



O GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: POSSIBILIDADES PEDAGÓGICAS NO ENSINO MÉDIO INTEGRADO

THE PHYSICAL ACTIVITY GUIDE FOR THE BRAZILIAN POPULATION IN SCHOOL PHYSICAL EDUCATION: PEDAGOGICAL POSSIBILITIES IN INTEGRATED HIGH SCHOOL

LA GUÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POBLACIÓN BRASILEÑA EM LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR: POSSIBILIDADES PEDAGÓGICAS EM LA ENSEÑANZA MEDIA INTEGRADA

Gisele de Oliveira Ribeiro dos Santos • Vinicius Rodrigues de Araújo

Resumo

O Guia de Atividade Física para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde, apresenta recomendações para a prática de atividade física em diferentes faixas etárias e reconhece o papel da Educação Física escolar na promoção de hábitos ativos entre crianças e jovens. Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo relatar e analisar a utilização do Guia de Atividade Física para a População Brasileira nas aulas de Educação Física do ensino médio integrado. Trata-se de um relato de experiência desenvolvido com 104 estudantes do segundo ano do ensino médio integrado de uma instituição pública federal do Rio de Janeiro, ao longo de nove encontros pedagógicos. As atividades envolveram leitura orientada do documento, debates, práticas corporais relacionadas às capacidades físicas e reflexões sobre os diferentes domínios da atividade física e suas relações com desigualdades sociais. As produções escritas e as discussões realizadas em aula indicaram ampliação da compreensão dos estudantes acerca das diferenças entre atividade física e exercício físico, bem como sobre fatores sociais que influenciam as oportunidades de prática no cotidiano. A experiência evidenciou que o Guia pode constituir um recurso pedagógico relevante para a Educação Física escolar, especialmente quando articulado a metodologias participativas e a abordagens críticas que relacionem os conteúdos com a realidade social dos estudantes.

Palavras-chave: Educação Física Escolar; Ensino Médio; Atividade Física; Desigualdades Sociais.

Abstract

The Physical Activity Guide for the Brazilian Population, published by the Ministry of Health, presents recommendations for physical activity across different age groups and recognizes the role of school Physical Education in promoting active habits among children and youth. In this experience report, the objective was to describe and analyze the use of the aforementioned Guide in Physical Education classes within integrated high school education. The intervention was carried out with 104 second-year students from technical courses (Administration, Building Construction, and Events) at a federal public institution in Rio de Janeiro, over the course of nine pedagogical meetings. Activities included guided reading of the document, discussion circles, physical practices associated with physical capacities, and reflections on the domains of physical activity and their relationship with social inequalities. The written assignments and classroom discussions indicated an expanded understanding among students regarding the distinctions between physical activity and physical exercise, as well as the social factors that condition opportunities for practice in daily life. It is concluded that the Guide can serve as a relevant pedagogical resource for school Physical Education, especially when articulated with participatory methodologies and contextualized critical approaches.

Keywords: School Physical Education; High School Education; Physical Activity; Social Inequalities.

Resumen

La Guía de Actividad Física para la Población Brasileña, publicada por el Ministerio de Salud, presenta recomendaciones para la práctica de actividad física en distintos grupos de edad y reconoce el papel de la Educación Física escolar en la promoción de





hábitos ativos entre niños y jóvenes. En este relato de experiencia, el objetivo fue describir y analizar el uso de la Guía en las clases de Educación Física de la enseñanza media integrada. La intervención se desarrolló con 104 estudiantes del 2.º año de enseñanza media integrada de una institución pública federal en Río de Janeiro, a lo largo de nueve encuentros pedagógicos. Las actividades incluyeron lectura orientada del documento, debates, prácticas corporales vinculadas a capacidades físicas y reflexiones sobre los distintos dominios de la actividad física y su relación con las desigualdades sociales. Las producciones escritas y las discusiones realizadas en clase mostraron una ampliación de la comprensión de los estudiantes sobre las diferencias entre actividad física y ejercicio físico, así como sobre factores sociales que influyen en las oportunidades de práctica en la vida cotidiana. Se concluye que la Guía puede constituir un recurso pedagógico relevante para la Educación Física escolar, especialmente cuando se articula con metodologías participativas y enfoques críticos contextualizados.

