

## DEUS DESEJA FILHOS SAUDÁVEIS: UMA ANÁLISE DA VERSÃO BÍBLICA SOBRE O CORPO E SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE FÍSICA NA CONTEMPORANEIDADE

Lucas Macedo Tiradentes

Universidade Estadual de Goiás – UEG

Arthur Gomes Machado

Universidade Estadual de Goiás – UEG

Michelle Ferreira de Oliveira

Universidade Estadual de Goiás – UEG

182

### RESUMO

**Introdução:** Este trabalho examina de que forma as narrativas bíblicas e as práticas de fé cristã influenciam a percepção do corpo e os hábitos de saúde entre os fieis. **Objetivo:** Propor um modelo de cuidado integral Espírito–Mente–Corpo aplicável à Educação Física em contextos religiosos.

**Materiais e Métodos:** Pesquisa qualitativa, bibliográfica e temática, baseada em traduções consagradas da Bíblia (ACF, NVI), textos teológicos clássicos e contemporâneos, estudos de Cooper (1985), Frankl (1994) e Deci & Ryan (2000), e em três trabalhos empíricos: Santos; Cardoso (2017), Silva (2022) e Long *et al.* (2024). Foram selecionados artigos e livros dos últimos 15 anos nas bases SciELO, PubMed e Periódicos CAPES, em português e inglês. **Resultados:** Identificou-se que Levítico (11–15) institui normas de higiene, dieta e repouso para prevenção de enfermidades; Provérbios (23:20–21) e Filipenses (3:19) valorizam a moderação; 1 Coríntios (6:13) defende a pureza corporal; e estudos contemporâneos indicam que a fé comunitária aumenta motivação e adesão a exercícios. **Conclusão:** A convergência entre preceitos bíblicos, teorias de saúde e evidências de campo sustenta práticas de Educação Física que promovem saúde física, mental e espiritual de forma integrada.

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde integral; Corporeidade; Espiritualidade; Educação Física; Fé cristã.

### INTRODUÇÃO

“Saúde” não se resume à ausência de doenças, mas corresponde a um estado de completo bem-estar físico, mental e social (OMS, 1948). Para alcançá-la, praticar exercícios regulares, manter uma alimentação equilibrada e cultivar o equilíbrio psíquico são condições indispensáveis (Fox, 1999).

No Antigo Testamento, Moisés consignou em Levítico normas de higiene, dieta e repouso sabático que demonstram um cuidado divino com a integridade corporal do povo israelita (Bíblia Sagrada, 2011). Essas orientações ritualizadas, porém não meramente ceremoniais, já prefiguravam uma visão holística do corpo — antecipando o ensinamento de Salomão em Provérbios 3:7-8,

segundo o qual “a sabedoria é vida para quem a encontra e saúde para todo o seu corpo” (Bíblia Sagrada, 2011). No Novo Testamento, Paulo expande essa lógica ao descrever o corpo como *templo* do Espírito Santo em 1<sup>a</sup> Coríntios 6:19-20 ((Bíblia Sagrada, 2011), convidando o cristão a cultivar hábitos saudáveis como forma de adoração.

Em contextos de Educação Física, essa tradição se traduz em motivação intrínseca e práticas comunitárias de cuidado corporal: Santos e Cardoso (2017) mostram que estudantes de EF veem o próprio corpo como meio de louvor, adaptando ritmos e escolhas de movimento conforme suas convicções religiosas. Silva (2022), por sua vez, mapeia no CBCE estratégias pedagógicas que acolhem simbolismos sagrados — como uso de leitura bíblica antes dos alongamentos ou escolha de músicas neutras que remetam à reverência — e demonstram maior engajamento e senso de pertencimento.

Mais recentemente, Saad e Medeiros (2017) evidenciaram que a religiosidade funciona como fator protetivo à longevidade, associando práticas de fé a melhores indicadores de saúde ao longo da vida. Em escala global, Long *et al.* (2024) reconhecem a espiritualidade como determinante social de saúde, recomendando a integração de “histórias espirituais” e parcerias faith-based em programas de promoção do bem-estar.

Apesar dessa confluência histórica, teológica e empírica, ainda faltam estudos que articulem sistematicamente espiritualidade, saúde mental e práticas de EF em contextos religiosos. É esse espaço de investigação que o presente trabalho pretende preencher, propondo um modelo de cuidado integral no qual as dimensões espiritual, psicológica e física se entrelaçam, com embasamento bíblico.

## METODOLOGIA

Trata-se de pesquisa qualitativa, de natureza bibliográfica, cujo objetivo é compreender de que forma os conceitos de saúde, alimentação e corpo saudável são articulados na perspectiva bíblica e em estudos da área de Educação Física e Saúde. Selecionaram-se 18 obras, entre elas, traduções da Bíblia Sagrada de uso consagrado e textos teológicos, clássicos e contemporâneos, que discutem os conceitos de “força”, “corpo” e “saúde” no contexto cristão e secular.

