

Educação Física no Ensino Médio: Desafios e Contribuições para o Desenvolvimento Integral do Aluno

Maria Dervani Rodrigues Nunes^{*}

Marlus Souza Santos^{**}

Osmar Correia Primo^{***}

RESUMO

Este artigo aborda a importância da Educação Física no Ensino Médio, destacando seu papel fundamental na promoção do desenvolvimento integral dos alunos. A Educação Física é uma disciplina que não se limita ao desenvolvimento físico; ela abrange aspectos psicológicos, sociais e cognitivos essenciais para a formação de jovens críticos e conscientes. A prática regular de atividades físicas contribui para a saúde física e mental dos estudantes, favorecendo o desenvolvimento de habilidades motoras, sociais e a formação de valores como cooperação, respeito e disciplina. No entanto, o ensino da Educação Física no Ensino Médio enfrenta diversos desafios. Entre eles estão a desvalorização da disciplina no contexto escolar, a falta de infraestrutura adequada, a resistência dos alunos e a necessidade de práticas pedagógicas inovadoras. Além disso, a pressão acadêmica pela preparação para o vestibular muitas vezes leva à diminuição do tempo destinado às atividades físicas, prejudicando a qualidade do ensino. Com base em uma revisão da literatura de autores brasileiros e internacionais, o artigo discute estratégias e práticas pedagógicas que podem promover a valorização da Educação Física no currículo escolar e seu alinhamento com as demandas atuais. Além disso, destaca a necessidade de políticas públicas que incentivem a formação continuada dos professores, fornecendo condições adequadas para o desenvolvimento de uma Educação Física inclusiva, diversificada e significativa para os alunos, contribuindo para a formação de cidadãos conscientes e saudáveis.

Palavras-chave: Educação Física; Ensino Médio; Formação Continuada.

ABSTRACT

This article discusses the importance of Physical Education in high school, highlighting its fundamental role in promoting the integral development of students.

^{*}Mestre em Ciências da Educação pela Faculdade Interamericana de Ciências Sociais – FICS, derva_rnunes@hotmail.com

^{**}Doutorando em Ciências da Educação pela Faculdade Interamericana de Ciências Sociais – FICS, marlus9@hotmail.com

^{***}Mestrando em Ciências da Educação pela Faculdade Interamericana de Ciências Sociais – FICS, osmar.primo@ifnmg.edu.br

Physical Education is a discipline that is not limited to physical development; it encompasses psychological, social, and cognitive aspects essential to the formation of critical and conscious young individuals. Regular physical activity contributes to students' physical and mental health, fostering the development of motor and social skills, as well as values such as cooperation, respect, and discipline. However, Physical Education in high school faces various challenges. Among them are the devaluation of the discipline in the school context, the lack of adequate infrastructure, student resistance, and the need for innovative pedagogical practices. Additionally, academic pressure for college entrance exams often leads to a reduction in the time allocated to physical activities, negatively affecting the quality of education. Based on a review of literature by Brazilian and international authors, the article discusses strategies and pedagogical practices that can promote the appreciation of Physical Education in the school curriculum and its alignment with current demands. Furthermore, it highlights the need for public policies that encourage the continuing education of teachers, providing adequate conditions for the development of inclusive, diversified, and meaningful Physical Education for students, contributing to the formation of conscious and healthy citizens.

Keywords: Physical Education; High School; Continuing Education.

