



Sustentabilidade em Movimento: Práticas Corporais como Estratégia para Reduzir Riscos e Fortalecer o Desenvolvimento de Estudantes do Ensino Médio: Um relator de experiência

Title of the Report in Portuguese Sustainability in Motion: Body Practices as a Strategy to Reduce Risks and Strengthen the Development of High School Students.

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

Danilo Bernardo de Oliveira ¹, Mário Berenício Lima Maquine, Alex Gabriel Pinheiro da Silva ¹, Kaua Pantoja de França ¹, Thaís da Silva de Oliveira ¹, Hebert Alexandre de Oliveira Rebello¹, Maria Regiane Ferreira da Silva ², Davy da Silva Mendes ², Joaquim Albuquerque Viana ², Alessandra Bárbara César de Freitas Boaventura ², Gleiser Barroso Barbosa ²

¹Acadêmico do Curso de Educação Física – UniNorte

²Docente do Curso de Educação Física – UniNorte

Resumo

O projeto Sustentabilidade em Movimento: Práticas Corporais como Estratégia para Reduzir Riscos e Fortalecer o Desenvolvimento de Estudantes do Ensino Médio apresenta um relato de experiência desenvolvido em ambiente escolar, abordando a relevância das práticas corporais para a formação integral de adolescentes. A introdução discute a construção histórica do corpo e a importância cultural e social do movimento, destacando que as práticas corporais representam formas de expressão, interação e produção de conhecimento. Evidencia-se, ainda, que a ausência de atividade física regular entre jovens está associada a riscos biológicos, como obesidade, baixa aptidão cardiorrespiratória e alterações metabólicas, além de impactos emocionais, como estresse, ansiedade e redução da autoestima. A metodologia envolveu intervenções práticas realizadas com estudantes do 1º ano do ensino médio, com idades entre 15 e 18 anos, na Escola Estadual Deputado Josué Cláudio de Souza. As atividades incluíram um aquecimento ativo, tarefas motoras e coordenativas, exercícios de atenção e um descanso ativo. A participação foi de 19 alunos, e observou-se que grande parte não possuía hábitos consolidados de atividade física. Os resultados demonstraram evolução gradativa dos alunos, especialmente quanto à interação, comunicação e engajamento. A resistência inicial foi superada ao longo das práticas, permitindo maior participação e compreensão sobre os benefícios do movimento. As considerações finais reforçam que atividades corporais diversificadas e acolhedoras estimulam hábitos saudáveis e contribuem para o desenvolvimento físico, social e emocional, evidenciando o papel fundamental da Educação Física no contexto escolar.

Palavras-chave: Práticas corporais; Educação Física escolar; Promoção da saúde; Desenvolvimento integral; Ensino médio.
Se quiser, posso:

Abstract

The project “Sustainability in Motion: Body Practices as a Strategy to Reduce Risks and Strengthen the Development of High School Students” presents an account of an experience developed in a school environment, addressing the relevance of body practices for the holistic development of adolescents. The introduction discusses the historical construction of the body and the cultural and social importance of movement, highlighting that body practices represent forms of expression, interaction, and knowledge production. “Physical Activity as a Strategy to Reduce Risks and Strengthen the Development of High School Students” presents an account of an experience developed in a school environment, addressing the relevance of body practices for the holistic development of adolescents. The introduction discusses the historical construction of the body and the cultural and social importance of movement, highlighting that body practices represent forms of expression, interaction, and knowledge production. It is also evident that the absence of regular physical activity among young people is associated with biological risks, such as obesity, low cardiorespiratory fitness, and metabolic alterations, as well as emotional impacts, such as stress, anxiety, and reduced self-esteem. The methodology involved practical interventions carried out with first-year high school students, aged between 15 and 18 years, at the Deputado Josué Cláudio de Souza State School. The activities included an active warm-up, motor and coordination tasks, attention exercises, and an active rest. Nineteen students participated, and it was observed that a large proportion did not have consolidated habits of physical activity. The results demonstrated a gradual improvement in the students, especially regarding interaction, communication, and engagement. Initial resistance was overcome throughout the activities, allowing for greater participation and understanding of the benefits of movement. The final considerations reinforce that diverse and welcoming physical activities encourage healthy habits and contribute to physical, social, and emotional development, highlighting the fundamental role of Physical Education in the school context.

Keywords: Body practices; School physical education; Health promotion; Integral development; High school students.

1. Introdução

A história das práticas corporais acompanha o desenvolvimento humano e revela como diferentes sociedades atribuem sentidos culturais, simbólicos e sociais ao movimento. O corpo, entendido como construção histórica, constitui-se em um elemento central e para compreender as transformações das práticas físicas ao longo do tempo. Pesquisadores como Valter Bracht, Jocimar Daolio e Carmen Lúcia Soares destacam que as manifestações corporais não se reduzem à dimensão biológica ou motora; elas representam modos de existir, interagir e produzir cultura. Assim, analisá-las historicamente permite compreender a forma como distintos contextos moldaram os usos e significados do corpo.

