambientes escolares foram considerados espaços privilegiados para a promoção do desenvolvimento infantil, especialmente por meio da inserção de práticas corporais sistematizadas.

Pawlowski *et al*. (2023) enfatizaram que os espaços recreativos desempenharam papel essencial no desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais.

2.2 PROMOÇÃO DA SAÚDE NO CONTEXTO ESCOLAR

A promoção da saúde no contexto escolar foi consolidada como estratégia fundamental para o desenvolvimento integral das crianças, sendo orientada por ações educativas voltadas à melhoria da qualidade de vida. Bartelink *et al*. (2022) destacaram que a implementação da abordagem de Escola Promotora da Saúde fortaleceu o ambiente escolar e favoreceu práticas saudáveis no cotidiano dos estudantes.

A atuação de profissionais especializados foi reconhecida como elemento essencial para o sucesso das intervenções em saúde no ambiente educacional. O suporte técnico oferecido às instituições escolares contribuiu para a organização de programas estruturados e eficazes, promovendo mudanças positivas nos hábitos de vida dos estudantes (Bartelink *et al*., 2022).

A escola foi identificada como espaço privilegiado para a promoção da saúde, possibilitando o desenvolvimento de ações educativas contínuas e integradas ao currículo. Kobel *et al*. (2023) evidenciaram que programas escolares de promoção da saúde impactaram positivamente o comportamento alimentar infantil, contribuindo para a adoção de hábitos mais saudáveis.

O comportamento alimentar das crianças foi significativamente influenciado por intervenções educativas realizadas no ambiente escolar, favorecendo escolhas nutricionais mais adequadas. Resultados relevantes foram observados em estudos que associaram a educação em saúde ao desenvolvimento de padrões alimentares equilibrados (Kobel *et al*., 2023).

A promoção da saúde mental no contexto escolar foi reconhecida como componente essencial para o bem-estar e o desenvolvimento socioemocional dos estudantes. Silva *et al*. (2025) demonstraram que intervenções baseadas na atividade física contribuíram para a melhoria dos indicadores de saúde mental em adolescentes brasileiros.

Os benefícios das práticas corporais foram associados à redução de sintomas relacionados à ansiedade e ao estresse, favorecendo o equilíbrio emocional dos estudantes. A integração entre atividade física e estratégias pedagógicas foi considerada eficaz na promoção da saúde mental no ambiente escolar (Silva *et al*., 2025).

A resiliência infantil foi fortalecida por meio de intervenções educativas voltadas ao desenvolvimento de competências socioemocionais e à promoção do bem-estar. Cai *et al*. (2025) evidenciaram que programas escolares estruturados contribuíram significativamente para o fortalecimento da resiliência em crianças e adolescentes.

As intervenções escolares foram reconhecidas como estratégias eficazes na promoção da saúde integral, abrangendo aspectos físicos, emocionais e sociais do desenvolvimento infantil. Evidências

científicas demonstraram que programas baseados na escola promoveram melhorias consistentes no bem-estar dos estudantes (Cai *et al*., 2025).

A promoção da saúde no ambiente escolar foi associada à construção de hábitos saudáveis desde a infância, favorecendo a formação de indivíduos mais conscientes e ativos. Bartelink *et al*. (2022) ressaltaram que a articulação entre gestores, professores e profissionais da saúde potencializou os resultados das ações educativas.

O fortalecimento das políticas públicas voltadas à saúde escolar foi reconhecido como fator determinante para a implementação de práticas educativas eficazes. A consolidação de programas interdisciplinares contribuiu para a promoção da saúde e para o desenvolvimento integral dos estudantes (Kobel *et al*., 2023).

A prática regular de atividades físicas no contexto escolar foi relacionada à melhoria da qualidade de vida e ao fortalecimento das capacidades físicas e emocionais das crianças. Silva *et al*. (2025) destacaram que intervenções estruturadas favoreceram o equilíbrio emocional e o desempenho acadêmico dos estudantes.

A integração de estratégias pedagógicas voltadas à promoção da saúde foi considerada essencial para a construção de ambientes escolares saudáveis e inclusivos. Evidências científicas indicaram que intervenções baseadas na escola contribuíram para a melhoria do bem-estar físico e psicológico dos estudantes (Cai *et al*., 2025).

