



Atividade Física e Educação: Uma Análise das Percepções de Alunos do 1º Ano após Intervenção Pontual

Physical Activity and Education: An Analysis of First-Year Students' Perceptions After a Specific Intervention

Recebido: 21/11/2025 | Aceito: 28/11/2025 | Publicado: 05/01/2026
DOI: 00.000.0000/000

Italo Kevin Ramires Vieira¹, Karina Cristina Maciel de Carvalho¹, Maria Regiane Ferreira da Silva², Davy da Silva Mendes², Joaquim Albuquerque Viana², Alessandra Bárbara César de Freitas Boaventura², Gleiser Barroso Barbosa²

¹Acadêmico do Curso de Educação Física – UniNorte

²Docente do Curso de Educação Física – UniNorte

Resumo

O presente estudo teve como objetivo analisar as percepções de estudantes do 1º ano do ensino médio da Escola Estadual Frei Mário Monacelli acerca da importância da atividade física após a realização de uma intervenção pontual em formato de palestra educativa. A instituição, localizada no bairro Alfredo Nascimento, em Manaus, atende predominantemente jovens de regiões periféricas e apresenta demandas sociais diversas, o que reforça a relevância de ações voltadas à promoção da saúde e do bem-estar. Participaram da intervenção alunos das turmas A, B e C, com idades entre 15 e 16 anos, selecionados em função da adequação ao tema e do interesse da equipe pedagógica em ampliar discussões sobre hábitos saudáveis no ambiente escolar. A intervenção abordou conceitos básicos de atividade física, benefícios para a saúde física e mental, sedentarismo e formas acessíveis de exercício no cotidiano dos jovens. A partir dessa ação, foram coletadas percepções dos estudantes, possibilitando identificar seus entendimentos, motivações e dificuldades relacionadas à prática regular de atividades físicas. Os resultados apontam que a intervenção contribuiu para ampliar a conscientização dos alunos sobre a importância do movimento corporal, ao mesmo tempo em que evidenciou desafios estruturais, comportamentais e motivacionais presentes no contexto escolar. O estudo reforça o papel da educação física enquanto instrumento de promoção da saúde e destaca a importância de ações educativas contínuas no ambiente escolar.

Palavras-chaves: Educação Física escolar; Qualidade de vida; Intervenção pedagógica; Ensino médio; Promoção da saúde.

Abstract

This study aimed to analyze the perceptions of first-year high school students at the Frei Mário Monacelli State School regarding the importance of physical activity after a specific intervention in the form of an educational lecture. The institution, located in the Alfredo Nascimento neighborhood in Manaus, predominantly serves young people from peripheral regions and presents diverse social demands, which reinforces the relevance of actions aimed at promoting health and well-being. Students from classes A, B, and C, aged between 15 and 16 years, participated in the intervention, selected based on their relevance to the topic and the pedagogical team's interest in expanding discussions about healthy habits in the school environment. The intervention addressed basic concepts of physical activity, benefits for physical and mental health, sedentary lifestyles, and accessible forms of exercise in the daily lives of young people. From this action, students' perceptions were collected, making it possible to identify their understandings, motivations, and difficulties related to the regular practice of physical activities. The results indicate that the intervention contributed to raising students' awareness of the importance of physical activity, while also highlighting structural, behavioral, and motivational challenges present in the school context. The study reinforces the role of physical education as a tool for promoting health and emphasizes the importance of continuous educational actions in the school environment.

Keywords: School Physical Education; Quality of life; Pedagogical intervention; High school; Health promotion.

1. Introdução

A adolescência constitui uma fase marcada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais, tornando-a um período decisivo para a construção de hábitos e comportamentos relacionados à saúde e ao bem-estar. Nesse contexto, a promoção da atividade física apresenta-se como um dos pilares fundamentais para o desenvolvimento integral dos jovens, contribuindo para a melhoria da aptidão física, prevenção de doenças, fortalecimento da autoestima, regulação emocional e formação de vínculos sociais positivos. Entretanto, observa-se que, nas últimas décadas, o sedentarismo tem aumentado significativamente entre adolescentes, influenciado pela redução das oportunidades de movimento, pela falta de espaços adequados para prática esportiva e pelo crescente uso de tecnologias digitais que promovem comportamentos sedentários.

A escola, enquanto instituição formadora e espaço privilegiado para o desenvolvimento humano, possui papel central na promoção de estilos de vida ativos, sobretudo por meio da Educação Física. Intervenções educativas que abordam os benefícios da atividade física constituem estratégias eficazes para sensibilizar os estudantes acerca da importância do movimento corporal, estimulando a adoção de hábitos mais saudáveis. Esse tipo de ação se torna ainda mais relevante em contextos urbanos periféricos, onde as limitações sociais e estruturais dificultam o acesso da população jovem a práticas esportivas regulares e orientadas.

