



**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
GRADUAÇÃO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

Mateus Carvalho de Faria

**AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR COMO FERRAMENTA PARA A
PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO ENSINO MÉDIO: Uma Revisão De
Literatura Sobre o Transtorno de Ansiedade.**

LAVRAS-MG

2025

Mateus Carvalho de Faria

**AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR COMO FERRAMENTA PARA A
PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO ENSINO MÉDIO: Uma Revisão De
Literatura Sobre o Transtorno de Ansiedade.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do curso de Educação Física, para a obtenção do título de Licenciado.

Orientadora: Profa. Dra. Priscila Carneiro Valim Rogatto.

LAVRAS - MG

2025

RESUMO

Este trabalho analisa a contribuição das aulas de Educação Física escolar para a promoção da saúde mental e a prevenção do transtorno de ansiedade no Ensino Médio. A pesquisa enfoca a adolescência, período caracterizado por intensas transformações físicas, psicológicas e sociais, que podem impactar o bem-estar dos jovens, especialmente no contexto de fatores biológicos, pressões acadêmicas e sociais. O transtorno de ansiedade, em particular, tem se tornado um problema crescente entre os estudantes. A Educação Física, além de promover o desenvolvimento físico, tem o potencial de influenciar positivamente a saúde emocional, ao proporcionar experiências corporais que favorecem o relaxamento, a socialização e a expressão emocional. Diante disso, sua proposta metodológica configurou-se em uma revisão de literatura. A revisão de literatura destaca a importância das práticas corporais diversificadas, que englobam não apenas o aspecto físico, mas também o social e emocional, na promoção de um ambiente escolar saudável. A pesquisa bibliográfica revelou que a Educação Física pode ser uma ferramenta estratégica para a redução dos níveis de ansiedade, o fortalecimento da autoestima e a promoção do autocuidado. Contudo, o estudo também aponta para a necessidade de uma mudança no enfoque tradicional das aulas, predominantemente voltado para o esporte competitivo, em direção a práticas mais inclusivas e integradoras. Os resultados evidenciam que os fatores que contribuem para o desencadeamento do transtorno de ansiedade são: pressão familiar, social, pessoal e fatores biológicos que levam a maior disponibilidade de transtornos se desenvolverem em indivíduos do sexo feminino. Há necessidade de incluir a saúde mental nas discussões pedagógicas e de formar professores capazes de lidar com as demandas emocionais dos estudantes, assim como a implementação de estratégias inovadoras na Educação Física escolar é sugerida como um passo fundamental para consolidar o papel da disciplina na formação integral dos alunos.

Palavras-chaves: Educação física escolar; Ensino médio; Saúde mental.

ABSTRACT

This study examines the role of Physical Education class in promoting mental health and preventing anxiety disorders in high school students. The research focuses on adolescence, a period marked by significant physical, psychological, and social transformations that can impact the well-being of young individuals, particularly in the context of biological factors, academic pressures, and social challenges. Anxiety disorders have become an increasingly prevalent issue among students. Beyond promoting physical development, Physical Education has the potential to positively influence emotional health by providing body experiences that foster relaxation, socialization, and emotional expression. The methodological approach consisted of a literature review, highlighting the importance of diverse physical practices that encompass not only physical, but also social and emotional aspects, in promoting a healthy school environment. The bibliographic research revealed that Physical Education can be a strategic tool for reducing anxiety levels, strengthening self-esteem, and promoting self-care. However, the study also points to the need for a shift from the traditional focus on competitive sports to more inclusive and integrative practices. The results emphasize that factors contributing to the onset of anxiety disorders include family, social, and personal pressures, as well as biological factors that make females more prone to such disorders. The study underscores the need to incorporate mental health into pedagogical discussions and train teachers to address the emotional demands of students. Additionally, implementing innovative strategies in Physical Education class is suggested as a crucial step to solidify the subject's role in the holistic development of students.

Keywords: School Physical Education; High School; Mental Health.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	4
1.1 OBJETIVOS.....	5
1.1.1. Objetivo geral.....	5
1.1.2. Objetivos específicos.....	5
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	6
2.1. Educação Física Escolar.....	6
2.2. Educação Física Escolar e Saúde Mental no Ensino Médio.....	7
2.3. Transtorno de Ansiedade e Educação Física Escolar.....	9
3. METODOLOGIA.....	10
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	12
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	14
REFERÊNCIAS.....	16

1. INTRODUÇÃO

A educação física é um importante dispositivo de ensino que contribui para a formação do indivíduo desde a educação infantil até o ensino médio, sendo, de fato, uma disciplina essencial na construção de um sujeito capaz de compreender a sociedade na qual está inserido.

