

## **BENEFÍCIOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DOS ESCOLARES**

### **BENEFITS OF PHYSICAL EDUCATION FOR HEALTH AND QUALITY OF LIFE OF SCHOOL STUDENTS**

Lucas Dos Santos <sup>1</sup>

#### **RESUMO**

Este estudo tem como objetivo mostrar a importância da educação física sobre os benefícios e sua relação positiva com o desenvolvimento da saúde e qualidade de vida dos escolares. A educação física escolar é uma área que se tornou muito importante para o desenvolvimento humano e social, podendo proporcionar domínios cognitivos, afetivo e motor desde a criança ao idoso, além de proporcionar as prática como jogos, esportes, lutas, danças entre outros que visa na melhora da saúde. A metodologia foi do tipo Revisão Bibliográfica, de cunho qualitativo com trabalhos pesquisados em plataformas como scielo, google acadêmico e google, no período de 1994 a 2021. Os resultados apontam que ao longo dos anos a educação física teve muitos avanços, comparado com os séculos passados, a forma como era vista dentro da sociedade e hoje faz parte da educação escolar. Vale lembrar que são inúmeros benefício que aos longos dos anos foram descobertos através de estudos. Com isso conclui-se que a educação física escolar é de extrema importância para vida escolar, des da fase primaria até a fase adulta, pois os benefícios que essa faixa etária consegue adquirir com a prática elas acabam levando para uma vida toda, e envelhecer com saúde e qualidade de vida e gratificante para aqueles que conseguiram aproveitar os benefício que a educação física pode proporcional durante sua vida.

**Palavras-chave:** Educação física escolar; Saúde; Qualidade de vida.

#### **ABSTRACT**

This study aims to show the importance of physical education and its positive relationship with the development of health and quality of life of students. School physical education is an area that has become very important for ,human and social development, being able to provide cognitive, affective and motor domains from children to the elderly, in addition to providing practices such as games, sports, fights, dances, among others that aims to improve health. The methodology was of the Bibliographical Review type, of a qualitative nature with works researched on platforms such as Scielo, Google Scholar and Google, in the period from 1994 to 2021. The results indicate that over the years physical education has made many advances, compared to the centuries past, the way it was seen within society and today it is part of school education. It is worth remembering that there are countless benefits that have been discovered over the years through studies. With this, it can be concluded that school physical

---

<sup>1</sup> Polo Uningá / Medianeira /PR

education is extremely important for school life, from primary school to adulthood, as the benefits that this age group can acquire through practice end up taking for a lifetime, and aging with health and quality of life is rewarding for those who managed to take advantage of the benefits that physical education can provide throughout their lives.

**Keywords:** School physical education; Health; Quality of life.

## INTRODUÇÃO

Esse trabalho aborda os benefícios da educação física, saúde e qualidade de vida dos escolares. A educação física se tornou uma área muito importante para o desenvolvimento humano e social, por meio de uma visão de educação contínua que proporciona a melhoria do saber corporal e nos domínios cognitivos, afetivo e motor desde a criança ao idoso (Costa et al. 2018).

Com isso a educação física tem uma responsabilidade enorme levando a formação e os valores onde seus conteúdos tem um papel crucial no ensino, possibilitando a melhora nos processos e desenvolvendo valores e atitudes. (GUIMARÃES;2001).

Além de procurar valorizar as experiências dos alunos e a sua cultura, a proposta de construir com mérito de proporcionar métodos alternativos e tão imersos na prática da educação física. O aluno constrói o seu conhecimento a interação resolvendo seus problemas (DARIDO;1999).

Vale lembrar que é na escola que os valores da educação são reforçados, destacando os conflitos que estão presentes no dia a dia já que é na escola que os alunos passam a maior parte do tempo (GUIMARÃES; 2001).

A educação física escolar vem sendo construída desde dos anos 80, muitos autores contribuíram com novos olhares para área, mas ainda hoje as aulas são baseadas nos esportes habitual fazer por fazer com busca do prazer imediato (RODRIGUES, et al., (2006).

É na escola onde ocorre a transmissão de conteúdos de atividades física, buscando uma melhora na saúde, cabe aos professores dirigir da melhor forma as práticas de modo que conscientize os escolares ao respeito, levando um estilo de vida ativo e hábitos mais saudáveis, pois a aptidão física relacionado a saúde leva um papel importante na promoção de uma vida mais saudável, dentro de um estilo de vida ativo e assim prevenindo muitas doenças (VIEIRA;2015).

