



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MATEUS WAGNER ALVES OLIVEIRA MELO

**AS CONTRIBUIÇÕES DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA A
PROMOÇÃO DA APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA DE ESTUDANTES: UMA
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

RECIFE
2026

MATEUS WAGNER ALVES OLIVEIRA MELO

**AS CONTRIBUIÇÕES DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA A
PROMOÇÃO DA APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA DE ESTUDANTES: UMA
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Licenciatura em Educação Física
da Universidade Federal Rural de Pernambuco,
como requisito parcial para obtenção do título
de Licenciado em Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Rosângela Cely Branco
Lindoso

RECIFE
2026

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFRPE
Bibliotecário(a): Suely Manzi – CRB-4 809

M528c Melo, Mateus Wagner Alves Oliveira.
As contribuições das aulas de educação física escolar
para a promoção da aptidão cardiorrespiratória de
estudantes: uma revisão bibliográfica / Mateus Wagner
Alves Oliveira Melo. – Recife, 2026.
44 f.; il.

Orientador(a): Rosângela Cely Branco Lindoso.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) –
Universidade Federal Rural de Pernambuco, Licenciatura
em Educação Física, Recife, BR-PE, 2026.

Inclui referências.

1. Educação Física escolar - Estudo e ensino. 2. Aptidão
cardiovascular. 3. Atividade física. 4. Estudantes 5.
Educação em saúde. I. Lindoso, Rosângela Cely Branco,
orient. II. Título

CDD 613.7

MATEUS WAGNER ALVES OLIVEIRA MELO

**AS CONTRIBUIÇÕES DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA A
PROMOÇÃO DA APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA DE ESTUDANTES: UMA
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal Rural de Pernambuco, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Aprovado em: 06/07/2026

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dr^a. Rosângela Cely Branco Lindoso - Orientadora
Universidade Federal Rural de Pernambuco

Prof^a. Ms. Mayara Sequeira da Silva - Examinadora interna
Universidade Federal Rural de Pernambuco

Prof^a. Ms. Lucélia Cintia Cardoso Feliciano - Examinadora externa
EREFEM Senador Novaes Filho

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus, pela força, proteção e perseverança concedidas ao longo da minha trajetória acadêmica, sobretudo nos momentos em que o caminho exigiu paciência, responsabilidade, renúncia e coragem. Agradeço de modo especial à minha mãe, Michelline Wagner Castro Alves de Oliveira, e ao meu pai, Jerônimo de Castro Alves de Melo, pelo amor, apoio, cuidado e ensinamentos que sustentaram minha formação humana e tornaram possível a realização desta etapa. À Universidade Federal Rural de Pernambuco, instituição pública que marcou profundamente minha vida acadêmica, deixo minha gratidão pelas oportunidades de aprendizagem, convivência e crescimento; estendo esse reconhecimento ao Departamento de Educação Física, aos seus professores, professoras, servidores e demais profissionais que contribuíram para minha formação como futuro professor de Educação Física. Agradeço à minha orientadora, Profa. Dra. Rosângela Cely Branco Lindoso, pela orientação, disponibilidade e contribuições dadas à construção deste trabalho, bem como a ajuda pessoal em momentos de dificuldades, que foram fundamentais para amadurecer as ideias e compreender a importância do tema no campo da Educação Física escolar. Aos colegas de curso, amigos e amigas, agradeço pelas trocas, trabalhos em grupo, estágios, conversas, desafios compartilhados e pela presença que tornou a caminhada mais leve e significativa. Por fim, agradeço a todos que, direta ou indiretamente, fizeram parte desta trajetória, pois este Trabalho de Conclusão de Curso representa não apenas o encerramento de uma etapa, mas também o início de novos compromissos com a educação, com a escola pública, com a promoção da saúde e com uma Educação Física mais humana, crítica, inclusiva e socialmente relevante.

RESUMO

O presente Trabalho de Conclusão de Curso tem como tema as contribuições das aulas de Educação Física escolar para a promoção da aptidão cardiorrespiratória de estudantes. Parte-se do entendimento de que a escola constitui um espaço privilegiado para a formação de hábitos saudáveis, especialmente em um contexto marcado pelo aumento do comportamento sedentário, pelo uso intensivo de telas e pela redução das oportunidades de movimento entre crianças e adolescentes. A aptidão cardiorrespiratória, compreendida como a capacidade dos sistemas cardiovascular e respiratório de fornecer oxigênio durante esforços físicos contínuos, apresenta relação importante com a saúde geral, a prevenção de riscos cardiometabólicos e a qualidade de vida. O objetivo geral do estudo é analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, as contribuições das aulas de Educação Física escolar para a promoção da aptidão cardiorrespiratória dos estudantes. Como metodologia, adota-se uma pesquisa de natureza qualitativa, de caráter bibliográfico, com procedimentos de busca em bases científicas e documentos oficiais nacionais e internacionais. A análise foi organizada em categorias temáticas relacionadas à Educação Física escolar, promoção da saúde, atividade física, sedentarismo, aptidão cardiorrespiratória e atuação docente. Os resultados da literatura indicam que as aulas de Educação Física podem contribuir para a saúde cardiorrespiratória quando são planejadas com regularidade, intencionalidade pedagógica, diversidade de práticas corporais e participação ativa dos estudantes. Conclui-se que a Educação Física escolar não deve ser reduzida ao rendimento esportivo ou à execução mecânica de exercícios, mas compreendida como componente curricular capaz de articular conhecimento, movimento, autonomia, autocuidado e promoção da saúde.

Palavras-chave: Educação Física escolar; aptidão cardiorrespiratória; atividade física; estudantes; promoção da saúde.

ABSTRACT

This undergraduate thesis discusses the contributions of school Physical Education classes to the promotion of students' cardiorespiratory fitness. It starts from the understanding that schools are privileged spaces for the development of healthy habits, especially in a context marked by increased sedentary behavior, intensive screen use and reduced opportunities for movement among children and adolescents. Cardiorespiratory fitness, understood as the ability of the cardiovascular and respiratory systems to supply oxygen during continuous physical effort, is strongly related to general health, prevention of cardiometabolic risks and quality of life. The general objective of this study is to analyze, through a bibliographic review, the contributions of school Physical Education classes to the promotion of students' cardiorespiratory fitness. Methodologically, this is a qualitative bibliographic study, based on searches in scientific databases and national and international official documents. The analysis was organized into thematic categories related to school Physical Education, health promotion, physical activity, sedentary behavior, cardiorespiratory fitness and the role of teachers. The reviewed literature indicates that Physical Education classes may contribute to cardiorespiratory health when they are planned with regularity, pedagogical intentionality, diversity of body practices and active participation of students. It is concluded that school Physical Education should not be reduced to sports performance or mechanical exercise execution, but understood as a curricular component capable of articulating knowledge, movement, autonomy, self-care and health promotion.

Keywords: School Physical Education; cardiorespiratory fitness; physical activity; students; health promotion.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Relação entre Educação Física escolar e aptidão cardiorrespiratória	22
Fluxograma 1 - Processo de busca, seleção e análise dos estudos	28
Figura 2 - Elementos que favorecem a aptidão cardiorrespiratória no contexto escolar	35

LISTA DE QUADROS E TABELAS

Tabela 1 - Conceitos fundamentais utilizados na pesquisa	18
Quadro 1 - Estudos e documentos selecionados para a análise bibliográfica	29
Quadro 2 - Categorias de análise da revisão bibliográfica	31

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ACR	Aptidão cardiorrespiratória
AF	Atividade física
BNCC	Base Nacional Comum Curricular
CAPES	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
EF	Educação Física
OMS	Organização Mundial da Saúde
VO2máx	Consumo máximo de oxigênio

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 REFERENCIAL TEÓRICO	15
2.1 Educação Física escolar e formação integral dos estudantes	15
2.2 Educação Física escolar e promoção da saúde	17
2.3 Atividade física, sedentarismo e saúde de estudantes	19
2.4 Aptidão cardiorrespiratória: conceito, importância e formas de avaliação	22
2.5 As aulas de Educação Física e suas contribuições para a aptidão cardiorrespiratória	24
3 METODOLOGIA	26
3.1 Tipo de pesquisa	26
3.2 Procedimentos de busca bibliográfica	26
3.3 Critérios de inclusão e exclusão	28
3.4 Procedimentos de análise dos estudos	29
4 ANÁLISE E DISCUSSÃO	32
4.1 Educação Física escolar como espaço de promoção da saúde	32
4.2 Atividade física escolar e aptidão cardiorrespiratória	33
4.3 Sedentarismo, adolescência e riscos à saúde	35
4.4 Limites e possibilidades das aulas de Educação Física	37
4.5 O papel do professor na formação de hábitos ativos e saudáveis	38
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	40
REFERÊNCIAS	42

1 INTRODUÇÃO

A Educação Física escolar ocupa uma posição estratégica na formação dos estudantes, pois possibilita a vivência, a compreensão e a problematização das práticas corporais no interior da escola. Ao longo da história da área, esse componente curricular foi, muitas vezes, associado apenas ao desenvolvimento motor, à prática esportiva ou à melhoria do condicionamento físico. No entanto, as discussões pedagógicas contemporâneas têm ampliado essa compreensão, defendendo que a Educação Física deve contribuir para a formação integral dos sujeitos, articulando dimensões biológicas, sociais, culturais, afetivas e políticas do movimento humano.