A Educação Física escolar é uma ferramenta poderosa que transcende os limites do desenvolvimento físico, desempenhando um papel significativo na promoção do bem-estar psicológico na infância. Ao ser enquadrada no contexto educacional, a disciplina proporciona uma arena onde as crianças podem não apenas aprimorar suas habilidades motoras, mas também explorar suas emoções, desenvolver habilidades sociais e construir uma relação saudável consigo mesmas e com os outros (FAVACHO, 2023, p. 11).

No Ensino Médio é chegada a fase do período escolar de conclusão dos estudos da educação básica, independente do aluno está ou não nessa etapa de ensino, o mesmo passará por transformações psicológicas, biológicas, afetivas, sociais e cognitivas. Tal etapa de vida configura-se no denominado período da adolescência entendida como passagem da fase da infância para a fase adulta, essa etapa também fica marcada por muitas descobertas e transições tanto físicas quanto emocionais (SILVA; PIRES, 2023, p. 13). Neste estudo, voltamos ao período em que se compreende a adolescência, com foco específico nos estudantes do Ensino médio

Nesta fase do ensino médio, os estudantes enfrentam um período de vulnerabilidade, relacionado a uma série de fatores, havendo conflitos internos como aceitação social, preocupação com o amanhã, pressão com os estudos e vestibular, e a preparação para o mercado de trabalho. Essa pressão intensa pode impactar a saúde mental e emocional dos jovens, principalmente quando tratamos sobre o transtorno de ansiedade, tornando essencial o suporte adequado por parte da escola e da família.

O transtorno de ansiedade vem sendo discutido como um dos problemas, que está crescente na sociedade. No ensino médio são muitos os fatores que levam os alunos no decorrer da sua formação adquirir o transtorno de ansiedade, os

estressores que causam esse transtorno são prejudiciais causando um impacto negativo na saúde mental deles (SILVA; PIRES, 2023, p. 15).

Dado o número limitado de estudos sobre o tema, tomamos como ponto de partida o desenvolvimento desta pesquisa. A partir dela, analisaremos como as aulas de educação física podem contribuir para a prevenção do transtorno de ansiedade em escolares do ensino médio.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1. Objetivo geral

- Analisar as aulas de Educação Física escolar e seus benefícios em relação à promoção da saúde mental nos escolares do Ensino Médio.

1.1.2. Objetivos específicos

- Discutir a relação entre a Educação Física escolar e a saúde mental.
- Identificar quais os possíveis fatores que podem desencadear o Transtorno de Ansiedade nos escolares.
- Relacionar a Educação Física escolar como meio de prevenção a doenças e transtornos mentais.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1. Educação Física Escolar

A educação física é uma das importantes disciplinas da educação brasileira, ao considerar o desenvolvimento integral do aluno. Ela não apenas promove a saúde física, mas também estimula o desenvolvimento emocional e social, auxiliando os estudantes a adquirirem habilidades que favorecem uma melhor qualidade de vida (LUNA, 2021, p. 7).

A educação física é um componente fundamental no alcance do conhecimento por parte do adolescente e jovem, que ao pensar sobre as práticas corporais ampliadas nas escolas é preparado para compreender, ampliar suas habilidades, agregar valores e desestruturar padrões que vão além da sala de aula. É importante salientar que a Educação Física escolar no Ensino Médio tem o poder de promover ao aluno práticas de cultura corporal que auxiliam no seu seguimento no sentido de um aprendizado no físico, cognitivo, afetivo e emocional (SILVA; PIRES, 2023, p. 19).

Ainda nessa perspectiva, a Base Nacional Comum Curricular, Brasil (2017, p. 209) define a educação física como um fenômeno cultural dinâmico, diversificado e pluri dimensional, que vai além do simples deslocamento corporal. Ela é vista como uma manifestação das possibilidades expressivas dos sujeitos, influenciada por diversos grupos sociais ao longo da história.

Conforme abordado por Silva e Pires (2023, p. 18), a Educação Física está atualmente inserida na área de Linguagens e suas Tecnologias, desempenhando um papel crucial em diversos aspectos do desenvolvimento humano. Essa integração destaca a importância da comunicação e da expressão corporal, além de promover habilidades sociais e emocionais essenciais para a formação integral dos alunos.

