



B1

ISSN: 2595-1661

ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](https://portaldeperiodicos.capes.gov.br)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>

ISSN: 2595-1661

Revista JRG de
Estudos Acadêmicos

O componente de Educação Física Escolar na promoção da Saúde Mental: um estudo bibliográfico

The school physical education component in the promotion of mental health: a bibliographical study

DOI: 10.55892/jrg.v9i20.3045

ARK: 57118/JRG.v9i20.3045

Recebido: 09/03/2026 | Aceito: 12/03/2026 | Publicado on-line: 13/03/2026

Alessandra de Oliveira Sampaio¹

<https://orcid.org/0009-0003-8682-8318>

<https://lattes.cnpq.br/8022931141526501>

Instituto Educainter, CE, Brasil

E-mail: alessandrasampaio_educacaofisica@hotmail.com

Antonio Edson Alves da Silva²

<https://orcid.org/0000-0001-8850-6716>

<https://lattes.cnpq.br/9673796810955632>

Instituto Educainter, CE, Brasil

E-mail: edson.cratt@gmail.com



Resumo

A saúde mental de crianças e adolescentes tem se configurado como uma temática cada vez mais relevante no campo educacional contemporâneo, especialmente diante do aumento de quadros de ansiedade, estresse e outras dificuldades socioemocionais no ambiente escolar. Nesse contexto, a Educação Física Escolar apresenta-se como um componente curricular com potencial significativo para contribuir com a promoção do bem-estar psicológico dos estudantes, uma vez que envolve práticas corporais que favorecem a interação social, a cooperação e a expressão emocional. Diante dessa perspectiva, o presente estudo tem como objetivo analisar, a partir da literatura científica, as contribuições da Educação Física Escolar para a promoção da saúde mental no contexto educacional. Metodologicamente, trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, de natureza básica e caráter bibliográfico. O corpus da investigação foi constituído por cinco artigos científicos publicados em periódicos da área de Educação Física e Educação, selecionados a partir de critérios de relevância temática e pertinência em relação ao objeto de estudo. Para o tratamento e interpretação dos dados, utilizou-se a técnica de análise de conteúdo, conforme proposta por Bardin, possibilitando a identificação de categorias temáticas relacionadas às contribuições das práticas corporais para o bem-

¹ Graduada em Educação Física pela Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA. Especialista em Educação Física Escolar pela Universidade Federal do Ceará – UFC. Mestranda em Ciências da Educação pela Universidad del Sol – UNADES. Professora da Rede Pública Municipal de Itaitinga-CE.

² Graduado em Letras e Pedagogia pelo Instituto Federal de Educação do Ceará – IFCE. Doutor e Mestre em Linguística Aplicada pela Universidade Estadual do Ceará – UECE. Pós-Doutor em Linguística pela Universidade Federal do Ceará – UFC. Professor da Rede Pública Municipal de Caucaia-CE



estar psicológico dos estudantes. Os resultados indicam que as aulas de Educação Física podem contribuir significativamente para a redução de sintomas relacionados à ansiedade e ao estresse, além de favorecer o desenvolvimento da autoestima, da socialização e das competências socioemocionais. Conclui-se que a Educação Física escolar, quando orientada por práticas pedagógicas inclusivas e participativas, pode desempenhar um papel relevante na promoção da saúde mental, contribuindo para a formação integral dos estudantes e para a construção de ambientes escolares mais saudáveis.

Palavras-chave: Educação Física Escolar. Saúde mental. Atividade física.

Abstract

The mental health of children and adolescents has become an increasingly relevant issue in the contemporary educational field, especially in light of the growing incidence of anxiety, stress, and other socio-emotional difficulties within the school environment. In this context, School Physical Education emerges as a curricular component with significant potential to contribute to the promotion of students' psychological well-being, as it involves bodily practices that encourage social interaction, cooperation, and emotional expression. From this perspective, the present study aims to analyze, based on scientific literature, the contributions of School Physical Education to the promotion of mental health in the educational context. Methodologically, this research adopts a qualitative approach, with a basic and bibliographic nature. The corpus of the study consisted of five scientific articles published in journals related to Physical Education and education, selected according to criteria of thematic relevance and alignment with the research objective. For data treatment and interpretation, the content analysis technique proposed by Bardin was employed, allowing the identification of thematic categories related to the contributions of bodily practices to students' psychological well-being. The results indicate that Physical Education classes can significantly contribute to the reduction of symptoms associated with anxiety and stress, as well as promote the development of self-esteem, socialization, and socio-emotional skills. It is concluded that School Physical Education, when guided by inclusive and participatory pedagogical practices, can play an important role in promoting mental health, contributing to the integral development of students and to the construction of healthier school environments.

Keywords: School Physical Education. Mental health. Physical activity.

1. Introdução

A Educação Física escolar constitui um componente curricular relevante no processo de formação integral dos estudantes, sendo tradicionalmente associada ao desenvolvimento físico, motor e social. Ao longo da história, esse campo do conhecimento passou por diferentes transformações conceituais, ampliando sua compreensão para além da dimensão biológica e incorporando aspectos psicológicos, sociais e culturais do desenvolvimento humano. Nesse sentido, a Educação Física contemporânea é compreendida como uma área que articula o movimento humano às experiências educativas capazes de contribuir para o desenvolvimento cognitivo, afetivo e social dos estudantes. Tal perspectiva reforça o entendimento de que as práticas corporais desenvolvidas no contexto escolar possuem potencial educativo significativo, especialmente quando articuladas a propostas pedagógicas que valorizam a formação integral do indivíduo.