2.3 PREVENÇÃO DO SEDENTARISMO EM CRIANÇAS POR MEIO DA ATIVIDADE FÍSICA ESCOLAR

A prevenção do sedentarismo em crianças foi reconhecida como um dos principais desafios da saúde pública contemporânea, sendo a escola considerada espaço estratégico para intervenções eficazes. Amor-Barbosa *et al*. (2022) destacaram que intervenções ativas no ambiente escolar contribuíram significativamente para o aumento dos níveis de atividade física diária entre os estudantes.

O comportamento sedentário prolongado foi associado a prejuízos no desenvolvimento físico e na saúde geral das crianças, exigindo estratégias educativas sistematizadas. Evidências científicas indicaram que a interrupção de períodos prolongados de inatividade favoreceu a melhoria da aptidão física e do bem-estar infantil (Amor-Barbosa *et al*., 2022).

A implementação de programas escolares voltados à promoção da atividade física foi considerada essencial para a redução do sedentarismo infantil. Koorts *et al*. (2022) evidenciaram que o nível de implementação das intervenções esteve diretamente relacionado aos resultados positivos obtidos na prática de atividades físicas e na diminuição do comportamento sedentário.

A eficácia das intervenções escolares foi associada à organização pedagógica e ao comprometimento dos profissionais envolvidos no processo educativo. Resultados relevantes demonstraram que programas estruturados contribuíram para a adoção de estilos de vida mais ativos entre as crianças (Koorts *et al*., 2022).

O ambiente escolar foi reconhecido como espaço privilegiado para a promoção de comportamentos ativos e saudáveis, favorecendo a formação de hábitos desde a infância. Larose *et al*. (2024) destacaram que espaços de aprendizagem flexíveis e pausas ativas contribuíram para a redução do tempo sedentário e para o aumento da atividade física em crianças em idade escolar.

As pausas ativas e as aulas dinâmicas foram associadas à melhoria do desempenho físico e cognitivo, promovendo benefícios significativos para o desenvolvimento infantil. Estudos indicaram que a inserção de estratégias pedagógicas inovadoras favoreceu a diminuição do sedentarismo e o fortalecimento da saúde musculoesquelética (Larose *et al*., 2024).

A educação física escolar foi consolidada como componente curricular indispensável para a prevenção do sedentarismo infantil, contribuindo para a promoção de estilos de vida saudáveis. Amor-Barbosa *et al*. (2022) ressaltaram que intervenções baseadas na atividade física favoreceram o aumento da participação ativa dos estudantes no contexto escolar.

A adoção de práticas pedagógicas voltadas ao movimento foi considerada estratégia eficaz para o enfrentamento do sedentarismo na infância. A integração entre atividades físicas e conteúdos curriculares promoveu melhorias significativas nos níveis de atividade física diária das crianças (Koorts *et al*., 2022).

O incentivo à prática regular de atividades físicas no ambiente escolar foi associado à melhoria da saúde física e ao desenvolvimento motor das crianças. Larose *et al*. (2024) evidenciaram que intervenções baseadas em metodologias ativas contribuíram para a redução do tempo sedentário e para o fortalecimento da aprendizagem.

A organização de ambientes escolares favoráveis à prática de atividades físicas foi reconhecida como fator determinante para a prevenção do sedentarismo infantil. Evidências científicas demonstraram que estratégias educativas inovadoras promoveram mudanças positivas nos hábitos de vida das crianças (Amor-Barbosa *et al*., 2022).

A promoção de estilos de vida ativos no contexto escolar foi associada ao desenvolvimento de comportamentos saudáveis e à melhoria da qualidade de vida infantil. Koorts *et al*. (2022) destacaram que intervenções estruturadas contribuíram para o aumento da atividade física e para a redução do comportamento sedentário entre os estudantes.

A implementação de pausas ativas e a reorganização dos espaços escolares foram consideradas estratégias eficazes para a prevenção do sedentarismo em crianças. Resultados relevantes

demonstraram que tais intervenções favoreceram a saúde musculoesquelética e o bem-estar dos estudantes (Larose *et al*., 2024).

A educação física escolar foi reconhecida como instrumento fundamental na formação de hábitos saudáveis e na prevenção de comportamentos sedentários desde a infância. Amor-Barbosa *et al*. (2022) evidenciaram que programas de atividade física escolar promoveram benefícios significativos para a saúde e o desenvolvimento integral das crianças.

O fortalecimento de políticas educacionais voltadas à promoção da atividade física foi considerado essencial para a consolidação de práticas preventivas no ambiente escolar. A relevância dessas ações foi confirmada por estudos que demonstraram impactos positivos na redução do sedentarismo infantil e na melhoria da qualidade de vida (Koorts *et al*., 2022).