A BNCC reconhece a diversidade das práticas corporais, englobando brincadeiras, jogos, esportes, danças e ginásticas. Essas atividades são consideradas formas de expressão cultural e social, contribuindo significativamente para a formação da identidade dos alunos.

Nesse contexto, é fundamental que o professor de Educação Física conduza as diversas práticas corporais de maneira inclusiva, incentivando os alunos a refletirem sobre a importância de cada conteúdo, promovendo o desenvolvimento físico e a compreensão dos valores sociais e culturais de cada atividade.

Essa abordagem integral não apenas promove o desenvolvimento físico, mas também contribui para a compreensão dos valores sociais e culturais que cada atividade representa. Além disso, o professor não deve se limitar a uma única metodologia, ele pode expandir suas aulas por meio de discussões, utilização de multimídias, visitas a locais relevantes e convites a especialistas sobre o tema abordado. Essa diversidade de estratégias enriquece o aprendizado e torna as aulas mais dinâmicas e envolventes.

2.2. Educação Física Escolar e Saúde Mental no Ensino Médio

A Educação Física escolar vai além do simples desenvolvimento físico dos alunos. Ao envolver práticas corporais variadas e metodologias dinâmicas, ela também oferece oportunidades para os estudantes explorarem aspectos emocionais, sociais e psicológicos.

A adolescência é a fase da vida entre a infância e a idade adulta, dos 10 aos 19 anos. É uma fase única do desenvolvimento humano e um momento importante para estabelecer as bases de uma boa saúde (OMS, 2024). No contexto do Ensino Médio, onde os adolescentes enfrentam pressões acadêmicas, sociais e emocionais, a Educação Física pode ser uma ferramenta poderosa para promover não apenas a saúde física, mas também o bem-estar mental.

O conceito de saúde é abrangente e pode ser interpretado de diversas maneiras, incluindo o bem-estar mental, que é fundamental para a capacidade de lidar com as demandas da vida cotidiana (VASCONCELOS et al., 2024). De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2024) a saúde mental é um estado de bem-estar mental que permite que as pessoas lidem com o estresse da vida, percebam suas habilidades, aprendam bem e trabalhem bem, e contribuam para sua comunidade. Ela tem valor intrínseco e instrumental e é integral ao nosso bem-estar.

Atualmente, quando se fala em saúde, muitas pessoas a relacionam diretamente com o aspecto físico, e raramente com os aspectos psicológicos, comportamentais ou mentais diretamente (SILVA; PIRES, 2023, p. 20-21). Ademais, como mencionado anteriormente na definição da OMS, o termo saúde abrange também o bem-estar psicológico do indivíduo.

A Educação Física tem muito a contribuir com a saúde mental dos alunos, não apenas pela prática de atividades físicas, que proporciona liberação e inibição de substâncias que atuam no equilíbrio das funções cerebrais, mas para além disso. Suas metodologias oportunizam abordar temas relevantes socialmente e problematizar conceitos e paradigmas adotados pela sociedade, influenciando nas interações e conseqüentemente no bem-estar dos indivíduos. Também, suas ferramentas pedagógicas permitem o ajuste e adaptação das aulas quanto às demandas psicológicas apresentadas pelos estudantes (DO VALE; CARNEIRO, 2023, p.5).

O tema saúde é um dos poucos assuntos que os professores dessa área exploram, supervalorizando conteúdos voltados aos esportes. Ainda existem impasses em relação à proposta pedagógica entre a educação física escolar e saúde em aplicabilidade referente ao tema nas aulas. Pois, o esportivismo ainda é tão enfatizado, impossibilitando o desenvolvimento de outras abordagens (SILVA; PIRES, 2023, p. 22).

Conseqüentemente, os profissionais da área devem manter um olhar atento para a saúde mental como meio de prevenção nas aulas de educação física, reconhecendo-a como um aspecto fundamental na promoção do bem-estar e na prevenção de problemas emocionais. Isso amplia a visão dos alunos sobre a diversidade de conteúdos disponíveis através das aulas. De acordo com Favacho (2023, p. 14), a disciplina não se limita apenas a promover a saúde física, mas também desempenha um papel fundamental no desenvolvimento de habilidades sociais, autoestima e autoconfiança, todos essenciais para uma saúde mental robusta na infância.