Paralelamente, a saúde mental tem se consolidado como uma das principais preocupações no campo educacional contemporâneo, especialmente diante do aumento de problemas emocionais entre crianças e adolescentes em idade escolar. Questões relacionadas à ansiedade, estresse, depressão e dificuldades socioemocionais têm se tornado cada vez mais frequentes no cotidiano das instituições de ensino, exigindo a construção de estratégias pedagógicas que contribuam para o bem-estar psicológico dos estudantes. Nesse contexto, a escola assume papel fundamental na promoção de práticas educativas que favoreçam o desenvolvimento emocional e social, reconhecendo que o processo educativo ultrapassa a dimensão exclusivamente cognitiva e envolve diferentes aspectos da formação humana.

Nesse cenário, a Educação Física escolar apresenta-se como um espaço privilegiado para o desenvolvimento de experiências corporais que favorecem a interação social, a cooperação e a expressão emocional. A prática regular de atividades físicas tem sido amplamente associada à melhoria do bem-estar psicológico, contribuindo para a redução de sintomas relacionados à ansiedade e ao estresse, além de favorecer o fortalecimento da autoestima e das relações interpessoais. As aulas de Educação Física, quando orientadas por perspectivas pedagógicas que valorizam a participação, o respeito e a inclusão, possibilitam a construção de ambientes educativos mais saudáveis e colaborativos, favorecendo o desenvolvimento das competências socioemocionais dos estudantes.

Além disso, as experiências corporais vivenciadas no contexto escolar contribuem para a construção da identidade, para o desenvolvimento da autoconfiança e para o fortalecimento do sentimento de pertencimento ao grupo. Tais aspectos são fundamentais para o equilíbrio emocional e para a construção de relações sociais saudáveis durante a infância e a adolescência. Dessa forma, a Educação Física não deve ser compreendida apenas como um espaço destinado ao desenvolvimento motor ou à prática esportiva, mas também como um componente curricular capaz de promover experiências educativas que contribuem para o bem-estar psicológico e para o desenvolvimento socioemocional dos estudantes.

Diante desse contexto, este trabalho que é um recorte da dissertação de mestrado apresentada à Universidade del Sol, do Paraguai, torna-se relevante aprofundar a compreensão acerca das contribuições da Educação Física escolar para a promoção da saúde mental no ambiente educacional. Assim, o objetivo geral deste estudo consiste em analisar, a partir da literatura científica, as contribuições da Educação Física escolar para a promoção da saúde mental de estudantes no contexto educacional, buscando compreender de que maneira as práticas corporais desenvolvidas nesse componente curricular podem favorecer o bem-estar psicológico e o desenvolvimento socioemocional no ambiente escolar.

2. Marco teórico

A educação contemporânea reconhece que a promoção da saúde mental constitui uma das principais responsabilidades da escola, considerando sua função social na formação humana. A escola não deve limitar-se à transmissão de conhecimentos, mas deve contribuir para o desenvolvimento integral dos estudantes, incluindo sua saúde emocional e psicológica. Essa perspectiva exige a construção de práticas pedagógicas que promovam o bem-estar e o desenvolvimento humano. A promoção da saúde mental no contexto educacional constitui um desafio que exige o comprometimento de toda a comunidade escolar.



A saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses normais da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera e contribuir para sua comunidade. Nesse sentido, a saúde mental é fundamental para nossa capacidade coletiva e individual de pensar, expressar sentimentos, interagir com os outros, ganhar a vida e desfrutar a vida. Considerando esse fato, a promoção, proteção e restauração da saúde mental devem ser consideradas uma preocupação vital dos indivíduos, comunidades e sociedades em todo o mundo. A saúde mental é parte integrante da saúde e do bem-estar e sustenta nossa capacidade individual e coletiva de tomar decisões, construir relacionamentos e moldar o mundo em que vivemos. (OMS, 2013, p. 6).

A definição apresentada pela Organização Mundial da Saúde amplia significativamente a compreensão tradicional de saúde mental, ao ultrapassar a concepção restrita que a associa apenas à ausência de transtornos psicológicos. Ao afirmar que a saúde mental consiste em um estado de bem-estar que permite ao indivíduo reconhecer suas capacidades, lidar com os desafios cotidianos e contribuir socialmente, o conceito evidencia sua natureza multidimensional e integrada. Essa perspectiva reforça a ideia de que a saúde mental constitui um elemento essencial para o funcionamento pleno do indivíduo, influenciando diretamente sua capacidade de aprendizagem, socialização e desenvolvimento pessoal. No contexto educacional, essa compreensão assume relevância ainda maior, uma vez que o ambiente escolar representa um espaço central na formação humana. Dessa forma, torna-se evidente que a promoção da saúde mental deve ser compreendida como parte integrante do processo educativo, e não como um elemento externo ou secundário.

Outro aspecto relevante da citação refere-se à relação entre saúde mental e a capacidade de lidar com os estresses normais da vida, o que destaca a importância do desenvolvimento de competências emocionais desde a infância. O ambiente escolar, nesse sentido, desempenha papel fundamental, pois constitui um espaço onde os estudantes enfrentam desafios relacionados ao desempenho acadêmico, às relações sociais e à construção de sua identidade. A forma como esses desafios são vivenciados influencia diretamente o equilíbrio emocional e o desenvolvimento psicológico dos estudantes. Quando a escola promove um ambiente acolhedor, baseado no respeito e no apoio emocional, contribui para o fortalecimento da saúde mental. Por outro lado, ambientes marcados por pressão excessiva, exclusão ou falta de apoio podem comprometer significativamente o bem-estar psicológico. Isso evidencia a necessidade de práticas pedagógicas que favoreçam o desenvolvimento emocional e a construção de um ambiente educativo saudável.