Nesse sentido, refletir sobre a relação entre Educação Física escolar e saúde não significa reduzir as aulas a momentos de gasto calórico ou treinamento físico. A saúde, no contexto educacional, precisa ser compreendida como um fenômeno amplo, relacionado às condições de vida, ao acesso ao lazer, à alimentação, à moradia, ao ambiente escolar, às oportunidades de participação social e à construção de conhecimentos que permitam ao estudante compreender criticamente o próprio corpo e sua inserção na sociedade. Essa perspectiva amplia o papel da escola, pois transforma o ensino da Educação Física em uma possibilidade de promoção da autonomia, do autocuidado e de hábitos mais ativos.

Entre os diferentes aspectos relacionados à saúde, a aptidão cardiorrespiratória apresenta grande relevância para crianças e adolescentes. Ela se refere à capacidade dos sistemas cardiovascular e respiratório de captar, transportar e utilizar oxigênio durante atividades físicas prolongadas. Em termos práticos, envolve a capacidade de realizar esforços contínuos, como correr, caminhar em ritmo acelerado, participar de jogos, esportes, circuitos motores e demais atividades que elevam a frequência cardíaca e respiratória. Assim, a aptidão cardiorrespiratória está relacionada à resistência do organismo, ao funcionamento do coração, dos pulmões e dos vasos sanguíneos, constituindo-se como um dos componentes mais importantes da aptidão física relacionada à saúde.

A literatura científica tem demonstrado que baixos níveis de aptidão cardiorrespiratória em crianças e adolescentes podem estar associados a maior

risco de excesso de peso, alterações metabólicas, menor disposição para a prática de atividade física e maior probabilidade de manutenção de hábitos sedentários ao longo da vida. Por outro lado, melhores níveis de aptidão cardiorrespiratória relacionam-se a indicadores mais favoráveis de saúde, participação em atividades físicas, controle de fatores de risco e melhoria da qualidade de vida. Por isso, ainda que a escola não seja o único espaço de promoção da saúde, ela representa um ambiente privilegiado para o contato regular com práticas corporais orientadas.

O debate torna-se ainda mais importante quando se observa o crescimento do comportamento sedentário entre estudantes. O uso prolongado de telas, a redução dos espaços públicos seguros para brincadeiras e práticas corporais, as desigualdades sociais e a diminuição do deslocamento ativo são fatores que interferem na rotina dos jovens. Nessa realidade, a aula de Educação Física pode ser, para muitos estudantes, uma das poucas oportunidades semanais de participação em atividades físicas planejadas, mediadas por um professor e realizadas em um ambiente coletivo.

A Organização Mundial da Saúde recomenda que crianças e adolescentes realizem, em média, pelo menos 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa, com predominância de atividades aeróbicas e inclusão de atividades de fortalecimento muscular e ósseo em alguns dias da semana. No Brasil, o Guia de Atividade Física para a População Brasileira também apresenta recomendações semelhantes para crianças e jovens, destacando a importância de atividades que aumentem a respiração e os batimentos cardíacos. Tais orientações reforçam a necessidade de discutir o papel da escola e das aulas de Educação Física na construção de uma vida fisicamente mais ativa (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2020; BRASIL, 2021).

Contudo, é necessário reconhecer que a simples existência da aula de Educação Física não garante automaticamente melhorias na aptidão cardiorrespiratória dos estudantes. Para que a disciplina contribua efetivamente para esse aspecto da saúde, é preciso que as aulas sejam planejadas com intencionalidade pedagógica, regularidade, diversidade de conteúdos e participação ativa dos estudantes. A organização das aulas, o tempo real de envolvimento em movimento, a intensidade das atividades, a motivação, a inclusão e a compreensão conceitual sobre saúde são elementos que interferem diretamente nos possíveis benefícios.

Dessa forma, o problema de pesquisa que orienta este trabalho é: de que forma as aulas de Educação Física escolar podem contribuir para a promoção da aptidão cardiorrespiratória dos estudantes? Essa pergunta parte da necessidade de compreender como a literatura científica tem abordado a relação entre Educação Física escolar, atividade física e saúde cardiorrespiratória, considerando que a escola pode atuar tanto na vivência prática do movimento quanto na formação de conhecimentos sobre saúde, qualidade de vida e autocuidado.

O objetivo geral deste estudo é analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, as contribuições das aulas de Educação Física escolar para a promoção da aptidão cardiorrespiratória dos estudantes. Como objetivos específicos, busca-se: compreender a relação entre Educação Física escolar, atividade física e promoção da saúde; discutir a importância da aptidão cardiorrespiratória para crianças e adolescentes em idade escolar; identificar, na literatura científica, os principais benefícios das práticas corporais escolares para a saúde cardiorrespiratória; analisar como as aulas de Educação Física podem contribuir para a redução do comportamento sedentário; e refletir sobre o papel do professor de Educação Física na formação de hábitos ativos e saudáveis.

A justificativa deste trabalho está vinculada à relevância social, acadêmica e profissional do tema. Socialmente, a pesquisa se justifica porque crianças e adolescentes têm sido cada vez mais expostos a rotinas sedentárias e a desigualdades no acesso a práticas corporais. Academicamente, o estudo contribui para fortalecer o debate sobre a Educação Física escolar como componente curricular relacionado à saúde, mas sem restringi-la a uma visão biologicista. Profissionalmente, a pesquisa auxilia a formação docente ao evidenciar que o professor de Educação Física pode atuar como mediador de experiências corporais significativas, capazes de estimular a participação, o conhecimento e o cuidado com o corpo.

Metodologicamente, o trabalho caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, de natureza qualitativa, desenvolvida por meio da análise de artigos científicos, livros, documentos oficiais e estudos que abordam a Educação Física escolar, a atividade física, o comportamento sedentário, a aptidão cardiorrespiratória e a promoção da saúde. A análise foi organizada em categorias temáticas, buscando identificar aproximações, contribuições, limites e possibilidades presentes na literatura.

A estrutura do trabalho está organizada em cinco capítulos. O primeiro capítulo apresenta a introdução, o problema de pesquisa, a justificativa, os objetivos e a metodologia resumida. O segundo capítulo desenvolve o referencial teórico, abordando a Educação Física escolar, a promoção da saúde, o sedentarismo, a aptidão cardiorrespiratória e as contribuições das aulas para esse componente da saúde. O terceiro capítulo descreve os procedimentos metodológicos. O quarto capítulo apresenta a análise e discussão da literatura selecionada. Por fim, o quinto capítulo traz as considerações finais, retomando os objetivos e apontando possibilidades para a prática pedagógica e para futuras pesquisas.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Educação Física escolar e formação integral dos estudantes

A Educação Física escolar é um componente curricular que se constitui historicamente a partir das relações entre corpo, movimento, cultura, educação e sociedade. Durante muito tempo, a área foi marcada por concepções que privilegiavam a aptidão física, o rendimento esportivo, a disciplina corporal e a formação de corpos fortes e eficientes. Embora essas dimensões tenham importância histórica, as discussões pedagógicas contemporâneas indicam que a Educação Física não pode ser compreendida apenas como prática de exercícios ou treinamento de capacidades físicas.

A Base Nacional Comum Curricular compreende a Educação Física como componente da área de Linguagens responsável por tematizar as práticas corporais em suas diferentes formas de codificação e significação social. Essa formulação é importante porque desloca a disciplina de uma perspectiva restrita ao corpo biológico para uma compreensão do movimento como produção cultural, histórica e social. Nesse sentido, jogos, esportes, danças, lutas, ginásticas, práticas de aventura e demais manifestações corporais devem ser ensinados não apenas como execução técnica, mas também como conhecimentos que expressam modos de vida, valores, conflitos e possibilidades de participação social (BRASIL, 2018).

A Educação Física é o componente curricular que tematiza as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos, produzidas por diversos grupos sociais no decorrer da história. Nessa concepção, o movimento humano está sempre inserido no âmbito da cultura e não se limita a um deslocamento espaço-temporal de um segmento corporal ou de um corpo todo (BRASIL, 2018, p. 213).

A formação integral dos estudantes exige que a Educação Física articule dimensões conceituais, procedimentais e atitudinais. A dimensão procedimental envolve o fazer corporal, isto é, a vivência prática das atividades. A dimensão conceitual envolve a compreensão de regras, princípios, fundamentos, conhecimentos sobre saúde, corpo, cultura, lazer e sociedade. A dimensão atitudinal envolve valores como cooperação, respeito, participação, solidariedade, responsabilidade e cuidado com o outro. Assim, a aula de Educação Física deve possibilitar experiências que não se limitem ao desempenho físico, mas que contribuam para a leitura crítica do mundo e para a construção de autonomia.

Autores da área têm defendido que a Educação Física escolar precisa superar práticas excludentes baseadas apenas na seleção dos mais habilidosos. Quando a aula valoriza apenas o rendimento, a velocidade, a força ou a performance esportiva, há risco de afastar estudantes que apresentam menor domínio técnico, menor aptidão física ou experiências corporais diferentes. Por isso, uma proposta pedagógica comprometida com a formação integral deve organizar situações de aprendizagem que garantam participação, adaptação, acolhimento e diversidade de vivências.