As práticas corporais constituem um conjunto amplo de manifestações humanas nas quais o corpo é o principal meio de expressão, comunicação e aprendizagem. Nesse sentido, elas englobam atividades físicas, esportivas, lúdicas, artísticas e terapêuticas, representando não apenas ações motoras, mas também fenômenos culturais, simbólicos e sociais. Como são construídas historicamente, as práticas corporais carregam valores, identidades e significados que variam conforme o contexto social em que se manifestam.

No campo educacional, especialmente na Educação Física, as práticas corporais são compreendidas como experiências que possibilitam o desenvolvimento integral dos sujeitos. Ao participar dessas atividades, o aluno amplia sua consciência corporal, aprimora habilidades motoras, fortalece relações sociais e desenvolve aspectos emocionais essenciais para sua formação. Além disso, tais práticas contribuem para a construção de autonomia, responsabilidade e cooperação, reafirmando o corpo como um espaço legítimo de produção de conhecimento.

Entretanto, a ausência de atividades físicas regulares entre jovens representa um fator de risco significativo para a saúde física, emocional e social. Um estudo feito em 2019 pela OMS (Organização Mundial da Saúde) afirma que mais de 80% dos jovens não praticam atividade física regular afetando a saúde é a socialização. Do ponto de vista biológico, o sedentarismo favorece o desenvolvimento precoce de obesidade, baixa capacidade cardiorrespiratória, fraqueza muscular, posturas inadequadas e alterações metabólicas que podem evoluir, ao longo da vida, para condições como diabetes tipo 2 e hipertensão. Esses efeitos são ainda mais preocupantes na adolescência, fase marcada por intensas transformações que exigem estímulos adequados para um desenvolvimento saudável.

Nos aspectos psicológicos, a falta de movimento está associada ao aumento de estresse, ansiedade, dificuldades de autoestima e até sintomas depressivos, uma vez que a atividade física atua diretamente na regulação emocional e na promoção do bem-estar. Assim, a diminuição da prática corporal reduz a liberação de neurotransmissores ligados ao prazer e ao humor, intensificando quadros de desmotivação e cansaço.

Dessa forma, ao englobarem atividades físicas, esportivas, lúdicas e artísticas, as práticas corporais ampliam as possibilidades de construção de conhecimentos, fortalecimento de vínculos sociais e promoção da saúde. Quando inseridas no contexto escolar, especialmente no ensino médio, elas favorecem o desenvolvimento da consciência corporal, da autonomia, da cooperação e de habilidades socioemocionais essenciais para a formação dos estudantes.

Por meio da Educação Física, é possível transformar, educar e fortalecer a juventude por meio de práticas corporais previstas na Base Nacional Comum Curricular. Com atividades lúdicas e aulas interativas, a escola torna-se um espaço que estimula o movimento, a aprendizagem e o cuidado com o corpo, contribuindo para a formação integral dos jovens a sociedade.

2. Metodologia

Desenvolvido no ambiente escolar, o presente estudo levou em consideração as especificidades do público juvenil, sendo aplicado em uma escola pública da rede estadual, mais especificamente na Escola Estadual Deputado Josué Cláudio de Souza, GM 03. A intervenção ocorreu no dia 22 de outubro, às 8h, com estudantes do 1º ano do Ensino Médio, compreendendo uma faixa etária entre 15 e 18 anos. O planejamento das atividades considerou não apenas os aspectos físicos, mas também os elementos sociais,

emocionais e cognitivos próprios dessa fase do desenvolvimento, buscando promover uma experiência educativa significativa e inclusiva.

Foram realizadas quatro atividades principais ao longo da aula. Inicialmente, desenvolveu-se um aquecimento ativo, cujo objetivo foi preparar fisicamente os alunos e, simultaneamente, favorecer a socialização entre os participantes. Para esse momento, utilizou-se a brincadeira “Pega-bandeira”, que estimulou a movimentação corporal, a cooperação, a comunicação e o engajamento coletivo. Na sequência, foram propostas duas atividades estruturadas: a primeira de natureza motora e coordenativa, com ênfase no trabalho em equipe, na organização dos movimentos e no respeito às regras; e a segunda, de caráter sensorial, voltada ao desenvolvimento da atenção, da percepção e da concentração dos alunos, promovendo experiências corporais diferenciadas e integradas.

Ao final da intervenção, foi realizado um momento de descanso ativo por meio da brincadeira popularmente conhecida como “Pato, Pato, Ganso”. Essa atividade teve como finalidade reduzir gradualmente a intensidade dos movimentos, mantendo os alunos ativos de forma lúdica, além de favorecer a interação, o relaxamento e o fortalecimento dos vínculos sociais estabelecidos durante a aula.