A educação contemporânea reconhece a importância de promover o desenvolvimento socioemocional como parte integrante do processo educativo. O desenvolvimento socioemocional envolve a capacidade de reconhecer e gerenciar emoções, estabelecer relações saudáveis e tomar decisões responsáveis. Essas competências contribuem para o desenvolvimento do equilíbrio emocional e para a promoção da saúde mental. A escola desempenha papel fundamental nesse processo, pois constitui um espaço onde os estudantes desenvolvem habilidades que contribuem para sua formação integral. A promoção do desenvolvimento socioemocional constitui uma estratégia essencial para a promoção da saúde mental no contexto educacional.

A promoção da saúde mental no contexto educacional também está relacionada à implementação de práticas pedagógicas que favoreçam o bem-estar dos estudantes. Essas



práticas devem considerar as necessidades emocionais dos estudantes, contribuindo para a construção de um ambiente educativo acolhedor e inclusivo. A valorização do estudante como sujeito ativo no processo educativo contribui para o desenvolvimento da autoestima e do equilíbrio emocional. A construção de práticas pedagógicas que promovam o bem-estar constitui um elemento fundamental para a promoção da saúde mental.

A compreensão da saúde mental como elemento essencial para o desenvolvimento humano reforça a necessidade de sua promoção no contexto educacional. A escola desempenha papel fundamental nesse processo, contribuindo para o desenvolvimento emocional e psicológico dos estudantes. A promoção da saúde mental constitui uma condição essencial para o desenvolvimento integral e para o sucesso do processo educativo. Dessa forma, torna-se necessário que a escola reconheça sua responsabilidade na promoção do bem-estar psicológico e desenvolva estratégias que contribuam para a formação integral dos estudantes.

A educação não é um processo neutro, mas um processo profundamente humano, que envolve não apenas a transmissão de conhecimentos, mas também a formação da personalidade, das emoções e das relações sociais. O desenvolvimento intelectual não ocorre de forma isolada, mas está profundamente relacionado às condições sociais e emocionais nas quais o indivíduo está inserido. Toda aprendizagem possui uma base afetiva, pois é por meio das relações sociais que o indivíduo constrói conhecimentos e desenvolve sua consciência. O processo educativo envolve, portanto, a integração entre cognição e emoção, sendo impossível separar o desenvolvimento intelectual do desenvolvimento emocional. A escola deve ser compreendida como um espaço de formação integral, onde o indivíduo desenvolve suas capacidades cognitivas, emocionais e sociais por meio das interações que estabelece com os outros (Vygotsky, 1991, p. 97).

Vygotsky (1991) destaca que o processo educativo não pode ser compreendido como uma atividade puramente cognitiva ou técnica, mas deve ser entendido como um fenômeno profundamente humano, social e emocional. Ao afirmar que a educação envolve a formação da personalidade, das emoções e das relações sociais, o autor rompe com concepções tradicionais que reduziam o ensino à mera transmissão de conteúdos. Essa compreensão amplia o papel da escola, atribuindo-lhe a responsabilidade de contribuir para o desenvolvimento integral do estudante. Nesse sentido, o ambiente escolar assume importância fundamental na promoção da saúde mental, uma vez que as experiências vivenciadas nesse espaço influenciam diretamente a formação psicológica e emocional do indivíduo. Assim, a escola passa a ser reconhecida como um espaço não apenas de aprendizagem intelectual, mas também de desenvolvimento emocional e social.

Outro aspecto central da teoria vygotskyana refere-se à compreensão de que o desenvolvimento intelectual está profundamente relacionado às condições sociais e emocionais em que o indivíduo está inserido. Isso significa que a aprendizagem não ocorre de forma isolada, mas é mediada pelas interações sociais e pelas experiências vivenciadas pelo sujeito. O ambiente escolar, portanto, exerce influência direta sobre o desenvolvimento psicológico dos estudantes, podendo favorecer ou dificultar seu processo de aprendizagem. Quando os estudantes estão inseridos em um ambiente acolhedor, que promove o respeito e o apoio emocional, apresentam maior disposição para aprender e desenvolver suas capacidades. Por outro lado, ambientes marcados por insegurança emocional e relações negativas podem comprometer significativamente o desenvolvimento cognitivo e psicológico. Essa perspectiva evidencia a importância de práticas pedagógicas que promovam o bem-estar emocional.



Vygotsky (1991) também enfatiza que toda aprendizagem possui uma base afetiva, o que evidencia a inseparabilidade entre cognição e emoção. Essa concepção representa uma contribuição fundamental para a compreensão do processo educativo, ao reconhecer que as emoções desempenham papel central na construção do conhecimento. O interesse, a motivação, a segurança emocional e o sentimento de pertencimento influenciam diretamente a capacidade de aprendizagem. Quando os estudantes se sentem valorizados e emocionalmente seguros, demonstram maior engajamento e melhor desempenho acadêmico. Por outro lado, estados emocionais negativos, como ansiedade e insegurança, podem comprometer o processo de aprendizagem. Dessa forma, a promoção da saúde mental constitui uma condição essencial para o desenvolvimento educacional, reforçando a importância de um ambiente escolar que favoreça o equilíbrio emocional.

A teoria histórico-cultural também destaca que o desenvolvimento humano ocorre por meio das interações sociais, sendo a escola um dos principais espaços onde essas interações se realizam. As relações estabelecidas entre estudantes e professores desempenham papel fundamental no desenvolvimento emocional e cognitivo. O professor, nesse contexto, não atua apenas como transmissor de conhecimentos, mas como mediador do processo de aprendizagem e do desenvolvimento humano. Essa mediação envolve não apenas aspectos cognitivos, mas também emocionais, contribuindo para o desenvolvimento da autoconfiança, da autonomia e do equilíbrio emocional. Dessa forma, a qualidade das relações pedagógicas influencia diretamente a saúde mental dos estudantes e seu desenvolvimento integral.