O Coletivo de Autores (1992) contribuiu para a consolidação de uma perspectiva crítica ao defender que a Educação Física trabalha pedagogicamente com a cultura corporal. Essa compreensão permite entender que as práticas corporais não são naturais ou neutras, mas produções humanas historicamente construídas. O estudante, portanto, não deve ser visto apenas como alguém que executa movimentos, mas como sujeito capaz de compreender, ressignificar e participar criticamente das manifestações da cultura corporal. Para os autores: Os temas da cultura corporal, tratados na escola, expressam um sentido/significado onde se interpenetram, dialeticamente, a intencionalidade/objetivos do homem e as intenções/objetivos da sociedade (COLETIVO DE AUTORES, 1992, p. 62).

Quando se pensa na relação entre Educação Física e aptidão cardiorrespiratória, essa perspectiva é fundamental. A melhoria da saúde cardiorrespiratória não deve ser tratada como fim isolado ou como treinamento obrigatório, mas como uma das possíveis contribuições de uma prática pedagógica ampla. A escola pode desenvolver atividades que elevem a frequência cardíaca e respiratória, mas também deve ensinar por que essas atividades são importantes, como podem ser praticadas com segurança, como se relacionam com o cotidiano e como podem ser incorporadas à vida dos estudantes de forma prazerosa e autônoma.

Desse modo, a Educação Física escolar deve ser compreendida como espaço de aprendizagem corporal e social. Ao participar de jogos, circuitos, esportes, danças e ginásticas, o estudante experimenta o corpo em movimento, interage com colegas, enfrenta desafios, reconhece limites, desenvolve estratégias e produz sentidos para sua prática. Essas experiências podem favorecer a saúde, desde que planejadas de forma intencional, crítica e inclusiva.

2.2 Educação Física escolar e promoção da saúde

A relação entre Educação Física e saúde é uma das mais antigas da área, mas também uma das mais complexas. Durante muitos anos, essa relação foi interpretada principalmente a partir de uma visão biológica, na qual a saúde era entendida como ausência de doença ou como resultado direto da prática de exercícios físicos. Nessa lógica, bastaria movimentar-se para ser saudável. Entretanto, a produção acadêmica mais recente mostra que a promoção da saúde é um processo mais amplo, que envolve condições sociais, acesso a direitos, educação, lazer, renda, ambiente, cultura e participação.

No contexto escolar, a promoção da saúde não pode ser confundida com prescrição de exercícios ou com imposição de padrões corporais. A escola não deve reforçar preconceitos contra estudantes com menor desempenho físico, excesso de peso, deficiência, timidez ou pouca experiência com práticas corporais. Ao contrário, deve oferecer oportunidades para que todos aprendam sobre o corpo e a saúde de forma crítica, respeitosa e inclusiva. Isso implica reconhecer que o estudante é um sujeito situado em uma realidade social e que seus hábitos de vida são influenciados por condições familiares, econômicas, territoriais e culturais.

Narduchi e Struchiner (2023), ao analisarem a produção acadêmica sobre Educação Física e saúde na escola pública, observaram que muitas pesquisas ainda articulam concepções biomédicas e comportamentais de saúde com visões técnico-instrumentais da Educação Física. Os autores também apontam que a perspectiva socioambiental de saúde e uma visão pedagógico-reflexiva da Educação Física ainda aparecem de forma minoritária. Esse dado é importante porque revela a necessidade de superar abordagens que tratam a saúde apenas como responsabilidade individual ou como adequação do corpo a padrões normativos.

A promoção da saúde na Educação Física escolar deve incluir tanto a prática corporal quanto a reflexão sobre os determinantes da saúde. O estudante precisa compreender a importância da atividade física, mas também deve discutir os fatores que dificultam sua prática, como falta de espaços públicos, violência, jornadas familiares intensas, desigualdade de renda, ausência de materiais, pouco incentivo social e excesso de tempo diante de telas. Dessa forma, a Educação Física deixa de

ser apenas uma disciplina prática e passa a ser espaço de produção de conhecimento sobre a vida cotidiana.

No caso da aptidão cardiorrespiratória, a promoção da saúde envolve a criação de experiências que estimulem o movimento contínuo, a resistência, a participação e o prazer pela prática. Atividades como jogos de perseguição, circuitos, brincadeiras populares, esportes coletivos adaptados, dança, corrida orientada, caminhada, ginástica e práticas de aventura podem contribuir para o aumento do tempo em movimento. Entretanto, para serem pedagogicamente significativas, essas atividades precisam dialogar com os interesses dos estudantes e com os objetivos formativos da disciplina.

O Guia de Atividade Física para a População Brasileira reforça que a atividade física pode ocorrer em diferentes contextos, incluindo deslocamento, lazer, trabalho, tarefas domésticas e escola. Para crianças e jovens de 6 a 17 anos, o documento recomenda 60 minutos ou mais de atividade física por dia, preferencialmente de intensidade moderada, além de atividades de fortalecimento muscular e ósseo em pelo menos três dias da semana (BRASIL, 2021). A Educação Física escolar pode contribuir para aproximar os estudantes dessas recomendações, sobretudo ao ensinar formas de movimento que possam ser praticadas dentro e fora da escola.

Assim, promover saúde na Educação Física não é transformar a aula em treinamento padronizado, mas favorecer experiências corporais que ampliem conhecimento, autonomia e participação. A aptidão cardiorrespiratória torna-se, nesse contexto, uma dimensão relevante, mas deve ser articulada a uma visão ampliada de saúde, na qual o estudante compreende o sentido das práticas corporais e pode incorporá-las de modo crítico ao seu projeto de vida.

Tabela 1 - Conceitos fundamentais utilizados na pesquisa

Conceito	Definição sintética	Relação com o TCC
Atividade física	Qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulte em gasto energético.	Compreende as práticas corporais realizadas na escola e fora dela.
Exercício físico	Atividade física planejada, estruturada e repetitiva,	Pode aparecer em circuitos, ginásticas e atividades orientadas pelo professor.

Conceito	Definição sintética	Relação com o TCC
	geralmente voltada à melhoria ou manutenção da aptidão física.	
Aptidão física relacionada à saúde	Conjunto de componentes físicos associados à saúde, como aptidão cardiorrespiratória, força, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal.	Ajuda a compreender a Educação Física para além do rendimento esportivo.
Aptidão cardiorrespiratória	Capacidade dos sistemas cardiovascular e respiratório de sustentar esforços físicos contínuos.	É o foco central da pesquisa bibliográfica.
Comportamento sedentário	Atividades realizadas em baixo gasto energético, normalmente em posição sentada ou reclinada.	Representa um desafio contemporâneo para a saúde dos estudantes.

Fonte: Elaboração própria com base em BRASIL (2021), OMS (2020) e literatura revisada.

2.3 Atividade física, sedentarismo e saúde de estudantes

A infância e a adolescência são períodos decisivos para a construção de hábitos relacionados à saúde. Nessa fase da vida, os sujeitos desenvolvem preferências, vínculos sociais, formas de lazer e comportamentos que podem se manter na vida adulta. A prática regular de atividade física contribui para o desenvolvimento motor, fortalecimento muscular e ósseo, controle da composição corporal, melhora da aptidão cardiorrespiratória, socialização e bem-estar geral. Por outro lado, o sedentarismo e a inatividade física podem favorecer o surgimento de fatores de risco à saúde.

É importante diferenciar inatividade física e comportamento sedentário. A inatividade física refere-se ao não cumprimento das recomendações mínimas de atividade física. O comportamento sedentário, por sua vez, está relacionado ao tempo gasto em atividades de baixo gasto energético, como permanecer sentado por longos períodos, assistir televisão, usar celular, jogar videogame ou permanecer em frente ao computador. Um estudante pode realizar alguma atividade física durante a semana e, ainda assim, apresentar elevado comportamento sedentário se permanecer muitas horas sentado ou em telas.

A Organização Mundial da Saúde destaca que o aumento do comportamento sedentário está associado a piores desfechos de saúde em crianças e adolescentes. As recomendações internacionais indicam a necessidade de reduzir o tempo sedentário e aumentar a participação em atividades físicas moderadas a vigorosas. No contexto escolar, essa orientação tem grande relevância, pois a escola organiza

boa parte da rotina diária de crianças e jovens e pode tanto reproduzir longos períodos de imobilidade quanto oferecer oportunidades de movimento e aprendizagem corporal.

Crianças e adolescentes de 5 a 17 anos devem realizar pelo menos 60 minutos de atividade física diária de intensidade moderada a vigorosa. Quantidades superiores a 60 minutos diários proporcionam benefícios adicionais à saúde. Também devem incluir atividades que fortaleçam músculos e ossos, pelo menos três vezes por semana (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2020, tradução nossa).

No Brasil, o Guia de Atividade Física para a População Brasileira apresenta orientações acessíveis para diferentes faixas etárias. Para crianças e jovens de 6 a 17 anos, recomenda-se a prática de 60 minutos ou mais de atividade física por dia, com preferência por atividades que aumentem a respiração e os batimentos cardíacos. O documento também reforça a importância de atividades de fortalecimento muscular e ósseo, como saltar, puxar, empurrar e praticar esportes (BRASIL, 2021).