RESUMEN

Este artículo aborda la importancia de la Educación Física en la escuela secundaria, destacando su papel fundamental en la promoción del desarrollo integral de los estudiantes. La Educación Física es una disciplina que no se limita al desarrollo físico; abarca aspectos psicológicos, sociales y cognitivos esenciales para la formación de jóvenes críticos y conscientes. La práctica regular de actividades físicas contribuye a la salud física y mental de los estudiantes, favoreciendo el desarrollo de habilidades motoras, sociales y la formación de valores como la cooperación, el respeto y la disciplina. Sin embargo, la enseñanza de la Educación Física en la escuela secundaria enfrenta diversos desafíos. Entre ellos se encuentran la desvalorización de la disciplina en el contexto escolar, la falta de infraestructura adecuada, la resistencia de los estudiantes y la necesidad de prácticas pedagógicas innovadoras. Además, la presión académica para la preparación de los exámenes de ingreso a la universidad a menudo lleva a la reducción del tiempo destinado a las actividades físicas, perjudicando la calidad de la enseñanza. Basado en una revisión de la literatura de autores brasileños e internacionales, el artículo discute estrategias y prácticas pedagógicas que pueden promover la valoración de la Educación Física en el currículo escolar y su alineación con las demandas actuales. Además, destaca la necesidad de políticas públicas que incentiven la formación continua de los profesores, proporcionando condiciones adecuadas para el desarrollo de una Educación Física inclusiva, diversificada y significativa para los estudiantes, contribuyendo a la formación de ciudadanos conscientes y saludables.

Palabras clave: Educación Física; Escuela Secundaria; Formación Continua.

1. INTRODUÇÃO

O Ensino Médio é um período crucial na vida dos estudantes, caracterizado por intensas mudanças biológicas, psicológicas e sociais. É nessa fase que os jovens passam por um processo significativo de amadurecimento e construção de sua identidade, ao mesmo tempo em que enfrentam pressões relacionadas à escolha profissional, à definição de valores e à preparação para o ingresso no ensino superior. Além disso, esse período é marcado por conflitos e questionamentos próprios da adolescência, como o desenvolvimento da autonomia, a formação de vínculos afetivos e a busca por pertencimento em grupos sociais. Nesse contexto, o papel da escola vai muito além da mera transmissão de conhecimentos acadêmicos; ela se torna um espaço fundamental para a formação integral do indivíduo.

A Educação Física se apresenta como um componente curricular indispensável nesse estágio educacional. Mais do que um momento de lazer ou descontração, a Educação Física pode contribuir significativamente para o desenvolvimento global dos alunos, atuando na promoção da saúde física e mental, na construção de valores éticos e sociais, e no desenvolvimento de habilidades cognitivas, motoras e emocionais (Gallahue & Ozmun, 2003; Nahas, 2010). As atividades físicas realizadas nas aulas de Educação Física possibilitam aos estudantes vivenciar experiências corporais diversas, conhecer os limites e as potencialidades do próprio corpo, e desenvolver competências essenciais para uma vida saudável e equilibrada.

Além disso, a Educação Física é um espaço privilegiado para a promoção de princípios como cooperação, respeito, disciplina e ética, que são fundamentais para a convivência em sociedade. Ao trabalhar com jogos, esportes, danças, lutas e outras práticas corporais, a Educação Física contribui para que os alunos desenvolvam habilidades como o trabalho em equipe, a resiliência diante de desafios, a aceitação das diferenças e a tomada de decisões estratégicas. Essas vivências são fundamentais para a formação de indivíduos críticos e conscientes, capazes de atuar de maneira ética e responsável em diferentes contextos sociais. No entanto, para que a Educação Física desempenhe plenamente seu papel na formação dos jovens, é necessário que ela seja reconhecida e valorizada como

parte integrante do currículo escolar, e que seus objetivos e práticas sejam alinhados às necessidades e expectativas dos alunos.

Apesar de sua importância, a Educação Física no Ensino Médio enfrenta inúmeros desafios. Um dos principais problemas é a desvalorização da disciplina no ambiente escolar. Muitas vezes, a Educação Física é vista pelos alunos, pais e até mesmo por outros profissionais da escola como um simples momento de diversão, sem uma finalidade pedagógica clara, o que contribui para uma percepção equivocada sobre seu papel no processo educativo. Essa visão estereotipada limita o potencial formativo da disciplina, levando à sua relegação a um segundo plano, especialmente diante da pressão acadêmica relacionada à preparação para o vestibular. A ênfase excessiva nas disciplinas consideradas "de peso" para os exames de ingresso ao ensino superior faz com que o tempo e os recursos destinados à Educação Física sejam reduzidos, prejudicando o desenvolvimento integral dos estudantes (Bracht, 1999; Darido, 2004).