A compreensão da saúde mental como elemento essencial para o desenvolvimento humano reforça a necessidade de sua promoção no contexto educacional. A escola desempenha papel fundamental nesse processo, contribuindo para o desenvolvimento emocional, social e psicológico dos estudantes. A promoção da saúde mental constitui uma condição essencial para o desenvolvimento integral e para o sucesso do processo educativo. Nesse sentido, torna-se fundamental que a educação contemporânea reconheça a importância da saúde mental e desenvolva estratégias que contribuam para o bem-estar e o desenvolvimento dos estudantes.

A afetividade desempenha papel fundamental no desenvolvimento da pessoa, constituindo-se como elemento inseparável da inteligência e da construção do conhecimento. Não existe ato cognitivo que não esteja ligado a uma dimensão afetiva, assim como não existe emoção que não esteja relacionada a um processo de construção do sujeito. A escola, como espaço de desenvolvimento humano, deve reconhecer a importância da afetividade no processo educativo, pois é por meio das relações afetivas que o indivíduo constrói sua identidade e desenvolve suas capacidades. O desenvolvimento emocional e o desenvolvimento intelectual são processos interdependentes, que se influenciam mutuamente ao longo da formação humana (Wallon, 1975, p. 148).

Wallon (1975) destaca a afetividade como um elemento constitutivo e inseparável do desenvolvimento humano, rompendo com a visão tradicional que separava razão e emoção no processo educativo. Ao afirmar que não existe ato cognitivo dissociado da dimensão afetiva, o autor evidencia que o processo de aprendizagem não é exclusivamente intelectual, mas profundamente influenciado pelas emoções e pelas experiências subjetivas do indivíduo. Essa compreensão amplia a responsabilidade da escola, que passa a ser reconhecida não apenas como um espaço de transmissão de conhecimentos, mas como um ambiente de desenvolvimento integral. Nesse sentido, o estado emocional do estudante influencia diretamente sua capacidade de aprender, sua motivação e seu envolvimento com as atividades escolares. Assim, a promoção da saúde



mental torna-se um elemento essencial para garantir condições favoráveis ao desenvolvimento cognitivo e pessoal.

Outro aspecto relevante da citação refere-se à interdependência entre afetividade e inteligência, o que evidencia que o desenvolvimento intelectual ocorre em estreita relação com as experiências emocionais vivenciadas pelo sujeito. Isso significa que o estudante não aprende apenas por meio de estímulos cognitivos, mas também por meio das relações afetivas que estabelece com o ambiente e com os indivíduos ao seu redor. A qualidade dessas relações influencia diretamente sua segurança emocional e sua disposição para aprender. Quando o estudante se sente acolhido, respeitado e valorizado, desenvolve maior confiança em suas capacidades e maior interesse pelo processo educativo. Por outro lado, experiências marcadas por rejeição, medo ou insegurança podem comprometer significativamente o desenvolvimento cognitivo e emocional. Essa perspectiva reforça a necessidade de um ambiente escolar que promova o bem-estar psicológico

3. Metodologia

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de abordagem qualitativa, de natureza básica e caráter bibliográfico, voltado à análise da produção científica relacionada à Educação Física escolar e à promoção da saúde mental. A opção por essa abordagem justifica-se pela necessidade de compreender, interpretar e sistematizar conhecimentos já produzidos sobre a temática, permitindo identificar tendências, contribuições e lacunas presentes na literatura acadêmica. A pesquisa qualitativa possibilita examinar fenômenos educacionais complexos, considerando suas dimensões sociais, pedagógicas e psicológicas, o que a torna adequada para a análise do papel da Educação Física na promoção do bem-estar mental no contexto escolar.

No que se refere aos procedimentos metodológicos, o estudo foi desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica, fundamentada na análise de artigos científicos publicados em periódicos da área de Educação Física e saúde. A pesquisa bibliográfica permite reunir, analisar e interpretar conhecimentos previamente elaborados, possibilitando a construção de uma síntese crítica da produção acadêmica existente sobre determinado tema. Nesse sentido, foram selecionados cinco artigos científicos que abordam a relação entre prática de atividade física, contexto educacional e saúde mental, considerando critérios de relevância temática, atualidade das publicações e pertinência em relação ao objeto de estudo.

O corpus da pesquisa foi constituído, portanto, por cinco artigos científicos publicados em periódicos especializados, que discutem os impactos da prática de atividades físicas na saúde mental de estudantes. A definição do corpus seguiu critérios de rigor metodológico, priorizando estudos revisados por pares, disponíveis integralmente e que apresentassem discussões explícitas sobre aspectos como ansiedade, depressão, bem-estar psicológico e promoção da saúde no ambiente educacional. Cada artigo foi considerado uma unidade de análise e examinado em sua totalidade, incluindo introdução, fundamentação teórica, metodologia e resultados.