Palabras clave: Educación Física Escolar; Enseñanza Media; Actividad Física; Desigualdades Sociales.

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física é amplamente reconhecida como um importante fator para a promoção da saúde e prevenção de diversas doenças crônicas não transmissíveis, além de contribuir para o desenvolvimento físico, psicológico e social dos indivíduos ao longo da vida. Nesse contexto, organismos internacionais e governos têm elaborado diretrizes com o objetivo de orientar a população sobre níveis adequados de atividade física e incentivar estilos de vida mais ativos. No Brasil, essas recomendações foram sistematizadas no Guia de Atividade Física para a População Brasileira, documento publicado pelo Ministério da Saúde que reúne orientações baseadas em evidências científicas sobre a prática de atividade física em diferentes fases da vida e contextos sociais (Brasil, 2021). O documento apresenta recomendações relacionadas à frequência, intensidade e tipos de atividades físicas, além de abordar a prática em diversos domínios da vida cotidiana, como lazer, deslocamento, trabalho e atividades domésticas.

Entre os públicos contemplados pelo Guia, crianças e jovens em idade escolar recebem atenção especial, sobretudo pelo papel estratégico que a escola desempenha na promoção de hábitos de vida ativos. Nesse sentido, o documento destaca a relevância da Educação Física escolar como espaço privilegiado para o desenvolvimento de experiências relacionadas às práticas corporais, ao mesmo tempo em que enfatiza a importância da construção de conhecimentos que permitam aos estudantes compreender os benefícios da atividade física e sua relação com a saúde e a qualidade de vida (Brasil, 2021). Essa perspectiva também dialoga com as diretrizes da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que orienta a Educação Física escolar a promover o desenvolvimento integral dos estudantes, articulando conhecimentos corporais, sociais e culturais e incentivando a participação em diferentes práticas corporais ao longo da vida (Brasil, 2018). Nesse campo, autores da área têm destacado que a Educação Física escolar



não deve se restringir apenas à vivência de práticas corporais, mas também contribuir para a compreensão crítica dessas práticas no contexto da cultura e da sociedade (Bracht, 1999; Rufino; Darido, 2013).

No contexto do Ensino Médio Integrado, tais discussões assumem relevância particular, uma vez que essa modalidade de ensino busca superar a fragmentação entre formação geral e formação profissional, orientando-se pelo princípio da formação humana integral (Frigotto; Ciavatta; Ramos, 2005). Nessa perspectiva, a Educação Física pode contribuir para a compreensão crítica das relações entre corpo, saúde, trabalho, lazer e condições de vida, articulando conhecimentos científicos às experiências concretas dos estudantes (Neira, 2016). Assim, a abordagem do Guia de Atividade Física para a População Brasileira no Ensino Médio Integrado possibilita problematizar a atividade física para além de seus aspectos biológicos, favorecendo reflexões sobre os determinantes sociais que influenciam as oportunidades de prática corporal.

Apesar da relevância do Guia como instrumento de política pública voltado à promoção da atividade física, estudos têm destacado que as oportunidades de prática não são distribuídas de maneira igualitária na sociedade brasileira. Pesquisas epidemiológicas indicam que fatores socioeconômicos, educacionais, raciais e de gênero influenciam significativamente a participação da população em diferentes domínios da atividade física, evidenciando importantes desigualdades no acesso e nas possibilidades de adoção de estilos de vida ativos (Del Duca *et al.*, 2014; Florindo *et al.*, 2009). Nesse sentido, Knuth e Almeida (2021) argumentam que determinadas práticas corporais frequentemente são apresentadas como escolhas individuais, quando, na realidade, estão profundamente condicionadas por estruturas sociais que limitam o acesso a espaços, tempo e condições adequadas para a prática de atividade física.

