

EDUCAÇÃO EM SAÚDE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Claudemir Fernandes Martins ¹

Patricia Magri ²

RESUMO

A Escola também é um lugar de atenção e cuidados em saúde, por isso nas aulas de Educação Física são realizadas avaliações antropométricas, em especial com a coleta dados de peso e estatura para cálculo e análise do Índice de Massa Corporal (IMC). Esse índice permite avaliar o estado nutricional do escolar e definir estratégias de intervenção com foco na saúde e prevenção de doenças. Escolares com IMC abaixo da média ou acima da média (obesidade), indicam necessidade de atenção e orientação. Sendo assim, o objetivo deste trabalho é evidenciar a importância da avaliação antropométrica na escola e uma estratégia de orientação e disseminação do conhecimento a respeito do impacto da obesidade na saúde do coração. O trabalho foi desenvolvido em uma escola pública, com 97 escolares, sendo 43 do sexo feminino e 54 masculinos. Os resultados apontaram 11 moças e 15 rapazes com IMC acima do considerado normal e dentre esses, 04 moças e 03 rapazes estiveram classificados com obesidade extrema. Diante dos resultados, a iniciativa foi de abordar o tema obesidade e o impacto na saúde do coração por meio de uma aula expositiva e um folder para ser entregue e compartilhado com as famílias. Esses resultados apontam o quanto é importante realizar a avaliação antropométrica na escola, bem como incluir os cuidados em saúde nas aulas de Educação Física. Sugere-se que projetos conjuntos sejam elaborados para que a temática possa ser aprofundada, não só nas aulas de Educação Física, mas como conteúdo de outras disciplinas e trabalhada em forma de projetos para uma aprendizagem significativa pelos escolares.

Palavras-chave: Educação, Promoção, Saúde.

¹ Graduando do Curso de Educação Física da Univille Universidade - SC, claudemir.martins@univille.br

² Graduada no Curso de Educação Física da Universidade Regional de Blumenau FURB, patricia.esther@univille.br



INTRODUÇÃO

A adolescência constitui período crítico do desenvolvimento humano, marcado por intensas transformações biopsicossociais. No contexto da saúde coletiva, a identificação precoce de fatores de risco cardiovasculares torna-se estratégica para prevenção de *Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT)*.

O ambiente escolar configura-se como espaço privilegiado para intervenções preventivas e educativas e a atuação do professor de Educação Física ultrapassa a dimensão técnico-desportiva, incorporando ações de vigilância, promoção e educação em saúde.

O Índice de Massa Corporal (IMC) é amplamente utilizado como indicador epidemiológico para classificação do estado nutricional, permitindo identificar padrões de risco associados a sobrepeso e obesidade, condições relacionadas a agravos como *AVC – Acidente Vascular Cerebral e IAM – Infarto Agudo do Miocárdio*.

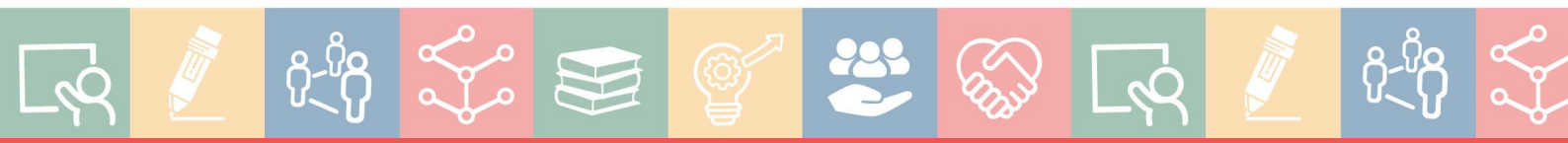
A Base Nacional Comum Curricular - BNCC, prevê na sua Competência Geral número 8 que o aluno deve “*Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional...*” (BNCC, item 8, Pág 10). Partindo dessa definição a mesma BNCC prevê que se deve continuar no Ensino Médio, com atividades que fortaleçam o cuidado com a saúde física e emocional dos alunos, “*compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.*” (BNCC, item 8, Pág 10). E foi neste contexto que este trabalho teve como objetivo evidenciar a importância da avaliação antropométrica na escola e uma estratégia de orientação e disseminação do conhecimento a respeito do impacto da obesidade na saúde do coração.