Portanto, é fundamental que o professor de Educação Física explore diversas práticas corporais, incentivando os alunos a investigar, refletir e compreender os benefícios da cultura do movimento. Além de transmitir conhecimentos sobre as potencialidades e limitações do corpo, o professor deve auxiliar os alunos a valorizar um estilo de vida ativo, ressaltando a importância dos elementos do movimento na manutenção da saúde. Dessa forma, promove-se o autoconhecimento e o autocuidado, abrangendo não apenas a saúde física, mas também contribuindo para o bem-estar mental.

2.3. Transtorno de Ansiedade e Educação Física Escolar

Entre as diversas contribuições da Educação Física escolar, destaca-se seu papel na promoção da saúde mental, incluindo a prevenção e o manejo de transtornos como a ansiedade. Ao proporcionar experiências corporais que promovem o relaxamento, a socialização e a expressão emocional, a prática de atividades físicas pode auxiliar no enfrentamento dos sintomas de ansiedade, criando um ambiente favorável ao equilíbrio emocional dos alunos.

Os transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionados. Medo é a resposta emocional à ameaça iminente real ou percebida, enquanto ansiedade é a antecipação de ameaça futura. Ambos os estados se sobrepõem, porém se diferenciam. O medo é com mais frequência, associado aos períodos de excitabilidade autonômica aumentada, necessária para luta ou fuga, pensamentos de perigo imediato e comportamentos de fuga. A ansiedade é frequentemente associada a tensão muscular e vigilância em preparação para perigo futuro e comportamentos de cautela ou esquivada (DSM-5, 2014, p.189)

Em concordância com Silvia e Pires (2023, p. 23) a ansiedade é uma reação normal do corpo, sendo uma forma de defesa natural do ser humano diante de situações de perigo. O que excede a normalidade é quando esses conflitos saem do controle do púbere e ele não consegue lidar com certas situações de modo que interfiram em seu cotidiano, podendo caracterizar ou provocar algum transtorno psicológico (VASCONCELOS *et al.*, 2024).

A ansiedade na adolescência pode estar atrelada a uma série de fatores, estes podem estar relacionados a aspectos físicos, sociais, a vida estudantil, bem como à pressão dos pais. Além disso, a influência das redes sociais e a comparação com os outros também podem intensificar os sentimentos de inadequação e ansiedade nessa fase da vida.

A incorporação de atividade física na adolescência apresenta uma série de benefícios que impactam positivamente à saúde, proporcionando ganhos tanto em curto quanto a longo prazo, influenciando diretamente a condição física, o desenvolvimento cognitivo, emocional e social dos adolescentes. Para além dos impactos diretos na saúde, a prática de atividade física na adolescência está intrinsecamente vinculada a uma probabilidade aumentada de continuar essa

prática na idade adulta, desencadeando assim efeitos diretos significativos sobre a saúde a longo prazo (OLIVEIRA *et al.*, 2023, p.3).

De acordo com Vasconcelos *et al.* (2024), uma grande parcela dos adolescentes não conhecem os benefícios que a prática de atividade física e exercício promove à saúde mental. A educação física escolar é o contato primário que este público tem com essas práticas que envolvem esse âmbito.