**Tabela 1 – Organização do corpus analisado**

TÍTULO	AUTORES	PERIÓDICO	ANO
Exercício físico e saúde mental: seus benefícios para o manejo do transtorno de ansiedade	Leidiane Sousa Cunha ; Rosilene Pereira Silva	Revista Foco	2025
Práticas educativas do professor de educação física e sua contribuição para a saúde mental dos adolescentes em idade escolar: contributos a uma análise do estado da arte	Maria Clara de Vasconcelos; Magna Sales Barreto; Pablo da Silva Bezerra; Suzele Sany Lacerda Alves; Andrea Carla Agnes e Silva Pinto	Cadernos da Fucamp,	2024
Influência da educação física na saúde mental de estudantes universitários	Xiufang Du ; Zhaoxia Liu	Rev Bras Med Esporte	2022
A prática da atividade física como estratégia para amenizar os sintomas da ansiedade e depressão	Moacé Silva ; Girlani Gomes Carvalho ; Antonio Edson Alves da Silva	Periódicos Brasil – Pesquisa Científica	2025
Intervenções nas aulas de educação física e a saúde mental de escolares: Estudo de protocolo	Gicele de Oliveira Karini da Cunha ; Tiago Wally Hartwig ; Gabriel Gustavo Bergmann	Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde	2023

Fonte: Elaborado pelos autores

Para o tratamento e interpretação dos dados, utilizou-se a técnica de análise de conteúdo, conforme proposta por Bardin. Essa metodologia possibilita identificar, organizar e interpretar informações presentes nos textos analisados, permitindo compreender padrões, recorrências temáticas e categorias conceituais relacionadas ao fenômeno investigado. A análise de conteúdo foi realizada em três etapas principais: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados, processo que possibilitou sistematizar as informações presentes nos estudos selecionados.

A partir desse procedimento analítico, foram identificadas categorias temáticas que permitiram compreender as principais contribuições da Educação Física escolar para a promoção da saúde mental dos estudantes. A sistematização dessas categorias possibilitou estabelecer relações entre os diferentes estudos analisados, evidenciando convergências, tendências e implicações pedagógicas da prática corporal no contexto educacional. Dessa forma, a metodologia adotada contribui para a construção de uma análise crítica e fundamentada sobre o papel da Educação Física escolar na promoção do bem-estar psicológico no ambiente escolar.

3. Resultados e Discussão

A análise dos cinco artigos que compõem o corpus desta pesquisa permitiu identificar convergências significativas quanto ao papel da Educação Física escolar na promoção da saúde mental de estudantes. A partir da leitura exaustiva e sistemática do material, conforme orienta Bardin (2016), foram identificadas recorrências temáticas relacionadas à redução de sintomas de ansiedade e depressão, fortalecimento das relações interpessoais, melhoria do autoconceito e ampliação do bem-estar psicológico. Observou-se que, independentemente do delineamento metodológico adotado em cada estudo, há consenso quanto à influência positiva da prática corporal estruturada no contexto educacional. A Educação Física é apresentada não apenas como componente curricular voltado ao desenvolvimento motor, mas como espaço formativo que integra



dimensões emocionais, sociais e cognitivas. Tal compreensão amplia o entendimento da disciplina como instrumento estratégico na promoção da saúde integral dos estudantes.

Os artigos analisados evidenciam que a ansiedade e a depressão configuram problemas recorrentes entre adolescentes e jovens adultos, especialmente em contextos escolares e universitários. O estudo desenvolvido com universitários demonstrou elevada incidência de dificuldades interpessoais, sintomas depressivos e quadros ansiosos antes da implementação de intervenções sistemáticas em Educação Física. Após a reorganização curricular e o fortalecimento das práticas corporais, verificou-se redução estatisticamente significativa desses indicadores. Esses dados sugerem que a vivência corporal regular contribui para a regulação emocional e para o enfrentamento de situações estressoras próprias do ambiente acadêmico. A prática de exercícios físicos mostrou-se associada à melhoria do humor e ao fortalecimento da capacidade adaptativa dos estudantes frente às demandas sociais e acadêmicas.

No contexto da educação básica, o estudo de protocolo com adolescentes revelou que intervenções estruturadas durante as aulas de Educação Física podem produzir efeitos relevantes na saúde mental. A inserção de exercícios respiratórios, práticas cardiorrespiratórias e atividades cooperativas foi concebida como estratégia pedagógica sistematizada, evidenciando que a intencionalidade do professor é elemento central na promoção de resultados positivos. A abordagem metodológica adotada reforça que não basta a realização espontânea de atividades físicas; é necessário planejamento, acompanhamento e fundamentação científica. A Educação Física escolar, quando orientada por objetivos claros e integrados à promoção da saúde, torna-se espaço privilegiado de prevenção primária em saúde mental.

Outro aspecto recorrente na análise diz respeito à dimensão social das práticas corporais. Os estudos demonstram que atividades esportivas cooperativas favorecem o desenvolvimento de vínculos, a construção de confiança mútua e o fortalecimento do sentimento de pertencimento. Em um cenário marcado pelo aumento das interações virtuais e pela redução do contato presencial, a Educação Física emerge como espaço de interação social concreta. A cooperação, o trabalho em equipe e a vivência de regras compartilhadas contribuem para a construção de habilidades socioemocionais. Tais elementos são fundamentais para a prevenção do isolamento social, frequentemente associado ao agravamento de quadros ansiosos e depressivos.

Os mecanismos fisiológicos associados ao exercício físico também foram amplamente discutidos nos artigos analisados. Evidencia-se que a prática regular contribui para a liberação de neurotransmissores relacionados à sensação de prazer e bem-estar, como serotonina e endorfinas. Além disso, há indicação de que o exercício influencia positivamente a qualidade do sono, fator determinante para a estabilidade emocional. A melhoria dos padrões de sono, aliada ao aumento da disposição física, repercute diretamente na capacidade de concentração e no desempenho acadêmico. Assim, os benefícios observados não se restringem ao campo psicológico, mas alcançam dimensões cognitivas e comportamentais relevantes para o processo educacional.

A análise comparativa entre os estudos permite identificar que intervenções com maior duração e frequência tendem a apresentar resultados mais expressivos. No estudo com universitários, a prática sistemática ao longo de um ano letivo resultou em reduções consistentes nos indicadores de ansiedade e dificuldades interpessoais. De modo semelhante, o protocolo com adolescentes prevê intervenções semanais estruturadas durante período prolongado, reforçando a importância da continuidade. A regularidade da prática corporal é apontada como fator determinante para a consolidação de benefícios



psicológicos. Tal constatação sugere que políticas educacionais devem assegurar carga horária adequada à Educação Física para potencializar seus efeitos na saúde mental.