A Escola Estadual Frei Mário Monacelli, localizada no bairro Alfredo Nascimento, em Manaus, atende majoritariamente estudantes do ensino médio que vivenciam tais desafios, especialmente no que diz respeito ao acesso a atividades físicas sistematizadas. Diante desse cenário, a realização de uma intervenção pontual por meio de uma palestra educativa buscou oferecer informação qualificada aos alunos do 1º ano, ampliando seu conhecimento e favorecendo reflexões sobre a importância da atividade física para a saúde e a qualidade de vida. A análise das percepções desses estudantes possibilita compreender como eles assimilam o conteúdo apresentado e quais fatores influenciam sua motivação ou desmotivação para a prática regular de exercícios.

Assim, este estudo se propõe a investigar as percepções dos alunos após a intervenção, a fim de identificar compreensão, desafios e possibilidades relacionadas à prática de atividade física no cotidiano dos jovens. Dessa forma, contribui-se para o fortalecimento do papel da Educação Física escolar na promoção da saúde e na formação de cidadãos mais conscientes e ativos.

2. Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, de abordagem quali-quantitativa, com caráter transversal, realizada na Escola Estadual Frei Mário Monacelli, localizada no bairro Alfredo Nascimento, em Manaus. A investigação teve como objetivo analisar as percepções dos alunos do 1º ano do ensino médio acerca da importância da atividade física após a realização de uma intervenção pontual em forma de palestra educativa.

A intervenção foi aplicada nas turmas A, B e C do 1º ano do ensino médio, envolvendo estudantes com idades entre 15 e 16 anos. A escolha desse público deu-se pela pertinência da faixa etária ao tema da saúde e pelo interesse da equipe pedagógica em promover ações voltadas à conscientização sobre hábitos saudáveis. A atividade consistiu em uma palestra expositiva dialogada, com duração aproximada de 40 minutos, abordando conceitos fundamentais sobre atividade física, sedentarismo, saúde física e mental, além de orientações práticas sobre a incorporação de exercícios na rotina diária dos adolescentes.

Para a coleta de dados, utilizou-se um questionário simples e objetivo, composto por perguntas abertas e fechadas, elaborado para identificar a compreensão dos estudantes sobre o tema, seus hábitos atuais e suas percepções após a intervenção. As questões foram aplicadas imediatamente após a palestra, permitindo captar impressões recentes e espontâneas dos participantes. O questionário foi respondido de forma anônima, garantindo confidencialidade e liberdade nas respostas.

Os dados quantitativos foram organizados e tabulados em planilha Excel, permitindo a distribuição em frequências absolutas e relativas. Já as respostas qualitativas provenientes das perguntas abertas foram analisadas com base na técnica de análise de conteúdo, seguindo as etapas de categorização, identificação de núcleos de sentido e agrupamento temático.



Posteriormente, os resultados foram integrados para possibilitar uma interpretação abrangente sobre o impacto da intervenção na percepção dos estudantes.

Esse procedimento metodológico permitiu compreender tanto os aspectos objetivos quanto subjetivos presentes nas percepções dos alunos, oferecendo um panorama completo sobre como a intervenção contribuiu para ampliar o entendimento dos jovens acerca da importância da prática regular de atividade física.

3. Resultados e Discussões

A análise dos dados obtidos após a intervenção revelou que a maioria dos estudantes demonstrou compreensão ampliada sobre a importância da atividade física para a saúde e para o bem-estar. Os resultados quantitativos indicaram que grande parte dos alunos já possuía algum conhecimento prévio sobre os benefícios do exercício, porém, após a palestra, esse entendimento tornou-se mais claro, especialmente no que diz respeito aos impactos da atividade física na saúde mental, no controle do estresse e na melhoria da disposição cotidiana.

Entre as respostas dos questionários, observou-se que um número expressivo de estudantes relatou sentir-se mais motivado a praticar atividades físicas após a intervenção, destacando que a apresentação trouxe informações novas e reforçou a necessidade de evitar o sedentarismo. Muitos estudantes afirmaram não realizar exercícios regularmente, justificando a falta de tempo, a desmotivação, as poucas oportunidades de lazer no bairro e a ausência de suporte familiar. Esses fatores refletem condições frequentemente encontradas em contextos urbanos periféricos, onde barreiras sociais e estruturais dificultam a manutenção de um estilo de vida ativo.

As respostas qualitativas evidenciaram que os alunos reconheceram os benefícios da prática física não apenas para o corpo, mas também para aspectos emocionais, como melhora do humor, diminuição da ansiedade e aumento da autoestima. Esse reconhecimento demonstra que a intervenção contribuiu para ampliar a compreensão dos estudantes sobre a relação entre atividade física e saúde integral, alinhando-se aos estudos que apontam a relevância das ações educativas para promover atitudes preventivas entre adolescentes.

