

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
LICENCIATURA

ANA BEATRIZ DA SILVA SANTOS
GABRIEL LUCAS SANTOS DA SILVA
TAMIRES MARIA CABRAL DA SILVA

**EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE MENTAL DE
ESCOLARES: UMA PRÁTICA DE CUIDADO**

RECIFE/2024

ANA BEATRIZ DA SILVA SANTOS
GABRIEL LUCAS SANTOS DA SILVA
TAMIRES MARIA CABRAL DA SILVA

EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE MENTAL DE ESCOLARES: UMA PRÁTICA DE CUIDADO

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em
Educação Física.

Professor Orientador: Juan Carlos Freire

RECIFE/2024

ANA BEATRIZ DA SILVA SANTOS
GABRIEL LUCAS SANTOS DA SILVA
TAMIRES MARIA CABRAL DA SILVA

EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE MENTAL DE ESCOLARES: UMA PRÁTICA DE CUIDADO

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Nome do Curso, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Orientador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Recife, ____/____/____

NOTA: _____

Dedicamos esse trabalho primeiramente a Deus, a nossos pais e amigos que nos ajudaram até aqui.

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”
(Paulo Freire)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	09
2.1 Educação física escolar.....	10
2.2 Saúde mental dos escolares.....	11
2.3 Transtorno de ansiedade no período escolar.....	11
2.4 Educação física e promoção da saúde mental.....	13
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	15
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	15
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
REFERÊNCIAS.....	24

EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE MENTAL DE ESCOLARES: UMA PRÁTICA DE CUIDADO

Ana Beatriz da Silva Santos

Gabriel Lucas Santos da Silva

Tamires Maria Cabral da Silva

Juan Carlos Freire¹

Resumo: Observa-se um índice elevado de estudantes que apresentam, ainda que com pouca idade, algum tipo de transtorno mental, sendo esses, muitas vezes, responsáveis por apresentar entre eles um menor desempenho acadêmico e evasão escolar. As aulas de educação física podem desempenhar um papel crucial na promoção do bem-estar psicossocial dos alunos, pois ao participar de diversas atividades durante as aulas, os estudantes têm a oportunidade de aumentar sua autoestima e promover a interação social, levando a resultados positivos. Sendo assim, o estudo teve como objetivo analisar a relevância da educação física no âmbito escolar e seus benefícios em relação à saúde mental dos alunos. A seleção de 08 artigos foi realizada através da busca de dados em plataformas eletrônicas, a partir de critérios de inclusão e exclusão para servirem como base para esse estudo e apresentarem seus principais resultados em forma de quadro. As aulas de educação física são fundamentais para a saúde mental dos estudantes, oferecendo um ambiente para aliviar o estresse e melhorar o bem-estar emocional. Além dos benefícios físicos, promovem a socialização, fortalecem a autoestima e contribuem para o desenvolvimento psicológico. A prática regular de atividades físicas também ajuda a combater a ansiedade e melhorar o humor, dessa forma, desempenham um papel importante no equilíbrio mental dos alunos e o incentivo a sua participação dos mesmos nessas aulas é essencial para a melhor sua qualidade de vida.

Palavras-chave: Educação física. Saúde mental. Estudantes. Escola.

1 INTRODUÇÃO

Desde a primeira infância até a adolescência, a Educação Física desempenha um papel crucial no sistema educacional, sendo considerada, além de uma disciplina, um meio de cultivar o conhecimento e desenvolver indivíduos conscientes das suas responsabilidades como cidadãos na sociedade. Essa ferramenta de ensino e

¹ Bacharel em Educação Física – Universidade Federal de Pernambuco; Licenciado em Educação Física – FACOTTUR; Especialista em Condicionamento Físico e Saúde no Envelhecimento – UNESA; Mestre em Biodinâmica do Movimento Humano – UFPE; Doutorando em Epidemiologia da Atividade Física – UPE/UFPB. e-mail: juan.carlos@grupounibra.com

aprendizagem vai além dos esportes e jogos, promovendo a interação social e estimulando a apreciação pelos movimentos corporais, além disso, promove um estilo de vida saudável para os praticantes (Fernandes *et al.*, 2020).

Ao longo da vida escolar, os alunos vivenciam uma infinidade de transformações nos níveis psicológico, biológico, afetivo, social e cognitivo. Ao examinar a perspectiva histórica sobre o papel das crianças e adolescentes na família, na escola e na sociedade, podemos obter insights valiosos sobre o desenvolvimento de diversas teorias científicas e práticas educacionais atuais (Toassi; Carvalho, 2021).

Observa-se um índice elevado de estudantes que apresentam, ainda que com pouca idade, algum tipo de transtorno mental, sendo esses, muitas vezes, responsáveis por apresentar entre eles um menor desempenho acadêmico e evasão escolar. A interferência causada por essas alterações impacta negativamente no bem-estar físico e psicológico dos estudantes, resultando muitas vezes no desenvolvimento de transtornos de ansiedade, que estão se tornando cada vez mais prevalentes na sociedade atual (Felício *et al.*, 2020).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde mental como a correlação direta entre o bem-estar de uma pessoa e a sua capacidade de enfrentar os desafios da vida, alinhar os seus desejos e capacidades e gerir as suas emoções, abrangendo também o desenvolvimento e a utilização de competências pessoais, bem como a capacidade do indivíduo para lidar eficazmente com as pressões diárias, manter a produtividade, e contribuir ativamente para a sociedade (OMS, 2017).

O conceito de “bem-estar” proposto pela OMS em termos de saúde baseia-se no bem-estar físico, mental e social geral. Com isso, pode-se reconhecer que o conceito de saúde defendido pela mesma organização, está em constante expansão na contemporaneidade, uma vez que esse processo de construção deve estar vinculado à dimensão holística da vida como um todo (OMS, 2017). Se o bem-estar é a capacidade de administrar a vida e suas emoções em diversas situações diárias, portanto, a saúde mental, física e social devem estar interligadas e interdependentes, como um processo de autocuidado holístico, de modo que a saúde mental e o autocuidado estejam relacionados à saúde geral (Souza; Cunha, 2022).