Foram realizadas buscas nas bases de dados SciELO, PubMed e Periódicos CAPES, com as palavras-chave “saúde”, “qualidade de vida” e “saúde espiritual”. Adotou-se como critério de inclusão artigos e livros dos últimos 15 anos, em português e inglês. A análise seguiu abordagem temática, identificando categorias referentes a moderação, pureza corporal, liberdade responsável

e integração corpo-mente-espírito.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O cuidado com o corpo, no contexto bíblico, remonta ao período mosaico (c. 1400 a.C.), conforme registrado em Levítico 11–15. Moisés estabelece normas detalhadas de higiene, alimentação e repouso sabático como parte de um projeto divino de preservação da saúde (Bíblia Sagrada, 2011). Práticas como a lavagem ritual de mãos e pés, o isolamento de pessoas com doenças contagiosas e a purificação de vestes contaminadas compõem um sistema de regulação corporal que, à luz da crítica foucaultiana, antecipa dispositivos biopolíticos ao submeter o corpo à racionalidade teológica (Foucault, 2010; Birzea, 2023). Nesse sentido, o conceito de "corpo dócil" é enriquecido pela noção *bourdieusiana* de *habitus*, em que práticas corporais repetidas consolidam disposições legitimadas tanto pela religião quanto pela educação (Bourdieu, 1984).

No Novo Testamento, Paulo afirma que o corpo é “templo do Espírito Santo” (1Co 6.19–20), o que transforma o cuidado físico em forma de adoração. No entanto, interpretações literalistas dessa metáfora podem reforçar um dualismo entre corpo e espírito, subordinando prazer e sexualidade a valores morais rígidos, o que tensiona debates sobre gênero e corporeidade na Educação Física (Nunes; Silveira 2020).

Na perspectiva da saúde integral, Frankl (1994) propõe a união entre corpo, mente e espírito, enquanto a Teoria da Autodeterminação destaca que o bem-estar depende de autonomia, competência e vínculos sociais (Deci; Ryan, 2000). Evidências empíricas reforçam essa visão: a fé pode motivar a prática de exercícios (Santos; Cardoso, 2017), leituras bíblicas antes dos alongamentos aumentam o engajamento (Silva, 2022), e a espiritualidade é reconhecida como determinante de saúde (Long *et al.*, 2024). Contudo, práticas baseadas na fé, especialmente em ambientes públicos escolares, devem respeitar a laicidade e se fundamentar em pactos pedagógicos democráticos (Martins; Rodrigues, 2019).

Assim, percebe-se uma convergência entre preceitos bíblicos, como moderação, pureza e sabatismo, e modelos contemporâneos de promoção da saúde, que podem inspirar projetos de Educação Física comprometidos com hábitos saudáveis. Porém, é essencial reconhecer que tais prescrições também funcionam como dispositivos morais e biopolíticos, com potencial excludente e riscos de reforço de dualismos corpo-espírito. A tarefa pedagógica contemporânea, portanto, consiste em articular essa herança religioso-cultural a uma abordagem científica, plural e emancipadora.

Pesquisas recentes evidenciam que as prescrições bíblicas de pureza, moderação e distinção corporal não desaparecem no ambiente escolar, mas são reconfiguradas. Rigoni e Prodóximo (2013) mostraram que, em comunidades pentecostais, elementos como vestuário, maquiagem e postura corporal funcionam como "técnicas corporais" que indicam identidade religiosa. Essas marcas, contudo, são ajustadas no contexto escolar, produzindo microarranjos entre a moral religiosa e o prazer corporal. Em Rigoni e Daolio (2014), observa-se que o confronto entre práticas corporais obrigatórias e o pudor aprendido no templo exige que professores criem espaços de escuta e diálogo, favorecendo uma reflexão crítica sobre os usos do corpo sem confrontar diretamente a fé dos alunos.

Santos e Cardoso (2017), ao estudarem estudantes universitários de Educação Física, notaram que muitos transportam a visão teológica do corpo apreendida em suas igrejas para o curso, utilizando sua fé como critério para aceitar ou rejeitar conteúdos como dança ou natação. Isso evidencia a importância de mediações docentes que valorizem a diversidade e promovam o respeito mútuo.

Ferreira, (2010) ao revisar a literatura sobre esporte e religião, aponta que é possível uma aproximação pedagógica entre valores cristãos e esportivos, desde que se evite o proselitismo e se reconheça a autonomia dos sujeitos. Na mesma linha, Silva (2022), ao analisar os anais do CBCE (2013–2021), destaca que o avanço na inclusão do “corpo religioso” nas discussões da área depende da valorização da liberdade de crença como princípio ético e da promoção do diálogo como potência pedagógica.