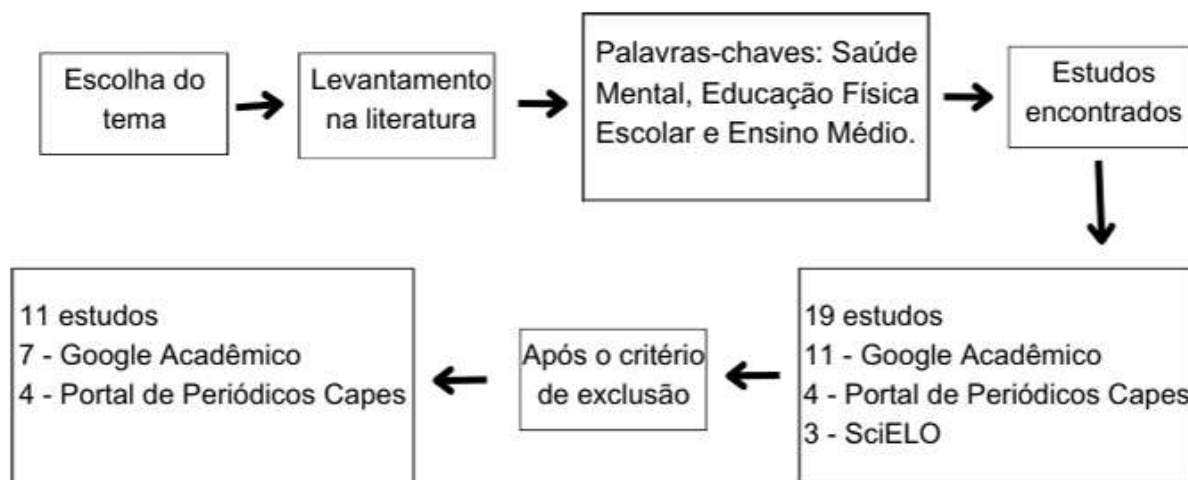
Diante disso, torna-se essencial que as instituições de ensino reconheçam a importância da Educação Física como uma ferramenta estratégica para a promoção da saúde mental entre os adolescentes. Ao aliar o movimento corporal com estratégias que promovam o bem-estar, a autoestima e a cooperação, a educação física pode contribuir significativamente para a formação de indivíduos mais saudáveis e preparados para lidar com os desafios do cotidiano.

3. METODOLOGIA

O presente estudo foi desenvolvido por meio de uma pesquisa bibliográfica sistemática com abordagem qualitativa. A revisão sistemática visa responder a uma questão específica de forma objetiva e imparcial. Essa abordagem é definida previamente para a identificação e seleção dos estudos, extração de dados e análise dos resultados. A pesquisa científica bibliográfica está inserida principalmente na área acadêmica e tem a finalidade de aprimoramento e atualização do conhecimento, por meio de uma investigação científica de obras já publicadas (SOUZA; OLIVEIRA; ALVES; apud SILVA; PIRES, 2023, p. 26).

A partir desse ponto, o trabalho configurou-se como uma revisão de literatura, na qual foram realizadas buscas em periódicos, livros, revistas e artigos em português, abrangendo o período de 2019 a 2024, por meio dos sites Portal de Periódicos da Capes, Google Acadêmico e SciELO. Como descritores de busca, foram utilizados os termos: “saúde mental”, “educação física escolar” e “ensino médio”. Na busca avançada, foram selecionadas palavras-chave que estivessem exatamente no título dos documentos. A estratégia de busca pode ser observada no fluxograma apresentado na Figura 1.

Figura 1. Fluxograma representativo do início do levantamento de estudos e após o critério de exclusão.



4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após as buscas nas bases de dados, foram encontrados 19 estudos, sendo 11 no Google Acadêmico, 4 no Portal de Periódicos da Capes e 3 no SciELO. Para a seleção dos estudos, foram considerados o título e o resumo, sendo excluídos aqueles que não se alinhavam com a temática, restando 11 artigos: 7 do Google Acadêmico e 4 do Portal de Periódicos da Capes. A seleção teve como base alguns pontos-chave, como educação física escolar, saúde mental e ensino médio.

Diante dos dados analisados, observou-se um aumento significativo na produção de estudos relacionados à saúde mental no período pós-pandemia. Na busca realizada, abrangendo os últimos cinco anos (2019 a 2024), identificaram-se apenas quatro estudos publicados entre 2019 e 2022, enquanto os demais sete foram concentrados nos anos de 2023 e 2024.

Esse aumento recente reflete uma crescente preocupação em compreender os impactos da pandemia na saúde mental dos estudantes, especialmente no que se refere às consequências a longo prazo. Estudos indicam que transtornos mentais, como o transtorno de ansiedade, têm se tornado mais prevalentes nesse contexto, evidenciando a necessidade de ações educativas e preventivas no ambiente escolar.

Outro ponto a ser ressaltado é a maior tendência de indivíduos do sexo feminino desenvolverem transtornos de ansiedade em comparação aos do sexo masculino (SILVA; PIRES, 2023, p. 30). Esse fenômeno ocorre, principalmente, devido a fatores biológicos. Durante a adolescência, as meninas passam pela menarca, que marca o início dos ciclos menstruais regulados por hormônios, os quais estão diretamente associados a alterações de humor. Essas mudanças hormonais podem aumentar a vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos mentais.