Ao considerar a multiplicidade de fatores que contribuem para o surgimento de sofrimento mental entre estudantes, destaca-se a transição para a adolescência, bullying no meio escolar, pressão em obter notas altas, chegada dos exames para o

vestibular, além dos problemas intrafamiliares. Tudo isso cria um ambiente desafiador para os estudantes enquanto conciliam esse processo (Oliveira; Boruchovitch, 2021).

No entanto, existem ferramentas que ajudam a prevenir ou amenizar o problema, e a prática de atividade física é uma delas, contribuindo no combate da doença para a manutenção da saúde mental. Dessa forma, surgem às inquietações, referentes aos benefícios da disciplina de educação física no âmbito escolar, que tem como papel propor vivências que motivem o movimento do corpo e as relações interpessoais, sendo esses, amplamente interligados ao bem-estar físico e mental (Solidade *et al.*, 2021).

As aulas de educação física podem desempenhar um papel crucial na promoção do bem-estar psicossocial dos alunos, pois ao participar de diversas atividades durante as aulas, os estudantes têm a oportunidade de aumentar sua autoestima e promover a interação social, levando a resultados positivos (Boldori *et al.*, 2022).

A educação física, quando incluída no currículo educativo, constitui uma valiosa ferramenta para que as escolas atinjam diversos objetivos relativos à formação da cidadania, abrangendo diferentes áreas da educação, especialmente aquelas associadas à educação em saúde (Araújo; Bossle, 2022).

Além disso, vale destacar, que os professores de educação física têm um papel significativo nesse processo, ao implementar práticas de atividade física e incorporar temas transversais em suas aulas, permitindo que os alunos adquiram conhecimento e insights sobre tópicos que muitas vezes não são muito abordados, como os transtornos mentais, gerando assim um alerta para a prevenção (Campanhã *et al.*, 2021).

Diversos estudos demonstram que a prática de atividade física na área escolar causa efeitos positivos na saúde mental dos estudantes, visto que há uma diminuição do estresse diário, aumento de disposição, ascensão da qualidade de sono, o que possibilita melhora no desempenho escolar. Evidencia-se que abordar esse tema, de grande relevância, é imprescindível devido ao número esmagador de estudantes que vivenciam diversos transtornos mentais, como depressão e ansiedade (Bezerra *et al.*, 2019). Sendo assim, o estudo teve como objetivo analisar a relevância das aulas de educação física no âmbito escolar e seus benefícios em relação à saúde mental dos alunos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Educação física escolar

A organização e execução da educação física nas instituições de ensino sempre estiveram interligadas com a estrutura social de cada nação. O conceito de educação física nas escolas, como disciplina de ensino formal, originou-se na Europa no final do século XVIII e início do século XIX (Fensterseifer; González; Silva, 2019).

Influenciada pelo movimento da “escola” ou “método ginástica” na Europa do século XIX, a ginástica foi o primeiro nome dado à educação física como disciplina obrigatória em âmbito escolar. A partir de 1940, já denominada educação física, os conteúdos eram principalmente de natureza esportiva. Essa situação perdurou até a década de 1970, quando a educação física passou a se envolver no desenvolvimento das crianças, participando de seus processos cognitivos, afetivos e psicomotores, instituindo assim a psicomotricidade nos métodos escolares (Farias *et al.*, 2019).

A partir da década de 1980, a educação física passou por uma transformação influenciada por uma perspectiva política, afastando-se do seu anterior enfoque técnico e ampliando seu escopo para incluir o estudo e a exploração nas escolas e seu impacto na sociedade. Sendo reconhecida como prática pedagógica, assumiu também o papel de fomentar a cultura, considerando o patrimônio cultural dos alunos e suas capacidades socioafetivas (Boldori *et al.*, 2022).

Para Bezerra (2019) através da educação física, os alunos têm a oportunidade de mergulhar em diversas práticas culturais que envolvem movimentos e gestos, permitindo-lhes examinar os discursos, valores e intrincados processos subjacentes de negociação de significado envolvidos na sua criação e interpretação.

A aquisição de conhecimentos pelos alunos é muito potencializada com a inclusão da educação física, que permite a exploração de diversas atividades corporais dentro do ambiente escolar. Isso permite que os alunos não apenas desenvolvam suas habilidades, mas também adotem novos valores e desafiem normas estabelecidas que vão muito além dos limites da sala de aula. É fundamental ressaltar que a educação física nas escolas tem o potencial de fomentar uma cultura de bem-estar físico entre os alunos, facilitando seu crescimento holístico nos aspectos físicos, cognitivos, emocionais e afetivos (Fernandes, 2018).

O conceito de natureza histórica da educação física é um elemento crucial na abordagem pedagógica da disciplina. Para Furtado e Borges (2020) os alunos devem compreender o fato de que os humanos não nasceram pulando, saltando, arremessando, balançando, jogando, etc. Essas habilidades foram desenvolvidas durante períodos históricos.

2.2 Saúde mental dos escolares

A partir de 2004, os padrões de compreensão da saúde mental mudaram e deixaram de ser vistos como ligados apenas aos fatores psicológicos, passando a ser entendidos como fenômenos decorrentes de uma interação complexa entre fatores genéticos, biológicos, psicológicos, sociais e culturais (Oliveira *et al.*, 2023). Nesse sentido, a OMS separou completamente o papel da promoção da saúde como só um serviço médico e passou a envolver outros fatores sociais, como educação, meio ambiente e acesso a serviços básicos (OMS, 2017).

Pesquisas sugerem que uma parcela significativa, variando de 10 a 20%, de indivíduos na faixa etária de 10 a 24 anos apresenta vários transtornos mentais. Considera-se que estes distúrbios têm o efeito mais prejudicial entre todos os problemas de saúde que afetam esta população. Notavelmente, as repercussões vão além da saúde mental, uma vez que o nível de escolaridade também é fortemente afetado. Jovens com transtornos mentais apresentam baixo desempenho acadêmico e são mais propensos a interromper os estudos, representando um desafio significativo para o corpo docente (Penha; Oliveira; Mendes, 2020).