Levando em consideração que a educação e a saúde tem o papel crucial na aplicação dos saberes destinados ao desenvolvimento humano, assim ocorrendo um consenso sobre o relevante papel de ações de promoção da saúde desenvolvidas dentro das escolas, garantindo a formação integral dos alunos (PAES,2016).

Importante lembrar que fica evidente a importância da saúde já que pode contribuir na formação de consciência crítica do educando, culminando na aquisição de práticas que visam à promoção de sua própria saúde e da comunidade na qual se encontra inserido (COSTA; 2012).

A capacidade de aprender não é apenas para nos acomodar mas para transformar a realidade, recriando as condições de práticas que a escola oferece, pois é preciso modelar o aluno para a vida extra-escolar na visão da disciplina como componente curricular (KRAVCHYCHY, et.al.(2008).

Saúde e qualidade de vida no ambiente escolar têm grandes importância pois permite aos dirigentes e a toda comunidade o conhecimento da situação sobre os desafios a serem vencidos, expandindo o poder de decisão com informações específicas geradas pela própria comunidade (VILARTA, p.13.2008)

A qualidade de vida é um conceito holístico relaciona-se com as experiências atuais e passadas do indivíduo, dificilmente pode ser completamente operacionalizado através de um instrumento e coloca-se uma razoável dúvida sobre a melhor definição (GASPAR, 2008,p.23).

Sendo um conjunto de várias as atividades e os aspectos da vida humana, assim favorecendo benefícios físicos e psicológicos, buscando pela melhoria do bem-estar e qualidade de vida (DE MACEDO; 2021).

De acordo com Bica et al.(2020) a área da qualidade de vida é uma área de investigação transversal, a várias áreas do conhecimento especificamente no âmbito das ciências sociais e humanas.

Gaspar (2008) afirma que a qualidade de vida dos adultos tem sido estudada nos últimos dez anos, já das crianças e adolescentes é uma área recente. No entanto não é claro que as crianças enfatizem as mesmas dimensões que os adultos.

Já no campo da saúde, a qualidade de vida assume o papel de importância pois no seu foco a atenção deve estar concentrado na pessoa/família e não no corpo com problema de saúde ( BICA et al., 2020).

Tendo em vista a contextualização acima, esse trabalho se justifica pois a temática em questão tem sido estudada por diferentes autores, dentre eles: Paes (2016), Vilarta (2008), Darido (1999), VIEIRA (2015), Kravchychn et al.(2008) e Rodrigues et al.(2006).

Diante da contextualização e justificativa apresentada questiona-se nesse estudo: O que a literatura científica apresenta sobre os benefícios da educação física e sua relação positiva com o desenvolvimento da saúde e qualidade de vida dos escolares? Buscando responder a essa problemática de pesquisa, esse trabalho pretende identificar na literatura os benefícios da atividade física para os estudantes de educação física.

## **METODOLOGIA**

Esse trabalho se caracteriza como uma pesquisa do tipo Revisão Bibliográfica esse tipo de pesquisa de acordo com Gil, (2002) a pesquisa bibliográfica refere-se à todo tipo de projetos já produzidos entre livros, e artigos científicos.

Os trabalhos que compõem o referido trabalho foram pesquisados em plataformas eletrônicas, tais como Scielo, Google acadêmico e Google. Foram utilizadas as seguintes palavras-chaves para a pesquisa: "Educação física escolar"; "Saúde"; "Qualidade de vida"; O período de corte para a seleção dos trabalhos foi de 1994 a 2023. Após leitura inicial dos trabalhos encontrados foram selecionados apenas os trabalhos que condiziam com a temática, publicados em língua portuguesa e que estavam disponibilizados na íntegra e de livre acesso. Em contrapartida foram excluídos os trabalhos em outras línguas não publicados no período indicado e sem acesso livre ao texto na íntegra.

O título de organização do trabalho as discussões foram organizadas em três (3) tópicos, sendo eles: o primeiro, intitulado “A educação física escolar: um breve histórico”, o qual discute-se como ao longa da historia da educação física vem sofrendo grandes alterações após grandes conflitos, com bases nos estudos de Guimarães et al (2001), Kravchychyn et al (2011), Gallardo et al (1998), Da Conceição Silva (2012) e Gallo (2019); o segundo, “Saúde e qualidade de vida: conceitos introdutórios”, o qual discute-se a importancia da saude e qualidade de vida dos escolares e os benefícios positivos para a saude. Com bases nos estudos de Justino (2020), Pizarro (2011), Silva et al (2011) Santos (2015) e Baia (2021). Por fim, o terceiro tópico, “Contribuições da educação física escolar para a saúde e qualidade de vida dos escolares”, o qual discute-se os pontos beneficos da educação física na vida dos escolares levando um estilo de vida mais saudavel. com bases nos estudos de Vieira (2015), Marques (2015), Minayo (1994), Alves (2007) e Vilarta (2008).