METODOLOGIA

O estudo foi caracterizado como descritivo, com abordagem quantitativa e realizado em uma escola pública estadual em Joinville/SC. A coleta de dados ocorreu com o consentimento dos avaliados, estudantes de ambos os sexos, que estudam no Ensino Médio noturno.

Foram coletados dados de peso (Kg) e estatura (m), e a partir desses dados, calculados o IMC dos estudantes.

Os dados coletados de forma individual, geraram informações que foram adotadas neste estudo como média dos estudantes, ou seja, calculou-se a média de idade, peso, estatura e



IMC para que com essa referência dos estudantes, pudéssemos definir estratégias de orientação a serem desenvolvidas nas aulas de Educação Física.

A partir dos resultados das avaliações físicas, foram propostas estratégias educativas voltadas à promoção da saúde cardiovascular, articulando ensino, pesquisa e extensão, apresentando aos alunos um material informativo impresso, sobre a “Saúde do Coração”. Este material (Imagem 2), foi elaborado pelos autores, com auxílio da inteligência artificial para realizar a busca de informações adequadas ao público-alvo. As informações da Inteligência Artificial foram analisadas e revisadas pelos autores, de forma que o conteúdo atendesse aos objetivos propostos (levar conhecimento técnico para os alunos do ensino médio sobre os cuidados com o coração). As informações selecionadas foram inseridas no Software de edição de imagens Canva e construído com imagens que pudessem ilustrar de forma lúdica, os cuidados com o coração, culminando no material gráfico da Imagem 2. Tendo impresso o material, realizou-se uma intervenção de saúde, na qual falamos por cerca de 10 minutos para os alunos que fizeram parte da coleta dos dados, sobre os cuidados com a saúde física, mental, alimentação, sono entre outros itens importantes para a qualidade de vida ao longo da sua vida adulta até os últimos anos de vida.

RESULTADOS

No mês de outubro de 2025, foram avaliados 97 escolares do Ensino Médio, sendo 38 estudantes do sexo feminino e 49 estudantes do sexo masculino, conforme apresentado nas imagens abaixo (Imagem 1).



Imagem 1 – Levantamento de dados quantitativos
Fonte: Autor



Com as informações obtidas e inseridas em planilha de Excel, utilizamos uma avaliação quantitativa para analisar os dados coletados, o que gerou as informações referentes a estatura, peso e IMC por sexo apresentadas nas tabelas abaixo.

Classificação por Sexo					
	Qtde	Alt Média	Peso Médio	IMC Médio (kg/m ²)	Percentual
Masculino	55	1,76	68,95	22,30	57%
Feminino	42	1,62	65,55	24,90	43%
Amplitude	-13,00	-0,14	-3,40	2,60	100,00

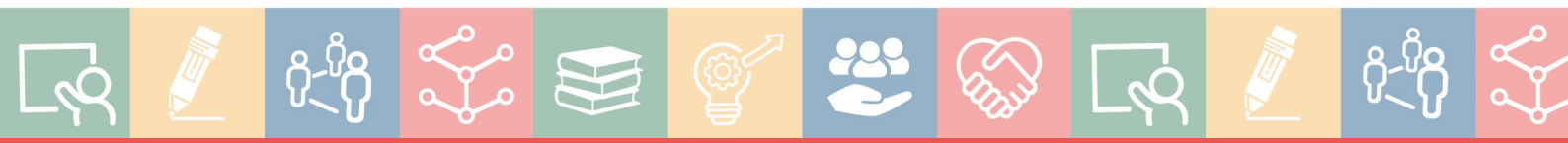
Tabela 1 - Classificação do IMC da população estudada por Sexo
Fonte: Autor

