

## **A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE: HÁ DIÁLOGO?**

THALES GABRIEL TORRES DE SOUZA<sup>1</sup>; LARISSA COSTA SIMÕES<sup>2</sup>;  
FERNANDA DE SOUZA TEIXEIRA <sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – [optcthales@gmail.com](mailto:optcthales@gmail.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – [simoescostalarissa@gmail.com](mailto:simoescostalarissa@gmail.com)

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – [fteixeira78@gmail.com](mailto:fteixeira78@gmail.com)

### **1. INTRODUÇÃO**

Segundo o Referencial Curricular Gaúcho (RCG, 2018) e a Base Comum Curricular (BNCC, 2017), a Educação Física Escolar (EFE) é um componente fundamental para a formação integral dos estudantes em todos os níveis de ensino, promovendo o desenvolvimento físico, afetivo, cognitivo e social por meio da cultura corporal.

Na Educação Infantil, conforme orienta o RCG (2018), valoriza-se o brincar, a expressão e a socialização; no Ensino Fundamental, a BNCC (2017) destaca a importância de ampliar o repertório de práticas corporais — como jogos, danças, esportes, lutas e ginásticas — promovendo a construção de valores, o respeito à diversidade e a consciência crítica. Já no Ensino Médio, o RCG (2018) enfatiza o aprofundamento das reflexões sobre corpo, saúde, lazer, identidade e questões sociais contemporâneas, estimulando a autonomia, a criticidade e a participação cidadã. Dessa forma, a Educação Física, fundamentada pela BNCC e pelo RCG, vai além do movimento, contribuindo para a formação de sujeitos ativos, críticos e conscientes em relação ao seu corpo e à sociedade.

Neste sentido, é importante destacar que a EFE está estruturada para abordar diferentes unidades temáticas que envolvem práticas corporais. Essas práticas são compreendidas como manifestações culturais, sociais e históricas do uso do corpo em contextos diversos, como o lazer, o esporte, a arte e a saúde. Incluem atividades como jogos, danças, lutas, ginásticas, esportes e outras formas de expressão corporal (BNCC, 2017). Ao trabalhar esses conteúdos, a disciplina contribui para o desenvolvimento motor, social e crítico dos estudantes, valorizando o corpo como linguagem, expressão e meio de interação com o mundo.

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), que são abordagens terapêuticas, presentes na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC, visam à promoção da saúde e à prevenção de doenças de forma humanizada e integral (BRASIL, 2015), pelo que promovem o autoconhecimento e o autocuidado na integralidade, o que aborda a multidimensionalidade do ser que perpassam o físico, o intelectual, o emocional, o social e o espiritual. Entendendo espiritual como a dimensão das crenças, dos valores e do que faz sentido.

Estudos com PICS nas aulas de Educação Física tem mostrado resultados positivos mas ainda são escassos. Barboni & Carvalho (2021), realizando uma investigação das grades curriculares e disciplinas ofertadas nos cursos de

Educação Física nas universidades públicas federais e estaduais brasileiras, examinaram que a temática PICS — como yoga, meditação, biodança e música terapêutica — se encontra em fase nascente no ambiente acadêmico com baixa representação curricular. Galvão (2020), sugerindo a implementação das práticas corporais integrativas no currículo de Educação Física propondo transformar a Educação Física em um espaço de cuidado integral e formação cidadã, utilizando as PICS como ferramentas para o desenvolvimento completo dos estudantes, observou que determinadas práticas favorecem o desenvolvimento integral dos estudantes ao promover a integração do corpo, mente e cultura. Práticas integrativas como a yoga, a meditação, e dança, parecem ser práticas importantes para alcançar os objetivos da educação obrigatória, contribuindo para a formação integral e o bem-estar dos alunos.

Considerando o previamente exposto, nos propomos a realizar uma revisão narrativa sobre a relação da Educação Física Escolar e as PICS.

## **2. METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão narrativa que buscou identificar estudos científicos que relacionaram a EFE e as PICS, com o objetivo de conhecer as experiências e pesquisas que aplicaram essas práticas nas aulas de Educação Física, identificando quais PICS foram utilizadas e os desfechos observados. Para isso, realizaram-se buscas bibliográficas na base de dados *PubMed*, utilizando os seguintes termos: "*Traditional, Complementary and Integrative Medicine*", "*integrative medicine*", "*CAM*", "*integrative therapy*", "*reiki*", "*therapeutic touch*", "*meditation*", "*mindfulness*", "*consciousness*", "*circular dance*", "*dance*", "*music therapy*", "*reflexology*", "*aromatherapy*", "*bioenergetic therapy*", "*chromotherapy*", "*geotherapy*", "*hypnosis*", "*qigong*", "*tai chi*", associados aos termos "*school*", "*scholar*", "*physical education*", "*school integration*", "*educational institution*", "*nursery*", "*preschool*", "*health promotion*" e "*school environment*". Foram incluídos apenas estudos publicados em português, espanhol e inglês no último ano. As buscas foram conduzidas por um único pesquisador, no mês de agosto de 2025, e os resultados foram sistematizados em planilha Excel, categorizando as PICS e seus respectivos desfechos para análise posterior.