## **DESENVOLVIMENTO**

### **A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UM BREVE HISTORICO.**

Durante a sua trajetória a educação física vem se destacando como um instrumento ideológico e de manipulação estando ligada as instituições militar, onde destacava a disciplina a ser ensinada, levando aos alunos a ter um corpo equilibrado e saudável (GUIMARÃES et al., 2001).

Na década de 30 a educação física é pressionada na perspectiva higienista, onde tinha um grande papel na formação homens fortes e sadios, pois a preocupação central erra com os hábitos de higiene e saúde, pois seu desenvolvimento físico e moral erra a partir do exercício (DARIDO, 2003).

Com a chegada dos anos 70 surge então novas tendência na educação física escolar, abordando a forma como os professores compreendiam os alunos, levando em consideração as abordagens de diferentes teorias tais elas sociológicas, psicológicas e filosóficas (GUIMARAES, et al., 2001).

Foi durante muito tempo que a educação física vinha tentando fazer parte da edução escolar, enfrentando grandes obstáculos somente após a Segunda Guerra Mundial as atividades esportivas passaram a compor então o currículo de educação física escolar no Brasil (KRAVCHYCHYN et al., 2011).

Diante disso, no Decreto nº 69.450, de 1971, a educação física passou a ser considerada como a atividade morais, cívicas, psíquicas e sociais do educando, desenvolvendo suas forças físicas onde seu principal foco erra os alunos a partir das quinta séries, pois o objetivo era levar os para as principais competições (BRASIL,1998).

A educação física sempre foi denominada como competitivismo de ensino, dessa forma, buscava a compreender e organizar os aspectos que permeiam as práticas e melhorando suas técnicas seu desempenho no ambiente escolar (GIACOMONI,2020).

Gallardo, et al. (1998) afirmam que entendia que o esporte através da educação física levaria a criança a compreender que entre ela e o mundo existem os outros indivíduos, e que para a convivência social é importante a obediência e as regras claras e precisas.

Segundo Gallo, (2019) A educação de modo geral vive em uma constante transformação, onde se desenvolve junto a população, a cada dia, cada mês, a cada ano, tende de aprimorar novos hábitos conforme a necessidade de aprendizado.

Com tudo a educação física priorizou alguns conteúdos a ser ensinado, onde saber fazer e não saber os conteúdos numa dimensão quase que exclusivamente relacionado a cultura corporal ou como deve ser (DARIDO, 2005).

A educação física começou a fazer parte da educação básica, onde seu dever de assumir as principais tarefas era levar aos alunos a cultura corporal de movimento, formando o cidadão para usufruir dos jogos como, dança, ginásticas entre outras atividades (BETTI; ZULIANI, 2009).

Mas somente em 1996 passou então a fazer parte como organização curricular escolar, aliada aos demais componentes proporcionando a formação cultural por meio da seleção, sistematizando a problematização de conteúdos (DA SILVA et al.,2012).

A educação física é considerada muito importante no currículo, mas ainda é desvalorizada na maior parte das escolas por não possuir um espaço adequado para realização de suas atividades. E vale lembrar que não são pagos aos profissionais o que realmente merecem, entre outros fatores que prejudicam no contexto escolar (DE MACEDO, 2021).

Um dos fatores que toma conta é que a educação física vem perdendo sua essência além de ter muito problemas, destacando que os professores não consegue atingir seus objetivos a cada ano, fazendo com que isso vire um ciclo vicioso devido à falta de interesses de muitos alunos (SILVA, 2007).

Ainda vivem sobre as críticas e para isso cabe aos professores mostra os significados da educação, sendo assim a educação física escolar precisa analisar os significados para começar a preparar não somente o corpo do estudante, mas, a ampliar a visão crítica da população em que vive (DA CONCEIÇÃO SILVA, 2012).

A educação física deve ser considerada uma disciplina educativa, pois seu diferencial é desenvolver estratégias onde leva a formação ao cidadão. Cabe ao professor mostra suas habilidades e estar dispostos em levar suas experiências para seus alunos (SOUZA, 2012).