A Educação Física revela-se como um campo privilegiado para integrar saberes científicos, morais e espirituais. Ao reconhecer que os corpos carregam narrativas teológicas, de gênero, de classe e de raça, o professor deixa de ser apenas transmissor de conteúdo para tornar-se mediador de sentidos. O imperativo bíblico de que o “corpo é templo do Espírito Santo” pode, no ambiente escolar, ser ressignificado como convite à construção coletiva de uma ética corporal baseada na saúde, na dignidade e na alteridade, sem abrir mão do rigor científico, nem da laicidade que garante o reconhecimento e a convivência de todas as vozes.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O cuidado com o corpo, presente nas origens bíblicas, carrega dimensões teológicas, morais e pedagógicas, promovendo saúde e autocontrole, mas também riscos de exclusões quando aplicado de maneira rígida. Alunos e professores não chegam à escola como sujeitos neutros, mas

com crenças e valores que influenciam suas práticas. A Educação Física, ao articular preceitos bíblicos e ciência, torna-se espaço de diálogo e respeito à diversidade, promovendo uma ética corporal crítica, inclusiva e sensível à dignidade humana.

### REFERÊNCIAS

BÍBLIA SAGRADA. **Bíblia Sagrada: Almeida Corrigida e Fiel (ACF)**. Tradução de João Ferreira de Almeida. Barueri: Sociedade Bíblica Trinitariana do Brasil, 2011.

186

BIRZEA, Cristina. **Governo dos corpos e Educação Física: uma análise foucaultiana**. São Paulo: Cortez, 2023.

BOURDIEU, Pierre. **O senso prático**. Petrópolis: Vozes, 1984.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF, 2018. Disponível em: <https://basenacionalcomum.mec.gov.br>. Acesso em: 8 jun. 2025.

BRASIL. Supremo Tribunal Federal. **Ação Direta de Inconstitucionalidade 4439/DF**. Relator: Min. Luís Roberto Barroso. Diário de Justiça Eletrônico, Brasília, DF, 27 set. 2017. Disponível em: <https://portal.stf.jus.br/processos/detalhe.asp?incidente=4429203>. Acesso em: 8 jun. 2025.

COOPER, Kenneth H. **The aerobics program for total well-being: exercise, diet, and emotional balance**. New York: Bantam Books, 1985.

COSTA, Ana; VASCONCELOS, Francisco. **Nutrição, cultura e desigualdade social**. Florianópolis: EDUFSC, 2021.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. **The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior**. Psychological Inquiry, v. 11, n. 4, p. 227–268, 2000. DOI: [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01).

FERREIRA, Lucas Vinícius de Oliveira. **Educação Física, esporte e religião: interferências e relações**. 2010. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir: nascimento da prisão**. 40. ed. Petrópolis: Vozes, 2010.

FOX, Kenneth R. **The influence of physical activity on mental well-being**. Public Health Nutrition, v. 2, n. 3A, p. 411–418, set. 1999. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1368980099000567>.

FRANKL, Viktor E. **A presença ignorada de Deus**. São Paulo: Quadrante, 1994.

LONG, Kathleen N. G. et al. Spirituality as a determinant of health: emerging policies, practices, and systems. **Health Affairs**, Bethesda, v. 43, n. 6, p. 783–790, 2024. Disponível em: <https://www.healthaffairs.org/doi/10.1377/hlthaff.2023.00776>. Acesso em: 5 jan. 2025.

MARTINS, Luís; RODRIGUES, Maria. Ensino religioso e laicidade: desafios na escola pública. **Revista Brasileira de Educação**, Brasília, v. 24, e240062, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-24782019240062>.

NUNES, Patrícia; SILVEIRA, Cleber. Gênero, corporeidade e religião na Educação Física. **Movimento**, Porto Alegre, v. 26, p. 1–18, 2020. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.103423>.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Constituição da Organização Mundial da Saúde**. Genebra: OMS, 1948. Disponível em: <https://apps.who.int/gb/bd/pdf/bd47/en/constitution-en.pdf>. Acesso em: 05 janeiro 2025.

RIGONI, Ana Carolina Capellini; DAOLIO, Jocimar. Corpos na escola: reflexões sobre Educação Física e religião. **Movimento**, Porto Alegre, v. 20, n. 3, p. 875-894, jul./set. 2014.

RIGONI, Ana Carolina Capellini; PRODÓCIMO, Elaine. Corpo e religião: marcas da educação evangélica no corpo feminino. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 35, n. 1, p. 227-243, jan./mar. 2013.

SANTOS, Débora Vieira dos; CARDOSO, Fernanda de Souza. Educação Física, corpo e religiosidade: investigando relações e tensões. In: CONGRESSO NACIONAL DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA – CONICE, 7., 2017, Santo André. **Anais...** Santo André: USCS, 2017. p. 865-867.

SILVA, Josué Nilson Vieira. **Educação Física escolar e religião: uma análise nos anais do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (CBCE)**. 2022. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2022.