As aulas de Educação Física, isoladamente, dificilmente conseguem garantir todo o volume diário recomendado de atividade física. No entanto, elas podem cumprir papel fundamental ao introduzir conhecimentos, experiências e atitudes que favoreçam a prática fora do horário escolar. A aula pode despertar interesse por modalidades, ensinar formas seguras de praticar atividade física, mostrar possibilidades de lazer ativo e estimular a autonomia dos estudantes para movimentarem-se em diferentes espaços.

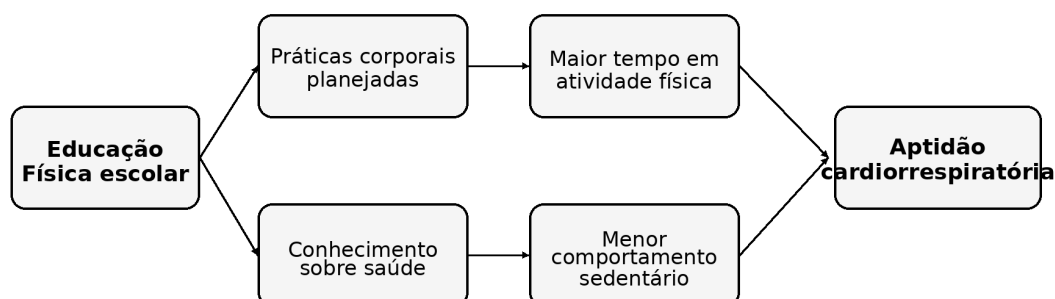
Estudos sobre atividade física e aptidão cardiorrespiratória em adolescentes mostram que fatores como composição corporal, diferenças sociodemográficas, tempo de atividade física e participação em aulas de Educação Física podem influenciar os níveis de aptidão cardiorrespiratória. Souza et al. (2022), em revisão narrativa sobre atividade física e Educação Física escolar associadas à aptidão cardiorrespiratória em adolescentes, identificaram estudos que relacionam a disciplina escolar ao incentivo à prática regular de atividade física, destacando a importância do ambiente escolar nesse processo.

A escola possui uma característica específica: ela alcança estudantes com diferentes níveis de habilidade, condições socioeconômicas e experiências corporais. Enquanto academias, clubes e escolinhas esportivas tendem a atender

grupos que já possuem algum interesse ou acesso às práticas corporais, a escola pode alcançar também aqueles que têm menor oportunidade de praticar atividade física fora do ambiente escolar. Por isso, a Educação Física escolar tem potencial de democratizar o acesso ao movimento, desde que seja garantida com qualidade, continuidade e participação efetiva.

A relação entre atividade física, sedentarismo e saúde de estudantes exige uma abordagem equilibrada. Não se trata de culpabilizar o estudante sedentário, mas de compreender as condições que dificultam uma vida ativa e de ampliar possibilidades de participação. A Educação Física escolar pode problematizar o sedentarismo, discutir o uso de telas, refletir sobre lazer e saúde, e criar experiências corporais que mostrem aos estudantes que movimentar-se pode ser significativo, prazeroso e socialmente compartilhado.

Figura 1 - Educação Física escolar e aptidão cardiorrespiratória



Fonte: Elaboração própria, 2026.

2.4 Aptidão cardiorrespiratória: conceito, importância e formas de avaliação

A aptidão cardiorrespiratória é um dos componentes centrais da aptidão física relacionada à saúde. Ela expressa a capacidade de realizar esforços físicos que demandam atuação integrada do coração, dos pulmões, dos vasos sanguíneos e dos músculos. Em atividades de maior duração, o organismo precisa captar oxigênio, transportá-lo pelo sangue e utilizá-lo na produção de energia. Quanto melhor esse processo ocorre, maior tende a ser a capacidade do indivíduo de sustentar esforços aeróbicos.

Na literatura, a aptidão cardiorrespiratória é frequentemente associada ao consumo máximo de oxigênio, conhecido como VO₂máx ou VO₂pico. Embora a avaliação laboratorial seja considerada mais precisa, ela exige equipamentos específicos, profissionais treinados e condições que nem sempre estão disponíveis em escolas. Por isso, no contexto escolar e em pesquisas populacionais, é comum a utilização de testes de campo, como corrida/caminhada de 9 minutos, corrida de 6 minutos, teste de vai e vem de 20 metros e outros protocolos indiretos.

Bergmann et al. (2013), ao revisarem propostas de classificação da aptidão cardiorrespiratória em crianças e adolescentes, destacam que existem pontos de corte disponíveis tanto para medidas laboratoriais quanto para alguns testes de campo. Segundo os autores, testes como corrida/caminhada de 9 minutos e corrida de vai e vem de 20 metros apresentam propostas metodológicas para avaliação de crianças e adolescentes. Essa discussão é relevante para a Educação Física escolar porque evidencia que a aptidão cardiorrespiratória pode ser acompanhada por

procedimentos acessíveis, ainda que a avaliação precise ser usada com finalidade pedagógica e não excludente.

Avaliar a aptidão cardiorrespiratória na escola não deve servir para classificar estudantes como aptos ou inaptos de maneira discriminatória. A avaliação deve ser compreendida como instrumento de acompanhamento, reflexão e planejamento. O professor pode utilizar testes, observações e atividades diagnósticas para compreender o nível geral da turma, planejar intervenções adequadas e discutir com os estudantes a importância da resistência cardiorrespiratória para a saúde. Quando mal conduzida, a avaliação pode gerar constrangimento; quando bem planejada, pode produzir conhecimento, motivação e consciência corporal.

A importância da aptidão cardiorrespiratória ultrapassa o desempenho esportivo. Bons níveis de aptidão cardiorrespiratória estão associados a melhores indicadores de saúde cardiometabólica, maior capacidade funcional, menor risco de doenças crônicas e maior disposição para atividades cotidianas. Wang et al. (2023), em revisão sistemática e meta-análise sobre intervenções de atividade física em crianças e adolescentes com obesidade, observaram que intervenções físicas podem melhorar indicadores como consumo máximo de oxigênio, frequência cardíaca e pressão arterial. Embora esse estudo trate especificamente de crianças e adolescentes com obesidade, seus achados reforçam a relação entre atividade física e saúde cardiorrespiratória.

No ambiente escolar, atividades de caráter aeróbico podem ser desenvolvidas de forma lúdica e diversificada. Jogos de perseguição, esportes coletivos adaptados, circuitos, danças, atividades rítmicas, ginásticas e desafios cooperativos podem elevar a frequência cardíaca e respiratória sem transformar a aula em treinamento monótono. A diversidade é fundamental porque os estudantes apresentam interesses diferentes. Alguns se engajam mais em esportes, outros em danças, outros em jogos e brincadeiras. A pluralidade de práticas aumenta as chances de participação e de identificação com o movimento.

A aptidão cardiorrespiratória também deve ser entendida em relação à continuidade. Uma aula isolada pode elevar momentaneamente a frequência cardíaca, mas melhorias mais consistentes dependem de regularidade, intensidade adequada e estímulos progressivos. A escola, por sua vez, pode contribuir criando uma cultura de movimento, estimulando projetos interdisciplinares, recreios ativos, eventos esportivos inclusivos, orientações sobre atividade física e integração com a

comunidade. Assim, a aptidão cardiorrespiratória não é responsabilidade apenas de um teste ou de uma aula, mas de uma proposta pedagógica contínua.

2.5 As aulas de Educação Física e suas contribuições para a aptidão cardiorrespiratória

As aulas de Educação Física podem contribuir para a aptidão cardiorrespiratória dos estudantes por diferentes caminhos. O primeiro deles é a ampliação do tempo em atividade física durante o período escolar. Mesmo que a carga horária da disciplina seja limitada, a participação em aulas bem planejadas pode representar uma oportunidade concreta de movimento, especialmente para estudantes que não praticam esportes ou atividades físicas fora da escola.

O segundo caminho é a vivência de atividades de intensidade moderada a vigorosa. Para favorecer adaptações cardiorrespiratórias, é necessário que parte das aulas proporcione estímulos que elevem a respiração e os batimentos cardíacos. Isso não significa transformar todas as aulas em corrida contínua ou treino físico, mas organizar atividades com maior tempo de engajamento motor, menor espera em filas, regras adaptadas, rodízios eficientes e estratégias que mantenham os estudantes ativos.

O terceiro caminho é a aprendizagem de conhecimentos sobre saúde. A aula de Educação Física pode ensinar o que é frequência cardíaca, respiração, resistência, intensidade, aquecimento, recuperação, hidratação, esforço percebido e segurança na prática. Esses conhecimentos ajudam o estudante a compreender o próprio corpo e a tomar decisões mais autônomas. Ao entender por que determinadas atividades são importantes, o estudante tende a atribuir mais sentido à prática e pode incorporá-la fora da escola.

O quarto caminho está relacionado à motivação e ao prazer. A adesão à atividade física depende, em grande parte, de experiências positivas. Se a aula de Educação Física é vivenciada como espaço de humilhação, exclusão ou comparação constante, muitos estudantes se afastam das práticas corporais. Por outro lado, aulas que valorizam participação, cooperação, diversidade, superação individual e acolhimento podem estimular uma relação mais positiva com o movimento. Essa dimensão é fundamental para que a prática não seja vista apenas como obrigação, mas como parte de um estilo de vida possível.