Ainda existem teorias controversas em função do desenvolvimento da motivação do indivíduo para uma atividade física, no entanto, a motivação sem sombra de dúvidas é os aspectos psicológico crucial no aspecto físico dos escolares (ROCHA, 2009).

## **SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA: CONCEITOS INTRODUTÓRIOS.**

Neste contexto em que se desenvolveu a educação física em um curto tempo podemos ver as limitações que a disciplina tem em abordar os temas, visando em que o planejamento consiga inserir nas aulas práticas buscando a promoção e aquisição de saúde (DA COSTA et al., 2018).

A educação e a saúde são espaços para aplicação de saberes destinados ao desenvolvimento humano, ocorrendo um consenso sobre o relevante papel

das ações de promoção da saúde desenvolvidas dentro das escolas, garantindo a formação integral dos alunos (PAES, 2016).

Silva (2007) Destaca que um dos grandes problemas enfrentado no mundo é principalmente em jovens em idades escolares, e que o impacto da má saúde associada a obesidade, cardiopatias, a diabetes entre tantas doenças pode fazer um estrago nas vidas desses jovens.

Levando em conta que a saúde e educação, estão constantemente equivocadas girando em torno das condições do estilo de vida. Desta forma independentemente onde ocorre, seja ela no serviço ou na escola, desde que contribui para um caminho em que busca a qualidade de vida (CARVALHO, 2015).

Nessa mesma perspectiva mostra se evidente a importância do tema saúde, onde pode contribuir na formação de consciência crítica do educando, culminando na aquisição de práticas que visam à promoção de sua própria saúde, e da comunidade na qual se encontra inserido (COSTA et al., 2016).

Somente na última década a Organização Mundial da Saúde (OMS) coloca o sedentarismo como um fator de risco a saúde, pois é o que está acontecendo nos últimos anos, muitas pessoas preferem ficar dentro de casa do que cuidar da própria saúde (GHAMOUM, 2009).

As práticas em saúde apresentam grandes conquistas, pois transforma o cotidiano a partir de cada pensamento e visão, onde a ciência e a tecnologia enfrenta grandes desafios para melhoria da saúde (CASTRO, 2006).

De modo geral que a relação entre atividades físicas e saúde defendia o campo hegemônico da educação física, entendendo a relação positiva durante a prática de atividades resultando em grandes ganhos, já em relação à saúde e acesso à educação digna e de qualidade aos serviços básicos de saúde (MEZZAROBA, 2015).

Mazzaroba (2015) levando em conta como alguém que cuida da casa a educação física escolar precisa ter uma preocupação mais ampla, levando em conta que os indivíduos que cuidam da sociedade e de seu ambiente de vida, pois é onde ocorre as múltiplas relações sociais.

De Macedo (2021) destaca ainda que ao iniciar desde cedo as atividades físicas proporciona benefícios ao praticar qualquer atividade física, evitando inúmeras doenças na fase adulta.

A qualidade de vida é um conceito recente, pois tem um domínio grande sobre a saúde que busca compreender todas as doenças em geral. Na última década do século XX a investigação acerca da qualidade de vida cresceu imensamente, ao ponto de ser um dos conceitos mais utilizados, e no qual é feito inúmera investigação (RIBEIRO, 2001).

Sobre tudo a qualidade de vida é um conceito incompleto, onde está relacionado com as experiências atuais e passadas do ser humano. Não tem como ser operacionalizada com instrumentos onde coloca-se uma dúvida sobre a melhor definição (GASPAR e MATOS, 2008).

As condições de vida e saúde melhoraram de forma contínua devido aos avanços das tecnologias nas estruturas adequadas e sustentadas na maioria dos países, com a econômicos sociais, ambientais e principalmente avanços na saúde pública e na medicina (BUSS, et al., 2020).

Os aspectos da qualidade de vida onde as estratégias são seu diferencial, destacando que envolve a promoção direcionada a saúde e o lazer adotando um estilo de vida mais ativo e saudável (VILARTA, 2008).

A educação física (EF) tem de sua importância para melhoria de diversos aspectos, não só o físico, mas também o social e psíquico (JUSTINO, 2020).

Segundo Pizzarro (2011) A E.F. tem um potencial para a melhoria da saúde e na prevenção de doenças, contribuindo para a longevidade e na qualidade de vida, benefícios fisiológicos, psicológicos e social, para todas as pessoas de qualquer idade, desde que pratique.