Existem muitos apelos psicológicos no ambiente escolar, mas os problemas emocionais dos alunos não podem ser “resolvidos” diretamente pelos professores. No entanto, as escolas são consideradas espaços estratégicos e prioritários para a implementação de políticas de saúde pública dirigidas aos jovens, por serem mais acessíveis ao público do que os serviços de saúde mental e proporcionarem intervenções menos estigmatizantes para os alunos e famílias (Solidade *et al.*, 2021).

2.3 Transtorno de ansiedade no período escolar

As doenças psiquiátricas ou psicológicas, comumente conhecidas como transtornos mentais, são categorizadas como condições que perturbam ou alteram o

funcionamento normal da mente. Essas interrupções podem se manifestar como mudanças nos pensamentos, percepções, emoções, comportamento e interações de um indivíduo com outras pessoas (Araújo; Bossle, 2022).

A ansiedade é uma reação normal do corpo e uma resposta natural quando o ser humano enfrenta situações perigosas. Porém, quando ultrapassado um nível elevado, pode ser descrito como uma condição anormal que faz com que a pessoa fique excessivamente preocupada com as situações do cotidiano, o que pode levar a sintomas que prejudicam o relacionamento interpessoal do indivíduo (Félício *et al.*, 2020).

Desde os primórdios da humanidade, os indivíduos aprimoraram a habilidade de se equipar de forma rápida e eficiente contra danos potenciais. Esta capacidade inata permite ao organismo humano responder prontamente a perigos iminentes, provocando uma série de sensações físicas e mentais, incluindo aumento da frequência cardíaca, pupilas dilatadas, maior estado de alerta e maior concentração. Estas reações funcionam em uníssono para estabelecer um mecanismo de defesa robusto, garantindo que o indivíduo esteja adequadamente preparado para enfrentar quaisquer riscos potenciais (Mangolini; Andrade; Wang, 2019).

A ansiedade patológica é caracterizada como um estado emocional angustiante, acompanhado de sentimentos de inquietação e uma visão negativa sobre situações futuras. Esta condição abrange tanto sintomas físicos, como dores de cabeça, falta de ar, batimentos cardíacos acelerados, tremores, tonturas e sudorese, quanto manifestações psicológicas, incluindo insegurança, insônia, irritabilidade, mal-estar mental e dificuldade de concentração. Além disso, provoca respostas a circunstâncias ambíguas, internas e conflitantes, diferenciando-o do medo. Embora o medo também sirva como sinal de alerta, ele surge de uma ameaça conhecida e externa, provocando ações de fuga ou evitação (Oliveira, Boruchovitch, 2021).

Souza e Cunha (2022) sugere que a ansiedade durante o período escolar é influenciada por diversos fatores, que podem ser ampliados pelas circunstâncias específicas que os indivíduos vivenciam, como relacionamentos interpessoais, vida acadêmica, estágio de desenvolvimento, puberdade e as transformações fisiológicas e psicológicas que a acompanham. Além disso, o aspecto emocional desta fase da vida também pode ser impactado.

A patologia se manifesta com maior prevalência no sexo feminino, pode surgir durante a infância e perdurar por toda vida, caso não receba o devido tratamento.

Embora a ansiedade seja apenas uma das muitas emoções que os indivíduos experimentam, sua intensidade e frequência podem variar dependendo do estágio da vida (Toassi; Carvalho, 2021).

O período escolar, considerado uma fase diversa, muitas vezes traz mudanças de humor e desafios emocionais. Se não forem abordadas, estas questões podem potencialmente levar ao desenvolvimento de outras perturbações mentais na idade adulta, incluindo depressão, perturbações de ansiedade, abuso de substâncias e dificuldades em ambientes sociais (Frota *et al.*, 2022).

2.4 Educação física e promoção da saúde mental

A inclusão de diversos componentes da educação física, como jogos, esportes, danças, lutas e ginástica, é muito valorizada por seu impacto positivo no bem-estar mental de estudantes (Campanhã *et al.*, 2021). Bezerra (2019) destaca a natureza transformadora da educação formal, que, quando combinada com a atividade física, torna-se uma ferramenta potente para resguardar e restaurar a saúde psicológica e que cada componente da área desempenha um papel único na promoção do desenvolvimento de habilidades socioafetivas, cognitivas e motoras nos alunos. O autor também explora as contribuições específicas que cada área de conteúdo da educação física oferece para a promoção da saúde mental.

A regulação emocional é um aspecto crucial do envolvimento em jogos e esportes, pois envolve navegar pelas emoções associadas tanto à vitória como à derrota. Além disso, estas atividades estão profundamente enraizadas nas construções sociais das quais se originaram. A dança, semelhante à ginástica, não só abrange um significado cultural e social, mas também permite que os indivíduos explorem e experimentem uma gama de sensações emocionais e físicas. Por outro lado, os esportes de combate envolvem técnicas físicas e manobras estratégicas que visam dominar o adversário (Assunção; Assunção, 2020).

Em situações em que as crianças são expostas a circunstâncias de confronto que exigem que naveguem e administrem os seus impulsos, incluindo emoções como raiva, agressão, frustração, medo, coragem e euforia, promovemos o crescimento de seu psiquismo. Isto promove o desenvolvimento de novas vias neurais, permitindo-lhes responder a estes estímulos de uma forma mais controlada e mediada (Boldori *et al.*, 2022).

Existem amplas evidências que sugerem que a prática de atividade física desencadeia a liberação interna de diversas substâncias que contribuem para a manutenção da homeostase. Por exemplo, as endorfinas, conhecidas como analgésicos naturais, podem ajudar na redução do estresse e da ansiedade. Através do exercício regular, o corpo aprende a aliviar as tensões que surgem, regulando eficazmente as emoções (Fernandes *et al.*, 2020).