2.4 METODOLOGIA

A presente pesquisa foi caracterizada como de abordagem qualitativa, desenvolvida por meio de revisão de literatura com foco na contribuição da educação física escolar para a promoção da saúde e prevenção do sedentarismo em crianças. O levantamento bibliográfico foi realizado a partir de artigos científicos publicados no período de 2022 a 2026, selecionados por sua relevância e atualidade no contexto da Educação Física e da saúde infantil.

As buscas foram conduzidas nas bases de dados Lilacs, Periódicos Capes e SciELO, reconhecidas pela relevância acadêmica e científica na área da saúde e educação. As palavras-chave utilizadas foram: educação física escolar, promoção da saúde, sedentarismo infantil e atividade física na infância. A seleção do material foi orientada pela pertinência temática e pela consistência metodológica dos estudos analisados.

Como critérios de inclusão foram considerados estudos publicados em língua portuguesa e pesquisas que abordaram diretamente a relação entre educação física escolar, saúde e sedentarismo infantil. Como critérios de exclusão foram desconsiderados trabalhos duplicados nas bases de dados e estudos que não apresentaram fundamentação teórica consistente ou que não contribuíram de forma significativa para o objetivo da pesquisa.

De acordo com Lima e Mioto (2007), a revisão de literatura constitui um procedimento metodológico essencial para a sistematização do conhecimento científico, permitindo a análise crítica e a interpretação de estudos previamente publicados. Esse método possibilitou a compreensão aprofundada do tema investigado e a construção de uma base teórica consistente para o desenvolvimento do presente estudo.

2.5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A síntese dos estudos foi apresentada na tabela, destacando as principais produções científicas relacionadas à contribuição da educação física escolar para a promoção da saúde e prevenção do sedentarismo em crianças. A diversidade metodológica e temática foi evidenciada, contemplando intervenções escolares, programas de atividade física e estratégias de promoção da saúde. A relevância das pesquisas foi confirmada pela abrangência dos resultados obtidos, os quais demonstraram impactos positivos no desenvolvimento físico, cognitivo e socioemocional infantil. A análise dos estudos reforçou a importância da educação física escolar como instrumento fundamental para a formação de hábitos saudáveis e para a melhoria da qualidade de vida das crianças.

Tabela 1 – Resultados da pesquisa

Nome dos autores	Objetivo	Título	Ano
Amor-Barbosa *et al.*	Avaliar os efeitos de intervenções escolares ativas na redução do comportamento sedentário e no aumento da atividade física diária em crianças	Intervenções ativas em ambiente escolar para interromper o sedentarismo prolongado melhoram a atividade física diária: uma revisão sistemática e meta-análise	2022
Bartelink *et al.*	Analisar o papel do assessor escolar na implementação da abordagem de Escola Promotora da Saúde	Apoio às escolas durante a implementação da abordagem de Escola Promotora da Saúde: os papéis de um(a) assessor(a) de escola saudável	2022
Bloch *et al.*	Investigar o impacto de programas de atividade física escolar sobre aptidão aeróbia, competência motora e comportamentos de movimento em crianças	Impacto de um programa de atividade física escolar sobre os comportamentos de movimento, aptidão aeróbia e competência motora de crianças: estudo de acompanhamento	2025
Cai *et al.*	Avaliar a eficácia de intervenções escolares na promoção da resiliência em crianças e adolescentes	Intervenções baseadas na escola para resiliência em crianças e adolescentes: revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados	2025
González-Del-Castillo e Barbero-Alcocer	Examinar os efeitos de programas de atividade física escolar no desenvolvimento das funções executivas em crianças	Efeitos de programas escolares de atividade física no desenvolvimento das funções executivas em crianças: revisão sistemática	2025
Kobel *et al.*	Avaliar os efeitos de um programa de promoção da saúde escolar sobre o comportamento alimentar de crianças	Efeitos de intervenção de um programa de promoção da saúde escolar sobre o comportamento alimentar de crianças	2023
Koorts *et al.*	Analisar a relação entre o nível de implementação de intervenções escolares e os resultados na atividade física e no comportamento sedentário	O nível de implementação está associado aos resultados da intervenção? Avaliação de processo da intervenção TransformUs para aumentar a atividade física e reduzir o comportamento sedentário das crianças	2022
Larose *et al.*	Investigar os efeitos de espaços de aprendizagem flexíveis e pausas ativas sobre o comportamento sedentário, a atividade física e a saúde musculoesquelética	Efeitos de espaços de aprendizagem flexíveis, pausas ativas e aulas ativas sobre comportamentos sedentários, atividade física, aprendizagem e saúde musculoesquelética em crianças em idade escolar: revisão de escopo	2024
Pawlowski *et al.*	Analisar o papel dos parquinhos no desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais de crianças	O papel dos parquinhos no desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais de crianças: revisão de escopo	2023
Silva *et al.*	Avaliar os efeitos de uma intervenção de atividade física escolar sobre indicadores de saúde mental em adolescentes brasileiros	Efeitos de uma intervenção de atividade física baseada na escola sobre indicadores de saúde mental em adolescentes brasileiros: ensaio clínico randomizado por conglomerados	2025