Além de desenvolvimento e ativar o psicomotor das crianças, a E.F. pode ajudar a ter mais consciência auxiliando no seu cotidiano, suas práticas deve essencialmente fazer parte no âmbito escolar, uma vez que a escola é o meio educacional sendo eficiente para a realização desta prática (SILVA, et al., 2011).

Podendo proporcionar a todos os alunos uma diversidade de movimentos para que eles consigam atingir estágios do desenvolvimento, tanto das capacidades quanto das habilidades motoras, uma vez que proporciona às crianças inúmeras experiências e possibilitam descobrir e redescobrir os movimentos (SANTOS, 2015).

A principal importância é ajustar um meio de monitorizar o estado de saúde da população ao longo do tempo, pois se for possível detectar subgrupos da população com qualidade de vida relacionada com a saúde baixa, será possível avaliar o impacto de intervenções ao nível da saúde pública numa determinada população (GASPAR; MATOS, 2008).

Baia (2021) argumenta que a presença da E.F. nas escolas é de vital importância, uma vez que essa cultura esportiva está enraizada na sociedade, desta forma a atenção sobre esses alunos entendendo e refletir, desse modo é que os acontecimentos da sociedade exercem influência no ambiente escolar, reciprocamente a escola também possui a propriedade de intervir nesta sociedade.

## **CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DOS ESCOLARES.**

Severino et al. (2016) destacam que a educação física pode sim trazer grandes benefícios para o desenvolvimento das crianças e jovens, devido às atividades proposta onde se faz presente os movimentos.

O papel crucial da educação física para a independência social dos alunos pode ser promovida pela escola, desde que mostre uma proposta de cumprir sua obrigação para que o sujeito vive em meio a sociedade visto como um cidadão (SOUZA,2012).

O cidadão com a saúde é primordial, é muito importante para viver bem, o cuidado deve começar desde a infância, as atividades físicas escolar é primordial para o desenvolvimento físico e mental, além de ajudar no desempenho dentre outras atividades (VIEIRA, 2015).

Costa et al. (2018) a educação física se tornou uma área muito importante para o desenvolvimento humano e social, por meio de uma visão de educação continuada que proporciona a melhoria do saber corporal e nos domínios cognitivos, afetivo e motor desde a criança ao idoso.

Por outro lado dados relevantes mostra que na escola a disseminação de hábitos pouco saudáveis, é inadequado para o desenvolvimento das crianças e dos jovens, pois sem nenhum controle e orientação e das autoridades das escolas, devido aos produtos vendidos nas cantinas, entre fritos e assados, ricos em gorduras e açúcares pode ser prejudicial para saúde dos escolares (VILARTA, 2008)

Segundo Marques (2015) as principais condições para o desenvolvimento de doenças crônicas-degenerativas é provocada pelo estilo de vida sedentários, tais como a obesidade, a hipertensão, as doenças respiratórias entre outras que influencia na qualidade de vida dos escolar.

Por outro lado a qualidade de vida é uma ciência eminente, que tem sido satisfatório na vida humana, a implica capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos em um determinada sociedade padrão de conforto e bem-estar (MINAYO, 1994).

Alves (2007) destaca ainda que para aqueles que praticam alguma atividade física tem mais capacidade de realizar as provas escolares, como corridas, futebol e basquete, inúmeras atividades que necessita uma saúde melhor para executar tais atividades, melhorando os efeitos no aprendizado escolar.

Considerando que a escola pode ser um espaço ideal para desenvolvimento de saúde em promoção da qualidade de vida, pois é um local que favorece a participação de toda a população, visto que muitos dos que ali convivem compartilham suas necessidades e podem a partir de esforços de organização, definirem objetivos e metas comuns (VILARTA, 2008).

Dessa forma os conteúdos de educação física, e de outras outras matérias tem o seu papel de servir na vida daqueles que praticam, mais não só no momento da prática desde que leva para sua vida (KRAVCHYCHYN, et al., 2011).

Miquelin et al. (2015) destacam que na escola as crianças tem seu primeiro contato com as atividades, por esse motivo que bem elaboradas poderá atingir um grau de desenvolvimento e aprimoramento de tarefas cognitivas, motoras e auditiva, adaptando suas habilidades não somente no ambiente escolar, mas também nos demais lugares.

Levando em conta que é de extrema importância que a educação física mostra ao aluno onde é seu dever como praticante para lúcido e ativo, que incorpore o esporte e os demais componentes da cultura corporal em sua vida, levando o melhor de cada esporte para que possam aproveitar da melhor maneira possível (BETTI; ZULIANI, 2009).

