

# O PAPEL CRUCIAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO DESENVOLVIMENTO INTEGRAL DOS ALUNOS

## THE CRUCIAL ROLE OF SCHOOL PHYSICAL EDUCATION IN THE COMPREHENSIVE DEVELOPMENT OF STUDENTS

## EL PAPEL CRUCIAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES

**Alex Willyan Fernandes Costa**

Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes  
E-mail: allexwillyan202@gmail.com

**Iara Lúcia Teixeira Ogando Silveira**

Escola Estadual Américo Martins  
E-mail: iaraogando@bol.com.br

**Betania Maria Araujo Passos**

Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes  
E-mail: betania.passos@ead.unimontes.br

### RESUMO

A Educação Física na escola desempenha um papel fundamental no desenvolvimento físico, mental e social dos alunos. Esta pesquisa explora como a participação em atividades físicas estruturadas não apenas contribui para a saúde, mas também melhora as habilidades cognitivas e emocionais dos estudantes. Além de fornecer um espaço para a prática esportiva, a Educação Física promove a interação social, construindo habilidades de trabalho em equipe e comunicação. Com foco na saúde, a Educação Física ajuda a prevenir problemas como obesidade e sedentarismo desde a infância, estabelecendo hábitos saudáveis que podem perdurar por toda a vida. Ao mesmo tempo, o aumento do fluxo sanguíneo para o cérebro durante a atividade física pode melhorar a concentração e o desempenho acadêmico dos alunos. Conclui-se que a Educação Física é essencial para a formação integral dos alunos, moldando não apenas seus corpos, mas também suas mentes e habilidades sociais. Investir em programas de Educação Física bem estruturados e valorizá-los como parte integrante do currículo escolar é crucial para garantir um desenvolvimento saudável e equilibrado das futuras gerações.

**Palavras-chave:** Desenvolvimento. Escola. Alunos. Educação Física.

### ABSTRACT

Physical Education at school plays a fundamental role in the physical, mental and social development of students. This research explores how participating in structured physical activities not only contributes to health, but also improves students' cognitive and emotional skills. In addition to providing a space for sports, Physical Education promotes social interaction, building teamwork and communication skills. With a focus on health, Physical Education helps prevent problems such as obesity and a sedentary lifestyle from childhood, establishing healthy habits that can last throughout life. At the same time, increasing blood flow to the brain during physical activity can improve students' concentration and academic performance. It is concluded that Physical Education is essential for the comprehensive training of students, shaping not only their bodies, but also their minds and social skills. Investing in well-structured Physical Education programs and valuing them as an integral part of the school curriculum is crucial to ensuring a healthy and balanced development of future generations.

**Keywords:** Development. School. Students. Physical education.

### RESUMEN

La Educación Física en la escuela juega un papel fundamental en el desarrollo físico, mental y social de los estudiantes. Esta investigación explora cómo participar en

atividades físicas estruturadas não só contribui para a saúde, mas também melhora as habilidades cognitivas e emocionais dos estudantes. Além de proporcionar um espaço para a prática esportiva, a Educação Física promove a interação social, o desenvolvimento de habilidades de trabalho em equipe e comunicação. Com um enfoque na saúde, a Educação Física ajuda a prevenir problemas como a obesidade e o sedentarismo desde a infância, estabelecendo hábitos saudáveis que podem perdurar durante toda a vida. Ao mesmo tempo, aumentar o fluxo sanguíneo ao cérebro durante a atividade física pode melhorar a concentração e o desempenho acadêmico dos estudantes. Conclui-se que a Educação Física é fundamental para a formação integral dos estudantes, moldando não só o corpo, mas também a mente e as habilidades sociais. Investir em programas de Educação Física bem estruturados e valorizá-los como parte integrante do plano de estudos escolares é crucial para garantir um desenvolvimento saudável e equilibrado das futuras gerações.

**Palavras chave:** Desenvolvimento. Escola. Estudantes. Educação Física.

---

Apoio Financeiro Programa Institucional de Bolsas de iniciação à Docência  
Residência Pedagógica (RP/) Bolsa CAPES/MEC.