



SAÚDE E BEM-ESTAR: UMA PROMOÇÃO A PARTIR DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Iury Diego de Oliveira Agostinho

Samuel Mileski Ferrasso

João Gabriel

Paulo Zaratini

Introdução Este trabalho investiga a relação entre saúde, bem-estar e Educação Física, compreendendo que a prática regular de exercícios físicos contribui significativamente para o desenvolvimento humano. Além dos benefícios motores, a atividade física influencia dimensões emocionais, sociais e cognitivas, favorecendo a construção de autoestima, autoconfiança e habilidades sociais. **Metodologia** A pesquisa caracteriza-se como uma revisão de literatura, com análise de artigos acadêmicos publicados a partir de 2020 em bases digitais. Foram selecionados estudos que abordam a promoção da saúde e do bem-estar por meio da Educação Física, destacando perspectivas tanto escolares quanto científicas. **Discussão** Favacho, Paula e Ferreira (2023) ressaltam que a Educação Física escolar vai além do desenvolvimento físico, tornando-se um espaço de expressão emocional e promoção do bem-estar psicológico na infância. Para os autores, o ambiente das aulas de Educação Física se configura como um refúgio para o cultivo de habilidades essenciais ao crescimento saudável. De modo complementar, Silva e Souza Filho (2024) destacam a relevância da prática investigativa no ensino da Educação Física, ao possibilitar que os alunos desenvolvam criticidade e se tornem agentes ativos no aprendizado. Para eles, a atividade física deve ser compreendida como elemento central para o desenvolvimento humano em todas as fases da vida. Ao articular as duas perspectivas, observa-se que, embora Favacho, Paula e Ferreira (2023) priorizem os aspectos emocionais e sociais, e Silva e Souza Filho (2024) enfoquem a dimensão investigativa e científica, ambos convergem na defesa da atividade física como promotora de saúde integral. Assim, a Educação Física mostra-se um campo fértil para unir corpo, mente e conhecimento, estimulando hábitos saudáveis desde a infância. **Considerações finais:** Conclui-se que a Educação Física não se restringe a benefícios físicos, mas abrange também o bem-estar psicológico e social. Evidencia-se, portanto, a importância de sua prática em todas as fases da vida, com ênfase no ensino fundamental, período crucial para consolidar hábitos saudáveis e promover qualidade de vida.

Palavras-chave: Saúde e bem-estar; Atividade Física; Ensino Regular.

Referências

FAVACHO, R.; PAULA, G.; FERREIRA, L. **Relação entre a educação física escolar e saúde mental: promovendo bem-estar na infância.** 2023. Disponível em: https://sistema.editorapasteur.com.br/uploads/pdf/publications_chapter/A%20RELA%C3%87%C3%83O%20ENTRE%20EDUCA%C3%87%C3%83O%20F%C3%8DSICA%20ESCOLAR%20E%20SA%C3%9ADE%20MENTAL:%20PROMOVENDO%20O%20BEM-ESTAR%20NA%20INF%C3%82NCIA-5fae82d6-a5b8-4571-94c3-89a1516de25a.pdf. Acesso em: 28 set. 2025.

SILVA, J.; SOUZA FILHO, M. **A relação entre ciência e educação física: perspectiva dos alunos sobre a saúde e bem-estar no contexto científico.** 2024. Disponível em: <https://static.even3.com/anais/869559.pdf?v=638920186177124376>. Acesso em: 28 set. 2025.

[1] Educação Física, graduação, IESSA, joagab5722@gmail.com

[2] Educação Física, graduação, IESSA, urydiego01@gmail.com

[3] Educação Física, graduação, IESSA, samuelferrasso14@gmail.com