O exercício físico tem a notável capacidade de estimular a serotonina e a dopamina, o que aumenta muito a probabilidade de experimentar uma sensação de bem-estar. Esses neurotransmissores são liberados em quantidades significativas durante e após o exercício, levando a melhorias na memória, no humor, na cognição e no aprendizado, além disso, descobriu-se que o exercício aumenta a destreza na execução de movimentos. Notavelmente, o sistema cardiovascular também apresenta melhorias substanciais, resultando numa maior qualidade de coordenação metabólica, conforme destacado por diversos estudos (Furtado; Borges, 2020).

Observou-se que a atividade física libera e inibe naturalmente o transporte de diversas substâncias, promovendo um equilíbrio farmacologicamente produzido artificialmente, sem levar em conta benefícios em outras áreas, como cardiovascular, exercício, controle de glicemia e colesterol, entre outros benefícios para o sistema humano. Segundo Fulano, a prática de atividades físicas pode servir como um meio eficaz de aliviar e liberar as tensões, emoções e frustrações que se acumulam a partir das pressões e demandas da vida contemporânea (Souza *et al.*, 2022).

A educação física é de grande ajuda para a saúde mental dos alunos. Ela não só libera e inibe substâncias que atuam no equilíbrio do funcionamento cerebral por meio da prática de atividades físicas, mas vai além disso. Sua metodologia oferece a oportunidade de abordar temas socialmente relevantes e levantar questões sobre os conceitos e paradigmas adotados pela sociedade, influenciando as interações e, portanto, o bem-estar dos indivíduos. Além disso, suas ferramentas de ensino podem ajustar e adaptar o currículo às necessidades psicológicas expressas pelos alunos (Penha; Oliveira; Mendes, 2020).

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

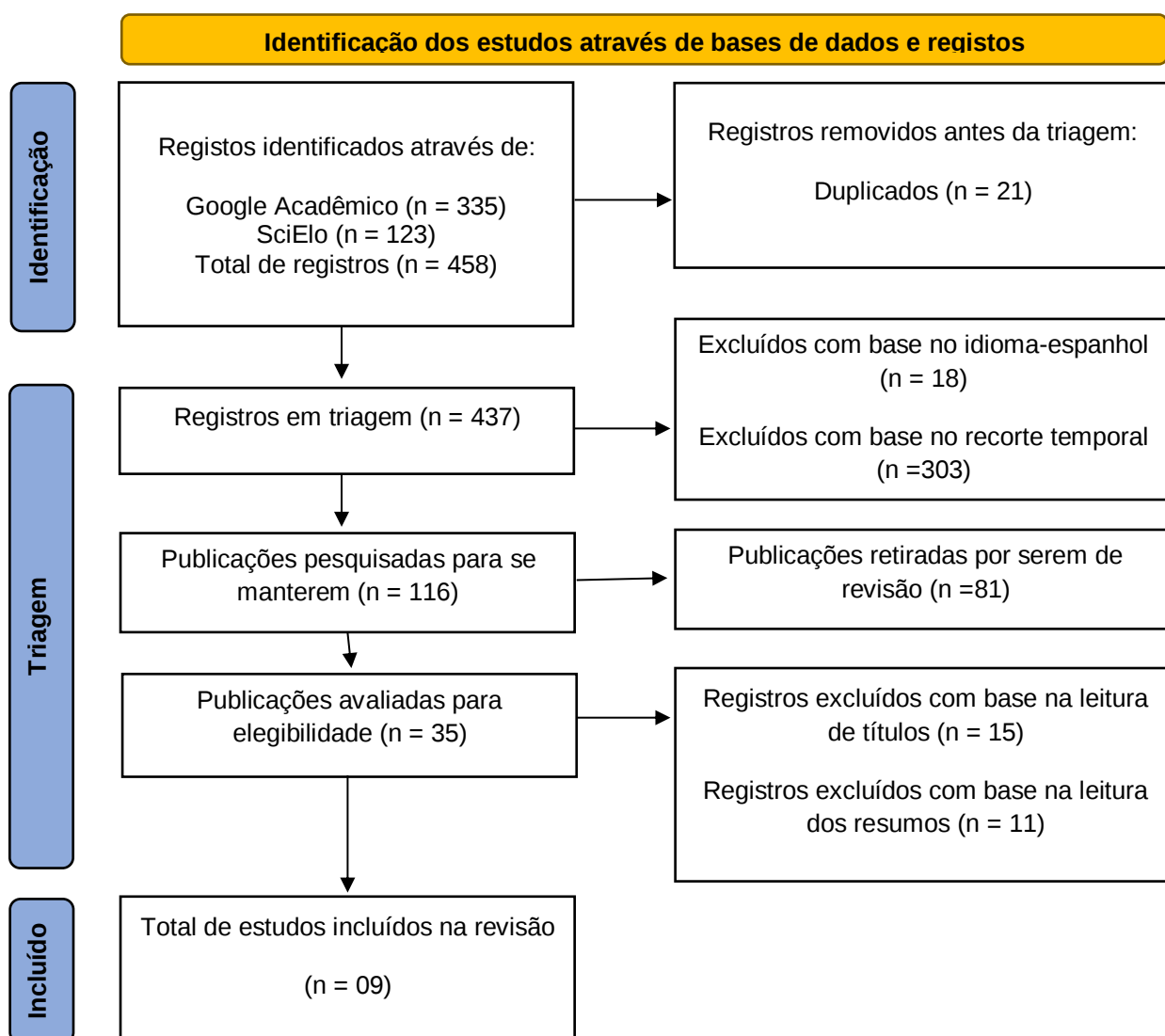
Para conhecer a produção do conhecimento acerca da importância das aulas de educação física para a saúde mental de estudantes foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas: Google Acadêmico e SciELO. Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: “Educação física”; “Saúde mental”; “Estudantes”; e “Escola”, e os operadores booleanos para interligação entre eles foram: AND e OR.