A atuação do professor de Educação Física é destacada como elemento mediador essencial na promoção da saúde mental. Os estudos indicam que práticas pedagógicas sensíveis às necessidades emocionais dos estudantes contribuem para a criação de ambiente seguro e acolhedor. A escuta ativa, o incentivo à participação e o reconhecimento das singularidades fortalecem a autoestima dos alunos. O professor, nesse contexto, assume papel que transcende a instrução técnica, tornando-se agente promotor de bem-estar. A formação docente, portanto, deve contemplar conhecimentos relacionados à saúde mental, ampliando a capacidade de intervenção no ambiente escolar.

Outro ponto relevante identificado na análise refere-se à integração entre saúde física e saúde mental. Os artigos convergem ao afirmar que tais dimensões não podem ser dissociadas, uma vez que o equilíbrio corporal influencia diretamente o estado emocional. A prática de exercícios físicos contribui para a percepção positiva do próprio corpo, favorecendo o autoconceito e a autoimagem. Estudantes que se percebem fisicamente capazes tendem a demonstrar maior confiança em suas interações sociais. Essa relação evidencia que a Educação Física possui potencial transformador ao promover experiências corporais significativas.

A discussão dos resultados também revela que a Educação Física pode atuar como estratégia preventiva frente ao aumento de diagnósticos de transtornos mentais na juventude contemporânea. Ao inserir práticas corporais regulares no cotidiano escolar, cria-se rotina estruturada de autocuidado. A escola passa a desempenhar papel ativo na promoção da saúde, articulando-se às políticas públicas de prevenção. Nesse sentido, a disciplina contribui para a construção de cultura institucional voltada ao bem-estar integral dos estudantes.

De forma geral, a análise dos cinco artigos evidencia coerência entre evidências empíricas e fundamentos teóricos que defendem a prática corporal como promotora de saúde mental. Observa-se que diferentes contextos educacionais, seja na educação básica ou no ensino superior, apresentam resultados convergentes quanto aos benefícios da Educação Física. A sistematização das intervenções, a frequência regular das atividades e a mediação pedagógica qualificada configuram fatores centrais para a obtenção de efeitos positivos. Assim, a Educação Física escolar reafirma-se como componente curricular estratégico na construção de ambientes educacionais mais saudáveis e humanizados.

A leitura aprofundada dos artigos permitiu compreender que a promoção da saúde mental por meio da Educação Física não ocorre de maneira automática, mas depende da qualidade da experiência pedagógica oferecida aos estudantes. Os estudos analisados indicam que ambientes organizados, com propostas coerentes e metodologias participativas, tendem a produzir efeitos mais consistentes sobre indicadores emocionais. A experiência corporal mediada por objetivos claros favorece a internalização de hábitos saudáveis e a construção de estratégias de enfrentamento do estresse. Dessa forma, a intencionalidade pedagógica torna-se eixo estruturante da promoção da saúde mental. A Educação Física, quando planejada com base em evidências científicas, potencializa sua capacidade de atuar como instrumento preventivo e formativo.

Os dados provenientes das intervenções com adolescentes evidenciam que a diversidade de práticas corporais amplia as possibilidades de engajamento dos estudantes. Exercícios respiratórios, atividades de resistência e modalidades cooperativas apresentam impactos complementares sobre a saúde mental. Enquanto os exercícios respiratórios contribuem para a autorregulação fisiológica e emocional, as



atividades cooperativas fortalecem a socialização e o sentimento de pertencimento. A integração dessas abordagens revela que a promoção da saúde mental exige estratégias multifacetadas. A Educação Física escolar, por sua natureza plural, mostra-se adequada para articular diferentes dimensões do desenvolvimento humano.

A análise também evidencia que o exercício físico pode funcionar como válvula de escape para tensões acumuladas no ambiente escolar. Os estudantes vivenciam pressões relacionadas ao desempenho acadêmico, às expectativas familiares e às relações interpessoais. A prática corporal oferece espaço legítimo para a expressão de emoções, permitindo a canalização de sentimentos de ansiedade e frustração. Os artigos indicam que, após períodos regulares de prática, os estudantes apresentam maior equilíbrio emocional. Essa função catártica do exercício reforça sua relevância no contexto educacional contemporâneo, marcado por intensificação de demandas cognitivas.

Outro aspecto relevante refere-se à melhoria da autoestima observada nos participantes das intervenções analisadas. O envolvimento em atividades físicas sistemáticas contribui para a percepção de competência e para o reconhecimento das próprias capacidades. A superação de desafios motores e o progresso na aptidão física fortalecem o autoconceito. Tal processo impacta positivamente a maneira como o estudante se posiciona diante de situações sociais e acadêmicas. A Educação Física, ao proporcionar experiências de êxito e cooperação, cria condições favoráveis para o desenvolvimento da confiança pessoal.

Os resultados discutidos nos artigos indicam que a prática regular de exercícios influencia diretamente a qualidade de vida dos estudantes. Além da redução de sintomas de ansiedade e depressão, foram observadas melhorias na disposição diária e na motivação para atividades escolares. A saúde mental, compreendida como estado de bem-estar e não apenas ausência de doença, é fortalecida quando o estudante vivencia experiências corporais positivas. A Educação Física escolar, nesse sentido, contribui para a construção de rotina equilibrada, integrando movimento, socialização e aprendizado.