Diante desse cenário, a Educação Física escolar pode assumir um papel relevante ao problematizar essas questões e promover reflexões críticas sobre as relações entre práticas corporais, saúde e desigualdades sociais. Inspiradas em perspectivas pedagógicas críticas, como as discutidas por Paulo Freire (1970), as aulas de Educação Física podem contribuir para que os estudantes compreendam de forma ampliada as condições sociais que influenciam as oportunidades de prática de atividade física em seu cotidiano. Entretanto, ainda são relativamente escassos estudos que investiguem as possibilidades pedagógicas de utilização do Guia de Atividade Física para a População Brasileira como recurso didático nas aulas de Educação Física escolar. Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo analisar as possibilidades pedagógicas de utilização do Guia de Atividade Física para a População Brasileira nas aulas



de Educação Física do ensino médio integrado, discutindo suas contribuições para a problematização da atividade física e das desigualdades sociais no contexto escolar.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

O presente estudo caracteriza-se como um relato de experiência de natureza descritiva, desenvolvido no contexto da disciplina de Educação Física em turmas do ensino médio integrado de uma instituição pública federal de ensino. Participaram das atividades pedagógicas estudantes do 2º ano do ensino médio integrado.

As reflexões apresentadas neste relato foram construídas a partir das observações realizadas pelos professores durante o desenvolvimento das aulas, das discussões promovidas em sala e das atividades pedagógicas produzidas pelos estudantes ao longo dos encontros. As produções escritas foram utilizadas apenas como subsídio para compreensão das percepções dos estudantes acerca dos temas abordados, sem identificação individual dos participantes.

Por se tratar de um relato de experiência decorrente de atividades pedagógicas desenvolvidas no contexto regular de ensino, sem intervenção de pesquisa, coleta sistemática de dados para fins investigativos ou identificação dos participantes, o estudo não se enquadra como pesquisa envolvendo seres humanos, conforme as disposições da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, não sendo necessária a submissão e apreciação por Comitê de Ética em Pesquisa.

DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

A experiência pedagógica foi desenvolvida ao longo de nove encontros, sendo cada encontro composto por dois tempos de aula com duração de 50 minutos cada. A proposta didática teve como eixo central a utilização do Guia de Atividade Física para a População Brasileira (Brasil, 2021) como recurso pedagógico para o desenvolvimento de conteúdos relacionados à atividade física, exercício físico e capacidades físicas no contexto da Educação Física escolar.

No primeiro encontro, o documento foi apresentado aos estudantes, com explicação sobre sua finalidade e estrutura. Em seguida, os estudantes foram orientados a realizar a leitura do Guia e responder a uma atividade escrita composta por cinco questões relacionadas aos conceitos fundamentais abordados no documento.





No segundo encontro foi realizada uma roda de conversa para discutir coletivamente as respostas apresentadas pelos estudantes, aprofundando os conceitos trabalhados. Posteriormente, foram desenvolvidas atividades práticas relacionadas à diferenciação entre atividade física e exercício físico.

Nos encontros seguintes, os estudantes foram organizados em grupos e convidados a planejar e conduzir atividades práticas relacionadas às capacidades físicas abordadas no Guia, tais como aptidão cardiorrespiratória, força, flexibilidade e equilíbrio. Essa estratégia pedagógica buscou favorecer o protagonismo discente e a participação ativa no processo de aprendizagem, princípios frequentemente associados às metodologias ativas de ensino (Moran, 2018).

Posteriormente foi realizado um circuito de exercícios envolvendo as capacidades físicas trabalhadas ao longo das aulas. Em seguida, os estudantes desenvolveram uma nova atividade escrita sobre os diferentes domínios da atividade física (lazer, ocupacional, deslocamento e doméstico) e sua relação com fatores sociais, como gênero, escolaridade e nível socioeconômico. Para essa atividade foram utilizados, além do Guia, textos baseados em estudos epidemiológicos sobre atividade física na população brasileira (Del Duca *et al.*, 2014; Florindo *et al.*, 2009) e análises críticas sobre desigualdades sociais relacionadas às práticas corporais (Knuth; Almeida, 2021).