Os critérios de inclusão para uso dos estudos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2010 a 2024; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) estudos em língua portuguesa e inglês; 4) estudos originais. Os critérios de exclusão foram: 1) estudos duplicados; 2) estudos de revisão bibliográfica; 3) estudos com erros metodológicos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Nas bases de dados analisadas, foram identificados 458 estudos relacionados aos descritores mencionados, desses 21 foram descartados por serem duplicados, restando assim 437 pesquisas. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão (triagem) 428 pesquisas foram eliminados por não atenderem aos requisitos estabelecidos. Portanto, 09 estudos foram selecionados para apresentação e serviram como fundamento para essa pesquisa, conforme ilustrado na Figura 1.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Åvitsland <i>et al.</i> (2020)	Avaliar os efeitos na aptidão física, saúde mental, ambiente de aprendizagem e desempenho acadêmico de alunos do 9º ano	Ensaio clínico randomizado controlado	Alunos imigrantes do 9º ano de 30 escolas	Aumento do tempo das aulas de educação física por 29 semanas	Intervenções de atividade física em escolas podem causar mudanças clinicamente significativas nas dificuldades psicológicas nesses subgrupos, e essas alterações podem reduzir as chances de desenvolvimento de transtornos mentais.
Greca e Silva (2016)	Analisar as associações entre sexo e idade com comportamento relacionado à prática de atividade física e sedentarismo em crianças e adolescentes	Transversal	Alunos do 3º ao 8º ano de uma escola	Questionário para avaliação do nível de atividade física realizado por semana dentro e fora da escola	Os níveis de atividade física são menores em estudantes mais velhos do que em estudantes mais jovens. Além disso, os alunos mais velhos passaram mais tempo com atividades sedentárias do que seus colegas mais jovens. A prevalência de inatividade física foi maior nas meninas do que nos meninos.
Brito (2023)	Investigar a associação entre níveis de atividade física e sintomas de ansiedade e depressão	Descritivo, inferencial, de corte transversal com abordagem quantitativa	193 adultos entre 18 e 50 anos	Questionário online com questões objetivas e abertas para avaliar questões relacionadas à prática de atividade física e saúde mental durante o período da pandemia do COVID-19	Foi analisado que quanto maior o nível de atividade física alta, menor as chances de apresentar sintomas de ansiedade e depressão; e quanto menor os níveis de atividade física, maior as chances de apresentar transtornos mentais.
Ferreira (2020)	Investigar a associação da inatividade física no lazer e na escola com os transtornos mentais comuns durante a adolescência	Transversal, nacional e de base escolar	73.399 adolescentes de 12–17 anos	Questionário autopreenchível, aplicado em sala de aula, sob supervisão da equipe do estudo, por meio de um coletor eletrônico de dados individual e portátil	A inatividade física no lazer e na escola foi associada à presença de transtornos mentais comuns na adolescência. Os resultados sugerem que a prática esportiva, educação física escolar e atividade física durante o lazer, mesmo sem atingir a recomendação atual, têm relação positiva

					com a saúde mental dos jovens.
Ribeiro (2021)	Verificar a relação entre níveis de atividade física, qualidade do sono e sintomas de ansiedade dos alunos do Ensino Médio durante a pandemia do COVID-19	Descritivo e correlacional	39 estudantes do Ensino Médio	Questionários: para avaliar a ansiedade foi utilizado o IDATE; para avaliar o nível de atividade física foi utilizado o questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta; e para verificar a qualidade do sono, o questionário de Fletcher e Luckett	Os resultados demonstraram correlação negativa moderada entre os sintomas de ansiedade e qualidade do sono. Não houve associação entre sexo e classificação quanto aos níveis de atividade física, bem como não houve correlação estatisticamente significativa entre as classificações do nível de atividade física, ansiedade e distúrbio do sono.
Hallal <i>et al.</i> (2010)	Descrever a prática de atividade física, o tempo despendido assistindo televisão e a participação em aulas de educação física de escolares do 9º ano do ensino fundamental	Epidemiológico - proveniente da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE)	Alunos voluntários do 9º ano do ensino fundamental I de escolas públicas e privadas de todas as capitais brasileiras e do Distrito Federal	Questionário formado por oito perguntas, realizado no âmbito escolar	Os dados indicam baixa prevalência de jovens ativos e com duas ou mais aulas de educação física por semana, além de elevada prevalência de comportamento sedentário.
Azevedo (2020)	Descobrir como a educação física escolar pode contribuir para ajudar no combate a ansiedade em alunos que estão no terceiro ano do ensino médio	Transversal com abordagem predominante qualitativa	19 alunos do terceiro ano do Ensino médio de uma escola militar	Questionário semi – estruturado questões realizado no cenário de pesquisa	Resultados apontaram que 89,5% dos alunos conhecem os sintomas da ansiedade; 68,% afirmam sentir sensação de cansaço ou fadiga constante e apetite desregulado; 94,7% já sentiram ou sentem os sintomas de ansiedade durante o ensino médio; 84,2% tem conhecimento de que a escola disponibiliza de Psicólogo(a); 63,2% responderam que a escola não trata de assuntos relacionados a problemas psicológicos; 73,7% afirmaram que praticam atividades física fora do ambiente escolar; 68,4% são assíduas nas aulas de educação física; e 94,7% afirmaram que as aulas de educação física na escola ajudam no combate a ansiedade.