A aula contou com a participação efetiva de 19 alunos, em um grupo misto composto por meninos e meninas, embora a turma fosse formada por 22 estudantes. Após a chegada dos acadêmicos à instituição, realizou-se uma breve apresentação do projeto e a explicação dos objetivos das atividades, garantindo que os alunos compreendessem as propostas e se sentissem motivados a participar. Em seguida, os estudantes foram conduzidos à quadra poliesportiva, espaço onde ocorreram todas as práticas planejadas.

A vivência proporcionada pelas atividades permitiu aos acadêmicos envolvidos refletirem criticamente sobre a realidade da Educação Física no contexto escolar. Observou-se que, em muitos casos, as aulas ainda são desenvolvidas de maneira pouco planejada, repetitiva e com baixo potencial motivacional, o que pode comprometer o interesse e a participação dos alunos. Nesse sentido, a experiência reforçou a importância de propostas pedagógicas diversificadas, lúdicas e intencionalmente planejadas, capazes de tornar as aulas de Educação Física mais inspiradoras, participativas e alinhadas aos objetivos de formação integral dos estudantes.

3. Resultados e Discussões

Em relação ao desenvolvimento do projeto, as experiências vivenciadas ao longo das intervenções, os resultados alcançados e as expectativas iniciais mostraram-se amplamente satisfatórios, considerando o contexto escolar e o perfil do público atendido. Embora a evolução dos alunos tenha ocorrido de forma gradual e moderada, respeitando os diferentes ritmos de aprendizagem e níveis de envolvimento, foi possível observar um progresso significativo tanto no aspecto motor quanto nas dimensões sociais e comportamentais. A interação entre os estudantes e destes com os acadêmicos responsáveis pela intervenção demonstrou-se adequada e positiva, sendo pautada pelo respeito mútuo, pela escuta ativa e pela construção de um ambiente colaborativo. Destaca-se, ainda, a postura receptiva de professores, profissionais da escola e discentes, o que contribuiu diretamente para o êxito das ações desenvolvidas.

No início do projeto, verificou-se certa resistência por parte da turma, expressa principalmente por comportamentos de desinteresse, insegurança ou baixa participação. No entanto, por meio de diálogos contínuos, estratégias de acolhimento e propostas pedagógicas progressivas, essa barreira foi gradualmente superada. Ao longo das aulas, os estudantes passaram a demonstrar maior abertura às atividades, confiança em suas capacidades e disposição para interagir com os colegas. Observou-se, também, que os alunos mais participativos e engajados nas atividades apresentavam níveis mais elevados de habilidades sociais, como comunicação, cooperação e empatia, corroborando a afirmação de Tonelotto (2002, p. 7) de que “geralmente, as que apresentam maior aceitação ou popularidade demonstram grande número de competências cognitivas e sociais”.



Com o decorrer das ações, constatou-se um aumento significativo na comunicação entre os alunos, bem como maior envolvimento e participação nas atividades propostas. As intervenções foram estruturadas de maneira diversificada, contemplando práticas físicas, motoras e coordenativas, além de dinâmicas que estimularam a atenção, o trabalho em equipe e a tomada de decisões coletivas. Na etapa inicial do projeto, buscou-se compreender a percepção dos acadêmicos sobre o grupo e o contexto escolar, sendo identificadas diferenças expressivas entre os estudantes quanto ao interesse, à experiência prévia com atividades físicas e ao nível de interação social.

A análise do perfil do grupo revelou que a maioria dos discentes não possuía hábitos regulares de atividade física, correspondendo a aproximadamente 80% dos participantes. Cerca de 10% relataram já ter tido experiências anteriores com práticas corporais, porém sem continuidade sistemática, enquanto aproximadamente 5% apresentavam características condizentes com os benefícios fisiológicos decorrentes da prática regular de exercícios físicos. Esses benefícios incluem, conforme descrito por *O Mundo da Saúde* (2013, p. 194), “aumento do volume sistólico, melhora da potência aeróbica, incremento da ventilação pulmonar, aprimoramento do perfil lipídico, redução da pressão arterial, melhora da sensibilidade à insulina e diminuição da frequência cardíaca em repouso e em esforço submáximo”. Esses dados reforçam a importância de intervenções pedagógicas que incentivem a adoção de um estilo de vida ativo desde a adolescência.