Mello et al. (2019), ao analisarem a associação da aptidão cardiorrespiratória de adolescentes com atividade física e estrutura pedagógica da Educação Física escolar, destacam a importância de observar não apenas o fato de a aula existir, mas também suas características pedagógicas. Esse ponto é central para o presente trabalho, pois indica que a contribuição da Educação Física para a aptidão cardiorrespiratória depende da forma como a disciplina é organizada, do tempo de prática, da orientação docente e da participação efetiva dos estudantes.

A literatura também indica que programas escolares de atividade física podem melhorar componentes da aptidão física. Revisões internacionais sobre intervenções escolares apontam que ações estruturadas no ambiente escolar podem produzir efeitos positivos sobre a aptidão cardiorrespiratória, ainda que os resultados variem conforme duração, frequência, intensidade, adesão e contexto. Isso mostra que a escola tem potencial, mas que esse potencial precisa ser transformado em planejamento pedagógico e políticas de valorização da disciplina.

A contribuição da Educação Física escolar para a aptidão cardiorrespiratória, portanto, não deve ser vista como automática. Ela depende de condições materiais, formação docente, tempo de aula, currículo, apoio institucional, tamanho das turmas, espaços disponíveis e compreensão pedagógica da saúde. Mesmo com limitações, o professor pode criar alternativas, adaptando materiais, organizando grupos, utilizando jogos de maior participação, variando conteúdos e relacionando teoria e prática.

A perspectiva defendida neste trabalho é que a Educação Física escolar pode contribuir para a aptidão cardiorrespiratória quando articula movimento, conhecimento e formação humana. A disciplina deve estimular práticas corporais que envolvam esforço, prazer, participação e reflexão. Assim, a saúde cardiorrespiratória deixa de ser apenas um indicador fisiológico e passa a ser compreendida como parte de uma educação voltada para a vida, para a autonomia e para o cuidado de si e dos outros.

3 METODOLOGIA

3.1 Tipo de pesquisa

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa, de caráter bibliográfico, organizada a partir da análise de produções científicas e documentos oficiais relacionados às contribuições das aulas de Educação Física escolar para a promoção da aptidão cardiorrespiratória de estudantes. A escolha por uma pesquisa bibliográfica justifica-se pela necessidade de reunir, interpretar e discutir conhecimentos já produzidos sobre o tema, permitindo uma compreensão mais ampla das relações entre Educação Física escolar, atividade física, sedentarismo, promoção da saúde e aptidão cardiorrespiratória.

A pesquisa bibliográfica é adequada ao objetivo deste trabalho porque possibilita analisar estudos publicados em artigos, livros, documentos normativos e diretrizes de saúde. Além disso, esse tipo de investigação é viável para o contexto de elaboração de uma monografia, pois não exige coleta direta de dados com estudantes, aplicação de testes físicos ou submissão prévia a procedimentos de pesquisa de campo. Isso não diminui sua relevância científica, desde que a seleção e a análise das fontes sejam realizadas de maneira criteriosa, transparente e coerente com o problema de pesquisa.

A pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Embora em quase todos os estudos seja exigido algum tipo de trabalho dessa natureza, há pesquisas desenvolvidas exclusivamente a partir de fontes bibliográficas. Boa parte dos estudos exploratórios pode ser definida como pesquisas bibliográficas (GIL, 2002, p. 44).

Embora o trabalho dialogue com elementos de revisão de literatura, não se pretende caracterizá-lo como revisão sistemática em sentido estrito. Trata-se de uma revisão bibliográfica com procedimentos sistematizados de busca, seleção e análise, buscando garantir organização e coerência sem assumir todos os protocolos formais de uma revisão sistemática. A análise dos materiais foi orientada por categorias temáticas construídas a partir dos objetivos específicos do estudo.

3.2 Procedimentos de busca bibliográfica

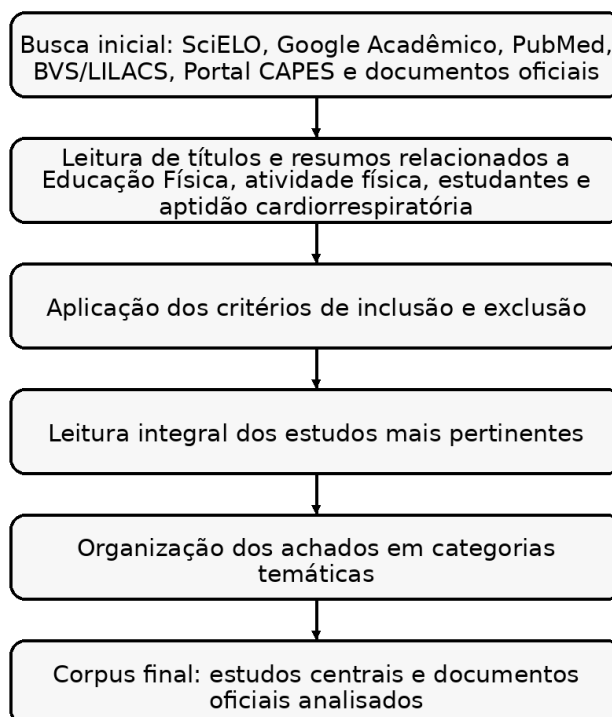
A busca bibliográfica foi realizada a partir de bases de dados e repositórios científicos, com atenção especial a artigos disponíveis em acesso aberto. Foram

considerados estudos encontrados em plataformas como SciELO, Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, PubMed, Google Acadêmico, Biblioteca Virtual em Saúde e documentos oficiais do Ministério da Saúde, da Organização Mundial da Saúde e da Base Nacional Comum Curricular.

Foram utilizados descritores em português e inglês relacionados ao tema: “Educação Física escolar”, “aptidão cardiorrespiratória”, “atividade física”, “adolescentes”, “estudantes”, “promoção da saúde”, “sedentarismo”, “physical education”, “cardiorespiratory fitness”, “physical activity”, “students” e “adolescents”. As combinações entre os descritores buscaram localizar estudos que relacionassem o contexto escolar à prática de atividade física e à aptidão cardiorrespiratória de crianças e adolescentes.

Além de artigos científicos, foram selecionados documentos oficiais por sua relevância normativa e orientadora. Entre eles, destacam-se as Diretrizes da Organização Mundial da Saúde sobre atividade física e comportamento sedentário, o Guia de Atividade Física para a População Brasileira e a Base Nacional Comum Curricular. Esses documentos ajudam a fundamentar o debate sobre recomendações de atividade física, promoção da saúde e função curricular da Educação Física.

Fluxograma 1 - Processo de busca, seleção e análise dos estudos



Fonte: Elaboração própria, 2026.

3.3 Critérios de inclusão e exclusão

Foram incluídos estudos que abordassem pelo menos um dos seguintes eixos: Educação Física escolar e promoção da saúde; atividade física em crianças e adolescentes; aptidão cardiorrespiratória de escolares; relação entre aulas de Educação Física, estrutura pedagógica e níveis de atividade física; avaliação da aptidão cardiorrespiratória; comportamento sedentário e saúde de estudantes. Também foram incluídos documentos oficiais nacionais e internacionais que apresentassem recomendações ou orientações relacionadas à atividade física e à Educação Física escolar.

Foram priorizados artigos publicados em português, inglês ou espanhol, com disponibilidade de resumo ou texto completo online, publicados preferencialmente nos últimos quinze anos, sem desconsiderar obras clássicas da Educação Física escolar consideradas importantes para fundamentação teórica. Os livros e autores clássicos foram utilizados para sustentar a compreensão pedagógica da área, enquanto os artigos científicos e documentos oficiais foram utilizados para discutir a relação entre atividade física, saúde e aptidão cardiorrespiratória.

Foram excluídos estudos que tratavam exclusivamente de atletas de rendimento, treinamento esportivo competitivo, populações adultas ou idosas sem relação com o contexto escolar, intervenções clínicas sem relação com Educação Física ou atividade física escolar, e materiais sem informações suficientes de autoria, ano ou fonte. Essa delimitação foi necessária para manter o foco no problema de pesquisa e evitar uma discussão excessivamente ampla.

3.4 Procedimentos de análise dos estudos

A análise dos estudos foi organizada por meio de leitura exploratória, leitura seletiva e leitura interpretativa. Inicialmente, foram observados títulos, resumos, palavras-chave e objetivos dos textos. Em seguida, os materiais mais pertinentes foram lidos com maior atenção, buscando identificar conceitos, resultados e argumentos relacionados ao tema. Por fim, os achados foram organizados em categorias de análise, permitindo a construção da discussão do trabalho.

As categorias utilizadas foram: Educação Física escolar como espaço de promoção da saúde; relação entre atividade física e aptidão cardiorrespiratória; sedentarismo e desafios contemporâneos para estudantes; características pedagógicas das aulas; e papel do professor na formação de hábitos ativos e saudáveis. Essas categorias não foram definidas de forma isolada, mas a partir do diálogo entre os objetivos do TCC e os temas recorrentes na literatura selecionada.