Souto (2022)	Analisar associações entre o exercício físico, a prática de esportes e sintomas de ansiedade em adolescentes escolares	Epidemiológico, analítico, com abordagem quantitativa	664 estudantes, de ambos os sexos, na faixa etária de 14- 19 anos	Entrevista semiestruturada adaptada na versão GLOBAL STUDENT HEALTH SURVEY para acesso às características socioeconômicas e sociodemográficas; os sintomas de ansiedade foram avaliados através do questionário HOSPITAL ANXIETY AND DEPRESSION SCALE (HAD)	Dentre as atividades realizadas no tempo livre, o esporte coletivo foi tido como fator de proteção para altos níveis de ansiedade, fato este que ocorreu apenas com os adolescentes do sexo masculino.
Bezerra et al. (2019)	Identificar os níveis de ansiedade, estresse e atividade física de escolares	Estudo de campo, descritivo, de abordagem quantitativa e corte transversal	116 escolares de ambos os sexos, com faixa etária entre 15- 17 anos	Para medidas de estresse, foi utilizada a Escala de Stress para adolescentes (ESA); a atividade física foi mensurada por meio do questionário IPAQ - versão curta; para medida de ansiedade, utilizou-se a Escala HAD - avaliação do nível de ansiedade e depressão	Os escolares em questão tem níveis ativos de atividade física, fato esse que fortalece a literatura e os estudos que defendem a prática de atividade física para reduzir os índices de ansiedade e estresse na adolescência.

Fonte: Autoria própria (2024).

Ferreira (2020) descreve que as aulas de educação física desempenham um papel fundamental na promoção da saúde mental dos escolares, pois proporcionam um ambiente em que eles podem liberar energia, reduzir o estresse e melhorar seu bem-estar emocional. Além disso, essas aulas favorecem a socialização e o desenvolvimento de habilidades como o trabalho em equipe, disciplina e resiliência, fatores que contribuem para uma autoestima mais elevada e um melhor gerenciamento das emoções. Com isso, as aulas da disciplina vão além do cuidado com o corpo, desempenhando um papel importante no equilíbrio emocional dos estudantes.

Ratificando esses achados, Åvitsland *et al.* (2020) descreve que a realização frequente de atividade física contribui para a preservação da saúde mental, reduzindo a probabilidade de surgimento de distúrbios psicológicos no futuro. Uma descoberta adicional e positiva em sua pesquisa é que a promoção de relacionamentos sociais pode ser um fator adicional que as aulas de educação física proporcionam, pois facilitam a formação de vínculos entre os estudantes, visto que atualmente, nota-se uma crescente segregação entre grupos nas escolas, resultando em pouca interação entre essa população. Esse fato é corroborado quando os autores evidenciam que estudantes imigrantes mostraram melhorias em sua saúde mental e nas relações sociais após um aumento no tempo participando dessas aulas ao longo de 29 semanas, demonstrando os benefícios da interação proporcionada por essas atividades.

Bezerra *et al.* (2019) identificou uma conexão significativa entre a ansiedade e a prática de exercícios físicos, bem como entre a ansiedade e o estresse, o que reforça a literatura existente que apoia a realização de atividades físicas para diminuir os níveis de ansiedade durante a adolescência. Além disso, notou-se uma relação entre essas variáveis e o sexo dos participantes, revelando que os adolescentes do sexo feminino apresentaram uma maior prevalência de sintomas de ansiedade, enquanto os do sexo masculino mostraram-se mais ativos fisicamente. No entanto, não foram observadas relações significativas entre estresse e atividade física.

Reafirmando esses resultados, Brito (2023) expôs que os indivíduos que alcançaram o mais alto nível de atividade física apresentaram menor probabilidade de manifestar sinais de ansiedade, depressão ou ambos, no entanto, devido ao caráter transversal da pesquisa, não é possível estabelecer uma relação causal clara. O autor ainda afirma que a amostra utilizada foi adequada para detectar diferenças significativas entre os grupos nas principais variáveis do trabalho, especificamente em relação à ansiedade e à depressão, sendo uma das raras pesquisas que examinou algumas regiões do Nordeste.

Dados coletados por Hallal *et al.* (2010) serviram como base para monitorar a prática de atividade física entre jovens no Brasil, e os achados representam o primeiro estudo a nível nacional sobre o tema em adolescentes, revelando que o índice de jovens que não se exercitam ou que se exercitam de forma inadequada é

alarmantemente alto e apresenta uma uniformidade surpreendente nas diferentes regiões do país, tornando imperativo que sejam implementadas intervenções para promover a atividade física entre os adolescentes brasileiros, especialmente considerando que a prática tende a diminuir consideravelmente à medida que se passa do período juvenil para a vida adulta, e essa diminuição continuará a ser enfrentada por esses jovens.

Azevedo (2020) expõe que discutir e investigar sobre saúde mental com estudantes é cada vez mais importante, pois embora a adolescência e o ensino médio representem períodos repletos de dificuldades, descobertas e incertezas sobre o futuro, dedicar atenção a essas questões pode tornar essa fase menos tumultuada, e com isso estudantes poderão desfrutar de uma experiência mais gratificante em seu período escolar. Os resultados do seu estudo evidenciam que a maioria dos entrevistados declararam que as aulas de educação física na escola contribuem para a redução da ansiedade; revelando também que 94,7% dos participantes acreditam nessa relação; enquanto 5,3% não vêem a disciplina como benéfica nesse aspecto.

O autor ainda complementa que é fundamental que os professores de educação física desenvolvam estratégias que incentivem uma maior participação dos alunos nas aulas, além de promover diálogos sobre questões psicológicas por meio de rodas de conversa, apresentações e palestras, abrangendo não apenas a ansiedade, mas também temas como depressão e transtornos alimentares. Dessa forma, conclui que a educação física desempenha um papel positivo no enfrentamento de transtornos mentais, tanto no aspecto social quanto no fisiológico, promovendo o bem-estar dos estudantes por meio da liberação de hormônios que promovem o bem-estar físico e mental, melhorando o humor, diminuindo o estresse e elevando a autoestima.

Em estudo realizado por Greca e Silva (2016) constatou-se que estudantes mais velhos tendem a praticar menos atividade física em comparação com os mais jovens, além disso, os alunos mais velhos dedicam mais horas a atividades sedentárias em relação a seus colegas mais novos. Entre os alunos de mais idade, também se observou uma diminuição nos níveis de atividade física e um aumento no tempo em frente às telas em comparação com os de menos idade, além disso, a taxa de inatividade física foi mais elevada entre as meninas em comparação aos meninos.

