

Se sabemos que a atividade física é essencial para a saúde, por que ela ainda ocupa tão pouco espaço dentro das escolas?

Segundo a organização Mundial da Saúde (OMS), 84% dos jovens entre 11 e 17 anos no Brasil não praticam a quantidade recomendada de exercícios físicos para ter uma vida saudável — que é de 60min por dia. Enquanto isso, dados de 2018 a 2022 mostram que a proporção de adolescentes com uso problemático das redes sociais aumentou de 7% para 11%!

As consequências disso ao longo do tempo nós já sabemos:

- obesidade
 - ansiedade
 - estresse
 - problemas de sono
 - doenças cardiovasculares
 - hipertensão
 - perda de condicionamento físico
 - queda no rendimento escolar
 - problemas de saúde óssea e muscular
- dentre muitos outros.

E ao invés de também oferecer outras opções atrativas para os alunos, apenas proibiram o uso de celular no ambiente escolar, que acabou não gerando um resultado tão eficiente quanto o esperado — possivelmente porque grande parte desses problemas é consequência do sedentarismo.

Se pudéssemos prevenir hoje problemas de saúde — como os citados — que poderiam surgir daqui a 10, 20 ou 30 anos, não deveríamos começar agora?

Como estudante de escola pública, posso dizer que o esporte não é devidamente reconhecido e valorizado. (Ex: Temos apenas uma aula de Educação Física por semana com duração de 50 minutos; e de vez em quando, a prática de atividade física ainda é substituída por aulas teóricas. 50 minutos por semana, enquanto a recomendação é 60 minutos por dia!)

Será que estamos oferecendo aos estudantes oportunidades suficientes para cuidar da própria saúde física e mental dentro de um ambiente em que eles passam grande parte de sua vida?

É a partir dessa realidade que surge o projeto de lei “Mais Esporte, Mais Vida.

MAIS ESPORTE MAIS VIDA - Projeto de lei Nº 60/2026

Art. 1 Institui o programa "Mais Esporte, Mais Vida" nas escolas públicas estaduais — para ampliar as práticas esportivas, promover a integração estudantil e garantir atividades físicas regulares como direito dos alunos.

Art. 2 São diretrizes do programa:

I - Garantir que todas as escolas públicas estaduais promovam interclasses e torneios escolares, com organização da gestão escolar, e não exclusivamente do grêmio estudantil;

II - Estimular a realização de competições interescolares, de caráter formativo, inclusivo e democrático;

III - Possibilitar a criação de atividades extracurriculares esportivas, facultativas, após o horário regular das aulas;

IV - Estabelecer premiações simbólicas (medalhas, troféus e certificados), uniformes esportivos e materiais adequados para os estudantes;

V- Valorizar o esporte como instrumento de promoção da saúde, prevenção ao uso de drogas, melhoria da disciplina escolar e desenvolvimento de valores como cooperação, respeito, disciplina e solidariedade.

VI - Identificar, incentivar e apoiar estudantes que demonstrem interesse, aptidão ou potencial esportivo, promovendo oportunidades para seu desenvolvimento e, quando possível, encaminhando-os para projetos, equipes e programas esportivos de âmbito municipal, estadual ou nacional.

Art. 3 A Secretaria da Educação poderá firmar parcerias com federações esportivas, clubes, universidades e iniciativas privadas para ampliar o acesso a materiais esportivos e profissionais especializados.

• O esporte não pode ser tratado como "atividade de aluno", mas sim como parte estruturante da educação pública.

O que aconteceria se tratássemos a atividade física com a mesma importância que tratamos as outras formas de educação:

- Criação de hábitos
- Disciplina
- Desenvolvimento social
- Melhora no foco e concentração
- Melhora da memória
- Aumento do rendimento escolar
- Redução do estresse e da ansiedade
- Melhora do humor
- Desenvolvimento da coordenação motora
- Estímulo à criatividade
- Aumento da autoestima
- Desenvolvimento da autonomia
- Estímulo ao trabalho em equipe
- Melhora da qualidade do sono
- Desenvolvimento da responsabilidade
- Melhora da saúde física
- Prevenção de doenças
- Desenvolvimento cognitivo
- Maior disposição para estudar
- Fortalecimento da convivência escolar
- descoberta de talentos esportivos
- Prevenção de lesões
- Maior longevidade
- Melhora da postura
- Aumento da flexibilidade
- Melhora do equilíbrio
- Fortalecimento dos ossos
- Melhora da circulação sanguínea
- Controle da pressão arterial
- Controle dos níveis de colesterol
- Manutenção da saúde cardiovascular
- Aumento da mobilidade
- Melhora da capacidade respiratória
- Maior independência no dia a dia
- Desenvolvimento da resistência
- Melhora da agilidade
- Desenvolvimento da velocidade
- Aperfeiçoamento técnico esportivo
- Superação de desafios
- Estabelecimento de metas
- Desenvolvimento da persistência

O futuro dos nossos estudantes também se constrói em movimento