Como apoio metodológico, considerou-se a perspectiva da análise de conteúdo, entendida como um conjunto de procedimentos que possibilita organizar e interpretar materiais textuais por meio de categorias. Nesse sentido, a análise buscou ir além da simples descrição dos estudos, procurando relacionar os achados científicos com a realidade da Educação Física escolar e com as possibilidades de atuação docente.

Um conjunto de técnicas de análise das comunicações, visando obter, por procedimentos objetivos e sistemáticos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores, quantitativos ou não, que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção dessas mensagens (BARDIN, 2016, p. 48).

Quadro 1 - Estudos e documentos selecionados para a análise bibliográfica

Autor/Ano	Tipo de fonte	Tema central	Contribuição para a pesquisa
Souza et al. (2022)	Artigo de revisão	Educação Física, atividade física e aptidão	Sustenta a relação entre a Educação Física escolar e o incentivo à

Autor/Ano	Tipo de fonte	Tema central	Contribuição para a pesquisa
		cardiorrespiratória em adolescentes	prática regular de atividade física.
Mello et al. (2019)	Artigo original	Aptidão cardiorrespiratória e estrutura pedagógica da Educação Física	Ajuda a discutir que a contribuição das aulas depende da organização pedagógica e do tempo de participação.
Bergmann et al. (2013)	Revisão de literatura	Classificação da aptidão cardiorrespiratória em crianças e adolescentes	Fundamenta conceitos, testes de campo e formas de avaliação da aptidão cardiorrespiratória.
Brasil (2021)	Documento oficial	Guia de Atividade Física para a População Brasileira	Apresenta recomendações de atividade física para crianças e jovens de 6 a 17 anos.
OMS (2020)	Diretriz internacional	Atividade física e comportamento sedentário	Aponta recomendações globais e reforça a necessidade de reduzir o comportamento sedentário.
Narduchi; Struchiner (2023)	Revisão sistemática	Educação Física e saúde na escola pública	Contribui para diferenciar saúde biomédica, comportamental e concepção ampliada de saúde.
Wang et al. (2023)	Revisão sistemática e meta-análise	Intervenções de atividade física e aptidão cardiopulmonar	Reforça efeitos da atividade física em indicadores cardiorrespiratórios de crianças e adolescentes.
Farias et al. (2010)	Artigo original	Atividade física programada e aptidão física de escolares	Apoia a discussão sobre intervenções escolares planejadas e aptidão física.
Pelegri et al. (2017)	Artigo original	Aptidão cardiorrespiratória em adolescentes	Contribui para discutir fatores associados à aptidão cardiorrespiratória na adolescência.
Brasil (2018)	Documento curricular	BNCC e Educação Física como práticas corporais	Fundamenta a função curricular da Educação Física escolar na formação integral.

Fonte: Elaboração própria, 2026.

Quadro 2 - Categorias de análise da revisão bibliográfica

Categoria	Pergunta orientadora	Relação com os objetivos
Educação Física e promoção da saúde	Como a literatura compreende a saúde nas aulas de Educação Física?	Relaciona-se ao objetivo de compreender EF, AF e saúde.
Atividade física e aptidão cardiorrespiratória	Que relações os estudos apontam entre movimento, intensidade e ACR?	Relaciona-se ao objetivo de discutir a importância da ACR.
Sedentarismo e estudantes	Quais desafios contemporâneos dificultam uma vida ativa?	Relaciona-se ao objetivo de analisar o comportamento sedentário.
Organização pedagógica das aulas	Que características das aulas podem favorecer maior participação e intensidade?	Relaciona-se ao objetivo de identificar benefícios das práticas escolares.
Atuação docente	Qual o papel do professor na formação de hábitos saudáveis?	Relaciona-se ao objetivo de refletir sobre a prática pedagógica.

Fonte: Elaboração própria, 2026.

4 ANÁLISE DOS DADOS

4.1 Educação Física escolar como espaço de promoção da saúde

A análise da literatura permite afirmar que a Educação Física escolar possui potencial significativo para a promoção da saúde, mas esse potencial depende da concepção pedagógica que orienta a prática docente. Quando a saúde é tratada apenas como resultado de gasto energético ou como controle do peso corporal, a aula corre o risco de assumir uma perspectiva reducionista, centrada no corpo biológico. Por outro lado, quando a saúde é compreendida como processo amplo, a Educação Física pode articular conhecimento, movimento, participação social, autonomia e cuidado.

Narduchi e Struchiner (2023) ajudam a compreender esse debate ao demonstrarem que, em parte da produção acadêmica sobre Educação Física e saúde na escola pública, ainda predominam concepções biomédicas e comportamentais. Isso significa que muitos estudos continuam relacionando saúde principalmente à mudança individual de comportamento ou à prevenção de doenças. Embora esses elementos sejam importantes, eles não esgotam a complexidade do tema. A saúde dos estudantes também depende de condições sociais, culturais e institucionais que influenciam a possibilidade de praticar atividade física.

Essa constatação é relevante para o presente TCC porque a aptidão cardiorrespiratória não deve ser discutida isoladamente, como se fosse apenas uma variável fisiológica. Ela é influenciada pela rotina dos estudantes, pelo acesso ao lazer, pela segurança do território, pela alimentação, pelo tempo de tela, pelo apoio familiar, pela motivação e pela qualidade das aulas de Educação Física. Portanto, promover aptidão cardiorrespiratória na escola exige compreender a saúde de forma ampliada.

A Educação Física escolar pode atuar como espaço de promoção da saúde quando cria situações em que os estudantes vivenciam práticas corporais, compreendem seus sentidos e refletem sobre sua importância. A aula não deve limitar-se à reprodução de esportes tradicionais ou à execução de atividades sem explicação. Ela precisa favorecer a compreensão de conceitos como intensidade, frequência, resistência, recuperação, sedentarismo e autocuidado. Esse

conhecimento pode ajudar o estudante a interpretar as recomendações de saúde e a tomar decisões no cotidiano.

A BNCC, ao definir a Educação Física como componente que tematiza práticas corporais em suas formas de codificação e significação social, contribui para essa visão ampliada. A disciplina não trabalha apenas com músculos e capacidades físicas, mas com manifestações culturais que envolvem valores, identidades, linguagens e modos de participação. Assim, a promoção da saúde precisa estar articulada a uma educação corporal crítica, que não reduza os estudantes a indicadores físicos.

Dessa forma, a promoção da aptidão cardiorrespiratória deve ser entendida como parte da formação integral. O estudante pode melhorar sua resistência, mas também deve aprender a reconhecer a importância do movimento para a saúde, a respeitar seus limites, a valorizar a diversidade corporal e a buscar práticas compatíveis com sua realidade. A contribuição da Educação Física escolar não está apenas no resultado fisiológico imediato, mas na possibilidade de formar sujeitos mais conscientes sobre o corpo e a saúde.

4.2 Atividade física escolar e aptidão cardiorrespiratória

A literatura analisada indica que a atividade física é um elemento diretamente relacionado à aptidão cardiorrespiratória. A prática regular de atividades que envolvem esforço aeróbico tende a estimular adaptações no sistema cardiovascular e respiratório, favorecendo maior eficiência na captação e utilização de oxigênio. No ambiente escolar, essa relação aparece principalmente nas aulas de Educação Física, nas quais os estudantes podem participar de jogos, esportes, circuitos, danças e demais práticas que aumentam a demanda cardiorrespiratória.

Souza et al. (2022) identificaram, em revisão narrativa, estudos que abordam adolescentes, Educação Física, atividade física e aptidão cardiorrespiratória. A análise dos autores indica que a Educação Física escolar é fundamental para incentivar a prática regular de atividade física, ainda que fatores como composição corporal, diferenças sociodemográficas e atividades fora da escola também sejam determinantes. Esse achado reforça a ideia de que a escola é importante, mas não atua de forma isolada.

A contribuição da Educação Física escolar para a aptidão cardiorrespiratória depende, entre outros fatores, do tempo efetivo em atividade. Em muitas aulas, parte significativa do tempo pode ser consumida por chamada, explicação, organização de equipes, espera por vez, deslocamento ou resolução de conflitos. Quando isso ocorre, o tempo real de movimento é reduzido. Estratégias como atividades em pequenos grupos, circuitos, regras adaptadas, uso simultâneo de espaços e materiais simples podem aumentar a participação e favorecer maior estímulo fisiológico.

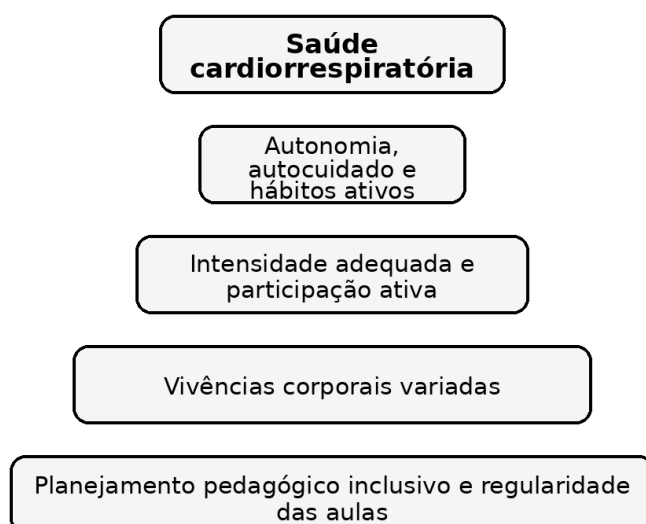
Outro fator relevante é a intensidade das atividades. Atividades muito leves podem ser importantes para aprendizagem, inclusão ou socialização, mas podem não gerar estímulo suficiente para a melhoria da aptidão cardiorrespiratória. Por outro lado, atividades intensas demais, sem adaptação, podem excluir estudantes com menor condicionamento ou causar desconforto. O desafio do professor é equilibrar intensidade e inclusão, oferecendo opções e progressões que permitam participação segura de todos.