Ao correlacionar esses dados ao papel da Educação Física, percebe-se a oportunidade de utilizar práticas corporais como uma ferramenta pedagógica não apenas para promover a saúde física, mas também para reduzir os efeitos da ansiedade e fortalecer o bem-estar emocional dos estudantes.

Conforme abordado nos estudos, a sociedade ainda enfrenta dificuldades em reconhecer os benefícios da Educação Física escolar em relação à promoção da

saúde mental. Muitas vezes, esses benefícios são associados exclusivamente ao bem-estar físico, enquanto seu impacto no bem-estar emocional é negligenciado.

Essa perspectiva ocorre, na maioria, devido à visão histórica e cultural que associa a Educação Física apenas ao desenvolvimento voltado para o alto rendimento, como a aptidão física, a melhoria do desempenho esportivo e a manutenção do peso. Essa abordagem tradicional ainda é predominante em muitas escolas, onde as aulas frequentemente se concentram em práticas esportivas competitivas ou exercícios físicos repetitivos, negligenciando uma visão mais ampla e integral da saúde. Destacamos a necessidade de ampliar essa compreensão, destacando o papel integral da Educação Física no equilíbrio entre corpo e mente.

Sob esse prisma, reforçamos que a prática regular de atividades físicas e o engajamento nas aulas de Educação Física vão além da manutenção da saúde física, contribuindo significativamente para o desenvolvimento de habilidades sociais entre os adolescentes. Da mesma maneira, interfere reduzindo os níveis de ansiedade e estresse, e promovendo qualidade de vida.

Dessa forma, é importante destacar a diversificação dos conteúdos propostos nas aulas de educação física. Conforme apresentado por Silvia e Pires (2023, p. 31) é de suma importância desenvolver trabalhos sobre o valor da disciplina voltada para etapa do ensino médio, permitindo que o aluno tenha acesso aos diferentes conteúdos de modo a combater o transtorno de ansiedade e manter a saúde mental.

Mediante o exposto, o professor assume um papel importante no desenvolvimento e na escolha de conteúdos para suas aulas. Conhecer seus alunos se torna um fator primordial, uma vez que os jovens estão passando pela fase de adaptação de sua autonomia e independência familiar, o que pode acarretar uma série de sentimentos e mudanças no seu comportamento, interferindo em sua saúde mental. Sendo assim, torna-se indispensável a realização de um mapeamento inicial para conhecer os alunos.

Os estudos destacam que o Ensino Médio é a fase em que há maior prevalência de transtornos mentais, considerando que os adolescentes enfrentam diversos desafios, tanto físicos quanto emocionais, próprios desse período de desenvolvimento. Nesse contexto, questões como as pressões acadêmicas, o aumento da autocrítica e as dificuldades nas relações sociais podem gerar ou agravar transtornos como ansiedade, depressão e estresse.

Em um estudo conduzido por Ferreira *et al.* (2020, p.4) ressalta-se que a prática de atividade física, independente da modalidade, duração ou frequência semanal, resultou em uma redução de 26% nas chances de transtornos mentais nessa população. Nesse contexto, a educação física escolar assume uma importância ainda maior. Através das aulas, seu objetivo deve ser ensinar não apenas a se movimentar, mas também a compreender os diversos benefícios de se manter ativo (NAGORNY *et al.*, apud FAVACHO, *et al.*, 2023 p.14).

Esse resultado nos leva a refletir sobre a importância de planejar e implementar conteúdos nas aulas de educação física escolar que atendam as demandas e as necessidades específicas de cada grupo. Quando essa abordagem é adotada, potencializamos o engajamento dos alunos e a obtenção de resultados mais significativos, tanto no âmbito físico quanto no desenvolvimento social e emocional, transformando as aulas de educação física em uma poderosa ferramenta capaz de cultivar o bem-estar psicológico dos alunos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No que tange a temática principal, este estudo analisou a Educação Física Escolar no Ensino Médio e seus benefícios para a saúde mental, com foco na prevenção do transtorno de ansiedade. A pesquisa evidenciou que a adolescência é uma fase de transformações intensas e desafios que podem impactar negativamente o bem-estar psicológico dos alunos, especialmente entre indivíduos do sexo feminino, que apresentam uma prevalência de transtornos mentais até duas vezes maior do que entre indivíduos do sexo masculino.