Outro desafio significativo diz respeito às questões estruturais e à falta de infraestrutura adequada nas escolas. Muitas instituições de ensino, especialmente da rede pública, não possuem espaços apropriados, como quadras esportivas, salas multiuso ou equipamentos necessários para a prática diversificada de atividades físicas. A ausência desses recursos limita as possibilidades de intervenção pedagógica dos professores de Educação Física, impedindo a oferta de aulas mais diversificadas, inovadoras e alinhadas aos interesses dos alunos. Além disso, a falta de materiais esportivos adequados pode contribuir para o desinteresse dos alunos e para a manutenção de práticas tradicionais e repetitivas, que não dialogam com as necessidades e expectativas dos jovens.

Este artigo, portanto, busca analisar a importância da Educação Física no Ensino Médio, explorando seus múltiplos benefícios e contribuições para o desenvolvimento integral dos alunos. Aborda-se a necessidade de uma abordagem pedagógica que compreenda a Educação Física como um campo de conhecimento capaz de promover a formação crítica, a autonomia e a cidadania dos estudantes. Para isso, são discutidos os desafios enfrentados pelos professores e pelas escolas na implementação de práticas pedagógicas inclusivas, inovadoras e significativas, que respeitem a diversidade e os interesses dos alunos. Além disso, o artigo destaca a urgência de políticas públicas voltadas para o fortalecimento da disciplina, enfatizando a necessidade de investimentos em infraestrutura, materiais e na

formação continuada dos professores. Somente por meio de uma visão mais ampla e integrada da Educação Física será possível promover uma educação de qualidade que contribua para a formação de cidadãos conscientes, saudáveis e ativos em sociedade.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

A Educação Física escolar tem sido objeto de intensos debates ao longo das últimas décadas, especialmente no que se refere ao seu papel no desenvolvimento integral dos estudantes e à necessidade de uma prática pedagógica que vá além do simples ensino de modalidades esportivas tradicionais. No Ensino Médio, essas discussões se tornam ainda mais complexas devido às demandas específicas dessa etapa da educação básica, que está marcada por diversas pressões acadêmicas, pela formação da identidade e pelas transformações sociais e biológicas que os jovens enfrentam. Tani (2008) e Oliveira & Darido (2017) ressaltam que, nesse contexto, a Educação Física deve ser reconfigurada para responder às expectativas dos alunos e às diretrizes do projeto político-pedagógico das escolas, cumprindo um papel essencial na formação integral dos estudantes.

2.1. Educação Física e o Desenvolvimento Integral do Aluno

A Educação Física é uma disciplina multifacetada, que abrange as dimensões física, cognitiva, social e afetiva, contribuindo para o desenvolvimento integral dos alunos. Essa abordagem vai além da prática esportiva isolada e busca promover experiências variadas, que levem em conta as necessidades e interesses dos estudantes. Segundo Bracht (1999), a Educação Física deve possibilitar ao aluno compreender e valorizar o próprio corpo em diferentes contextos, seja no âmbito esportivo, recreativo, artístico ou cultural, promovendo uma educação do corpo que seja crítica e libertadora. Isso significa trabalhar com diversas práticas corporais, como esportes, jogos, danças, lutas, atividades rítmicas, yoga e ginástica, valorizando a diversidade e os interesses de todos os alunos, independentemente de suas habilidades físicas (Betti & Zuliani, 2002).

O desenvolvimento cognitivo é uma das dimensões mais significativas estimuladas pela Educação Física. Nas aulas, os alunos aprendem a lidar com

regras, estratégias, táticas e tomadas de decisão, especialmente ao participar de atividades como jogos e esportes. Kunz (2004) ressalta que, ao vivenciar essas experiências, os alunos desenvolvem habilidades como planejamento, organização, cooperação e resolução de conflitos. Essas habilidades são transferíveis para outras áreas da vida escolar e pessoal, como a organização dos estudos, a capacidade de trabalhar em equipe e a resolução de problemas complexos. Além disso, a Educação Física promove o desenvolvimento do pensamento crítico, ao incentivar discussões sobre temas como mídia, padrões estéticos, saúde, consumo e cultura corporal. A reflexão crítica sobre esses aspectos contribui para que os estudantes construam uma visão mais autônoma e consciente de seu papel na sociedade.