Mello et al. (2019) reforçam a importância de considerar a estrutura pedagógica da Educação Física escolar ao discutir aptidão cardiorrespiratória. Isso significa que não basta afirmar que estudantes têm aulas de Educação Física; é necessário analisar como essas aulas são planejadas, quanto tempo os alunos permanecem ativos, quais conteúdos são trabalhados, como ocorre a mediação docente e de que modo a disciplina estimula práticas além da escola.

Wang et al. (2023), embora em contexto específico de crianças e adolescentes com obesidade, demonstram que intervenções de atividade física podem melhorar indicadores como consumo máximo de oxigênio, frequência cardíaca e pressão arterial. Esses achados reforçam a base fisiológica que sustenta a importância de atividades físicas regulares para a saúde cardiorrespiratória. No entanto, no contexto escolar, tais evidências precisam ser traduzidas em práticas pedagógicas acessíveis, prazerosas e formativas.

A Educação Física escolar pode contribuir não apenas pela execução de atividades aeróbicas, mas pela construção de conhecimentos que ajudem os estudantes a reconhecer a importância da regularidade. Um estudante que compreende a relação entre respiração, coração, esforço e saúde pode ser mais capaz de identificar práticas corporais adequadas ao seu cotidiano. Assim, a aula atua como ponte entre a experiência prática e a formação de hábitos ativos.

Figura 2 - Elementos que favorecem a aptidão cardiorrespiratória



Fonte: Elaboração própria, 2026.

4.3 Sedentarismo, adolescência e riscos à saúde

O sedentarismo e a inatividade física aparecem na literatura como desafios centrais para a saúde de crianças e adolescentes. O aumento do tempo em telas, a permanência prolongada em posição sentada e a redução de brincadeiras ativas modificaram a rotina de muitos estudantes. Esse cenário tem efeitos sobre a aptidão física, a composição corporal, a disposição, a socialização e a relação dos jovens com o próprio corpo.

A Organização Mundial da Saúde destaca que crianças e adolescentes devem realizar, em média, 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa. O Guia de Atividade Física para a População Brasileira apresenta recomendação semelhante para crianças e jovens de 6 a 17 anos, indicando a importância de atividades que aumentem a respiração e os batimentos cardíacos (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2020; BRASIL, 2021). Essas recomendações mostram que a quantidade de movimento necessária para

benefícios à saúde ultrapassa, muitas vezes, o tempo disponível nas aulas semanais de Educação Física.

Essa constatação não diminui a importância da disciplina. Ao contrário, reforça que a Educação Física precisa atuar como componente formativo, ensinando os estudantes a reconhecerem a necessidade de movimento ao longo da semana. As aulas podem ser ponto de partida para práticas em outros espaços: caminhada, bicicleta, brincadeiras, esportes comunitários, dança, jogos ativos e atividades de lazer. A escola pode apresentar possibilidades, estimular escolhas e discutir barreiras para uma vida ativa.

É preciso evitar uma abordagem moralista do sedentarismo. Muitos estudantes não são sedentários por simples escolha individual. Em vários contextos, faltam espaços públicos seguros, há violência no território, ausência de equipamentos de lazer, sobrecarga familiar, trabalho precoce, falta de tempo ou baixo incentivo. A Educação Física escolar deve problematizar essas questões, mostrando que a promoção da saúde envolve também políticas públicas, direito ao lazer e condições dignas de vida.

Ainda assim, mesmo diante de limites sociais, a escola pode desempenhar papel significativo. A aula de Educação Física pode ser planejada para reduzir o tempo de espera e ampliar o envolvimento motor. Projetos escolares podem estimular recreios ativos, festivais, caminhadas, jogos interclasses inclusivos, desafios de movimento e debates sobre uso de telas. O professor pode dialogar com outras áreas, como Ciências e Biologia, para discutir sistema cardiovascular, respiração, energia, alimentação e saúde.

A adolescência é também uma fase em que muitos estudantes se afastam das práticas corporais, especialmente quando têm experiências negativas com o esporte competitivo ou com a exposição do corpo. Por isso, a diversidade de conteúdos é essencial. Aulas centradas apenas no futebol ou em esportes tradicionais podem engajar parte da turma, mas afastar outros estudantes. Ao incluir danças, ginásticas, jogos cooperativos, lutas, práticas de aventura e atividades rítmicas, a Educação Física amplia as chances de identificação e participação.

Portanto, enfrentar o sedentarismo na escola exige mais do que aumentar o esforço físico em algumas aulas. Exige construir uma cultura de movimento, valorizar o corpo em sua diversidade, ampliar conhecimentos sobre saúde e criar

experiências positivas. A aptidão cardiorrespiratória pode ser favorecida nesse processo quando as práticas corporais envolvem regularidade, intensidade adequada e participação significativa.

4.4 Limites e possibilidades das aulas de Educação Física

Apesar do potencial da Educação Física escolar, é necessário reconhecer seus limites. Em muitas escolas, a carga horária da disciplina é reduzida, os espaços são inadequados, há falta de materiais, as turmas são numerosas e o professor precisa lidar com diferentes níveis de habilidade, interesse e condição física. Esses fatores podem dificultar a organização de aulas com tempo suficiente de atividade física moderada a vigorosa.

Outro limite está relacionado à cultura escolar. Em alguns contextos, a Educação Física ainda é vista como momento de recreação livre, descanso das disciplinas teóricas ou prática esportiva sem intencionalidade pedagógica. Essa visão enfraquece a disciplina e dificulta o reconhecimento de sua contribuição para a saúde. Para superar esse problema, é necessário afirmar a Educação Física como componente curricular com objetivos, conteúdos, avaliação e fundamentação científica.

Há também o risco de uma abordagem excessivamente biologicista. Quando a promoção da aptidão cardiorrespiratória é tratada apenas como melhora de testes físicos, a aula pode tornar-se excludente e pouco significativa. A avaliação da aptidão deve ser usada com cuidado, evitando comparações humilhantes e valorizando o progresso individual. O foco deve ser formar estudantes conscientes, não selecionar os mais aptos.

Mesmo com esses limites, as possibilidades são amplas. O professor pode utilizar estratégias simples para aumentar o tempo de prática, como dividir a turma em estações, adaptar regras, reduzir filas, propor jogos com múltiplas bolas, organizar equipes menores, criar desafios cooperativos e alternar momentos de intensidade com recuperação. Também pode relacionar os conteúdos a temas de saúde, como frequência cardíaca, respiração, intensidade, hidratação e descanso.

As práticas corporais de diferentes unidades temáticas podem contribuir para a aptidão cardiorrespiratória. Nos esportes, jogos adaptados e coletivos podem manter os estudantes ativos por mais tempo. Nas danças, sequências rítmicas podem desenvolver resistência de modo prazeroso. Nas ginásticas, os circuitos podem trabalhar resistência, força e coordenação. Nas lutas, atividades de deslocamento, esquiva e oposição podem elevar a intensidade. Nos jogos e brincadeiras, atividades de perseguição e cooperação podem favorecer movimento contínuo.

As possibilidades também incluem ações para além da aula regular. Projetos de caminhada, grupos de dança, festivais de práticas corporais, recreios ativos, campanhas de redução do tempo sedentário e parcerias com a comunidade podem ampliar o alcance da Educação Física. Essas ações ajudam a construir uma cultura escolar favorável ao movimento e à saúde, sem depender exclusivamente de uma ou duas aulas semanais.

A análise da literatura sugere, portanto, que a Educação Física escolar tem limites concretos, mas também possui grande potencial formativo. A contribuição para a aptidão cardiorrespiratória será maior quando a escola valorizar a disciplina, garantir condições de trabalho e compreender a saúde como tema educativo. Nessa direção, o professor é peça central, pois transforma evidências científicas e orientações curriculares em experiências pedagógicas concretas.

4.5 O papel do professor na formação de hábitos ativos e saudáveis

O professor de Educação Física exerce papel fundamental na mediação entre conhecimento científico, currículo escolar e experiência corporal dos estudantes. Sua atuação não se restringe a comandar atividades práticas; envolve planejar, ensinar, adaptar, avaliar, dialogar e criar condições para que todos participem. No tema da aptidão cardiorrespiratória, o professor precisa articular objetivos de saúde com princípios pedagógicos de inclusão e formação crítica.