As atitudes das pessoas são favoráveis a saúde em todas as etapas da vida, pois particularmente as de educação e saúde no desenvolvimento de habilidades por meio de aquisição e conhecimentos, aumentando o poder político dos indivíduos e da comunidade (BUSS, et al.,2020).

Vilarta (2008) destaca ainda que a escola pode ser sim um espaço onde as crianças podem desenvolver qualidade de vida, em função das condições contempladas pela sua estrutura e objetivos.

A educação física não é a solução para todos os problemas, ela deve priorizar a aprendizagem do movimento e pode estar ocorrendo outras etapas em decorrência da prática das habilidades motoras (DARIDO,2003).



Por meios das aulas de educação física mostra um comportamento social dos alunos, além de desenvolver habilidades motoras e cognitiva, ha uma formação como cidadã, sendo éticos, maleáveis, tolerantes e respeitosos diante de tanta disparidade (MIQUELIN, et al., 2015)

Da mesma forma que na escola leva os valores e conflitos motivacionais da sociedade convencional, podendo então ser um ambiente onde será motivador aos alunos, pois é ali que se faz presente no dia a dia dos escolares (GUIMARAES, et al., 2001).

Ainda assim é crucial as melhorias no ambiente escolar pois acaba se tornando essencial, esse processo básicos e metados de apoio possibilitando hábitos saudável e adequados aos escolares (SILVA,2012).

Além disso tem grande importância saber como lidar com o ser humano, de maneira que atinja um grande potencial máximo em determinada atividade, sabendo que no contexto das aulas de educação física seja ela na escola ou específico (MOREIRA et al., 2017).

Silva (2012) destaca ainda que as praticas nas escolas devem ser mais animadas, levando outras atividades não somente aquelas dos planos montado para o ano inteiro, mais sim ir além do que é proposto, como ginástica, atividades rítmicas, dança, são inúmeras as atividades que o professor pode passar para seu alunos.

De Macedo (2021) Destaca que a educação física contribui muito na vida do estudante, pois através da promoção e conhecimento corporal e das vivências das aulas práticas assim favorecendo a melhoria do bem-estar dos alunos.

Por esses motivos as aulas de educação física escolar deve sair de sua zona de conforto e levar aos alunos atividades que proporcionam as melhores experiência, onde os alunos vão adotar as práticas como beneficio a saúde (SEVERINO et al., 2016).

Apesar das dificuldades cabe ao profissional, motivar os alunos sobre a necessidade de praticar atividades para que assim atinjam um desenvolvimento educacional mais amplo (SOUZA, 2012).

## **CONCLUSÃO**

Esse trabalho aborda os benefícios da educação física, saúde e qualidade vida dos escolares. A educação física se tornou uma área muito importante para o desenvolvimento humano e social. Esse trabalho se justifica pois a temática em questão tem sido estudada por diferentes autores com o principal objetivo, apontar na literatura científica sobre os benefícios da educação física e sua relação positiva com o desenvolvimento da saúde e qualidade de vida dos escolares. Além disso a pesquisa busca responder a essa problemática de pesquisa, onde esse trabalho pretende identificar na literatura os benefícios da atividade física para os estudantes de educação física.

Assim, os resultados encontrados indicam que são inúmeros os benefícios como: melhora na saúde física e mental, além de desenvolver habilidades motoras e cognitiva, levando a interação pela as atividade que a educação física escolar pode proporcionar para aqueles que praticam desde que o objetivo proposto pelo professor seja seguindo corretamente.

Diante desses resultados conclui-se que ao longo dos anos a educação

física teve muitos ajustes, e atualmente percebemos como mudou muito comparado com alguns anos passados, destacando que nos séculos passados era vista como meios de levar os alunos a guerras, a grandes competição e hoje é destinado mais a saúde e qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

ALVES, M. T. et al. **O exercício físico na melhoria da saúde do escolar**. 2015.

ALVES, U.S Não ao sedentarismo, sim a saúde: contribuição da educação física escolar e dos esporte. **O MUNDO DA SAÚDE**, São Paulo: out/dez 2007.

BAIA, J. D. D. S. O flag football e suas possibilidades na Educação Física escolar: **uma revisão sistemática da literatura**. 2021. 35f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2021.

BETTI, M. & ZULIANI, L. R. Educação Física Escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.1, n. 1, p. 73-81, 2002.