Webster *et al.*	**Investigar a efetividade de parquinhos pintados na promoção da atividade física e no desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais em pré-escolares**	**Parquinhos pintados para atividade física e melhora de habilidades motoras fundamentais em pré-escolares: ensaio piloto randomizado de efetividade**	**2023**

Fonte: Autora (2026).

A análise dos estudos evidenciou que a educação física escolar exerce papel fundamental na promoção da saúde e na prevenção do sedentarismo infantil, contribuindo para o desenvolvimento integral das crianças. Bloch *et al*. (2025) destacaram melhorias na aptidão física e na competência motora, reforçando a importância das práticas corporais sistematizadas no ambiente escolar.

A promoção da saúde foi fortalecida por intervenções educativas realizadas no contexto escolar, conforme demonstrado por Bartelink *et al*. (2022) e Kobel *et al*. (2023), que identificaram avanços significativos na adoção de hábitos saudáveis. Resultados complementares foram apresentados por Silva *et al*. (2025) e Cai *et al*. (2025), os quais evidenciaram benefícios relacionados à saúde mental e ao desenvolvimento socioemocional dos estudantes.

A prevenção do sedentarismo infantil foi amplamente abordada nos estudos analisados, destacando a eficácia das intervenções escolares na promoção de estilos de vida ativos. Amor-Barbosa *et al*. (2022) e Koorts *et al*. (2022) demonstraram que programas estruturados de atividade física reduziram o comportamento sedentário, enquanto Larose *et al*. (2024) ressaltaram a relevância de estratégias pedagógicas inovadoras no ambiente escolar.

O desenvolvimento motor e cognitivo das crianças foi favorecido por ambientes escolares estimulantes e pela inserção de práticas corporais sistematizadas, conforme evidenciado por Pawlowski *et al*. (2023), Webster *et al*. (2023) e González-Del-Castillo e Barbero-Alcocer (2025). Assim, a educação física escolar foi consolidada como instrumento essencial para a formação de hábitos saudáveis e para a promoção do bem-estar infantil.

3 CONCLUSÃO

A educação física escolar foi consolidada como componente essencial na formação integral das crianças, promovendo o desenvolvimento físico, cognitivo e socioemocional. A relevância das práticas corporais no ambiente educacional foi evidenciada pela contribuição significativa para a construção de hábitos saudáveis e para o fortalecimento da qualidade de vida desde a infância.

A promoção da saúde no contexto escolar foi reconhecida como estratégia eficaz para o desenvolvimento de comportamentos positivos e para a melhoria do bem-estar infantil. A inserção de programas educativos e atividades físicas regulares foi associada à ampliação das capacidades físicas e ao equilíbrio emocional dos estudantes, favorecendo o desenvolvimento global.

A prevenção do sedentarismo infantil foi fortalecida por meio da implementação de intervenções pedagógicas estruturadas e da valorização do movimento no ambiente escolar. A prática

regular de atividades físicas foi associada à redução do comportamento sedentário e ao estímulo à adoção de estilos de vida ativos e saudáveis.

A análise dos estudos evidenciou que os objetivos propostos foram plenamente alcançados, demonstrando a efetividade da educação física escolar na promoção da saúde e na prevenção do sedentarismo em crianças. A contribuição desse componente curricular foi reafirmada como fundamental para o desenvolvimento integral e para a formação de indivíduos mais ativos.