Uma das principais responsabilidades docentes é planejar aulas com intencionalidade. Isso significa definir objetivos claros, escolher atividades coerentes, organizar o espaço, prever adaptações e avaliar se os estudantes estão participando

de forma efetiva. Uma aula pode ter grande potencial aeróbico, mas se muitos estudantes ficam parados esperando a vez, o objetivo de ampliar o tempo em movimento não se realiza. Por isso, a estrutura da aula interfere diretamente nas contribuições para a aptidão cardiorrespiratória.

O professor também precisa ensinar conceitos de forma acessível. Termos como aptidão cardiorrespiratória, frequência cardíaca, intensidade, resistência, sedentarismo e atividade física podem ser trabalhados com exemplos simples. Os estudantes podem aprender a observar a respiração, perceber o esforço, comparar sensações antes e depois da atividade e discutir como o corpo responde ao movimento. Essa aprendizagem dá sentido às práticas e contribui para autonomia.

Outro aspecto importante é a inclusão. Estudantes com menor condicionamento físico, deficiência, obesidade, vergonha corporal ou baixa habilidade esportiva precisam sentir que a aula também é para eles. Estratégias adaptativas, metas individuais, cooperação e valorização do progresso podem favorecer a participação. A promoção da saúde não pode ocorrer por meio de exclusão; ela precisa ampliar oportunidades.

O professor de Educação Física também pode dialogar com a realidade dos estudantes. Ao discutir atividade física fora da escola, deve considerar o contexto social. Nem todos têm acesso a academias, clubes ou espaços seguros. Por isso, é importante apresentar alternativas possíveis: caminhada em grupo, brincadeiras, dança, atividades em casa, uso de praças quando seguras, deslocamento ativo e participação em projetos comunitários. A orientação deve ser realista e respeitosa.

A formação de hábitos ativos não ocorre de forma imediata. Ela depende de experiências repetidas e significativas. Se a Educação Física escolar proporciona vivências prazerosas, variadas e reflexivas, pode contribuir para que o estudante mantenha relação mais positiva com o movimento. Se, ao contrário, a aula reforça medo, vergonha e exclusão, pode afastá-lo ainda mais da atividade física. Por isso, a qualidade da mediação docente é decisiva.

Dessa maneira, o professor atua como agente de promoção da saúde, mas não no sentido de substituir profissionais da saúde ou realizar intervenção clínica. Sua contribuição está no campo pedagógico: ensinar, problematizar, orientar, estimular e criar experiências corporais. A aptidão cardiorrespiratória é favorecida

quando essa atuação combina movimento adequado, compreensão crítica e valorização da participação dos estudantes.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente Trabalho de Conclusão de Curso teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, as contribuições das aulas de Educação Física escolar para a promoção da aptidão cardiorrespiratória dos estudantes. A partir da literatura consultada, foi possível compreender que a aptidão cardiorrespiratória é um componente essencial da aptidão física relacionada à saúde, pois envolve o funcionamento integrado dos sistemas cardiovascular e respiratório e apresenta relação importante com a qualidade de vida, a disposição para atividades cotidianas e a prevenção de riscos associados à inatividade física.

A pesquisa evidenciou que a Educação Física escolar pode contribuir para a aptidão cardiorrespiratória quando suas aulas são planejadas com regularidade, diversidade de práticas corporais, participação ativa dos estudantes e intencionalidade pedagógica. Atividades como jogos, esportes, danças, ginásticas, circuitos, brincadeiras e práticas cooperativas podem elevar a frequência cardíaca e respiratória, favorecendo estímulos relacionados à resistência cardiorrespiratória. Entretanto, essa contribuição não acontece automaticamente. Ela depende da organização das aulas, do tempo efetivo de movimento, da intensidade adequada, das condições materiais e da atuação docente.

Também se verificou que a escola representa um espaço privilegiado de promoção da saúde, especialmente porque alcança estudantes com diferentes realidades sociais e níveis de acesso às práticas corporais. Para muitos jovens, a aula de Educação Física pode ser uma das poucas oportunidades de participar de atividades físicas orientadas. Por isso, a disciplina possui papel relevante no enfrentamento do sedentarismo e na construção de uma cultura corporal mais ativa.

Ao mesmo tempo, o estudo mostrou que a promoção da saúde na Educação Física não deve ser reduzida a uma visão biologicista. A aptidão cardiorrespiratória é importante, mas precisa ser abordada dentro de uma perspectiva ampliada de saúde, que considere os determinantes sociais, o acesso ao lazer, as desigualdades, a diversidade corporal e a autonomia dos estudantes. Assim, a disciplina não deve transformar-se em treinamento padronizado ou avaliação excludente, mas em espaço educativo de movimento, reflexão e cuidado.

A análise também reforçou o papel do professor de Educação Física. Cabe a esse profissional planejar experiências corporais inclusivas, significativas e adequadas à realidade escolar. O professor pode ampliar o tempo de participação dos alunos, adaptar regras, diversificar conteúdos, trabalhar conceitos de saúde e estimular práticas para além da escola. Sua atuação é decisiva para que a aula contribua não apenas para indicadores físicos, mas para a formação de hábitos ativos e saudáveis.

Diante disso, conclui-se que as aulas de Educação Física escolar possuem potencial para contribuir com a promoção da aptidão cardiorrespiratória dos estudantes, desde que sejam compreendidas como prática pedagógica planejada e articulada à formação integral. A disciplina pode favorecer o movimento, a compreensão do corpo, a autonomia, o autocuidado e a valorização da saúde. Para que esse potencial se concretize, é necessário fortalecer a Educação Física no currículo, garantir melhores condições de trabalho, ampliar a valorização docente e desenvolver propostas pedagógicas que relacionem práticas corporais e saúde de maneira crítica, inclusiva e contextualizada.

Como limitação do presente estudo, destaca-se o fato de se tratar de uma revisão bibliográfica, sem coleta direta de dados com estudantes ou professores. Assim, futuras pesquisas podem realizar estudos de campo, entrevistas, observações de aulas ou intervenções pedagógicas para analisar de forma mais concreta como as aulas de Educação Física influenciam os níveis de atividade física e a aptidão cardiorrespiratória dos estudantes. Ainda assim, a revisão realizada permite afirmar que a Educação Física escolar é um componente fundamental para a promoção da saúde no ambiente escolar e para a construção de uma vida mais ativa.

REFERÊNCIAS

- BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70, 2016.
- BERGMANN, Gabriel et al. Propostas de classificação da aptidão cardiorrespiratória de crianças e adolescentes: revisão de literatura. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 18, n. 3, p. 273, 2013. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/2896>. Acesso em: 18 jun. 2026.
- BRACHT, Valter. A constituição das teorias pedagógicas da Educação Física. *Cadernos CEDES*, Campinas, v. 19, n. 48, p. 69-88, 1999.
- BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2018. Disponível em: <https://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 18 jun. 2026.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 18 jun. 2026.
- COLETIVO DE AUTORES. Metodologia do ensino de Educação Física. São Paulo: Cortez, 1992.
- DARIDO, Suraya Cristina. Educação Física na escola: questões e reflexões. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
- FARIAS, Edson dos Santos et al. Efeito da atividade física programada sobre a aptidão física em escolares adolescentes. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, Florianópolis, v. 12, n. 2, p. 98-105, 2010. DOI: <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2010v12n2p98>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/3vtJTPZmX5yJ6hnF8t9FCfm/>. Acesso em: 18 jun. 2026.
- GIL, Antonio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- MELLO, Júlio Brugnara; MELLO, João Henrique Plóia; VIAN, Fernando; GAYA, Anelise Reis; GAYA, Adroaldo Cezar Araújo. Associação da aptidão cardiorrespiratória de adolescentes com a atividade física e a estrutura pedagógica da Educação Física escolar. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 41, n. 4, p. 367-375, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.03.033>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/9gKv7HRLmwqN6nKxDMtMspm/>. Acesso em: 18 jun. 2026.
- NARDUCHI, Fábio; STRUCHINER, Miriam. Educação Física e saúde na escola pública: uma revisão sistemática da literatura. *Movimento*, Porto Alegre, v. 29, 2023. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.128492>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/mov/a/6QgjbmpZMtK8FCmXs4zH7f/>. Acesso em: 18 jun. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 18 jun. 2026.

PEIXOTO, Márcio Botelho; BORGES, Thiago Terra; REICHERT, Felipe Fossati. Associação entre prática de atividade física e aptidão cardiorrespiratória em adolescentes. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Florianópolis, v. 29, p. 1-9, 2024. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.29e0336>. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/15006>. Acesso em: 18 jun. 2026.

PELEGRINI, Andreia et al. Aptidão cardiorrespiratória em adolescentes. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, v. 10, n. 3, p. 152-157, 2017.

SOUZA, Sonimar de; PAPPEN, Morgana; RENNEN, Jane Dagmar Pollo; REUTER, Cézane Priscila. Analysis of physical activity and school Physical Education on cardiorespiratory fitness in adolescents. *Brazilian Journal of Physical Education and Sport*, v. 36, e36173553, 2022. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1981-4690.2022e36173553>. Disponível em: <https://revistas.usp.br/rbefe/article/view/173553>. Acesso em: 18 jun. 2026.

WANG, Chaochao et al. Physical activity interventions for cardiopulmonary fitness in obese children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *BMC Pediatrics*, v. 23, artigo 558, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12887-023-04381-8>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12887-023-04381-8>. Acesso em: 18 jun. 2026.