Contribuindo com essa relação, Souto (2022) constatou que 39% dos jovens apresentavam altos níveis de ansiedade, sendo esse quadro mais frequente entre as meninas (31,5%). Ao observar as atividades realizadas durante o tempo livre, percebeu-se que os meninos se dedicavam mais a esportes coletivos (41,0%), enquanto as meninas preferiam práticas de exercícios organizados (45,1%). Após a execução de testes de interação e análise estratificada por gênero, ficou evidenciado que, entre as atividades de lazer, a participação em esportes coletivos pelo sexo masculino estava relacionada com os níveis de ansiedade, independentemente de fatores como idade, local de moradia, escolaridade e profissão. Por outro lado, a prática de exercícios sistematizados e esportes individuais não mostrou correlação significativa com os níveis de ansiedade. De maneira geral, o autor concluiu que os adolescentes que se envolviam em esportes coletivos apresentavam menores chances de desenvolver níveis elevados de ansiedade; no entanto, ao considerar o gênero, esse efeito protetor foi observado predominantemente entre meninos.

Ferreira (2020) elucidou que o tempo dedicado à disciplina de educação física no ensino médio não é suficiente para promover uma compreensão adequada sobre saúde mental, declarando que o período da adolescência é vital para o desenvolvimento do indivíduo, e aproximadamente 50% dos transtornos mentais têm início durante essa fase. Em sua pesquisa foram analisados três grupos: um controle; um com atividade física insuficiente; e outro ativo, sendo os critérios estabelecidos: acima de 300 minutos por semana para o grupo ativo; abaixo de 300 minutos para o insuficientemente ativo; e zero atividade para o grupo controle. Os resultados mostraram que o grupo sedentário apresentou maior propensão a desenvolver transtornos mentais; o grupo com atividade física insuficiente manteve-se estável nesse aspecto; enquanto aqueles que eram ativos tiveram menores chances de apresentar transtornos psicológicos.

O autor acima ainda descreve que transtornos mentais frequentemente estão ligados ao ambiente escolar e à inatividade física ao longo da adolescência, além de relatar que o envolvimento de jovens em exercícios físicos, mesmo que não chegue à recomendação atual de saúde (≥ 300 min./semana), pode diminuir a probabilidade de desenvolver problemas psicológicos. Complementa ainda que a prática de esportes e as aulas de educação física podem também proporcionar benefícios à saúde mental dos adolescentes, destacando a importância de passar da inatividade total para uma

rotina regular de exercícios, sem levar em consideração a frequência semanal e a quantidade de atividade física inicial, pois isso influencia positivamente a concentração e o bem-estar psicológico dos jovens, especialmente quando comparados àqueles que não se exercitam, e essas habilidades, em particular a concentração, são essenciais para o desempenho nas aulas.

Já Ribeiro (2021) observa uma correlação negativa moderada entre os sintomas de ansiedade-traço e a qualidade do sono, além de uma correlação negativa forte entre os sintomas de ansiedade-estado e a qualidade do sono, não identificando uma relação entre o sexo e a classificação dos níveis de atividade física, assim como não houve correlação estatisticamente relevante entre as classificações de atividade física, ansiedade e distúrbios do sono. Contudo, pôde-se notar uma relação positiva fraca entre a qualidade do sono e os níveis de atividade física, assim como uma correlação negativa fraca entre a ansiedade (tanto traço, quanto estado) e os níveis de atividade física. Dessa maneira, ficou evidente que um fator exerce influência sobre o outro, ressaltando a necessidade de promover uma saúde equilibrada nos adolescentes em suas dimensões física, mental e emocional.

Paralelamente a isto, o autor complementa que os jovens precisam receber incentivos e possibilidades para práticas de atividades e exercícios, que além de todos os benefícios físicos, proporcionará benefícios fisiológicos que contribuirão para menor latência do sono, maior qualidade deste e efeitos ansiolíticos. Por fim, para ampará-los quanto ao sono, incentivos para uma boa organização diurna e do ciclo circadiano são essenciais para uma boa noite de sono, pois um indivíduo bem descansado tende à uma maior disposição ao longo do dia, maior capacidade de aprendizado e possui maiores níveis de hormônio relacionados ao humor, como a serotonina, e estará menos propenso aos sintomas e desenvolvimentos de transtornos de ansiedade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados demonstraram em sua maioria que as aulas de educação física são essenciais para a saúde mental de estudantes, proporcionando para esses um espaço para a liberação de tensões e contribuindo para o desenvolvimento emocional

e social. Além dos benefícios físicos, a prática regular de atividades esportivas promove a socialização, a autoestima e o bem-estar psicológico, fatores importantes para enfrentar os desafios da vida escolar e pessoal. Portanto, valorizar e incentivar a participação dos alunos nas aulas de educação física foi vista como uma estratégia eficaz para melhorar o equilíbrio mental dos estudantes, impactando positivamente seu desempenho e qualidade de vida, principalmente no que tange aos distúrbios de ansiedade, considerados corriqueiros na contemporaneidade.

Por fim, nota-se grande necessidade de pesquisas originais e atualizadas que abordem a correlação direta entre a temática abordada (educação física/transtornos mentais/escolares) e seus efeitos, o que limitou a abrangência desse estudo.

REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA, V. P, VIEIRA, C. A. L, ALVES, S. V. Perspectiva Acerca do Conceito de Saúde Mental: análise das produções científicas brasileiras. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, 27(1):351-361, 2022.

ÅVITSLAND, A. *et al.* Effects of School-Based Physical Activity Interventions on Mental Health in Adolescents: The School in Motion Cluster Randomized Controlled Trial. **Mental health and physical activity**, Amesterdã, v. 19, 2020.

ARAÚJO, M. L. B; BOSSLE, F. A saúde de quem? Uma etnografia crítica sobre a saúde na educação Física do ensino médio de uma escola da rede estadual pública de Uruguaiana- RS. **Revista de educação Física, Esporte e Lazer**, v. 34, n. 65, p. 01-27, 2022.