BETTI, M.; ZULIANI, L. R. Educação Física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, [S. l.], v. 1, n. 1, 2009. Disponível em: <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1363>. Acesso em: 28 ago. 2023.

BICA I, P. L.M, Silva E.M, Aparício G, Duarte J, Costa J, et al. Influência sociodemográfica na **qualidade de vida** relacionada com a saúde dos adolescentes. *Acta Paul Enferm.* 2020;33:e-APE20190054.

BRASIL (1998). **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. Brasília: MEC.

BUSS, P. M. et al. Promoção da saúde e qualidade de vida: uma perspectiva histórica ao longo dos últimos 40 anos (1980-2020). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 12, p. 4723-4735, 2020.

CARVALHO, F. F. B. d. A saúde vai à escola: a promoção da saúde em práticas pedagógicas. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 25, p. 1207-1227, 2015.

CASTRO, M. E. D. Barroso M.G.T, Vieira N.F.C, Varela Z.M. Educação em saúde: no contexto da promoção humana. Fortaleza: edições Demócrito Rocha, 2003, 120p. **Rev Rene**, v. 7, n. 3, 19 Jun. 2006.

COSTA, L. C. A. D; NASCIMENTO, J. V. D; VIEIRA, L. F. Ensino dos esportes coletivos de invasão no ambiente escolar: **da teoria à prática na perspectiva**

**de um modelo híbrido.** Journal of physical education, v. 27, n. 1, p. 2709, 2016.

DA CONCEIÇÃO SILVA, A. M. DA PENHA, M. G. O uso das tecnologias no ensino fundamental: **novos desafios para o professor de educação física em uma escola pública de Goiânia.** Itinerarius Reflectionis, v. 8, n. 2, 2012.

DA COSTA, F. S. et al. Educação física escolar, saúde e qualidade de vida: **contribuições epistemológicas do campo e a emergência de ressignificações curriculares**. Anais do IV SIPASE [recurso eletrônico]: Seminário Internacional Pessoa Adulta, Saúde e Educação: a construção da profissionalidade docente: a pessoa em formação, 2018, Brasil., 2018.

DA SILVA, J. V. P; SAMPAIO, T. M. V. Os conteúdos das aulas de educação física no ensino fundamental: o que mostram os estudos?. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 20, n. 2, p. 106-118, 2012.

DARIDO, S. C. Educação Física na escola: **questões e reflexões.** Rio de Janeiro: ed. 2003.

DARIDO, S. C. Os conteúdos da educação física na escola. Educação Física na escola: **implicações para a prática pedagógica.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 64-79, 2005.

DARIDO, S. C. Educação Física na escola: **questões e reflexões.** Topazio, 1999.

DE MACÊDO, S. R. **QUALIDADE DE VIDA DE ESCOLARES.** Centro Universitário vale do salgado licenciado em educação física.2021.

GALLARDO, J. S. P.; OLIVEIRA, A. A. B.; ARAVENA, C. J. O. **Didática da Educação Física: a criança em movimento.** 1ª Ed. São Paulo: FTD, 1998.

GALLO, E. A. **O USO DA TECNOLOGIA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.** 2019. Trabalho de Conclusão. instituto federal de santa Catarina (ifsc). centro de referência em formação e ead (cerfead),2019.

GASPAR T. M. M.G. Qualidade de vida em crianças e adolescentes: **Versão portuguesa dos instrumentos KidScreen.** Lisboa: Fundação para a Ciência e Tecnologia, Faculdade de Motricidade Humana; 2008.

GHAMOUM, A. K. Incidência de sedentarismo no tempo livre em professores de Educação Física da Grande Goiânia. 2009. 45 f. **Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde)**-Universidade de Brasília, Brasília, 2009.

GIACOMONI, C; SOUZA, J. E. Formas de organizar a Educação Física no ensino primário: memórias de professoras da Escola Giuseppe Garibaldi, Caxias do Sul/RS (1974-1985). **Cadernos de História da Educação**, v. 19, n. 2, p. 496-512, 2020.

GUIMARÃES, A. A. et al. **Educação física escolar: atitudes e valores**. Motriz, v. 7, n. 1, p. 17-22, 2001.

JUSTINO, M. V. D. S. A Educação Física no Ensino Fundamental I. 2020. **Monografia (Graduação em Educação Física)** - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2020.

KRAVCHYCHYN, C. et al. Educação física escolar brasileira: caminhos percorridos e “novas/velhas” perspectivas. **Teoria e Prática da Educação**, v. 14, n. 1, p. 107-118, 2011.