A análise do estudo com universitários revela que a reorganização curricular da Educação Física pode gerar impactos significativos na saúde mental coletiva. Ao ampliar a frequência e a diversidade das atividades, a instituição criou ambiente mais propício ao engajamento estudantil. Os dados indicam que intervenções institucionais planejadas têm potencial para transformar indicadores psicossociais em larga escala. Essa constatação sugere que políticas educacionais devem considerar a Educação Física como componente estratégico na promoção da saúde mental no ensino superior. A articulação entre currículo e bem-estar emerge como perspectiva inovadora e necessária.

Observa-se ainda que os benefícios identificados nos estudos não se limitam ao período imediato da intervenção. A literatura aponta que a consolidação de hábitos ativos tende a produzir efeitos duradouros sobre o equilíbrio emocional. A internalização da prática corporal como parte da rotina favorece a autonomia do estudante no cuidado com a própria saúde. Assim, a Educação Física escolar atua não apenas de forma pontual, mas como promotora de cultura de autocuidado. Tal perspectiva amplia o alcance social da disciplina, inserindo-a no campo das políticas públicas de saúde.

A discussão dos resultados também evidencia a importância da cooperação como estratégia pedagógica na promoção da saúde mental. As atividades cooperativas descritas nos estudos favorecem o diálogo, a empatia e a construção coletiva de soluções. Em vez de enfatizar exclusivamente a competição, tais práticas valorizam o trabalho em grupo e o apoio mútuo. Essa abordagem contribui para a redução de conflitos interpessoais e para o fortalecimento da convivência escolar. A Educação Física, ao incorporar metodologias cooperativas, amplia sua capacidade de intervenção no campo socioemocional.



Outro ponto relevante identificado na análise refere-se à redução de comportamentos sedentários. A inserção sistemática de atividades físicas no cotidiano escolar combate o sedentarismo, frequentemente associado ao agravamento de quadros depressivos. A prática regular contribui para a regulação do ritmo biológico e para a melhoria da disposição geral. Os estudantes que participam ativamente das aulas tendem a demonstrar maior engajamento em outras atividades acadêmicas. A relação entre movimento corporal e vitalidade psicológica reforça a necessidade de valorização da Educação Física no currículo.

De modo geral, os artigos analisados indicam que a Educação Física escolar possui potencial transformador quando compreendida em sua dimensão integral. A promoção da saúde mental emerge como resultado de processos pedagógicos planejados, frequentes e fundamentados cientificamente. A convergência entre os estudos reforça a legitimidade da disciplina como espaço de cuidado, prevenção e desenvolvimento humano. A análise evidencia que investir em práticas corporais qualificadas significa investir na qualidade de vida dos estudantes. Assim, a Educação Física reafirma sua relevância no cenário educacional contemporâneo.

4. Considerações finais

As considerações finais deste estudo evidenciam que a Educação Física escolar desempenha um papel significativo na promoção da saúde mental no contexto educacional. A partir da análise da literatura científica selecionada, foi possível identificar que as práticas corporais desenvolvidas no ambiente escolar contribuem não apenas para o desenvolvimento físico e motor dos estudantes, mas também para o fortalecimento de aspectos emocionais, sociais e psicológicos. Dessa forma, a Educação Física amplia sua função pedagógica ao favorecer experiências que promovem o bem-estar, a socialização e a construção de relações mais saudáveis no espaço escolar.

Os resultados analisados demonstram que a prática regular de atividades físicas está associada à redução de sintomas relacionados à ansiedade, ao estresse e a outros fatores que impactam negativamente a saúde mental de crianças e adolescentes. Nesse sentido, as aulas de Educação Física podem constituir um espaço pedagógico privilegiado para o desenvolvimento de competências socioemocionais, estimulando a cooperação, o respeito às diferenças, o trabalho em equipe e o fortalecimento da autoestima. Tais elementos contribuem para a construção de ambientes educacionais mais acolhedores e favoráveis ao desenvolvimento integral dos estudantes.

Outro aspecto relevante identificado na análise refere-se ao potencial da Educação Física para favorecer a expressão corporal e emocional dos estudantes. As atividades corporais, quando mediadas por práticas pedagógicas inclusivas e participativas, possibilitam que os alunos desenvolvam maior autoconhecimento, ampliem sua autoconfiança e fortaleçam o sentimento de pertencimento ao grupo. Dessa maneira, o componente curricular de Educação Física ultrapassa a dimensão meramente esportiva, consolidando-se como um espaço educativo capaz de contribuir para a formação integral dos sujeitos.

Entretanto, os estudos analisados também indicam a necessidade de ampliar as discussões sobre a relação entre Educação Física escolar e saúde mental no campo da pesquisa educacional. Ainda que os resultados evidenciem contribuições importantes das práticas corporais para o bem-estar psicológico dos estudantes, observa-se que esse tema demanda maior aprofundamento teórico e empírico. Assim, torna-se fundamental incentivar novas investigações que explorem de maneira mais detalhada as estratégias



pedagógicas, as metodologias de ensino e as práticas escolares que potencializam os efeitos positivos da atividade física no desenvolvimento socioemocional.

A Educação Física escolar, portanto, possui um potencial significativo para contribuir com a promoção da saúde mental no ambiente educacional, especialmente quando orientada por perspectivas pedagógicas que valorizam a inclusão, a participação e o desenvolvimento integral dos estudantes. Nesse contexto, é fundamental que educadores, gestores e formuladores de políticas educacionais reconheçam a relevância desse componente curricular na construção de uma escola mais saudável, capaz de promover não apenas a aprendizagem cognitiva, mas também o bem-estar emocional e social dos alunos.