Diante do conjunto das atividades desenvolvidas e das reflexões promovidas ao longo do projeto, considera-se que os estudantes tenham assimilado a mensagem central da proposta extensionista, especialmente no que se refere aos riscos associados à inatividade física e às possibilidades de prevenção de doenças por meio da adoção de hábitos saudáveis. A vivência prática, aliada ao diálogo e à reflexão crítica, contribuiu para ampliar a compreensão dos alunos sobre a importância das atividades corporais não apenas para a saúde física, mas também para o bem-estar emocional, a socialização e a qualidade de vida. Assim, o projeto reafirma o papel fundamental da Educação Física escolar como espaço privilegiado de promoção da saúde, formação cidadã e desenvolvimento integral dos estudantes.

4. Considerações Finais

O projeto Sustentabilidade em Movimento: Práticas Corporais como Estratégia para Reduzir Riscos e Fortalecer o Desenvolvimento de Estudantes do Ensino Médio evidenciou, de forma consistente, a relevância de ações interdisciplinares voltadas à promoção da saúde, à prevenção de agravos e à construção de hábitos sustentáveis entre adolescentes no contexto escolar. A análise do ambiente educacional revelou que a elevada taxa de inatividade física entre jovens, frequentemente associada às exigências acadêmicas, ao uso excessivo de tecnologias digitais, ao sedentarismo e às transformações físicas, emocionais e sociais próprias da adolescência, configura um cenário preocupante que demanda intervenções educativas contínuas, planejadas e fundamentadas em princípios pedagógicos e de saúde coletiva.

As atividades desenvolvidas no espaço escolar, que incluíram seminários educativos, gincanas, exercícios rítmicos e práticas de dança, possibilitaram a aproximação dos estudantes com experiências corporais diversificadas e significativas. Essas vivências contribuíram para ampliar a compreensão dos alunos acerca dos benefícios do movimento corporal, do autocuidado e da adoção de um estilo de vida ativo, indo além da perspectiva restrita do desempenho físico. Observou-se que a combinação entre momentos teóricos e práticos favoreceu o desenvolvimento da consciência corporal, da autonomia e da reflexão crítica sobre as próprias escolhas relacionadas à saúde e ao bem-estar.

A participação dos estudantes ocorreu de forma gradativa, especialmente entre aqueles que, inicialmente, demonstravam resistência ou baixo interesse pelas práticas corporais. No entanto, ao longo das ações, verificou-se um aumento progressivo do engajamento, da interação social e da disposição para participar das atividades propostas. Esse movimento reforça a compreensão de que, quando as práticas são acessíveis, contextualizadas à realidade dos jovens e conduzidas de maneira acolhedora e inclusiva,



os adolescentes tendem a envolver-se mais ativamente e a reconhecer a importância da atividade física para a saúde física, emocional e social.

Além disso, as intervenções contribuíram para o fortalecimento de valores como cooperação, respeito às diferenças, responsabilidade coletiva e sustentabilidade, aspectos fundamentais para a formação integral dos estudantes. Ao relacionar as práticas corporais com a temática da sustentabilidade, o projeto ampliou o entendimento de que cuidar do próprio corpo está diretamente ligado ao cuidado com o ambiente e com a coletividade, promovendo uma visão mais ampla e integrada de saúde e qualidade de vida.

Dessa forma, o projeto reafirma o papel estratégico da Educação Física escolar e das ações interdisciplinares como instrumentos fundamentais para a promoção da saúde e para a formação de sujeitos mais conscientes, críticos e comprometidos com hábitos saudáveis e sustentáveis. As experiências vivenciadas demonstram que a escola se configura como um espaço privilegiado para o desenvolvimento de práticas educativas transformadoras, capazes de impactar positivamente a vida dos estudantes e contribuir para a construção de uma sociedade mais saudável e socialmente responsável.



Referências Bibliográficas

- Dias, P. M., Costa, T. H. M. da, & Schmitz, E. B. de A. S. (2006). Influência da atividade física na saúde. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*.
- Martins, J. C., & Soares, D. F. (2021). Sedentarismo e saúde escolar: impactos da inatividade física em adolescentes. *Revista Adolescência & Saúde*, 18(1), 35–44.
- Pereira, R. G., & Lima, V. F. (2023). Sustentabilidade e práticas corporais: um olhar para a promoção da saúde no contexto escolar. *Revista Educação e Saúde em Foco*, 8(2), 89–101.
- Rodrigues, F. A., & Almeida, G. S. (2024). Práticas corporais e cidadania: estratégias para o desenvolvimento integral no ensino médio. *Revista Educação em Movimento*, 12(1), 77–91.
- Souza, R. P. (2010). Os benefícios da prática de atividade física e os riscos do sedentarismo em crianças e adolescentes, no adulto e no idoso. *Cinergis*, 11(1). <https://doi.org/10.17058/cinergis.v11i1.1443>
- Souza, W. R. de, Pereira, S. A., & Manfré, A. H. (2024). Benefícios da atividade física diante da longevidade: Uma revisão de escopo. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*. <https://doi.org/10.55892/jrg.v8i19.2332>