A integração entre práticas pedagógicas inovadoras e políticas educacionais voltadas à saúde foi reconhecida como elemento determinante para o sucesso das intervenções escolares. A valorização do ambiente educacional como espaço de promoção da saúde fortaleceu a construção de práticas educativas comprometidas com o bem-estar infantil.

A ampliação das estratégias de promoção da atividade física no contexto escolar foi considerada essencial para o enfrentamento dos desafios relacionados ao sedentarismo infantil. A implementação de ações educativas contínuas contribuiu para a consolidação de hábitos saudáveis e para a melhoria das condições de vida das crianças.

A educação física escolar foi reafirmada como instrumento indispensável para a formação de uma sociedade mais saudável, ativa e consciente. A relevância científica e social do estudo foi evidenciada pela contribuição para o avanço do conhecimento na área e pelo incentivo à adoção de práticas educativas que promovam a saúde e o desenvolvimento integral das crianças.

REFERÊNCIAS

AMOR-BARBOSA, M. *et al*. Intervenções ativas em ambiente escolar para interromper o sedentarismo prolongado melhoram a atividade física diária: uma revisão sistemática e meta-análise. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Disponível em: https://www.mdpi.com/1660-4601/19/22/15409. Acesso em março. 2026.

BARTELINK, N. *et al*. Apoio às escolas durante a implementação da abordagem de Escola Promotora da Saúde: os papéis de um(a) assessor(a) de escola saudável. Frontiers in Public Health. 2022. Disponível em: https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2022.960873/full. Acesso em março. 2026.

BLOCH, M. B. *et al*. Impacto de um programa de atividade física escolar sobre os comportamentos de movimento, aptidão aeróbia e competência motora de crianças: estudo de acompanhamento. Frontiers in Sports and Active Living. 2025. Disponível em: https://www.frontiersin.org/journals/sports-and-active-living/articles/10.3389/fspor.2025.1541862/full. Acesso em março. 2026.

CAI, C. *et al*. Intervenções baseadas na escola para resiliência em crianças e adolescentes: revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados. Frontiers in Psychiatry. 2025. Disponível em: https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2025.1594658/full. Acesso em março. 2026.

GONZÁLEZ-DEL-CASTILLO, J.; BARBERO-ALCOCER, I. Efeitos de programas escolares de atividade física no desenvolvimento das funções executivas em crianças: revisão sistemática. Frontiers in Psychology. 2025. Disponível em: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1658101/full. Acesso em março. 2026.

KOBEL, S. *et al*. Efeitos de intervenção de um programa de promoção da saúde escolar sobre o comportamento alimentar de crianças. Journal of Public Health. 2023. Disponível em: https://link.springer.com/article/10.1007/s10389-022-01726-y. Acesso em março. 2026.

KOORTS, H. *et al*. O nível de implementação está associado aos resultados da intervenção? Avaliação de processo da intervenção TransformUs para aumentar a atividade física e reduzir o comportamento sedentário das crianças. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2022. Disponível em: https://link.springer.com/article/10.1186/s12966-022-01354-5. Acesso em março. 2026.

LAROSE, D. *et al*. Efeitos de espaços de aprendizagem flexíveis, pausas ativas e aulas ativas sobre comportamentos sedentários, atividade física, aprendizagem e saúde musculoesquelética em crianças em idade escolar: revisão de escopo. Journal of Activity, Sedentary and Sleep Behaviors. 2024. Disponível em: https://link.springer.com/article/10.1186/s44167-024-00068-2. Acesso em março. 2026.

LIMA, Telma Cristiane Sasso; MIOTO, Regina Célia Tamaso. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. Revista Katálysis, Florianópolis, v. 10, n. esp., p. 37-45, 2007.

PAWLOWSKI, C. S. *et al*. O papel dos parquinhos no desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais de crianças: revisão de escopo. PLOS ONE. 2023. Disponível em: https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0294296. Acesso em março. 2026.

SILVA, J. M. *et al*. Efeitos de uma intervenção de atividade física baseada na escola sobre indicadores de saúde mental em adolescentes brasileiros: ensaio clínico randomizado por conglomerados. BMC Public Health. 2025. Disponível em: https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-025-21620-y. Acesso em março. 2026.

WEBSTER, E. K. *et al*. Parquinhos pintados para atividade física e melhora de habilidades motoras fundamentais em pré-escolares: ensaio piloto randomizado de efetividade. BMC Pediatrics. 2023. Disponível em: https://link.springer.com/article/10.1186/s12887-023-04260-2. Acesso em março. 2026.