No último encontro foi realizada a avaliação trimestral da disciplina, na qual os estudantes elaboraram uma redação dissertativa a partir do seguinte questionamento: por que algumas pessoas realizam mais atividade física no tempo livre do que outras?

APROXIMAÇÃO DOS ESTUDANTES COM O GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

A apresentação inicial do Guia de Atividade Física para a População Brasileira evidenciou que a maior parte dos estudantes desconhecia tanto a existência do documento quanto as recomendações oficiais relacionadas à prática de atividade física em diferentes fases da vida. Tal aspecto torna-se relevante ao considerar que o Guia foi lançado em 2021 como uma das principais estratégias nacionais de promoção da atividade física e educação em saúde (Brasil, 2021). Para além de um desconhecimento pontual, essa ausência de familiaridade sugere limites na circulação e apropriação social de políticas públicas de saúde no contexto escolar, mesmo quando tais documentos reconhecem explicitamente a escola e a Educação Física como espaços estratégicos para promoção de hábitos ativos.





Nesse sentido, a experiência desenvolvida evidenciou que o acesso às informações relacionadas à saúde e à atividade física não ocorre de maneira homogênea entre os estudantes, dependendo de processos de mediação pedagógica que possibilitem a problematização e contextualização desses conteúdos no ambiente escolar. A simples existência institucional do Guia não garante sua incorporação às experiências formativas dos estudantes, o que reforça o papel da escola na aproximação entre políticas públicas e práticas educativas concretas. Assim, a Educação Física escolar pode atuar não apenas como espaço de realização de práticas corporais, mas também como componente curricular responsável por mediar criticamente conhecimentos relacionados à saúde, ao corpo e às condições sociais que atravessam as possibilidades de prática de atividade física no cotidiano.

Essa perspectiva dialoga com compreensões da Educação Física escolar que defendem a ampliação de seu papel para além da dimensão técnico-prática das atividades corporais (Bracht, 1999). Sob esse enfoque, o trabalho pedagógico com o Guia possibilitou problematizar a atividade física não apenas como comportamento individual associado à prevenção de doenças, mas como fenômeno socialmente condicionado, atravessado por questões culturais, econômicas e educacionais. Ao aproximar os estudantes de um documento produzido no âmbito das políticas públicas de saúde, as aulas também favoreceram reflexões sobre como determinados discursos relacionados à promoção da saúde circulam socialmente e são apropriados de maneira desigual pelos diferentes grupos sociais.

De maneira adicional, a incorporação do Guia às aulas permitiu estabelecer aproximações entre conhecimentos científicos, políticas públicas e experiências sociais vividas pelos próprios estudantes. Estudos recentes têm destacado que a utilização de documentos orientadores nas aulas de Educação Física pode ampliar o repertório conceitual dos estudantes sobre atividade física, saúde e qualidade de vida, especialmente quando articulada a estratégias pedagógicas que valorizem reflexão crítica e contextualização social dos conteúdos (Hallal *et al.*, 2021; Silva *et al.*, 2021). Dessa forma, a experiência indicou que o Guia pode constituir não apenas um material informativo, mas também um dispositivo pedagógico capaz de favorecer leituras mais críticas sobre as relações entre corpo, saúde e sociedade no contexto escolar.

PROTAGONISMO ESTUDANTIL E PARTICIPAÇÃO NAS ATIVIDADES PRÁTICAS

Nos encontros destinados às apresentações conduzidas pelos próprios estudantes, observou-se elevado nível de participação e envolvimento nas atividades propostas. Ao serem convidados a planejar





e conduzir práticas relacionadas às capacidades físicas abordadas no Guia de Atividade Física para a População Brasileira, os estudantes assumiram papel mais ativo no processo de ensino e aprendizagem, participando da organização das atividades, da seleção dos exercícios e da mediação das práticas corporais realizadas com a turma. Esse movimento aproxima-se de perspectivas pedagógicas que valorizam a participação ativa dos estudantes na construção do conhecimento e na condução das experiências de aprendizagem (Moran, 2018).