## **3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS**

A partir das buscas realizadas exclusivamente na base de dados *PubMed* foram encontrados 33 estudos relacionados à temática. Após realizar uma leitura por títulos, 4 produções científicas foram eliminadas por não abordarem a Educação Física Escolar, as PICS, sua aplicação no contexto escolar e possuir foco secundário. Outros 9 ensaios foram excluídos na etapa de análise de resumos por não apresentarem intervenção de PICS aplicada, fugindo, portando, do escopo central desta revisão. Dentre eles, 4 eram estudos observacionais ou correlacionais, dois tratavam de variáveis mediadoras ou moderadoras, dois eram transversais observacionais e tinham um delineamento descritivo/exploratório. Por fim, nenhum estudo foi eliminado na leitura do texto completo, pois todos os artigos selecionados atendiam aos critérios de inclusão definidos para a revisão. Ao final desse processo, 20 artigos foram selecionados para análise. As categorias de análise adotadas foram: objetivo do estudo, rede de ensino, local, nível de ensino,

PICS utilizada, número de sessões de utilização de PICS, desfecho analisado e resultado obtido.

As pesquisas abordaram intervenções de mindfulness, yoga, dança e exercícios físicos em crianças, adolescentes e professores, avaliando efeitos sobre ansiedade, atenção, funções executivas, comportamento, desempenho acadêmico e saúde mental, incluindo populações com TDAH e contextos de vulnerabilidade socioeconômica.

A maioria foi conduzida em escolas públicas (21 estudos), enquanto nenhum estudo foi realizado explicitamente em escolas privadas. Três trabalhos não especificaram a rede de ensino, incluindo centros de educação infantil, escolas sem detalhamento da rede e um estudo em empresa/treinamento ocupacional.

Foram realizadas em diferentes regiões do mundo, abrangendo contextos europeus, asiáticos, africanos e do Oriente Médio, além de alguns estudos sem local especificado.

Quanto ao nível de ensino, houve maior concentração no ensino fundamental (11), seguido pelo ensino médio (6) e pela educação infantil (5). Também foram incluídos trabalhos que combinaram fundamental e médio (2), ensino médio e universitário (1) e pesquisas voltadas a professores da educação infantil, fundamental e secundário (3).

Em relação às práticas utilizadas, predominam mindfulness e yoga (16 estudos), sendo a maioria com crianças e adolescentes, seguida por professores e um estudo específico sobre atenção plena e comportamento social. Também foram identificados 2 estudos relacionados à dança e movimento, 1 estudo voltado a exercícios físicos e práticas corporais (incluindo Qigong/Baduanjin) e 1 estudo de musicoterapia.

Os públicos e contextos incluíram pré-escolares, estudantes do ensino fundamental, meninas em idade escolar e crianças com TDAH. Entre adolescentes, destacaram-se alunos do ensino médio em áreas de alta privação, com comportamento agressivo no contexto escolar ou meninas vulneráveis de 10 a 14 anos. Estudos com professores abrangeram educação infantil, ensino fundamental e secundário em diferentes contextos.

#### **4. CONSIDERAÇÕES**

O presente trabalho obteve êxito nas buscas e na sistematização de estudos sobre a aplicação das PICS na Educação Física Escolar (EFE), atingindo os objetivos propostos. Os resultados apontam que, embora já se observe um corpo crescente de pesquisas e experiências, ainda é necessário maior fomento para a implementação e ampliação dessas práticas em diferentes ambientes.

As evidências demonstram que as PICS podem fazer diferença significativa nos contextos escolar, universitário e comunitário, promovendo não apenas benefícios à saúde e ao bem-estar, mas também enriquecendo os processos formativos e pedagógicos. Assim, este estudo contribui para o fortalecimento das discussões e para a construção de políticas e ações que incentivem a inserção qualificada dessas práticas em múltiplos espaços.

Diante dos resultados encontrados, observa-se que as PICS, especialmente yoga e mindfulness, têm se mostrado estratégias promissoras para promover saúde mental, atenção, funções executivas e desempenho acadêmico em contextos escolares de diferentes países. Nos adolescentes, em particular, os estudos revelaram efeitos satisfatórios, com redução de ansiedade, melhora do comportamento, maior regulação emocional e diminuição de atitudes agressivas, sobretudo em contextos de vulnerabilidade social.

Entretanto, nota-se uma lacuna importante no cenário brasileiro, onde, apesar da existência da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no âmbito do SUS, ainda há escassez de pesquisas que investiguem sua inserção sistematizada na escola.

Considerando que a maior parte das pesquisas internacionais foi realizada em escolas públicas, esse achado dialoga diretamente com a realidade educacional do Brasil, apontando a necessidade de ampliar investigações nacionais que explorem as PICS como recurso pedagógico e de cuidado integral. Assim, a aproximação entre Educação Física e PICS pode contribuir tanto para o desenvolvimento de políticas intersetoriais em saúde e educação quanto para a valorização de práticas corporais que promovam bem-estar, inclusão e aprendizagem significativa entre crianças, adolescentes e professores.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBONI, I. P.; CARVALHO, R. C. **Práticas Integrativas e Complementares em saúde na formação em Educação Física: Avanços, desafios, velhos e novos embates.** Saúde e Sociedade, São Paulo, v. 30, n. 3, e200872, 2021. DOI: 10.1590/S0104-12902021200872.

BRASIL. **Ministério da Educação.** *Base Nacional Comum Curricular.* Brasília, DF: MEC, 2017.

BRASIL. **Ministério da Saúde.** *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: PNPIC – segunda edição ampliada e atualizada.* Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2015.

RIO GRANDE DO SUL. **Referencial Curricular Gaúcho: Área de Linguagens.** Porto Alegre: SEESP/SEDUC-RS, 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. WHO traditional medicine strategy 2002-2005. In: **WHO traditional medicine strategy 2002-2005.** 2002. p. 61-61.