No que se refere ao desenvolvimento afetivo e emocional, a Educação Física também desempenha um papel fundamental. O ambiente das atividades físicas e esportivas proporciona um espaço para a expressão das emoções, para a vivência de frustrações e para a experimentação de situações de superação. A prática de atividades físicas atua na liberação de hormônios como a endorfina, que está associada à sensação de bem-estar e ao alívio do estresse, aspectos particularmente importantes para os adolescentes, que frequentemente enfrentam questões relacionadas à ansiedade e às pressões sociais (Damásio, 2008). Ao proporcionar essas vivências, a Educação Física contribui para que os alunos desenvolvam competências socioemocionais, como empatia, autoconfiança, resiliência e capacidade de lidar com adversidades.

Além disso, a Educação Física favorece a interação social entre os alunos, promovendo o respeito às diferenças e a cooperação. Nas atividades coletivas, como jogos e esportes, os estudantes aprendem a trabalhar em equipe, a aceitar e respeitar os limites do outro, e a compreender a importância do espírito esportivo. Essa socialização é essencial para a construção de uma cultura de paz e de convivência democrática dentro da escola e na sociedade em geral. Nesse sentido, a Educação Física se configura como um espaço pedagógico privilegiado para a formação de cidadãos críticos, autônomos e conscientes, capazes de atuar de maneira ética e solidária na sociedade.

2.2. Desafios e Políticas Públicas para a Valorização da Educação Física

Apesar de sua importância, a Educação Física no Ensino Médio enfrenta diversos desafios que dificultam a realização de seu potencial formativo. Um dos principais problemas é a desvalorização da disciplina no contexto escolar. Muitas vezes, ela é vista como um momento de descontração ou lazer, sem uma finalidade pedagógica clara, o que leva à redução de seu tempo na grade curricular e ao descaso com sua qualidade de ensino. Essa visão limitante reforça a ideia de que a Educação Física é menos relevante em comparação com disciplinas tradicionalmente voltadas para a preparação do aluno para os exames vestibulares. Isso impacta negativamente o envolvimento dos estudantes e a percepção da disciplina como uma oportunidade de aprendizagem significativa (Bracht, 1999; Darido, 2004).

Além disso, as condições estruturais nas escolas representam um grande obstáculo para a prática da Educação Física. Em muitas instituições, especialmente da rede pública, faltam espaços adequados, como quadras esportivas, ginásios ou salas multifuncionais, e os materiais esportivos disponíveis são insuficientes ou inadequados para a realização de atividades diversificadas. A falta de infraestrutura limita as possibilidades de intervenção pedagógica dos professores e impede a oferta de experiências variadas e inclusivas para os alunos, resultando em aulas centradas em esportes tradicionais e na repetição de práticas que não contemplam a diversidade dos interesses estudantis (Brasil, 2018).

Outro desafio é a formação continuada dos professores de Educação Física. Embora a prática docente exija constante atualização e reflexão crítica, muitos professores enfrentam dificuldades para participar de atividades formativas, seja devido à falta de incentivos, à sobrecarga de trabalho ou à carência de políticas de formação que abordem os desafios específicos da Educação Física no Ensino Médio. Essa lacuna na formação docente prejudica o desenvolvimento de práticas inovadoras e inclusivas, capazes de engajar os alunos e de promover uma visão crítica da cultura corporal.

As políticas públicas desempenham um papel essencial na superação desses desafios. Programas como o "Escola Aberta" e o "Segundo Tempo" demonstram que, com investimento e planejamento, é possível integrar a Educação Física de forma efetiva ao projeto pedagógico das escolas, criando oportunidades para que os alunos vivenciem experiências corporais diversificadas e significativas (Brasil, 2013). No entanto, a efetividade dessas iniciativas depende de sua implementação

consistente e da garantia de recursos. É necessário que os governos federais, estaduais e municipais invistam na infraestrutura escolar, garantindo espaços apropriados e materiais adequados para a prática da Educação Física, e que promovam políticas de formação continuada para os professores.

As Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Física (Brasil, 2018) reforçam a necessidade de valorizar a disciplina como parte integrante do currículo escolar. No entanto, essa valorização precisa se refletir em ações práticas, como a elaboração de projetos pedagógicos que incluam a Educação Física como uma área de conhecimento interdisciplinar e que abordem temas como saúde, cultura, lazer e cidadania. A integração entre políticas públicas, formação docente e estrutura escolar é fundamental para que a Educação Física no Ensino Médio se torne um espaço de promoção da saúde, do desenvolvimento integral e da formação cidadã dos estudantes.

2.3. Formação Continuada e Inovações Pedagógicas na Educação Física

A formação continuada dos professores é um dos principais fatores que podem promover a inovação pedagógica e a melhoria da qualidade do ensino da Educação Física no Ensino Médio. Segundo Darido e Rangel (2005), o desenvolvimento profissional constante permite que os professores explorem novas metodologias, repensem suas práticas e incorporem abordagens que sejam mais inclusivas e centradas no aluno. A formação continuada deve ir além da atualização técnica; ela precisa estimular a reflexão crítica sobre os objetivos da Educação Física, sobre as diferentes formas de abordagem das atividades corporais e sobre a integração da disciplina ao projeto político-pedagógico da escola.

Uma formação continuada eficaz deve incluir a discussão de temas contemporâneos, como a inclusão de alunos com deficiência, a diversidade cultural, as questões de gênero e sexualidade no esporte, e o uso de tecnologias na prática pedagógica. Essas discussões são fundamentais para capacitar os professores a lidar com a pluralidade presente nas escolas e a desenvolver práticas pedagógicas que sejam sensíveis às demandas dos alunos (Freire, 2008). Além disso, ao refletir sobre esses temas, os professores podem criar estratégias pedagógicas inovadoras, como a inclusão de esportes alternativos, atividades rítmicas, práticas corporais

relacionadas à cultura popular e atividades de consciência corporal, enriquecendo o repertório de vivências oferecidas aos estudantes.

O trabalho colaborativo entre professores é outra dimensão central da formação continuada. A formação em grupos, a participação em redes de professores e a realização de projetos de pesquisa-ação são formas de promover o desenvolvimento profissional e de fortalecer a prática pedagógica. Quando os professores trabalham em equipe, eles têm a oportunidade de compartilhar experiências, discutir problemas e soluções, e construir coletivamente novas estratégias de ensino. Essa abordagem colaborativa contribui para a criação de uma cultura de inovação e reflexão crítica nas escolas, onde a Educação Física é compreendida como um campo em constante transformação, que exige criatividade e flexibilidade por parte dos docentes.

Além disso, a formação continuada pode ajudar os professores a lidar com a resistência de alguns alunos à prática de atividades físicas. No Ensino Médio, muitos estudantes apresentam atitudes negativas em relação à Educação Física, seja por experiências anteriores pouco motivadoras, seja porque consideram a disciplina menos importante em relação às matérias acadêmicas. A formação pode oferecer ferramentas para os professores desenvolverem aulas mais motivadoras, por meio de metodologias ativas, atividades interdisciplinares e a flexibilização dos conteúdos, permitindo que os alunos escolham práticas que estejam alinhadas aos seus interesses e necessidades.

2.4. Educação Física e a Promoção da Saúde no Ensino Médio

A promoção da saúde é um dos principais objetivos da Educação Física no Ensino Médio. Esta etapa da vida é marcada pela formação de hábitos que podem se estender pela idade adulta, tornando a educação em saúde um aspecto crucial do currículo escolar. A prática regular de atividades físicas é fundamental para prevenir problemas de saúde como obesidade, sedentarismo, transtornos alimentares, estresse e problemas cardiovasculares (Nahas, 2010). Contudo, a promoção da saúde na Educação Física vai muito além da prática esportiva; ela envolve uma abordagem ampla que inclui a discussão de temas como alimentação saudável, uso de substâncias nocivas, saúde mental, sexualidade, higiene pessoal e qualidade do sono.