Mais do que favorecer apenas maior participação nas aulas, essa estratégia possibilitou deslocar parcialmente o estudante da condição de mero executor de exercícios para uma posição de sujeito envolvido na construção e mediação do conhecimento. Nesse processo, foi possível observar que a condução das atividades exigiu dos grupos não apenas domínio prático dos exercícios propostos, mas também capacidade de explicação, organização coletiva e tomada de decisões relacionadas à adaptação das práticas às características da turma. Tal perspectiva aproxima-se de abordagens pedagógicas da Educação Física escolar que compreendem os estudantes como participantes ativos da produção de conhecimentos relacionados à cultura corporal (Bracht, 1999).

Entretanto, a experiência também evidenciou que o protagonismo estudantil não ocorre de forma homogênea entre os estudantes. Durante as apresentações, observou-se que alguns grupos demonstraram maior facilidade em assumir funções de liderança e condução das atividades, enquanto outros apresentaram dificuldades relacionadas à exposição diante da turma, à organização coletiva e à comunicação das propostas. Essas diferenças sugerem que o envolvimento dos estudantes nas práticas pedagógicas é atravessado por aspectos sociais, culturais e subjetivos que influenciam suas formas de participação no ambiente escolar, aspecto já discutido em estudos sobre participação discente e práticas pedagógicas na Educação Física escolar (Neira; Souza Júnior, 2016).

Nesse sentido, a proposta pedagógica exigiu constante mediação docente para estimular a participação dos grupos menos envolvidos e favorecer processos mais coletivos de organização das atividades. Tal aspecto reforça que metodologias centradas no protagonismo discente não implicam ausência da atuação do professor, mas demandam acompanhamento pedagógico contínuo para criação de condições mais democráticas de participação no processo de aprendizagem. Conforme argumenta Freire (1970), práticas pedagógicas dialógicas pressupõem a construção compartilhada do conhecimento, na qual professores e estudantes participam ativamente do processo educativo.



Além disso, ao assumirem a responsabilidade pela condução das atividades, os estudantes mobilizaram habilidades relacionadas à cooperação, negociação e tomada de decisões coletivas, dimensões frequentemente associadas à formação integral no contexto do ensino médio integrado. Nesse aspecto, a experiência desenvolvida buscou superar abordagens tradicionais centradas exclusivamente na reprodução técnica de exercícios físicos, aproximando-se de perspectivas pedagógicas que compreendem a Educação Física escolar como componente curricular voltado também à construção de autonomia, reflexão crítica e participação social dos estudantes. Tal perspectiva dialoga com a Base Nacional Comum Curricular, que propõe que a Educação Física possibilite aos estudantes vivenciar, compreender e problematizar criticamente as práticas corporais em suas diferentes manifestações culturais e sociais (Brasil, 2018).

REFLEXÕES SOBRE AS DESIGUALDADES SOCIAIS NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Durante as atividades escritas e nas discussões realizadas em sala de aula, os estudantes foram estimulados a refletir sobre os diferentes domínios da atividade física (lazer, deslocamento, ocupacional e doméstico) e sobre as desigualdades sociais que influenciam as oportunidades de prática em cada um desses contextos. Nesse processo, emergiram reflexões relacionadas à influência de fatores como renda, escolaridade, gênero e condições de trabalho na possibilidade de realização de atividades físicas no cotidiano. As discussões sobre gênero mostraram-se particularmente relevantes, sobretudo ao problematizar como a divisão desigual das tarefas domésticas e das responsabilidades de cuidado pode influenciar as oportunidades de prática corporal entre homens e mulheres, aspecto discutido em estudos recentes sobre machismo estrutural e atividade física na sociedade brasileira (Santos; Santos; Palma, 2024).