Classificação por IMC					
IMC	Qtde	%	F	M	Escala
< 18,4	12	12,37	4	8	Baixo Peso
18,5-24,9	60	61,86	28	32	Peso Normal
25-29,9	15	15,46	6	9	Excesso de Peso
30-34,9	3	3,09	1	2	Obesidade
>35	7	7,22	4	3	Obesidade Extrema
Total	97	100,00	43	54	

Tabela 2 - Classificação do IMC da população estudada
Fonte: Autor

Classificação por Altura		
Altura (m)	Qtde	%
1,50- 1,59	19	19,59
1,60-1,69	27	27,84
1,70-1,79	32	32,99
1,80-89	16	16,49
1,90-1,99	3	3,09
Total	97	100,00

Tabela 3 - Classificação da altura da população estudada
Fonte: Autor



Classificação por Peso		
Peso (kg)	Qtde	%
0 - 49	7	7,22
50-59	29	29,90
60-69	29	29,90
70-79	14	14,43
80-89	7	7,22
90-99	5	5,15
> 100	6	6,19
Total	97	100,00

Tabela 4 - Classificação do peso da população estudada
Fonte: Autor

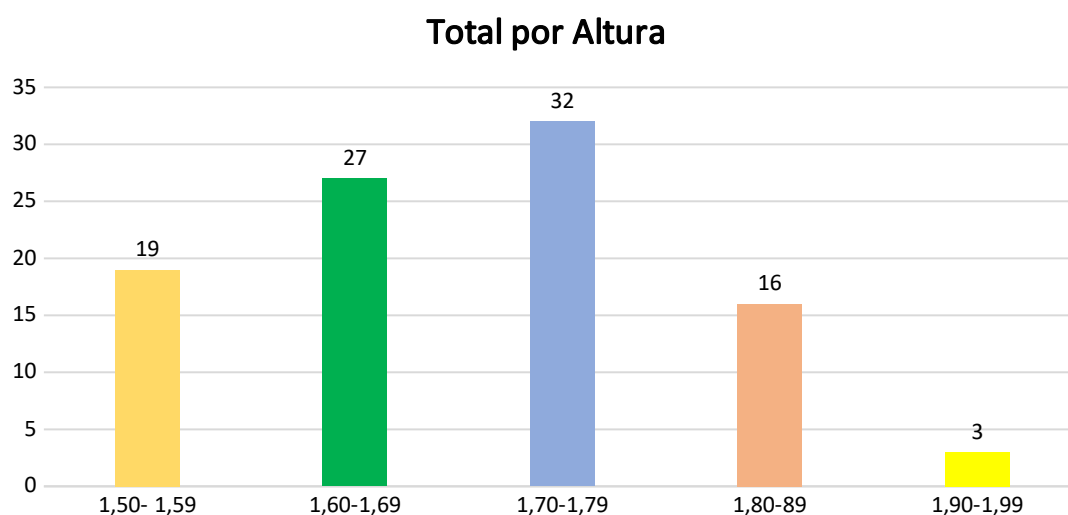


Gráfico 1 – Distribuição do total pelas faixas de Peso em Kg

DISCUSSÃO

Ao verificar a tabela 2 é possível notar que, embora a maioria dos estudantes estejam dentro da faixa considerada normal para o IMC (61,86%), aproximadamente um quarto da amostra apresenta excesso de peso 15,46% ou obesidade 10,31%, o que representa fator de risco para *DCNT – Doenças Crônicas Não Transmissíveis*.

A literatura aponta que comportamentos de risco estabelecidos na adolescência tendem a persistir na vida adulta, sendo assim, ações preventivas nesse ciclo de vida apresentam maior custo-efetividade para a saúde pública. (Zappe, Alves e Aglio 2018).