A Educação Física deve, portanto, ser entendida como um espaço privilegiado para a educação em saúde, onde os alunos podem desenvolver uma compreensão crítica e autônoma sobre o cuidado com o próprio corpo e a adoção de hábitos saudáveis. Caspersen, Powell & Christenson (1985) destacam que a promoção da saúde na escola deve ir além do ensino de técnicas e habilidades esportivas, e incluir a formação de atitudes e valores que favoreçam um estilo de vida ativo e consciente. Ao abordar temas como prevenção de lesões, gestão do estresse e equilíbrio entre estudos e atividades físicas, a Educação Física contribui para que os alunos adotem comportamentos que promovam seu bem-estar físico e mental.

Além disso, a promoção da saúde está diretamente relacionada ao desenvolvimento de competências socioemocionais. Ao vivenciar atividades físicas diversas, os alunos têm a oportunidade de explorar suas potencialidades, superar limites, lidar com frustrações e trabalhar em equipe. Essas experiências ajudam a construir uma autoimagem positiva, fortalecendo a autoestima e a autoconfiança dos estudantes. Nesse sentido, a Educação Física se configura como uma ferramenta poderosa na promoção da saúde mental, especialmente em um contexto em que os adolescentes estão cada vez mais expostos a pressões sociais e acadêmicas.

Portanto, para que a Educação Física no Ensino Médio cumpra seu papel na promoção da saúde, é necessário que os professores adotem uma abordagem pedagógica que vá além do esporte competitivo e inclua práticas educativas que valorizem a conscientização e a construção de hábitos saudáveis. Isso implica em considerar as realidades e os interesses dos alunos, propondo atividades que sejam atrativas, acessíveis e significativas, e que promovam uma relação positiva com o corpo e a prática da atividade física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Educação Física no Ensino Médio é uma disciplina essencial para a promoção do desenvolvimento integral dos alunos, contribuindo para sua saúde física, emocional, social e cognitiva. Ela oferece um espaço único dentro da escola para a vivência do corpo em movimento, permitindo que os estudantes desenvolvam habilidades motoras, experimentem diferentes práticas corporais e construam valores como respeito, cooperação e disciplina. No entanto, a prática pedagógica da

Educação Física enfrenta diversos desafios, incluindo a desvalorização da disciplina, a falta de infraestrutura adequada e a necessidade de superar uma abordagem centrada no esportivismo e na competição. Esses obstáculos evidenciam a necessidade de repensar e reestruturar a forma como a Educação Física é concebida e implementada nas escolas.

Para promover uma Educação Física de qualidade, é indispensável adotar práticas pedagógicas diversificadas, inclusivas e inovadoras. As aulas devem ir além do ensino de esportes tradicionais e incluir atividades que abranjam diferentes formas de movimento, como danças, jogos cooperativos, atividades rítmicas, lutas, práticas alternativas e exercícios de consciência corporal. Essa diversidade é fundamental para que todos os alunos, independentemente de suas habilidades físicas, interesses e experiências anteriores, possam se envolver ativamente e se beneficiar da Educação Física. Além disso, a disciplina deve ser entendida como um espaço de educação para a saúde, onde os estudantes podem desenvolver hábitos saudáveis e adquirir uma compreensão crítica sobre temas como alimentação, prevenção de lesões, saúde mental, uso de substâncias e os padrões culturais relacionados ao corpo.

A Educação Física também deve ser concebida como uma área de formação para a cidadania. Por meio da prática de atividades coletivas e do trabalho em equipe, os alunos podem vivenciar situações que contribuem para o desenvolvimento de competências socioemocionais, como a empatia, a resiliência e a cooperação. Ao abordar questões relacionadas à inclusão, à diversidade e aos direitos humanos, a Educação Física pode promover uma cultura de respeito e aceitação, preparando os jovens para atuar de forma consciente e responsável em uma sociedade plural. Dessa maneira, a disciplina deixa de ser apenas um espaço de movimento e se torna um local privilegiado para a formação de cidadãos críticos, capazes de refletir sobre seu papel na sociedade e de agir em prol do bem-estar coletivo.