Entretanto, ao longo das discussões, também foi possível observar que parte dos estudantes inicialmente compreendia a prática de atividade física predominantemente como resultado de escolhas e esforços individuais, atribuindo menor importância aos condicionantes sociais envolvidos nesse processo. Em alguns momentos, surgiram argumentos relacionados à ideia de que quem quer consegue praticar, especialmente nas discussões sobre atividade física no tempo livre. A problematização dessas interpretações constituiu elemento importante da experiência pedagógica, permitindo tensionar compreensões individualizantes da saúde e da atividade física frequentemente presentes no senso comum e em discursos amplamente difundidos na sociedade contemporânea.





Essas reflexões dialogam com achados da literatura científica, que apontam importantes desigualdades na prática de atividade física na população brasileira. Estudos epidemiológicos indicam, por exemplo, que indivíduos com maior nível socioeconômico apresentam maior prevalência de atividade física no tempo livre, enquanto populações com menor renda tendem a concentrar suas práticas em atividades relacionadas ao trabalho ou aos deslocamentos cotidianos (Del Duca *et al.*, 2014; Florindo *et al.*, 2009). Nesse sentido, a discussão sobre os diferentes domínios da atividade física contribuiu para ampliar a compreensão dos estudantes sobre as múltiplas dimensões sociais que atravessam essas práticas.

Além disso, estudos recentes têm enfatizado que as práticas corporais devem ser compreendidas em articulação com determinantes sociais mais amplos, que condicionam o acesso a espaços, tempo e condições adequadas para a prática de atividade física (Knuth; Almeida, 2021). Nessa direção, investigações no campo da Educação Física escolar têm destacado a importância de abordar criticamente tais desigualdades no contexto das aulas, favorecendo processos educativos que ampliem a compreensão dos estudantes sobre as relações entre corpo, saúde e sociedade (Neira; Souza Júnior, 2016).

EDUCAÇÃO FÍSICA E FORMAÇÃO CRÍTICA

As discussões realizadas ao longo das aulas indicaram que a articulação entre os conteúdos do Guia, as práticas corporais desenvolvidas e as reflexões sobre desigualdades sociais contribuiu para ampliar a compreensão dos estudantes acerca das relações entre atividade física, saúde e sociedade. Na atividade final, em que os estudantes elaboraram uma redação sobre as razões pelas quais algumas pessoas realizam mais atividade física no tempo livre do que outras, observou-se a mobilização de conceitos discutidos ao longo das aulas, especialmente no que se refere à influência das condições sociais sobre as oportunidades de prática corporal.

Além de identificar benefícios biológicos da atividade física, os estudantes foram estimulados a refletir criticamente sobre os fatores históricos, sociais e econômicos que atravessam as práticas corporais no cotidiano. Tal perspectiva aproxima-se da compreensão freireana de educação como prática problematizadora da realidade, na qual o processo educativo não se limita à transmissão de informações, mas busca favorecer a leitura crítica do mundo e das condições concretas de vida dos sujeitos (Freire, 1970). Nesse sentido, as discussões realizadas nas aulas procuraram deslocar compreensões



individualizantes frequentemente associadas à saúde e à atividade física, possibilitando aos estudantes reconhecer que as oportunidades de prática corporal são socialmente desiguais.

Essa abordagem também dialoga com perspectivas críticas da Educação Física escolar que compreendem a cultura corporal como fenômeno histórico e socialmente produzido, atravessado por relações de poder, desigualdades e disputas de sentidos (Bracht, 1999). Assim, a tematização da atividade física nas aulas não esteve centrada apenas na prescrição de comportamentos considerados saudáveis, mas na problematização das condições sociais que favorecem ou limitam o acesso às práticas corporais em diferentes grupos sociais.

Adicionalmente, ao relacionar os conteúdos do Guia com experiências vividas pelos próprios estudantes, a proposta pedagógica buscou favorecer processos de aprendizagem mais contextualizados e significativos. A valorização das experiências sociais dos estudantes aproxima-se de concepções pedagógicas que defendem a construção compartilhada do conhecimento e a participação ativa dos sujeitos no processo educativo, superando modelos centrados na reprodução passiva de conteúdos (Freire, 1970). Durante as discussões, por exemplo, emergiram reflexões sobre tempo disponível para lazer, desigualdade de acesso a espaços públicos e diferenças de oportunidades entre homens e mulheres na realização de atividades físicas, evidenciando aproximações entre os conteúdos escolares e a realidade social dos estudantes.

