



## ESPORTE E A FORMAÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS DESDE A INFÂNCIA: UM ESTUDO SOBRE A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA ESPORTIVA NAS ESCOLAS

Riad Goes Gasparin

Luiz Felipe Freitas de Melo Rego

Rodrigo Cribari Prado

### Resumo

A infância representa uma fase essencial para o desenvolvimento humano, onde adquirimos valores e hábitos que levamos para o resto de nossas vidas. Portanto, a escola assume um papel fundamental na formação educacional, sendo assim, devemos inserir a prática regular de esportes e ensiná-las a adotarem um estilo de vida mais saudável. A escola também assume um papel fundamental com espaços e materiais para a iniciação do esporte na infância, estimulando o desenvolvimento físico, mental e social, além de ensinar princípios como disciplina, respeito e resiliência. Segundo Barbanti, a Educação Física pode ser entendida como um processo educacional que utiliza o movimento como estratégia para a aquisição de habilidades, conhecimentos, atitudes e capacidades físicas, contribuindo para o desenvolvimento e o bem-estar pessoal. Logo, surgiu a seguinte questão: “Qual a importância do esporte como estratégia de promoção da saúde no contexto escolar?” Nesse sentido, o objetivo do trabalho é analisar a importância do esporte escolar como estratégia de promoção da saúde. Políticas públicas - como o Programa Segundo Tempo (PST) criado em 2003, durante o governo do presidente Luiz Inácio Lula da Silva e desenvolvido pelo Ministério do Esporte - , são criadas com o objetivo de promover a prática esportiva e a inclusão social, combatendo o sedentarismo e as desigualdades sociais. O PST proporciona atividades no contraturno escolar, para que as crianças e adolescentes possam vivenciar a prática esportiva, desenvolvendo habilidades motoras e com momentos de lazer e socialização. A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) foi criada em 2017 para a Educação Infantil e o Ensino Fundamental, e em 2018 para o Ensino Médio, a partir da Lei nº 13.415/2017, que mudou a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB) para reorganizar o ensino no Brasil. A BNCC desempenha um papel fundamental ao estabelecer normas para o ensino da Educação Física nas escolas brasileiras. Ela estabelece as competências que os alunos devem desenvolver, procurando formar estudantes que contribuam para a sociedade. A BNCC organiza os conteúdos escolares em cinco grandes áreas, são elas: linguagens, matemática, ciências da natureza, ciências humanas e ensino religioso, a BNCC inclui a Educação Física na área de Ciências Humanas. No entanto, estudos foram analisados e indicaram que embora a saúde não seja o foco principal da BNCC, ela aparece em diversas aulas. Também mostram que crianças e adolescentes mais ativos fisicamente tendem a ter melhor desempenho escolar. Essa pesquisa trata-se de uma revisão sistemática de caráter qualitativo e explicativo. Foram analisadas produções científicas e livros entre o período de 2010 e 2025, que abordem a relação entre o esporte escolar e o desenvolvimento de um estilo de vida e hábitos saudáveis. Com isso, foi realizada consultas a artigos científicos que foram selecionados diante de buscas das seguintes bases de dados: dentro do banco de dados MeSh do PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO), e com o auxílio da ferramenta de busca do Google Acadêmico e a biblioteca virtual da instituição.

**Palavras-chave:** sports; school; education; health; child.