Kravchychyn, C. et al. **Implantação de uma Proposta de Sistematização e Desenvolvimento da Educação Física do Ensino Médio**. **Movimento**. 14. 10.22456/1982-8918.5753. (2008).

MARQUES M.P benefícios da atividade física na vida de estudantes.2015.

MEZZARROBA, C. Ampliando o Olhar sobre a Saúde na Educação Física Escolar: críticas e possibilidades no diálogo com o tema do meio-ambiente a partir da Saúde Coletiva. **Revista Motrivivência – UFSC**, Florianópolis, SC, ano XXIV, v. 24, n. 38, p. 231-246, jun. 2012. Universidade Federal de Sergipe, 2012. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2012v24n38p231>>. Acesso em: 29 ago. 2023.

MINAYO, M.C.C, et al.(Org.) **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**.2.ed.Rio de Janeiro: Vozes, p.80.1994.

MIQUELIN, E. C. et al. **A educação física e seus benefícios para alunos do ensino fundamental**. 2015. 2021.

PAES, C. C. D. C; DOS PASSOS PAIXÃO, A. N. A importância da abordagem da educação em saúde: **revisão de literatura**. Revista De Educação Da Universidade Federal Do Vale Do São Francisco, v. 6, n. 11, 2016.

PIZARRO, M. S..**Las Ventajas De La Educación Física En Educación Primaria**.Badajoz, España: Paidorex: Revista Extremeña sobre Formación y Educación. 2011.Disponível em:<<http://revista.academiamaestre.es/2011/03/las-ventajasde-la-educacion-fisica-en-educacion-primaria/>>. Acesso em 20 de ago 2023.

RIBEIRO, J. L. P. **Qualidade de vida e doença oncológica**. 2001.

ROCHA, C. C. M. A motivação de adolescentes do ensino fundamental para a prática de educação física escolar. 2009. **Tese de Doutorado**. Universidade Tecnica de Lisboa (Portugal). 2009.

Rodrigues, et al. **Conteúdos na Educação Física escolar: possibilidades e dificuldades na aplicação de jogos nas três dimensões dos conteúdos.** Lecturas: Educación física y deportes, ISSN 1514-3465, Nº. 96, 2006.

SANTOS, F. M. R. **A importância da educação física nos anos iniciais do ensino fundamental.** 2015.

SEVERINO, C. D.; SILVA, B. M. Educação física escolar e a promoção da saúde: um ponto de vista. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 12, n. 2, p. 77–86, 2016. DOI: 10.36453/2318-5104.2014.v12.n2.p77. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/12742>. Acesso em: 30 ago. 2023.

SILVA A. U. . Não ao sedentarismo, sim à saúde: contribuições da Educação Física escolar e dos esportes: DOI: 10.15343/0104-7809.200731.4.1. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 31, n. 4, p. 464–469, 2007. Disponível em: <https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br/mundodasaude/article/view/861> . Acesso em: 29 ago. 2023.

SILVA, É. C. HELENO, M. G. V. Qualidade de vida e bem-estar subjetivo de estudantes universitários. **Revista Psicologia e Saúde**, 2012.

SILVA, V. S. GARCIA, F. M. COICEIRO, G. A. CASTRO; R. V. R. D. CANDÊA, L. G. **A importância da Educação Física Escolar no desenvolvimento motor de crianças nos anos iniciais do ensino fundamental.** Visão dos responsáveis. EFDeportes: Buenos Aires, (16) 156, 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd156/a-educacao-fisica-escolar-do-ensinofundamental.htm>> Acesso em: 01 ago. 2023.

SOUZA, D. F. d. **A contribuição da educação física para a emancipação social dos alunos.** 2012. x, 64 f. Monografia (Licenciatura em Educação Física)—Universidade de Brasília, Universidade Aberta do Brasil, Alto Paraíso de Goiás-GO, 2012.

VIEIRA, L. A. L. Plano de intervenção sobre a influência da atividade física na saúde e qualidade de vida dos escolares. Universidade Federal de Minas Gerais. Faculdade de Medicina. **Núcleo de Educação em Saúde Coletiva.** Monografia (Especialização em Estratégia Saúde da Família). Maceió, 33 f, 2015.

VILARTA, R. A. Educação Física e a promoção da qualidade de vida na escola: desafios na saúde de comunidades escolares. **Atividade Física e Qualidade de Vida na Escola: Conceitos e Aplicações** Dirigidos à Graduação em Educação Física. Campinas, SP: IPES, p. 11-18, 2008.