No contexto do ensino médio integrado, tais reflexões tornam-se particularmente relevantes por dialogarem com perspectivas de formação integral que buscam articular conhecimentos científicos, formação humana e compreensão crítica da realidade social. Nesse aspecto, a Educação Física escolar pode contribuir não apenas para o desenvolvimento de práticas corporais, mas também para processos educativos voltados à construção da autonomia, da participação social e da compreensão crítica das relações entre corpo, saúde e sociedade.

Dessa forma, a utilização do Guia de Atividade Física para a População Brasileira mostrou potencial para além de sua função informativa original, constituindo-se também como um recurso pedagógico capaz de favorecer debates sobre desigualdades sociais, saúde e cultura corporal no contexto escolar. A experiência relatada sugere que documentos de políticas públicas podem ser apropriados criticamente nas aulas de Educação Física, contribuindo para ampliar as possibilidades formativas da disciplina na Educação Básica.





CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência pedagógica relatada neste estudo buscou analisar as possibilidades de utilização do *Guia de Atividade Física para a População Brasileira* no contexto das aulas de Educação Física do ensino médio integrado, tomando-o como um recurso didático para problematizar a prática de atividade física e suas relações com a saúde, a escola e as condições sociais de vida dos estudantes. Os resultados indicaram que a inserção do documento nas aulas favoreceu processos de reflexão e ampliação do repertório conceitual dos estudantes, especialmente no que se refere às distinções entre atividade física e exercício físico, bem como à compreensão dos diferentes domínios nos quais a atividade física pode ocorrer no cotidiano.

Além disso, as discussões realizadas ao longo das atividades evidenciaram que os estudantes passaram a reconhecer que as oportunidades de prática corporal não se distribuem de forma homogênea na sociedade, sendo influenciadas por fatores como acesso a espaços públicos, condições socioeconômicas e organização do tempo cotidiano. Nesse sentido, o trabalho pedagógico com o guia possibilitou abordar a temática da atividade física de maneira articulada a perspectivas críticas da Educação Física escolar, contribuindo para superar abordagens exclusivamente prescritivas ou biologicistas.

A experiência também reforça o potencial dos documentos de políticas públicas como recursos pedagógicos na escola, desde que apropriados de forma crítica e contextualizada pelo professor. Ao serem mobilizados em práticas pedagógicas que valorizem o diálogo, a problematização e a participação dos estudantes, tais materiais podem contribuir para a construção de conhecimentos mais amplos sobre saúde, corpo e práticas corporais.

Por fim, destaca-se que, a intervenção foi realizada em uma única instituição de ensino, envolvendo um grupo específico de estudantes do ensino médio integrado, o que restringe a transferência dos achados para outros contextos educacionais. Além disso, não foram utilizados instrumentos sistemáticos de avaliação da aprendizagem nem realizado acompanhamento longitudinal dos estudantes, impossibilitando analisar possíveis repercussões das atividades em médio e longo prazo. Recomenda-se que estudos futuros ampliem a investigação sobre o uso pedagógico do *Guia de Atividade Física para a População Brasileira* em diferentes realidades escolares, explorando suas possibilidades de articulação com distintos conteúdos da cultura corporal e com propostas pedagógicas voltadas à formação crítica dos estudantes.





REFERÊNCIAS

BRACHT, Valter. **Educação física & aprendizagem social**. Ijuí, RS: Unijuí, 1999.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base nacional comum curricular**. Brasília, DF: MEC, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021.

DEL DUCA, Giovâni Firpo *et al.* Atividades físicas no lazer entre adultos de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil: estudo populacional sobre as características das práticas e de seus praticantes. **Ciência & saúde coletiva**, v. 19, n. 11, p. 4595-4604, 2014.

FARIA, Bruno de Assis *et al.* Inovação pedagógica na educação física: o que aprender com práticas bem-sucedidas? **Ágora para la educación física y el deporte**, v. 12, p. 11-28, 2010.