Outro ponto relevante observado nas falas dos estudantes diz respeito ao papel da escola como um espaço facilitador para práticas saudáveis. Muitos jovens mencionaram que gostariam de ter mais aulas práticas, projetos esportivos e atividades extracurriculares que incentivassem o movimento. Esse dado reforça a importância da Educação Física escolar como um componente essencial na formação de hábitos e na democratização do acesso ao esporte, especialmente em comunidades com poucas oportunidades externas.

Apesar do impacto positivo da intervenção, também foram identificados desafios importantes. Parte dos estudantes afirmou que, mesmo compreendendo os benefícios da atividade física, enfrenta dificuldades para transformar esse entendimento em prática diária. A predominância de comportamentos sedentários, o uso excessivo de telas e a falta de rotina organizada foram mencionados como obstáculos. Tais aspectos corroboram pesquisas que indicam o crescimento do sedentarismo entre adolescentes, sobretudo em ambientes urbanos.

De maneira geral, os resultados demonstram que a intervenção pontual foi capaz de despertar interesse, ampliar conhecimentos e estimular reflexões críticas sobre a saúde e a prática de atividade física. Entretanto, os dados também sugerem a necessidade de ações contínuas e integradas, que envolvam não apenas palestras, mas também vivências práticas, acompanhamento pedagógico e maior disponibilidade de atividades corporais na escola. Dessa forma, torna-se possível transformar o conhecimento adquirido em comportamentos efetivos e duradouros.



4. Considerações Finais

A realização desta intervenção e a análise das percepções dos estudantes do 1º ano da Escola Estadual Frei Mário Monacelli reforçam a importância do papel pedagógico da Educação Física no ambiente escolar, especialmente em contextos periféricos onde as oportunidades de acesso à prática esportiva e ao lazer são limitadas. Como acadêmicos de Educação Física em formação na licenciatura, a experiência proporcionou não apenas a aplicação prática de conhecimentos teóricos, mas também uma reflexão profunda sobre nossa futura atuação profissional e a responsabilidade social que acompanha o exercício docente.

Os resultados evidenciaram que uma ação educativa simples, como uma palestra dialogada, pode gerar impacto significativo na compreensão dos adolescentes sobre a importância da atividade física, promovendo conscientização, interesse e reflexão crítica. No entanto, também ficou claro que intervenções pontuais, embora importantes, não substituem a necessidade de projetos contínuos, estruturados e integrados ao cotidiano escolar, capazes de transformar conhecimento em prática efetiva.

Essa vivência permitiu compreender que o professor de Educação Física atua muito além da transmissão de conteúdos motores: ele é um agente de promoção de saúde, de inclusão, de valorização humana e de transformação social. A percepção dos alunos sobre os benefícios da atividade física tanto físicos quanto emocionais reforça a importância de um trabalho pedagógico sensível, contextualizado e motivador, que considere as realidades e as necessidades dos estudantes.

Como licenciandos, reconhecemos que atuar em escolas públicas, principalmente em áreas vulneráveis, exige compromisso, criatividade, empatia e competência técnica, elementos fundamentais para estimular comportamentos saudáveis e contribuir para a formação integral dos jovens. A intervenção também nos fez refletir sobre a importância de planejar ações que dialoguem com a realidade dos estudantes e que ofereçam alternativas viáveis para a prática de atividade física, mesmo quando o contexto apresenta limitações.

Concluímos que iniciativas como esta fortalecem nossa formação inicial e ampliam nossa compreensão do papel da Educação Física na escola. Ao mesmo tempo, reforçam a necessidade de continuidade de projetos que promovam o movimento, a saúde e o bem-estar, reafirmando o compromisso da área com a promoção de qualidade de vida e com a construção de uma sociedade mais consciente e ativa.



Referências Bibliográficas

BARBANTI, V. J. Atividade física, saúde e qualidade de vida. São Paulo: Manole, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular – BNCC. Brasília: MEC, 2018.

FREIRE, J. B. Educação de Corpo Inteiro: teoria e prática da Educação Física. 5. ed. São Paulo: Cortez, 2021.

GALLAHUE, D.; OZMUN, J.; GOODWAY, J. Compreendendo o desenvolvimento motor. 7. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

MACHADO, A. A.; RAUPP, D. Promoção da saúde na escola: práticas corporais e estilos de vida. São Paulo: Phorte, 2019.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 8. ed. Londrina: Midiograf, 2017.

OMS – Organização Mundial da Saúde. Recomendações Globais sobre Atividade Física para a Saúde. Genebra: OMS, 2020.

TANI, G. et al. Educação Física Escolar: fundamentos da prática pedagógica. São Paulo: EPU, 2019.