Imagem 3 – Entrega do material impresso e bate papo sobre cuidados com o coração
Fonte: Autor

A experiência reforça a relevância da extensão universitária como prática formativa, permitindo ao licenciando vivenciar a realidade escolar e atuar como mediador de conhecimentos científicos aplicados à comunidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O levantamento do IMC dos estudantes revelou cenário predominantemente adequado, porém com presença significativa de sobrepeso e obesidade entre os estudantes.

A partir dos dados, foi possível estruturar intervenção educativa e direcionada, promovendo conscientização sobre riscos cardiovasculares e incentivando hábitos saudáveis.

A experiência evidencia que a Educação Física escolar pode assumir papel estratégico na saúde coletiva, articulando diagnóstico situacional, planejamento pedagógico e ação transformadora.

Projetos dessa natureza estão alinhados às diretrizes do ENLIC SUL ao integrar formação docente crítica, prática extensionista e impacto social concreto.

Além disso, esses resultados apontam o quanto é importante realizar a avaliação antropométrica na escola, bem como incluir os cuidados em saúde nas aulas de Educação Física. Sugere-se que projetos conjuntos sejam elaborados para que a temática possa ser aprofundada, não só nas aulas de Educação Física, mas como conteúdo de outras disciplinas e trabalhada em forma de projetos para uma aprendizagem significativa pelos escolares.

Projetos como esse demonstram que além dos conteúdos regulares determinados nos planos de aula, também se faz necessário trabalhar lá na base, os princípios básicos da saúde do trabalhador, tendo em vista que os alunos do ensino médio estão sendo preparados para



futuramente ingressar no mercado de trabalho e para isso se faz necessário que tenham uma saúde adequada tanto para poderem exercer suas atividades laborais de maneira plena, bem como também poderem usufruir dos momentos de lazer em família e com os amigos, com saúde plena, desenvolvendo todo seu potencial criativo e inovador.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha esposa e filho pela paciência de me verem ausente durante várias horas na semana para poder realizar esse trabalho e de maneira amorosa e altruísta, sempre me deram apoio incondicional aos meus estudos. Aos amigos e amigas que diariamente convivem comigo, me apoiam e entendem a necessidade dos meus estudos em especial ao meu Gestor Aldemir João que contribui para meu aperfeiçoamento profissional diariamente, as minhas colegas de trabalho da Gestão de Pessoas da Univille que me fortalecem nessa caminhada, não citarei nomes, pois poderei ser injusto com muitos. A professora Kaliane Beppler, orientadora no PIBID e a professora Patricia Esther Magri pelo apoio, orientação e paciência comigo durante esse processo de busca e aprimoramento profissional. Não posso esquecer de agradecer aos meus pais José Antonio Martins (In Memoriam) e Maria Fernandes Martins (In Memoriam) que mesmo ambos tendo somente o Ensino Fundamental incompleto, foram os maiores incentivadores para que eu estudasse e fosse um profissional de sucesso. Por fim obrigado a Deus por me dar saúde, paz de espírito e muita energia para poder enfrentar os diversos desafios que me são apresentados diariamente.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2016. Disponível em: <https://basenacionalcomum.mec.gov.br> Acesso em: 05 abr. 2026
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Políticas Nacional de promoção da saúde**. Brasília, 2015.
- ESCOLA. Brasil Escola. **O que é o IMC?** Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/CEB0201.pdf>. Acesso em: 06 mar. 2026.
- GONÇALVES, P. S. Saúde e Prescrição do Exercício Físico: padrões de saúde e doença.



FREUND, Alexander. **Homens estão crescendo mais do que mulheres.** Portal G1 Saúde. Disponível em <https://g1.globo.com/saude/noticia/2025/03/24/homens-estao-crescendo-mais-do-que-mulheres.ghtml> Acesso em 03/04/2026

PSICOLOGIA EM REVISTA. **Comportamentos de risco na adolescência: revisão sistemática de estudos empíricos.** Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682018000100006. Acesso em 22 mar 2026.

SOUZA, L. Nutrição e atenção à saúde. Porto Alegre: SAGAH, 2017.