FLORINDO, Alex Antonio *et al.* Prática de atividade física e fatores associados em adultos do Brasil. **Revista de saúde pública**, v. 43, supl. 2, p. 1-8, 2009.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1970.

FRIGOTTO, Gaudêncio; CIAVATTA, Maria; RAMOS, Marise. **Ensino médio integrado: concepção e contradições**. São Paulo: Cortez, 2005.

HALLAL, Pedro Curi *et al.* Guia de Atividade física para a população brasileira: recomendações para o Sistema Único de Saúde e a população brasileira. **Revista brasileira de atividade física & saúde**, v. 26, p. 1-2, 2021.

KNUTH, Alan Goulart; ALMEIDA, Paula Caroline. Práticas corporais/atividades físicas demarcadas como privilégio e não escolha: análise à luz das desigualdades brasileiras. **Saúde e sociedade**, v. 30, n. 2, p. 62-68, 2021.

MORAN, José. Metodologias ativas para uma educação inovadora. In: BACICH, Lilian; MORAN, José (Org.). **Metodologias ativas para uma educação inovadora: uma abordagem teórico-prática**. Porto Alegre, RS: Penso, 2018.

NEIRA, Marcos Garcia; SOUZA JÚNIOR, Marcílio de. A educação física na BNCC: procedimentos, concepções e efeitos. **Motrivivência**, v. 28, n. 48, p. 188-206, 2016.

RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto; DARIDO, Suraya Cristina. Educação física escolar, tema transversal, saúde e livro didático: possíveis relações durante a prática pedagógica. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 21, n. 3, p. 21-34, 2013.





SANTOS, Gisele de Oliveira Ribeiro; SANTOS, Matheus Henrique; PALMA, Alexandre. Prática de atividades físicas entre homens e mulheres no Vigitel 2021 e 2022: reflexões sobre machismo estrutural. **Corpoconsciência**, v. 28, p. 1-14, 2024

SILVA, Kelly Samara *et al.* Educação física escolar: guia de atividade física para a população brasileira. **Revista brasileira de atividade física & saúde**, v. 26, p. 1-18, 2021.

SILVA, Samara Feitosa Gomes *et al.* Mapeamento das práticas corporais e atividades físicas no programa ciência na escola. **Motrivivência**, v. 36, n. 67, p. 1-21, 2024.

Gisele de Oliveira Ribeiro dos Santos

<https://orcid.org/0000-0002-7851-8550>

<http://lattes.cnpq.br/4656725984008491>

Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca (Rio de Janeiro, RJ – Brasil)

gele.ribeiro21@gmail.com

Vinicius Rodrigues de Araújo

<https://orcid.org/0000-0001-8485-6022>

<http://lattes.cnpq.br/2369697177683965>

Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca (Rio de Janeiro, RJ – Brasil)

vinicius.araujo@cefet-rj.br

CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

Autora 1: concepção do relato de experiência; planejamento, desenvolvimento e reflexões da prática pedagógica; escrita do manuscrito.

Autor 2: concepção do relato de experiência; planejamento, desenvolvimento e reflexões da prática pedagógica; escrita do manuscrito.

FINANCIAMENTO

Não houve financiamento.

DISPONIBILIDADE DE DADOS DE PESQUISA

Todos os dados foram gerados/analísados no presente artigo.





DECLARAÇÃO DE CONFLITO DE INTERESSES

Não há conflito de interesses.

COMO CITAR ESTE ARTIGO

SANTOS, Gisele de Oliveira Ribeiro dos; ARAÚJO, Vinicius Rodrigues de. O guia de atividade física para a população brasileira na educação física escolar: possibilidades pedagógicas no ensino médio integrado. *Corpoconsciência*, v. 30, e21572, p. 1-14, 2026. <https://doi.org/10.51283/rc.30.e21572>.

Artigo Recebido em: 11/05/2026

Artigo Aprovado em: 12/06/2026

Artigo Publicado em: 06/08/2026