ASSUNÇÃO, J. I. C., & ASSUNÇÃO, J. R.. A importância do exercício físico no tratamento dos transtornos mentais. **Práticas E Cuidado: Revista De Saúde Coletiva**, 1, e9992, 2020.

AZEVEDO, K. F. **Educação física escolar: relação de ajuda no combate a ansiedade em alunos do 3º ano do ensino médio**. 2020. Trabalho de conclusão de curso. (Licenciatura em Educação Física) – Centro Universitário Fametro, Fortaleza, 2020.

BEZERRA, M. A. A et al. Ansiedade, estresse e níveis de atividade física em escolares. **Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências**, v.2, n.1, p. 462 – 475, 2019.

BOLDORI, G. Z et al. Educação Física escolar e mediação pedagógica: uma revisão sobre a produção do conhecimento. **Revista de Educação Física, Esporte e Lazer, LaboMídia, Motrivivência**, v. 34, n. 65, p. 01-22, 2022.

BRITO, A.T.S. *et al.* Associação entre atividade física e saúde mental durante a pandemia COVID-19: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 28, p. 1-8, 2023.

CAMPANHÃ, L. M. F. *et al.* Educação Física Escolar e os efeitos nas variações de humor dos estudantes: uma revisão narrativa. **Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v.13, n.2, 2021.

FARIAS, U. S. *et al.* Análise da produção do conhecimento sobre a educação física na educação infantil. **Movimento**, v. 25, p. e25058, 2019.

FELÍCIO, J. F. *et al.* REFLETINDO SOBRE A DEPRESSÃO E A ANSIEDADE NO CONTEXTO ESCOLAR. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas E Tecnologia**, 8(1), 482– 490., 2020.

FENSTERSEIFER, P. E.; GONZÁLEZ, F. J.; SILVA, S. P. Educação Física crítica em perspectiva democrática e republicana. **Movimento**, v. 25, p. e25070, 2019.

FERNANDES, H. M. Atividade física e saúde mental em adolescentes: O efeito mediador da autoestima e da satisfação corporal. **Revista de psicología del deporte**, v. 27, n. 1, p. 67-76, 2018.

FERNANDES, M. P. R. *et al.* O tema saúde nas aulas de Educação Física: a percepção dos escolares no ensino médio. **Braz. J. of Develop.**, v. 6, n. 8, p.62258-62272, 2020.

FERREIRA, V. R. *et al.* Inatividade física no lazer e na escola está associada à presença de transtornos mentais comuns na adolescência. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, p. 128, 2020.

FROTA, I. J. *et al.* Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 10, n. 1, p. 1-8, 2022.

FURTADO, R. S.; BORGES, C. N. F. Educação física escolar, legitimidade e escolarização. **Humanidades & Inovação**, v. 7, n. 10, p. 24-38, 2020.

GRECA, J. P. A.; SILVA, D. A. S.; LOCH, M. R. Physical activity and screen time in children and adolescents in a medium size town in the South of Brazil. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 34, n. 3, p. 316-322, 2016.

LOPES, K. C. S. P.; SANTOS, W. L. Transtorno de ansiedade. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 1, n. 1, p. 45-50, 2018.

MANGOLINI, V. I.; ANDRADE, L. H.; WANG, Y. P. Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura. **Revista de Medicina**, v. 98, n. 6, p. 415-422, 2019.

MELO, A. K. V. *et al.* Revisão de literatura. **Scientific-Clinical Odontology**, p. 323, 2020.

OLIVEIRA, G. C. G, BORUCHOVITCH, E. Ansiedade entre estudantes do ensino médio, gênero e escolaridade: contribuições para a educação. **Revista Educação em Questão**, v. 59, n. 62, p. 1-22, e-26453, out./dez. 2021.

OLIVEIRA, C. E. L. R. *et al.* ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL EM ADOLESCENTES: UMA BREVE REVISÃO DE LITERATURA. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 15, n. 3, p. 11-11, 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Informe Mundial de Saúde Mental: transformar saúde mental para todos**. 2017. Disponível em: <
<http://bvsms.saude.gov.br/saude-mental-no-trabalho-o-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental2017-comemorado-em-10-deoutubro/#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o,a%20aus%C3%A2ncia%20de%20doen%C3%A7as%20mentais>. Acesso em: 13 set. 2024.

PENHA, J. R. L.; OLIVEIRA, C. C.; MENDES, A. V. S. Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa. **Journal Health NPEPS**, v. 5, n. 1, p. 369-395, 2020.

RIBEIRO, M. B. A. **Qualidade de vida dos estudantes de ensino médio do IFB durante pandemia do covid-19: níveis de atividade física, transtorno de ansiedade e distúrbio do sono**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso. (Licenciatura em Educação Física) – Centro Universitário Fametro, Fortaleza, 2020.

SILVA, Andreza Cristina Almeida da *et al.* **A relevância da educação física escolar para saúde mental de escolares do ensino médio: uma revisão de literatura sobre o transtorno de ansiedade**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso. (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal da Amazônia, Parintins, 2023.

SOLIDADE, V. T. *et al.* Atividade física e saúde mental em adolescentes brasileiros escolarizados: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.23, 2021.

SOUTO, J. V. A. **Exercício físico, esportes e ansiedade entre adolescentes de ambos os sexos: quais as implicações?** 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Centro Acadêmico da Vitória, Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2022

SOUZA de, C. M.; CUNHA; N. B. Desempenho Escolar e Níveis de Ansiedade no Ensino Médio. **Revista Humanidades e Inovação**, v.8, n.52, 2022.

TOASSI, D. G. F; CARVALHO; C. F. O impacto do transtorno de ansiedade generalizada nas funções executivas dos adolescentes. **Revista Ibero- Americana de Humanidades, Ciências e Educação- REASE**. São Paulo, v.7.n.11.nov. 2021.