Referências

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.
- BIBLIOTECA VIRTUAL DE SAÚDE. **Ansiedade**. Brasília: BVS, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/224_ansiedade.html. Acesso em: 31 jul. 2021.
- BOURDIEU, Pierre. **Questões de sociologia**. Rio de Janeiro: Marco Zero, 1983.
- BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: Ministério da Educação, 2018.
- BRASIL. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Diário Oficial da União, Brasília, 23 dez. 1996.
- BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. Brasília: Ministério da Educação, Secretaria de Educação Fundamental, 1998.
- CAMPOS, C. G. et al. O conhecimento dos adolescentes sobre os benefícios dos exercícios físicos para a saúde mental. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 8, p. 2951–2958, ago. 2019.
- CASAUX, Huertas A.; GARCÉS, Bernáldez L. L. Influência do exercício físico na ansiedade e no sono. **Revista Complutense de Ciências Veterinárias**, Madrid, v. 11, n. 1, p. 42, 2017.
- CHAPLA, A. L.; GOMES, S. R. W.; SAMPAIO, A. A.; SILVA, M. P.; MAZZARDO, O. Correlação entre comportamentos de risco à saúde, ansiedade e depressão em adolescentes. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 14, n. 2, p. 29–36, 2017. Disponível em: <http://erevista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/16947>. Acesso em: 8 mar. 2022.
- DARIDO, Suraya Cristina. **Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
- FERREIRA, Norma Sandra de Almeida. As pesquisas denominadas “estado da arte”. **Educação & Sociedade**, Campinas, v. 23, n. 79, p. 257–272, 2002.
- FERREIRA, Vanessa Roriz et al. Physical inactivity during leisure and school time is associated with the presence of common mental disorders in adolescence. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, 2020. DOI: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054001888>. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/180545>. Acesso em: 7 mar. 2022.
- FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.
- GOMES, Romeu. Análise e interpretação de dados de pesquisa qualitativa. In: MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 2014.



- HAYCOCK, D.; JONES, J.; SMITH, A. Desenvolvendo a conscientização sobre a saúde mental dos jovens através da educação e do esporte. **European Physical Education Review**, [s. l.], 2020. DOI: 10.1177/1356336X20942264. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1356336X20942264>. Acesso em: 7 mar. 2022.
- LE BOULCH, Jean. **O desenvolvimento psicomotor**: do nascimento até os 6 anos. Porto Alegre: Artes Médicas, 1987.
- LIBÂNEO, José Carlos. **Didática**. São Paulo: Cortez, 2006.
- MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.
- OLIVEIRA, E. et al. Estudos neuropsicológicos e de neuroimagem associados ao estresse emocional na infância e adolescência. **Archives of Clinical Psychiatry**, São Paulo, v. 37, n. 6, 2010.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Saúde mental**: nova concepção, nova esperança. Lisboa: OMS, 2002.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **Depressão**. Brasília: OPAS, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>. Acesso em: 13 jul. 2021.
- ORGANISATION FOR ECONOMIC COOPERATION AND DEVELOPMENT. **PISA 2015 results: Students' well-being**. Paris: OECD, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1787/9789264273856-en>. Acesso em: 1 ago. 2021.
- ORMISTON, H. E. et al. Educator perspectives on mental health resources and practices in their school. **Psychology in the Schools**, [s. l.], 2021. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/pits.22582>. Acesso em: 7 mar. 2022.
- PIAGET, Jean. **A psicologia da criança**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1976.
- PRÁTICAS EDUCATIVAS DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Cadernos da Fucamp**, v. 25, p. 117–134, 2024.
- ROBLE, Odilon José; MOREIRA, Maria Inês Badaró; SCAGLIUSI, Fernanda Baeza. A educação física na saúde mental: construindo uma formação na perspectiva interdisciplinar. **Interface – Comunicação, Saúde, Educação**, Botucatu, v. 16, n. 41, p. 567–578, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-32832012005000033>. Acesso em: 12 jan. 2022.
- RØSET, L.; GREEN, K.; THURSTON, M. 'Even if you don't care... you do care after all': othering and physical education in Norway. **European Physical Education Review**, [s. l.], 2020. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1356336X19862303>. Acesso em: 7 mar. 2022.
- SANTOS, Tânia Steren. Do artesanato intelectual ao contexto virtual: ferramentas metodológicas para a pesquisa social. **Sociologias**, Porto Alegre, ano 11, n. 21, p. 120–156, jan./jun. 2009.
- SCHÖNHOFEN, Frederico de Lima et al. Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré-vestibular. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 69, n. 3, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000277>. Acesso em: 30 jun. 2021.
- SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. 24. ed. São Paulo: Cortez, 2016.
- SILVA, J.; ANDRADE, M.; BRITO, A.; HARDMAN, C.; OLIVEIRA, E.; BARROS, M. Atividade física e saúde mental: uma experiência na formação inicial em Educação Física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 19, n. 1, p. 133, 2014. Disponível em: <https://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/2886>. Acesso em: 12 jul. 2021.



- SOLIDADE, Vanessa Teixeira et al. School physical activity and mental health in school-aged Brazilian adolescents: a systematic review. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 23, p. e82866, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-0037.2021v23e82866>. Acesso em: 7 mar. 2022.
- VERSIANI, M. **Transtornos de ansiedade**: diagnóstico e tratamento. Rio de Janeiro: Associação Brasileira de Psiquiatria, 2008. Disponível em: https://www.bibliomed.com.br/diretrizes/pdf/transtornos_ansiedade.pdf. Acesso em: 23 jun. 2021.
- VYGOTSKY, Lev Semionovitch. **A formação social da mente**. São Paulo: Martins Fontes, 1991.
- WALLON, Henri. **A evolução psicológica da criança**. Lisboa: Edições 70, 1975.
- WALLON, Henri. **Psicologia e educação da infância**. São Paulo: Martins Fontes, 1979.
- WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health action plan 2013–2020**. Geneva: WHO, 2013.