Os resultados nos permitiram concluir que as práticas corporais diversificadas e planejadas nas aulas de Educação Física podem desempenhar um papel crucial no enfrentamento de transtornos mentais. Além disso, ficou evidente a necessidade de repensar o enfoque tradicional esportivista predominante, ampliando a abordagem para incluir aspectos emocionais, sociais e culturais que contribuem para o desenvolvimento integral dos alunos.

O estudo também destacou que a Educação Física, ao ser integrada como uma ferramenta pedagógica voltada para a saúde mental, impacta reduzindo os níveis de ansiedade, fortalecendo a autoestima e promovendo o autocuidado do adolescente. Essas contribuições reforçam a relevância de estratégias educativas

que priorizem a formação de indivíduos mais saudáveis e preparados para os desafios da vida cotidiana.

Entretanto, é importante ressaltar que ainda existem desafios na aplicação dessa abordagem, como a necessidade de formação continuada dos professores e a sensibilização das instituições de ensino para a implementação do tema saúde mental como tema transversal nas aulas de Educação Física. Por fim, recomenda-se que futuras pesquisas explorem a aplicação prática de metodologias inovadoras na Educação Física escolar, contribuindo para a consolidação do papel da disciplina na promoção da saúde integral.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5*. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL EM ADOLESCENTES: UMA BREVE REVISÃO DE LITERATURA. *Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, [S. l.], v. 15, n. 3, p. 11, 2023. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/1541>. Acesso em: 5 ago. 2024.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, DF: MEC, 2017. Disponível em: <http://www.mec.gov.br>. Acesso em: 7 out. 2024.

DE VASCONCELOS, Maria Clara et al. Práticas educativas do professor de educação física e sua contribuição para a saúde mental dos adolescentes em idade escolar: contributos à uma análise do estado da arte. **Cadernos da FUCAMP**, v. 25, 2024.

FAVACHO, J. V. F.; PAULA, R. de A.; FERREIRA, V. A. M. S. A relação entre educação física escolar e saúde mental: promovendo o bem-estar na infância. In: FREITAS, L. de B. et al. *Saúde mental: desafios da prevenção, diagnóstico, tratamento e cuidado na sociedade moderna - Edição XIV*. 14. ed. [S. l.]: Guilherme Barroso L. de Freitas, 2023. p. 10–20. DOI 10.59290/978-65-6029-058-7.2. Disponível em: <https://editorapasteur.com.br/publicacoes/capitulo/?doi=10.59290/978-65-6029-058-7.2>. Acesso em: 8 ago. 2024.

FERREIRA, Vanessa Roriz; JARDIM, Thiago Veiga; PÓVOA, Thaís Inácio Rolim; VIANA, Ricardo Borges; SOUSA, Ana Luiza Lima; JARDIM, Paulo César Veiga. Inatividade física no lazer e na escola está associada à presença de transtornos mentais comuns na adolescência. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, Brasil, v. 54, p. 128, 2020. DOI: 10.11606/s1518-8787.2020054001888. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/180545>. Acesso em: 5 ago. 2024.

GONÇALVES, G. H.; SILVA, T. G.; DE SOUZA, C. S.; COSTA, L. F. S.; AMORIM, W. C.; CLEMENTE, G. A. B. F.; SOUZA, L. M. V.; PAOLILLO, F. R. Percepções entre as escolas públicas e privadas quanto à abordagem de saúde na educação física escolar em passos-MG. *Brazilian Journal of Health Review*, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 5124–5136, 2023. DOI: 10.34119/bjhrv6n2-052. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/57974>. Acesso em: 6 ago. 2024.

LUNA, Tatiane Almeida. EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, SAÚDE-FÍSICA E MENTAL NO ISOLAMENTO SOCIAL. **Epistemologia e Práxis Educativa-EPEduc**, v. 4, n. 3, 2021.

OLIVEIRA, Carlos Eduardo Lima Rocha de. Educação Física escolar e sintomatologia de saúde mental em adolescentes brasileiros—pense 2019. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Saúde mental*. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1 . Acesso em: 8 out. 2024.

PRADO, Catharina Sol Pitanguy do. O yoga como prática corporal dentro da educação física escolar e seus impactos na saúde mental de adolescentes, com foco em ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica narrativa. 2022.

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.

VALE, Thiely Merlo do. A saúde mental na educação física escolar: uma pesquisa bibliométrica nas bases de dados científicos. 2023.

VIEIRA, Cristiano Simião. **O ensino da educação física escolar como estratégia na promoção da saúde mental**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso. Brasil.