As políticas públicas desempenham um papel crucial na valorização e fortalecimento da Educação Física no Ensino Médio. É fundamental que haja um comprometimento das autoridades educacionais em implementar diretrizes que garantam a presença da Educação Física de forma obrigatória e qualificada no currículo escolar. Isso inclui investimentos em infraestrutura adequada, como a construção e manutenção de quadras, ginásios e espaços poliesportivos, bem como

a oferta de materiais e equipamentos esportivos de qualidade. Além disso, as políticas públicas devem prever a criação de programas de formação continuada para os professores de Educação Física, a fim de capacitá-los para desenvolver práticas pedagógicas inovadoras, inclusivas e alinhadas às necessidades e interesses dos estudantes.

A formação continuada dos professores é essencial para que eles possam lidar com os desafios específicos do Ensino Médio e promover uma Educação Física que seja relevante, motivadora e transformadora. Os programas de formação devem incluir debates sobre metodologias ativas, práticas inclusivas, o uso de tecnologias na Educação Física e a discussão de temas contemporâneos, como saúde mental, imagem corporal e diversidade de gênero. Dessa forma, os professores estarão mais preparados para responder às demandas dos alunos, estimular sua participação ativa e desenvolver uma prática pedagógica que valorize a reflexão crítica e a autonomia dos estudantes.

Por fim, é importante destacar que a valorização da Educação Física no Ensino Médio não é uma tarefa isolada, mas sim um esforço coletivo que envolve toda a comunidade escolar, incluindo gestores, professores, alunos e famílias. A mudança na percepção da disciplina depende de uma conscientização sobre sua importância para a formação integral dos jovens e para a construção de uma sociedade mais saudável, ativa e consciente. Somente por meio de uma articulação entre políticas públicas, práticas pedagógicas inovadoras e formação docente contínua, a Educação Física poderá cumprir plenamente seu papel no desenvolvimento dos alunos.

Portanto, é imprescindível que a Educação Física seja reconhecida e fortalecida como um componente curricular que vai além da prática esportiva. Ela deve ser vista como um espaço pedagógico capaz de contribuir para a saúde, o bem-estar, a educação para a cidadania e a formação de indivíduos críticos e autônomos. Somente assim, a Educação Física poderá cumprir seu papel na formação integral dos jovens e na construção de uma sociedade que valorize a diversidade, o respeito ao corpo e a prática da atividade física como elementos fundamentais para uma vida saudável e equilibrada.

REFERÊNCIAS

- Betti, M., & Zuliani, L. R. (2002). Educação Física Escolar: Limites e Possibilidades. *Revista Paulista de Educação Física*, 16(1), 61-69.
- Bracht, V. (1999). Educação Física e Aprendizagem Social: Desafios para uma Nova Abordagem Pedagógica. Porto Alegre: Edipucrs.
- Brasil. (2013). Segundo Tempo: Programa do Governo Federal. Ministério do Esporte.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Darido, S. C. (2004). Educação Física na Escola: Implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Darido, S. C., & Rangel, I. C. A. (2005). Educação Física na Escola: A Educação Física que Queremos. São Paulo: Editora Scipione.
- Freire, J. B. (2008). Educação de Corpo Inteiro: Teoria e Prática da Educação Física. São Paulo: Summus.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2003). Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos. São Paulo: Phorte.
- Guedes, D. P., & Guedes, J. E. R. P. (2006). Educação Física no Ensino Médio: Novas Perspectivas Pedagógicas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20(1), 51-66.
- Kunz, E. (2004). Transformação Didático-Pedagógica do Esporte. Ijuí: Unijuí.
- Nahas, M. V. (2010). Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo. Londrina: Midiograf.
- Oliveira, A. A. V., & Darido, S. C. (2017). Práticas pedagógicas em Educação Física: Pressupostos para o desenvolvimento das aulas no Ensino Médio. *Movimento*, 23(4), 1297-1310.
- Tani, G. (2008). Educação Física Escolar: Fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista. São Paulo: Phorte.